



# ほけんだより



新年、明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひします。お正月は、どうでしたか？初日の出、朝だけは晴れたので、よく見えました。

2日は、雪が降りました。田舎に住んでいる私は、少し積もった雪で、さすがに雪だるまは無理でしたが、雪ウサギを作りました。

※耳は笹の葉、赤い目は、南天の実です。



卒業予定のみなさんは、最後の「卒業試験」を目指して、あと一踏ん張りです！4年間、最後までくじけず、よく頑張りましたね。いよいよゴールが見え、その先には、新しい世界が待っています。これからが楽しみです。自分らしく、楽しい人生を歩まれますように祈っています。

## 1. 今月の保健行事 1月24日（土）～30日（金） 給食週間

第二次世界大戦後、日本人が、深刻な栄養不足に陥り、餓死者が増加していた頃、アメリカから「ララ基金」という名の救援物資が横浜に届きました。

何度も届いた食料品や生活物資は、最終的には、日本人の6人に1人にいき渡りました。ただ、「ララ基金」として、最初に支援運動を起こされたのは、現地の日本人や日系二世の方たちだったのです。遠く離れた母国のことや心配して動いてくださったのです。おかげで多くの子供達の命が救われました。本当に感謝です！これを機に、昭和22年12月24日、給食が再開されたのですが、年末でしたので、翌1月24日が「給食の日」とされました。日頃の給食に感謝し、歴史を振り返る1週間にしましょう。（※詳細は裏面に）

♥ いつもありがとうございます ♥



## 2. インフルエンザA・B 連続感染も！

～インフルエンザAにかかり、免疫力が低下したところに今度はBに感染～

☆基本の基：感染症で、気を付けることは共通です☆



☆マスクの着用（可能な限り、二重マスクをしましょう。）

☆外出から帰ったら「うがい、手洗い」（外出先でも！家の中でも）

※「毒出し、高速、ぶくぶくうがい」試してみましたか？！

（上下左右、水を一口含んでは、それぞれに10回ぶくぶくして吐く）

☆一日の終わりは、必ず歯磨き。（口の中の菌を一掃）



☆「食う、寝る、遊ぶ、笑う！」をしっかり！

※笑うと、脳が元気になり免疫力アップ！笑ったふりで、口の角を上げただけでも、脳が「笑った」と勘違いして元気ホルモンを出すそうです。

血流をあげるのも免疫力アップ！寒いからとじっとしていなくて、足踏みだけでもしましょう。お風呂もシャワーだけでなく、ちゃんと浸かる習慣を。



## ～教育相談の窓～



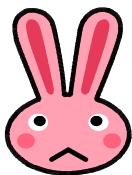
今月のSC面談日は、

9日（金）（1・2限）

26日（月）（1・2限）の2回です。

心の窓を開こう

※希望する人は、各担任の先生か、教育相談部長（渕上）へ連絡して下さい。



「終戦後の日本国民を飢えと寒さから救った」と言われる、  
『ララ基金』とは・・・

大戦後、日本全国で食料をはじめ、あらゆる物資が不足して、国民は激しい困窮状態に陥っていました。餓死者が月に数十人という町もあったのです。

そこに、アメリカから『ララ』(Licensed Agencies for Relief in Asia)の名前で、食料・医薬品・衣料・学用品などの大量の救援物資が日本に贈られました。『ララ物資』は、まず横浜港に全て運ばれて、そこから日本政府に引き渡され全国へと送られました。この支援物資を受け取ったのは、実に約1400万人。

(当時の日本の総人口の約15%、つまり6人に1人です。)

この『ララ物資』は「善意のアメリカ人からの寄附による支援物資だ」と記憶している方々が大半ではないでしょうか。宗教団体や慈善団体などアメリカ人の善意によって集められた支援物資だと言われてきました。

でも、実際は、海外に移民していた日本人とその子孫である日系人が、終戦直後のニューヨークから動き始め、ラテンアメリカ各国の日本人・日系人の間で広がっていった活動だったのです。(当時のGHQは、この事実を隠していました。)

『敵性国民』として強制収容されていた日本人・日系人たちが、祖国への支援物資を送る為に奔走して『ララ物資』が実現したのです。祖国を離れて移民として暮らす日本人、そして日系人の多くの方々が、母國の為に尽力して下さったことは、とてもありがたいですね。時代を超えて、こどもたちを健やかに成長させてあげたいという願いは変わらないのだと思います。

支援物資を使った給食の始まりは12月24日でしたが、年末でしたので、1月24日が「給食(再開)記念日」となりました。

給食週間には、給食室に展示をします。



①パネル：日本における給食の始まりとその歴史  
⇒最初に、給食を始めたのは、いつ、どこでかな？

②展示：給食の今と昔  
⇒はじめのころの給食って、どんな内容だったのかな？

③展示：熊本でも地域によって、特色ある給食があります。

★この期間の献立は、「九州の郷土料理」だそうです。楽しみですね！