

“いきいき子ども！あたたか家族！はつらつ先生！” 地域が支える教育の板橋
“学び合う、学び続ける人づくり！” 地域を創る教育の板橋

流行しています！ インフルエンザを予防しましょう！

今シーズンは4年ぶりの流行で、小中学生を中心として全国的に、通常より早く感染が拡大しています。区内小中学校でも、2学期以降インフルエンザによる学級閉鎖・学年閉鎖が相次いでいます。インフルエンザとかぜの違いや対策方法を知り、予防をしましょう。

インフルエンザ対策のための5か条

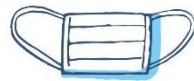
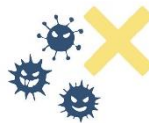
- 1 症状があるときは咳エチケット
- 2 外出後の手洗い・うがい
- 3 インフルエンザワクチンの接種
- 4 十分な休養とバランスの良い食事
- 5 流行時期は人込みや繁華街への外出を避ける

●インフルエンザワクチンについて

このワクチンの接種によりインフルエンザに対する抗体ができて、かかりにくくなります。万が一かかっても重症化することが予防できます。流行のピークは例年1月末～3月上旬頃なので、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられています。対象は生後6ヵ月以上～13歳未満は2回、13歳以上は1回接種します。（2回接種も可能）任意接種なので自己負担は発生しますが、効果的な感染対策の1つです。

●インフルエンザとかぜの違い

	インフルエンザ	かぜ
潜伏期間	1～4日（発症1日前～発症後3日が最も感染力が強い時期）	5～6日
症状の出方	全身	のどや鼻
進行	急激	ゆるやか
発熱	40℃前後の高熱	ないまたは38℃前後
寒気	強い	軽くなる
鼻水	後から続く	ひき始めに出る
せき	たくさん出る	ないまたは軽く出る
頭痛や関節痛、筋肉痛	痛みが強い	痛みは軽い



【問合せ】学務課学校運営保健係 ☎：3579-2616

秋といえば何の秋？ ～読書の秋と食欲の秋～

紅葉や銀杏が色づく季節になりました。みなさんは秋といえば何の秋を想像しますか？板橋区教育委員会からは「読書の秋」と「食欲の秋」の2つの話題を紹介します。

秋の夜長に頁をめくる



『世界でいちばん透きとおった物語』
杉井光／著
新潮社

とある作家が亡くなり、その隠し子である主人公が父の遺稿を探すうちに思わぬ展開に巻き込まれる……。

この作品の性質上、これ以上あらすじを語ることはできません。電子書籍化不可能な本書の構造に多くの読者が驚きました。紙の本でしか体験できない感動をぜひこの機会にどうぞ！

杉井光 著『世界でいちばん透きとおった物語』
（新潮文庫刊）

『モリアーティ』
アンソニー・ホロヴィッツ／〔著〕 駒月雅子／訳

KADOKAWA
シャーロック・ホームズの宿敵として、そして悪の権化として有名でありながら、その実像はほとんど語られていないモリアーティ教授の名を冠したミステリー小説。『最後の事件』のその後を描いた本作に、はたしてホームズやモリアーティはどのようにして登場するのか。

現代最高峰のミステリー作家アンソニー・ホロヴィッツが描くホームズ譚を、探偵のように推理しながらページをめくり楽しみましょう。

【問合せ】中央図書館読書推進係 ☎：6281-0291

学校給食 秋の人気メニュー

秋に美味しい、さつまいものデザートです。リクエスト給食のデザート部門で毎年のように上位にあがるスイートポテトで、子どもたちが作りやすいように学校栄養士がレシピを考えました！

《材料》
さつまいも 中サイズ1.5本（320g）
★砂糖 大さじ2
★生クリーム 大さじ1
★バター 大さじ1
卵 少量（塗る用）



《作り方》
①さつまいもは皮をむき、柔らかくなるまで加熱してつぶす。
②つぶしたさつまいもに★を加え混ぜる。
③4等分にし、形をととのえ耐熱シート（耐熱カップでもよい）にのせる。
④卵（みりんでもよい）を刷毛などで塗り、250度に予熱したオーブンで10分焼く



←学校では調理師さんが一つ一つ手作りにしています！

【問合せ】
学務課学校給食係
☎：3579-2617



←こちらから学校訪問の様子がご覧になれます。
また、板橋区公式ホームページからもアクセスできます。

学校訪問

検索

子どもの生活習慣病 ～肥満傾向とやせ～

秋は小中学生の生活習慣病予防検診を実施しています。板橋区立小中学生男子の平均体重はここ5年で増加傾向、女子は横ばいですが小学校高学年以降は「やせ」の課題もあるようです。高血圧や糖尿病などの生活習慣病は大人だけではなく子どもも発症します。

●こんな状況はありませんか？

- からだを動かす機会が少ない
- スマホ、テレビ、ゲーム機器の使用が1日3時間以上
- 朝食を食べない日がある
- 朝食はご飯・パンのみ
- 菓子類を食べ続ける習慣がある
- 就寝時間が23時より遅い

