

自己管理は成長の基盤

病気から体を守る秘訣についてのお話です。あるお医者さんが病気から体を守るために大事なことは、「免疫力を高めること」と言っていました。ご存知の通り、「免疫力」とは「体の外から入ってきた細菌やウイルスなどから体を守る仕組み」のことで、この免疫力を高めることで病気になりにくい体を作ることができるそうです。いろいろな方法を紹介していました。

「体を温めると免疫力が上がる」のだそうです。だいぶ寒くなりました。家庭に帰ってからゲームばかりしてはいませんか？少し前(2012)の調査ではありますが、日本生活習慣病予防協会の調査によると、1日平均歩数は小学生で1万1382歩で、これまでの推定値約1万3000歩を大きく下回り、中学生・高校生も8000歩台まで落ち込んでいるのだそうです。寒さで外に出るのが億劫になりがちですが、それでは免疫力は下がるばかり、丈夫な体を保つことはできません。マド日では1月にマラソン大会があります。それに向けてのマラソン週間も設けていますが、冬休みから少し取り組んでみてはいかがでしょうか。

そのほかにも「白菜やレタスを食べる」「笑う」などの方法を紹介していました。日本風に言えば、食事の時に鍋を囲みながら、白菜に入っている成分であるTNF- α をたくさん体に取り入れるとよいそうです。「笑う」とこれまた脳からセロトニンという物質が出されてストレスが下がり、その結果免疫力が高まるのだそうです。逆に気分が落ち込んでいるときは免疫力は下がります。「病は気から」というのは本当のことなのだそうです。

日頃の運動や食生活、自分の感情をコントロールできるようになることは、健康な体作りに重要なことです。少しずつ自分でできることを増やし、自己管理ができるようになると自分で丈夫な体を作っていくことができます。そのうえで勉強や運動にチャレンジし自分をさらに高めていきたいですね。自己管理ができるようになることは自分を成長させていく基盤になるものなのではないでしょうか。



phita.jp - 3728444

12月の予定

1	土	
2	日	
3	月	全校集会
4	火	小学部福祉施設訪問
5	水	パエージャランチ
6	木	憲法記念日
7	金	
8	土	無原罪聖母の日
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	中華ランチ
13	木	
14	金	保護者全体会・面談
15	土	
16	日	第4回実力テスト
17	月	
18	火	クリスマス集会
19	水	パエージャランチ
20	木	漢字検定・英語検定申込〆切り
21	金	2学期終業式
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	クリスマス
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	大晦日



読書週間

10月下旬から11月上旬にかけて、一人一人の読書意欲を高め、よりよい読書の習慣を養うことを目的に読書週間を設けました。

自分の好きな本を選んで紹介カードを作ったり、みんなで同じ本を読んで感想を交換し合う集団読書に取り組んだりしました。また、2



つのグループに分かれ学習委員が紙芝居を読んで聞かせるなど、盛りだくさんの企画でした。

日本語を生活言語や学習言語として習得するには読書は極めて有効な方法ですまた、読書の習慣は生涯の財産にもなります。冬休みも「〇冊読破」を目標にしてみてもいいのではないでしょうか。

11月9日(金)に児童生徒企画集會が行われました。第1部はレクレーション大会、第2部は焼き芋集會です。

児童生徒企画集會

レクレーション大会

代表委員会が「紅白玉雪合戦」「ドッジボール」「火水木(三角鬼ごっこ)」を企画してくれました。小学校1年生から中学校3年生までの年齢差がありますが、代表委員の皆さんが、全員で楽しめるように毎回ルールにいろいろな工夫をしてくれています。小中一貫での活動だからこそ身に付いていく心配りだと思います。楽しく活動できました。



焼き芋集會

11月9日(金)に本校の校庭で焼き芋集會が行われました。例年この時期に「ホッコリ」とした焼き具合に仕上がる日本でいうサツマイモを仕入れ、校庭に落ちている松葉や枯葉を燃やし、じっくりと焼き上げていきます。この日はマドリッド市の休日と重なったこともあり、大勢の保護者のみなさまにも参加していただき、大盛況で終えることができました。



