

平成 28年度 7月 483号

学 校 通 信

山東小学校

子どもの健康について思うこと

1学期も残り少なくなってきました。梅雨の真ただ中で、天候がぐずつくことも多くなっています。

5月18日(水)には遠足で四季の郷公園に行きました。本校の遠足は学校から四季の郷まで歩いていきます。途中、地域の見守りの方も立って、子どもの安全面の配慮をしていただきました。行きと帰りを歩くという昔ながらの「遠足」ですが、子どもの体力づくりということを考えるとよいことだと感じています。現代社会において、子どもたちも含めて歩くということが減っています。



[四季の郷公園]

文部科学省は全国の小・中学生対象に全国学力・学習状況調査を実施していますが、その中に児童質問紙というものがあります。児童に日常生活の様子を尋ねるものですが、次のような質問に対する子どもたちの回答が気になりました。

質問番号12 月～金は1日1時間以上携帯やスマホで通話・メール・ネットをしている。本校児童は全国平均よりも携帯電話やスマホを使って、通話・メール・ネットをしている時間が長いという実態がありました。

	H26	H27
	している	している
本 校	24.3	34.7
全 国	15.1	16.9

子どもたちの中には1日に何時間もゲームやスマホなどに時間を費やす子どももいるようです。

また、本校の校医先生から姿勢の悪い子どもが年々増えているという指摘があります。食事をする姿勢、勉強をする



(椅子に座る)姿勢等、全般的にまっすぐに身体を支えられない子どもが多くなってきているとのことです。立つだけでもまっすぐにバランスよく立っていられない子どもが増えているようです。それに関連するのか、走ったり、歩いたりするのもバランスが悪く、不注意で起きるけがが多くなっています。このけがの時にもうまく手でカバーできなくてけがが大きくなることも増えています。

校医先生からは、まず歩くということも多くしてみたらという助言をいただいています。地に足をつけて遊ばせたり歩かせたりしないと体力もつかなく、けがをしたり、まっすぐに立てない子どもが増えてくるとのことです。

学校でも天気のよい日はできるだけ外遊びをするように勧めています。学校の登下校もしっかり自分の足で歩くということが大事だと思います。人間の老化は下半身から始まるということを知ったことがあります。子どもに限らず、しっかり歩くことで背筋力等背骨を支える筋肉が鍛えられ、姿勢もよくなるかと思っています。学力も悪い姿勢ではなかなか身につけにくいといえます。私もかつて中学校で教べんをとっていたとき、特別背筋がすっと伸び、教師の方を集中して見ている2名の生徒が印象に残っています。2名とも東京大学に進学しました。

ゲームやスマホなどに時間を取られすぎず、よい姿勢で、けがも少なく、健康に育っていく子どもにしていきたいと感じているところです。

(校長 栗本 昌彦)

子ども達の作文コーナー

楽しい加太合宿

5年児童

—前略—

いよいよ私が待ちに待ったきもだめしです。森の中のだんやく庫で、自然の家の先生がこわい話をして、きもだめしの順番を待ちました。おそるおそる歩いていると、トイレの中から、ダンダンとドンドンと聞こえてきました。私とはんの子は、「キャー———。」

ときげびました。その後のことは、あまり覚えていません。体育館につきました。私は、ほっとしました。



予定になかった天体観察をさせてくれました。土星と火星を見せてくれました。きれいだったです。

—中略—

この二日間とっても楽しかったし、もっと友達と仲良くなれていい経験になったなあと思いました。

楽しかった加太合宿

5年児童

6月2日と3日に、加太合宿へ行きました。その加太合宿の中で、一番心に残ったのはきもだめしです。理由は、とてもこわかったからです。

きもだめしでは、まず山を登って昔のだんやく庫の中でこわい話を聞いてから、真っ暗な山道をおりていきます。その中で一番びっくりしたのは、だんやく庫を出てすぐにあるトイレのシャッターがいきなり開いて、中からお面をかぶった人が出てきた時です。その時は、びっくりしすぎて泣いてしまいました。

その次に、心に残ったのは、天体観測です。理由は、予定になかったけど、とても晴れていたのので、大きな望遠鏡で火星と土星を見られたからです。土星は、わっかがくつきり見えました。

加太合宿は、たくさんの初めての事がありました。そして、色々な事を勉強できました。7月には、リフォームするそうなので、それまでにもう一度行きたいです。

7月の学校行事予定表

1	金	大掃除、セーフティネットの日
2	土	
3	日	
4	月	スクールカウンセラー 育友会安全指導
5	火	ALT、引き落とし日
6	水	ALT、委員会
7	木	5年防災授業
8	金	
9	土	子どもセンター（絵手紙）
10	日	
11	月	スクールカウンセラー
12	火	
13	水	安全パトロール
14	木	
15	金	交通指導、引き落とし予備日
16	土	
17	日	
18	月	海の日
19	火	
20	水	終業式
21	木	個人懇談会（13：00～16：30）
22	金	個人懇談会（13：00～16：30）
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	伊太祁曾神社輪くぐり
31	日	伊太祁曾神社輪くぐり



< 8・9月の主な行事 >

登校日・・・8月1日（月）、22日（月）

2学期始業式・・・9月1日（木）