

また身体を動かすと血流がよくなり、脳の神経を育てる物質が分泌されます。この物質は、
脳が新しい神経回路を作ったり強化したりする柔軟性を高め、記憶力や学習能力を向上

させることが知られています。

心の状態にもいい影響があります。身体を動かすことで、脳内に「気分をよくする物質」が放出され、気持ちが前向きになる効果が考えられるそうです。中には、屋外の活動で太陽の光を浴びることが気分改善に影響するとの指摘もある、とのことでした。

とにかく、晴れている日は まず外に出て少しでも身体を動かすといいいことがありますよ！

さて、少しずつ運動会の練習が始まります。朝晩と昼間の温度の違いが大きいことやインフルエンザなどの感染症の流行がニュースになっていることもあるので、体調を整えてがんばっていきましょう！



教職員でA E Dを使った心肺蘇生法の研修を行いました。



消防署の方に来ていただき、研修を行いました。倒れている人の呼吸や意識の状態を確認したり、周りの人に協力を呼び掛けたり、A E Dを実際に（人形に）使ってみたり、と何度やっても緊張する研修です。本当に心肺蘇生が必要な場面に遭遇したら、誰もが戸惑ってしまいますが、このような研修を経験しているかどうかで、違いはあります。

今回、消防署の方がおっしゃっていたのは、心肺蘇生の必要な場合、とにかく周りの人たちが心臓マッサージやA E Dの使用をして救命措置をすることが重要だということ、学校の教職員のように研修を受ける機会のある人はいいけれど、研修を受ける機会の少ない人もぜひ消防署などで行われている心肺蘇生法研修を受けてほしいということでした。よりたくさん



の人が研修を受けることによって、命を守ることができる環境が充実していけばいいな、と思います。

運動会の練習が始まると、子どもたちの体調管理が難しくなります。普段より一層、「早ね早おき朝ごはん」を合言葉に、過ごしていきたいですね。運動会までの取組みを一つひとつ積み重ねて、子どもたちそれぞれの「チャレンジ」や「がんばった」を支えていきたいと思ひます。どうか温かく見守り勇気づけてくださるとありがたいです。