

We change “安曇川”

一生懸命 ～学ぶ・動く・つながる～

夏から秋へ・・・夏季休業後約1カ月を経過して

長かった梅雨のシーズンが終わったと思った途端、熱中症のリスクが一気に高まるような暑さの今年の夏となりました。そんな中で、約2週間の夏季休業を終え、例年より2週間ほど早く学校を再開したときは、一体いつまでこの暑さが続くことかと思いましたが、安曇川町内小学校の運動会(9月12日(土)実施)が終わったところから一気に秋めいてきた気がします。

8月から9月前半にかけ、学校祭の準備を進めてきました。校友会、体育祭実行委員会、各学級とそれぞれが今年の制約の中でできることを考え、前向きに取り組んできました。その具体的な様子や成果は各学年の通信等でお知らせしますが、学校だよりではまず体育の部の様子を写真でお知らせします。(裏面)

そして、世界的には新型コロナウイルスの感染拡大は継続しています。日本でも安心はできない状況ですが、これから秋、冬を迎えるにあたってどのような対策をとっていけばいいのでしょうか。学校だより6月号で紹介した石黒成治医師に連絡を取り、次のような返信をいただきました。

『自分の子どもも現在中学1年生ですので伝えていることは

- 1 太陽を浴びること 1日に数分でもいいので意識的に太陽を浴びること
- 2 鼻呼吸すること フェイスガード、マスクをしていても鼻から呼吸をすること
人は鼻から呼吸をすると鼻腔という防御システムを介して外界と接するためにウイルス感染のリスクを大きく下げることができます
- 3 夜更かししないこと 特に11時-夜中2時の間は真っ暗な環境で眠ること

が生活環境の上で指導することだと思います。現実的にはビタミンDの摂取も考慮してもいいと思っています。風邪のはやる前に、ちょうどいまぐらいですがビタミンDのサプリメントを少量摂取することこれはインフルエンザのデータですが、日本の小中学生を対象に行った研究です

(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20219962/>)

2008年12月から4か月間217人の生徒(6-15歳)を対象にビタミンDのサプリメントを1日1200IU摂取してもらいました。するとそのシーズンではインフルエンザの罹患率が、

ビタミンD内服群 10.8% プラセボ(偽薬) 18.6%

でインフルエンザにかかるリスクが42%低下しました。これはインフルエンザワクチンと比べても、遜色がない数字です。

当然肉魚、キノコなどのビタミンDを含む食品を推奨することは重要ですが、今年のように風邪を警戒しなければいけない冬はサプリメントもしかたないかなと思っています。

(日本人大部分が基本的にビタミンD不足です、子供も例外ではありません)』

先生は、従来から行っている手洗いやマスク着用などの対策は取りながら、ウイルスとたたかえる自分の免疫力を高めておくためにと上記のような内容を知らせてくださいましたので紹介しておきます。

R2 学校祭 体育の部 (9/16 (水)) から