学期末テスト

中学部生にとっては本年度3回目の定期テストです。社会を生き抜く力として「知識をきちんと習

得」し「それらを活用して周りの人と協働で問題解決をする」能力が求められています。このテストで学力のすべてをはかることができるわけではありませんが、2週間前にテスト範囲が示され、それにもとづいたテスト勉強の計画を立てることを繰り返していくうちに、将来の様々な検定試験等を含めた「受験」に対しての構えも身に付いてくるのだと思います。それぞれの生徒が目標を決めきちんと取り組んでいたようです。



講師招聘学習

東京中低域 Sax アンサンブル

11月23日(金)の講師招聘学習で「東京中低域」をいうサクソアンサンブルのみなさんが音楽鑑賞教室を開いてくださいました。サクソにもいろいろと種類がありますが、中低域の音程を担当するバリトンサクソだけでアンサンブルを組み、活動されている団体は世界でも珍しいそうです。

素晴らしい演奏を聴かせていただけただけでなく、子どもたちをリコーダーや打楽器で演奏に参加させていただきました。音楽の楽しさをたっぷりと味わわせていただきました。ありがとうございました。



バドミントン大会

11月25日(日)に日本人会主催のバドミントン大会が本校体育館で行われました。本校児童生徒も数多く参加しました。20組を超すペアの参加がありました。中学部の生徒は大人に混じっての参戦です。中学2年の男子生徒ペアが決勝戦まで進出しましたが惜敗。しかし、たくましさを感じさせる戦いでした。このような大会で世代の違うたくさんの人たちと共に活動することで、子どもたちは

学校ではできない体験させていただいているのだと思います。



社会見学

11月26日(月)に社会見学として、ゴミ処理場(Centro de Tratamiento Biodigestion Las Dehesas)とエジプトの王ファラオ展(Caixa Forum Madrid)を訪れました。

ゴミ処理場では、小学部はゴミ処理施設のプログラムに沿って学習を深めていきました。中学部は、実際にゴミ処理の工程を見学し、ゴミを再利用するための「分別収集」について学習する中で、工程の中の最後の分別は人が手で行っていることを知り、自分でできる分別は自分ですることの大切さを再認識したようでした。



ファラオ展では、エジプトの文明に興味を持つとともに、日本でいう縄文弥生時代にすでに洗練されたエジプト人の造形物の美しさに圧倒されてしまいました。このような見学で、モニターさんの説明を理解するとき、しばしば言葉の壁を感じるときがありますが、通訳を進



んで引き受けてくれた児童生徒も活躍してくれ、みんなで理解を深めることができます。

社会見学：児童生徒のふり返り作文

小学部4年 R.N

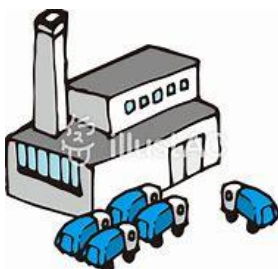
今年社会見学で清そう工場とファラオ展へ行きました。清そう工場の周りにはごみのトラックがいっぱいでした。そして、ある部屋に入ってゲームをしました。まずは、かごの中にごみがたくさん出ない商品をチームで考えました。なるべくいっぱい包そうしてない物や使いすての物を選ばないようにしました。答え合わせでほとんど合っていてうれしかったです。次にそれぞれのごみをどこにするか考えました。牛にゅうパックは紙っぱいけど、中はプラスチックなのでプラスチックの所に入れたり、ガラスのコップやお皿はビンの所に入れてはいけないことを知れてよかったです。働いているところを見たけれど、最後にごみクレーンが見れてよかったです。

次はファラオ展です。エジプトの人はこんなに神様を大切にしているとは知りませんでした。文字が絵みたいで、何を言っているのか、少し分かりました。どうしたら昔にあんなに上手にどうぞうが作れるのかが不思議でした。ピラミッドはとても大きくてびっくりしました。ピラミッドは今でも作るのは大変だと思います。何トンもの石を千人で運んでとても上手でした。でも、なぜピラミッドは三角にするのか不思議です。ピラミッドの中に初めて入った人はこわかったと思うけど、宝物をいっぱい見つけられてうらやましいです。とても楽しい社会見学でした



