



ポートランド日本人学校だより

# わかば

2018. 1. 27

第17-36号

ホームページ <http://www.shokookai.org/gakkou.htm>

毎週火曜日更新

## 寒い季節の健康管理

この時期は、お正月気分が残り、ごちそうを食べ過ぎたり、寒いからと家の中でゴロゴロしたり、夜更かししたりと生活リズムが乱れがちです。かぜ、インフルエンザが流行するこの時期を万全の体調で過ごすためにもお子さまの健康管理を、よろしくお願ひします。寒い季節に健康な生活を送るために、次のことに気をつけましょう。



### 1. バランスのとれた食事をしましょう

たんぱく質	魚、肉、卵、大豆製品	体を造る
たんぱく質、無機質	牛乳、乳製品、小魚、海藻	
カロチン、ビタミンC、無機質	緑黄色野菜（かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう等）	体の調子を整える
ビタミンC、無機質	緑黄色野菜以外の野菜、果物	
炭水化物	穀類、パン、麺、いも	熱や力の基になる
脂肪	バター、マヨネーズ、マーガリン、油	

偏った食事を続けていると、成長の妨げになったり、健康を保つことが出来なくなり病気にかかりやすくなります。必要な栄養素が不足しないよう、バランスよく食べましょう。

### 2. 十分な休養をとって、疲れをとりましょう

下の表には、疲れたときに起こりやすい症状が書かれています。あなたはいくつあてはまりますか？○をつけてみましょう。

気分が悪い	全身がだるい
肩や背中がこる	話をするのも面倒くさい
あくびが出る	根気がなく、長続きしない
頭がもやもやしてすっきりしない	いらいらして、怒りっぽくなる
気が散って集中できない	頭痛がする



睡眠を十分とると、脳が休まり、疲れがとれます。また、睡眠は、体の発育に重要な役割を果たしています。入浴や軽い運動、音楽鑑賞なども効果があるそうです。

※1, 2のことに気をつけながら、規則正しい生活を送ることが健康を維持する上で大切です。

# 児童生徒の作品

「学げい会」 小学部2年1組 デイビス ジャスティン

日本人学校で学げい会をしました。二年生は「手のひらを太陽に」と「ドレミの歌」を歌いました。一ばんさいしょのでばんだったので、すごくきんちょうしました。でも、がんばってできました。よかったことは、ドレミの歌ではっきり歌えたので、先生にほめられたことです。一ばんおもしろかったのは、中学三年生の「ゲームの中の大ぼうけん」です。えんぎがとてもじょうずで、すごいと思いました。ぼくも、学げい会でげきをやってみたいと思いました。

「学げい会」 小学部2年1組 レスニーチー 絵里花

学げい会がはじまったら二年生は一ばんはじめに歌うことになっていたのでドキドキしました。わたしは台の上で歌ったので、おきゃくさんがよく見えました。はじめはドキドキしましたが、だんだんなれてきました。歌もおどりも上手に出来ました。楽しく歌えてよかったです。ほかのクラスのえんぎもとてもよかったです。見ていて、とてもおもしろかったり、かなしかったり、色々ありました。学げい会は大せいこうしました。

「学げい会」 小学部2年1組 安田 康晟

ぼくは、学げい会で「ドレミの歌」と「手のひらを太陽に」を歌いました。はじめは、こわかったけれど、ステージに立ったらこわくなくなりました。「ドレミの歌」の手のうごきがまちがったところもあったけど、上手にできました。たくさんはく手をもらってうれしかったです。



## 冬の俳句

冬がくる 雪であそぶよ 楽しいな	小学部3年2組	ヤング 瑠奈
雪がふり 子どもよろこび 母はねる	小学部3年2組	藤本 晃大
雪だるま 雪がっせんを 見ているの	小学部3年2組	室井 和美

「くらもちの皇子について考える」 中学部1年1組 奥田 智大

くらもちの皇子はかぐや姫に求婚をした。しかし、かぐや姫から、望みの品を持ってきたら結婚すると言われて、くらもちの皇子は蓬莱の玉の枝を要求された。くらもちの皇子は、さっそく船を出すが、すぐ引き返して、人目につかない家に閉じ籠り、にせの玉の枝を作った。くらもちの皇子は結婚のためならプライドも捨てられる人なのだと思った。もし自分がくらもちの皇子だったらどうしていたのだろうか。プライドも全て捨てても結婚したいのだろうか。もしくは、自分で探しに行って、見つけ出すのだろうか。僕にもわからない。だが、くらもちの皇子の考えも分かるような気がした。

「くらもちの皇子について考える」 中学部1年1組 藏田 はな

私は、五人の貴公子の中から、くらもちの皇子を選びました。いったん船を出してから、すぐに引き返すという策略は、くらもちの皇子の人格を象徴していると思います。そして、三年間も匠たちと寝食を共にして、にせの蓬莱の玉の枝を作らせているのに、匠たちにほうびをあげないなんて、人としての道を外れていると思います。人に何かしてもらったら、自分も何か恩を返す事は、礼儀礼節だと思いました。きっとこれは現在まで通じている事だと思います。