



横浜市立上矢部小学校 学校だより

令和5年2月28日

# やまゆり

学校教育目標 **大地に根をはり 共に伸びよう 天までとどけ**

HP アドレス [www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/kamiyabe/](http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/kamiyabe/)

☆欠席連絡は、マチコメールか、連絡帳をお願いします ☆朝学校に着くのは、8:10~8:20 までの間です

☆登下校は決められた通学路以外使いません ☆帰宅後の外出は5時までです ☆放課後の学校への電話連絡は18時までをお願いします



天気のいい日は、外に出て日光を浴びよう！

校長 梅田 巖

春の日差しが感じられる季節になってきました。直射日光があたると頬や背中がぽかぽかとあたたかくなってとても気持ちよいです。2月末の朝会で「みがこう 心も体も」を取り上げてこんな話をしました。

校長先生がいつも言っている「か・み・や・べ」について話をします。1年生から6年生まで全員がこんな姿になってほしいと校長先生はいつも思っています。

**か**んがえよう **と**もに  
**み**がこう **心**も **体**も  
**や**る気も **や**さしさも **あ**ふれ出る  
**ベ**ストをつくせる **自**分を **つ**くろう

その中でも今日は、「みがこう 心も体も」に関係する話をします。今日はとってもいいお天気ですね。こうやって日差しに手の甲をかざしてごらん。ぽかぽかあたたかいでしょう。

実はね、日光が当たると皮膚の中でビタミンDがつくられるんだって。ビタミンDは、カルシウムを身体に取り入れて、「骨を丈夫にする働き」をするのだそうです。

それから、イライラするときってあるよね。日光に当たると「イライラをおさえる効果」もあるそうです。また、日光に当たるだけで、なかなかでなかった「やる気が出るようになる働き」もあるそうです。

日光に当たるだけで、体が丈夫になったり、心の状態もよくなったりするってすごいね。夏の暑いときでも15分くらい、冬の寒いときは、30分くらいは日光に当たるとよいそうです。今日は、半袖の人もあるね。休み時間には進んで外に出て、日光をたくさん浴びてみてください。

以上のような話をしました。朝礼台の上から見ていると、袖をまくって肌を日差しに向けたり、太陽の方に顔を向ける子どもが何人もいました。子どもたちには、心も体も健やかに育ってほしいといつも思っています。

土日祝祭日も進んで外で過ごせるよう、阿久和川沿いを親子でジョギング、散策などいかがでしょうか。