



手のひらを太陽に

Season3

2025/1/20

No.8

3つの小部屋（保健室・給食室・事務室）より生徒の皆さんへ

（文責 守谷）

小部屋①：保健室（矢吹先生） 映画「はたらく細胞」を観に行ってきました！

わかりやすく、ためになる映画で、とっても面白かったです！体の中の細胞達が健気に一生懸命に働く姿を見て、「自分の体をもっといたわってあげなくちゃ!」「私の不摂生で細胞達に負荷をかけてはいけないな・・・」と思いました。



この冬、何か新しいことに挑戦したいと思い、「献血」デビューをしました！献血は自分からすすんで血液を提供するボランティアです。初めての体験なのでドキドキしながら会場に向かいましたが、スタッフの方々が優しく接してくださいます。献血前後にはドリンクやお菓子をいただき、リラックスできる空間でした。血液検査の結果は、後日アプリで確認することができ、自分の体の健康状態を把握する良い機会になります。献血は自分の体が健康な時にしかできないことなので、自分にできるボランティアとして、これからも協力していきたいと思いました。

1月1日から2月28日まで、日本赤十字社では「はたちの献血」キャンペーンを実施しています。（どんなキャンペーンか気になった人は、QRコードを読み取ってみよう！）まずは献血について知ることから始めてみませんか？

小部屋②：給食室（深谷先生） 生きとし生けるものの「体の守り方」に学びがあります！

みなさんは、「ファイトケミカル」という言葉を知っていますか？

「ファイトケミカル」とは、「植物」が「紫外線や昆虫など植物にとって有害なものから体を守る」ために作り出された色素や香り、辛み、ネバネバなどの成分のことです。➡セロリ、おくら、たまねぎ、だいこん、わさびなど、いろんな野菜がその成分を持っています。（すごい！この世界を守り、過酷な環境を生き抜くのは、自らは身動きできない「植物」たちに、神様が与えた生きる知恵なのかも!）



さらに、「ファイトケミカル」を食することで、私たち人間の体にも良い効果があります。たとえば、「老化」や、さまざまな「病気のリスク」を低下させることが期待されていますよ。「健気に一生懸命に働く細胞たち」を、きっと、もっと元気づけるから（ファイトって言うくらいなもの）健康を維持するためにも、ぜひ意識して食べて、この冬も丈夫な体作りをしましょうね。*** 冬のあとは春！ほら、桜の芽は既に出番待ちしているわ ***

小部屋③：事務室（守谷さん） 願う以外に出来ることは何だろう

What can we do other than wish?

令和7年の今年は「昭和100年」です。

今から80年前に大きな戦争が終わり、60年前には、元気を取り戻した日本で、初の「東京オリンピック」が開催されました。ちょうど30年前の1月17日の明け方に「阪神淡路大震災」が発災し、14年前には「東日本大震災」。そのあとは皆さんも辛い思いを強いられた「コロナ禍」が続き、落ち着いた、と思った1年前の元日には「能登半島地震」です。当たり前顔をして生活している私たち、実は「自然の中で生かされている」と気づきますね。

30年前は、「ボランティア元年」と言われます。日本中の、世界中の人たちが、傷ついた人のために、祈り、願い、自発的に「助けに行くよ」「僕らがいるよ」と、活動を積み上げてきました。小さなことをコツコツと。

ボランティアも、毎日の生活も、学びも、感謝も。小さなことをコツコツと。コツコツ、意外と難しいんだよね。わかる。

さあ、今年の目標は何か？沢山の経験を積みましょ。全てみなさんの力になりますよ。そして、そこがスタート!

