

白方小学校だより

白方の風

【学校教育目標】自ら学び考え、心豊かで
健やかに生きる児童の育成

令和7年度
No.10
東海村立白方
小学校
2025.6.6
児童数 450人

いよいよ6月に入りました。梅雨の時期は気温が高くじめじめしているため、ウイルスや菌が繁殖しやすく、暑さのために体力も落ちることから病気になるやすい時期でもあります。学校では、給食の前や外遊び後のうがい・手洗いを励行するとともに、エアコンを適切に使用して、室温、湿度の調整を行い健康を維持して学習に取り組めるよう努めて参ります。

ご家庭での生活におかれましても、規則正しい生活、食事をしっかり食べ体力を落とさないことなどへのお声かけをお願いできればと存じます。

終戦から80年を迎えます。

～沖縄戦のこと～

昭和15年のハワイの真珠湾攻撃以来進撃を続けていた日本軍は、昭和17年6月にミッドウェー海戦（ハワイと日本の間にある、ミッドウェー島周辺であった海戦）での敗北を境に徐々に後退することとなり、南太平洋上の数々の島々にあった基地も奪われることとなりました。

このため日本軍は、本土防衛の最後の拠点を沖縄とし、昭和19年3月に南西諸島に沖縄防衛のため、「第32軍」と呼ばれる部隊をつくりました。アメリカ軍は、日本の本土攻撃の拠点を硫黄島、沖縄と定め、昭和19年10月には沖縄攻略を正式に決めました。そして、昭和19年10月10日沖縄本島に大規模な空襲を行ないました。昭和20年3月17日には、硫黄島が攻略されました。硫黄島攻略によりアメリカ軍は、太平洋地区にあった全ての戦力を沖縄攻略に向けて結集します。昭和20年3月26日慶良間列島に上陸したアメリカ軍は、4月1日に1,500隻近い艦船と約54万人の兵員をもって沖縄本島に上陸を開始しました。この沖縄での戦闘は、昭和20年6月23日未明に第32軍の司令長官と参謀長が自決したことにより、組織的戦闘はこの日に終結したとされています。しかし、その後も沖縄本島以外の各島や本島内でも局地的には引き続き戦闘が行われており、9月7日に南西諸島守備軍代表が降伏文書に調印するまで続いていました。この約3～5ヶ月の間の戦闘で亡くなった日本兵及び一般住民の方々は、合計約20数万人といわれています。多くの一般住民が自決したことも知られています。アメリカ軍の捕虜になると酷い仕打ちを受けるといった流言があったことなど

から、多くの方が自決したと言われています。沖縄県では、組織的戦闘が終結した6月23日を「沖縄慰霊の日」として定め、この日を忘れず、多くの犠牲者への追悼の意を新たにするとし、「沖縄全戦没者追悼式」を行っています。

★栽培委員会のみんなで植えた苗が大きく成長しています。



よく食べてよく寝て。

～曇り雨の日も外に出るようにしましょう。～
梅雨の時期に摂るとよい栄養素についてご紹介いたします。

クエン酸は疲労回復に効果的とのこと。レモンや梅干しトマトなどに含まれています。ビタミンB1は糖質の代謝を促進し、エネルギーを作ります。豚肉や玄米、豆類などに含まれています。たんぱく質は、手足のむくみを解消し、筋肉や免疫細胞を作ることです。肉や魚、卵、乳製品などに含まれています。亜鉛は免疫力を高め、感染症に抵抗する力を強めるそうです。牡蠣やレバー、ナッツ類などに含まれています。カルシウムやカリウムは体内の水分のバランスを整え、血圧を下げるということです。乳製品や小魚、バナナ、ほうれん草などに多く含まれるとのこと。甘みのある食材は湿邪（湿気によって引き起こされる、気分や体の不調）を除き、気分を明るくすることです。みょうがや大葉、ジャスミンティー、桃、さくらんぼなどに含まれています。

梅雨の時期は湿度が高く寝苦しい時があるかと思いますが、寝る部屋の湿度を適切（50%～60%）にすることがよいとされています。

加えて、雨や曇りの日が多いため、太陽の光が届く量が少なく、メラトニンと呼ばれる脳内で出されるホルモンの分泌が悪くなると言われています。メラトニンは眠気を誘う働きをするもので、朝の光を浴びると分泌が抑制され、起床から15時間程度経つと分泌量が増えてくるため眠くなると言われています。昼間光を浴びる時間が少なくなるとメラトニンが不足してしまうとのこと。そのため、雨や曇りの日には、晴れの日より長めに外に出るようにすると良いそうです。よく食べて、よく寝て梅雨の時期をみんなで、健康に過ごしていければいいなと思います。

梅雨（ばいう）という言葉は、もともとは中国から伝わった言葉だそうです。もとは「黴雨」（ばいう）と書かれ、「黴」〔（か）びる〕といった意味からきたようですが、「かび」は語感が悪いため、「梅」の文字を使うようになったのではといった説があるようです。