

## 暑い日が続いていますが、 子供たちは毎日がんばっています



### 校長 小杉 栄樹

朝夕は少し涼しさを感じるようになってきましたが、連日暑い日が続いています。教室内はエアコンが効いているので比較的過ごしやすいですが、

体育の授業や外遊び、登下校の通学路等、熱中症には十分に気をつけていきたいと思います。

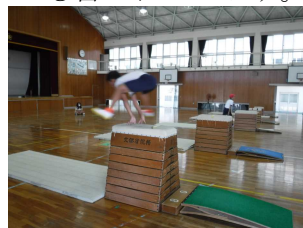
学校では、「砂山スポレク 2020」に向けての練習も始まりました。リレーや徒競走、団体競技等、子供たちは暑さに負けずに練習に取り組んでいます。休憩時間には、鬼ごっこやドッジボールなど汗を流しながらたくさんの子供たちが外遊びをしています。学校以外でも、野球や剣道、サッカー、空手等々「試合や練習をがんばったよ」と話してくれる子もいます。そのような子供たちを見ていると、「砂山小学校の子供たちはたくましいな」と感心させられます。



## 休校後 子供のけがが増加 ...?

8月19日の産経新聞の夕刊に「休校後 子供のけがが増加」という気になる記事が出ていたので紹介したいと思います。新型コロナウイルスの感染拡大による学校の臨時休校以降子供の体力低下が目立っているという内容です。外出の自粛やクラブ活動等の休止、さらには、暑さによる熱中症対策が重なったことが影響しているのではないかとのことです。外遊びで転んでけがをしたり、ひどいときには骨折したり、歩いて登校するだけで疲れたと訴える子がいたりとも書かれています。

休校期間中の運動不足で筋力や柔軟性が失われ、スポーツのし過ぎでなるような筋肉の炎症が些細な運動で起こっているそうです。



## 「子どもロコモ」の増加

加齢とともに骨や関節などが衰えて動きにくく

なる「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」のような状態に子供がなる「子どもロコモ」が、コロナ以前から増える傾向にあったのが、今回のコロナによる自粛生活によって追い打ちをかけられている可能性もあるとも書かれています。

## 砂山小学校の状況は...

砂山小学校の状況を調べてみると、去年の同時期と比べ保健室でけがの手当てをする子の数はあまり増えてはいません。校内で骨折等の大きなけがをする子も出ていません。ただ、新聞記事に出ている内容が砂山小学校の子供たちにも当てはまるところはあると思います。

### 【保健室で手当てを受けた子供の数(砂山小学校)】

R1.6月 75件	R2.6月 40件	(R2.7・8月は、登校日数がR1よりも多くなっています。)
R1.7月 39件	R2.7月 63件	
R1.8月 13件	R2.8月 12件	

コロナ対策や熱中症対策で、何かと自粛してしまうことが多くなっていますが、「子供たちの体力の維持・向上」も「ウイズ コロナ」という「新しい生活様式」の中で、大切な課題になってくるものと考えます。もちろん「安全を第一」に考えることは当然です。コロナ対策、熱中症対策を万全にした上で、運動前には十分な準備運動の時間を取ることや、家庭生活においても一人でできるストレッチや簡単な体操など行う習慣をつけていくなど、日ごろから運動に対する意識を高く持つことが大切です。ご家庭でも、子供たちの体力づくりについて話し合っただけであればと思います。【※この記事を別に印刷してお配りしますので、ぜひご覧ください。】

## 将棋の藤井聡太さん、2冠達成!

先日の砂山便りで紹介した将棋の藤井聡太さんが、4連勝で「王位」のタイトルを獲得し、史上最年少で「棋聖」との2冠を達成するとともに、こちらにも史上最年少で「将棋八段」に昇段しました。「見事!」というほかありません。インタビューでは、「どんな未来を思い描きますか?」という質問に対して、「強くなるという目標は、どこまで行っても変わりません。成長していきたい」と答えています。史上最年少での「名人獲得」も見えてきました。今後の活躍がますます楽しみです。