中学部3年 M.I

今年社会見学では、ゴミ収集センターとカイシャフォーラムマドリッドの「エジプトの王ファラオ展」に行きました。テレビでしかゴミ収集センターを見たことがなかった僕は、ゴミ収集センターは



どういう場所で細かくどのようなことをしているのかよくわかりませんでした。だけど、モニターさんたちの説明が分かりやすかったため新しいことをたくさん知ることができました。新しい事の中でも、分別をすることの大切

さを知りました。分別するだけでゴミをリサイクルできる量が何%も上がるということを知って、これからは、真剣に分別をするようにしようと思いました。このように、社会見学で一番印象的だったのは、ゴミ収集センターでした。ゴミの量が多すぎてショックだったのかもしれませんが。この社会見学から、世界には、陰ですごく大切な役割をしてくれる人たちがいるということを知りました。これからはそういうことも頭に入れて「自分が世界にどういうことができるのか」などのことを少し考えるようにしたいです。

職場体験学習

中学部が1月に職場体験学習を行います。中学部ぐらいの年齢になると学校という「社会」の中での自分のあり方を考えるだけでなく、少しずつ「外の社会(将来の自分が組込まれていく社会)」とのつながりを考えていくようになります。「働くこと」を通しての社会との関わりを少しでも深く考えさせるため日本でもほとんどの中学校で職場体験学習が実施されています。

今年の職場体験学習は3カ所の事業所様の御協力を得ることができ、中学部を少人数のグループに分けて実施することができるようになりました。御協力いただける事業所の皆様に心よりお礼申し上げます。詳細は活動後にご報告させていただきます。



のためにたくさんのお手紙を書いてくれたということを知ることができました。また、家族の皆さんも「お母さんのお手伝いをしていたよ。」「おいしいものをたくさん作ってお母さんにプレゼントしていたよ。」「おなかの赤ちゃんに向けて歌を歌っていたよ。」など、お母さんと赤ちゃんを気遣っていたことを知り、「たくさんの人に守られてきたこと」を実感できたようです。そんな中、「みんなに



プレゼントがあるよ!」とご家庭からのお手紙を渡しました。みんな無言でじっと読みふけり、読んだ後には笑顔があふれ

ました。子どもたちは「生んでくれてありがとう。」「家族みんな大好き。」と、おうちの方への感謝の気持ちを深めていたようです。

最後に、学習のまとめとして、子どもたちがご家庭の皆様に向けて書いた手紙を持ち帰らせました。子どもたちなりの、愛が溢れていたと思います。ぜひ、率直な感想をお子さんに伝えていただければと思います。今は役割を終えてしまった「おへそ」。しかし、このおへそは、今でも目に見えない糸でつながっている家族の方との絆です。今回の学習を通して、子どもたちは自分の存在の大切さに気付くことができたと思います。誰もがかけがえのない大切な存在であることを知り、自分や人を大切にしていくことのできる、そんな人に成長していってくれることを願っています。
マド日の体育館で汗を流しませんか!

マド日の学び

「おへそのひみつ」

小学部1, 2年生の学級通信より

学級活動で取り組んできた「おへそってなあに」の学習で、保護者の皆様から聞いたことを、ハートのカードに書いて友達と交流し、さらに考えを深めました。

その中で、おかあさんたちが「ビタミンや鉄分など、栄養をたくさん取ったよ。」「運動をして元気な赤ちゃんに育つように気を付けていたよ。」「たくさんわらうようにしていたよ。」など、自分たち



マド日でリフレッシュ! 体育館の一般利用

マド日の体育館は一般の方もご利用いただけます。現在も、「バスケット」「フットサル」「バドミントン」などのチームが休日を利用して汗を流しながら親睦を深めておられます。「私のチームも練習場を探していました!」という方、本校体育館は使用料は、1時間10.5€です。詳細につきましてはお気軽に学校までお問い合わせ下さい。電話でもメールでも構いません。皆様のご利用お待ちしております。