●日頃の生活習慣が大切！実践してみましょう

- 1 運動 ◎近い距離は歩いてみよう ◎なるべく階段を使おう ◎ゲームは時間を決めよう
- 2 食事 ◎朝ごはんを食べよう ◎おやつは量を決めて食べよう ◎よくかんで食べよう ◎食べたら歯を磨こう ◎好きなものばかり食べないように気を付けよう
- 3 睡眠 ◎早起きをしよう ◎昼間はからだを動かそう ◎仮眠・昼寝は20分以内 ◎部屋を暗くして寝よう ◎スマホやゲームは布団の中で使わない

< 子どものやせについて >

「やせ」は必要な栄養が摂れていないことが問題です。成長期に必要な栄養が摂れていないことで骨や内臓の成長、二次性徴への影響が出てきます。身体の成長発達は精神面の成長にも関係します。

思春期女子は特に体型を気にしやすい時期ですが、まずは生活習慣を見直すことから始めましょう。

※ホルモンや消化器系の病気等でやせてしまうこともあるので、何か心配なことがある場合はかかりつけ医にご相談ください。

【問合せ】学務課学校運営保健係 ☎：3579-2616

まなプレ！一緒に勉強しませんか？

★区内の中学生
高校生対象の
無料の勉強会

まなプレ！一緒に勉強しよう！

大学生や
社会人に
勉強を教えて
もらおう

高校や大学の相談も可

区内5か所で開催しています。
場所や時間などの詳細はホームページをご覧ください。

【問合せ】生涯学習課社会教育推進係 ☎：3579-2633

教育委員会が行う点検・評価 ～報告書が完成しました～

板橋区教育委員会では、前年度に教育委員会で行った事業について点検・評価を行い、事業の実績などを明らかにするとともに、課題を分析し、今後の方向性を示すことで、より良い教育の推進をめざしています。

このたび、令和4年度に実施した事業の点検・評価結果をまとめた報告書をホームページに掲載しました。今回の報告書では、各学校での児童・生徒の様子、各学校で行っている取組の説明など、教育委員会に関する様々な情報を掲載していますので、ぜひご覧ください。

詳細はこちら→

【問合せ】
教育総務課計画係 ☎：3579-2639



※PDFで閲覧の場合、二次元コードや★のついた図をクリックいただくと、該当HPに画面が移ります。

第30回「いたばし国際絵本翻訳大賞」 中学生部門の翻訳作品募集

絵本のまち板橋では、第30回「いたばし国際絵本翻訳大賞」中学生部門の翻訳作品を募集しています。区内の中学校に在籍する生徒を対象に、英語の絵本の翻訳作品を募集するものです。

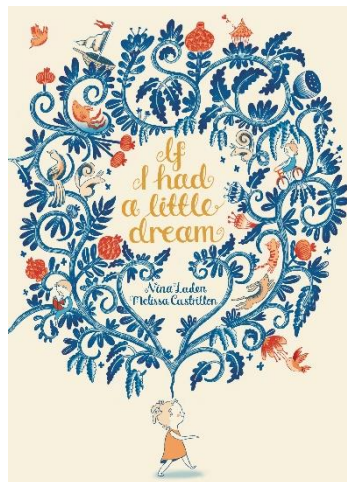
絵とストーリーを楽しみながら、世界にひとつしかないあなただけのすてきな翻訳作品を作ってみませんか？

昨年度は333作品、538名のご応募をいただきました。

〈課題絵本〉

『If I had a little dream』(原文 英語)

15ページから29ページまでの翻訳



〈あらすじ〉

「わたし」は、想像をめぐらせていろいろなことをかんがえる。もしもわたしに、おにわがあつたら、こんななまえをつけよう。じてんしゃがあつたら…、そしてゆめをみたら…。小さな女の子が、身のまわりの小さなものやできごとをひとつひとつつたいせつにして、ゆたかな世界をきずいていく物語。



絵本のまち板橋



詳細はこちら

Text copyright © 2017 by Nina Laden・
Illustrations copyright © 2017 by Melissa
Crattrill All rights reserved,
including the right of reproduction in
whole or in part in any form.

●対象：板橋区内の中学校に在籍する生徒

●締切：令和6年1月上旬

※参加方法・提出方法などは各中学校の先生にご確認ください。

【問合せ】ポローニャ絵本係 ☎：6281-0560

教育科学館イベントのお知らせ

あく
の科学展

この世界をつつるために。

2023.12.23(SAT) ▶ 2024.2.4(SUN)

ふわふわスライム クリスマススライム つぶつぶスライム

予約不要・別途参加費・開催日時はHPをご覧ください。

【問合せ】教育科学館 ☎：3559-6561

●より魅力ある情報を発信するために

いたばし教育チャンネルについて、
アンケートにご協力ください。

