



# 道

学校教育目標  
ともに学び、  
心豊かで  
たくましい  
子供の育成

## 健康であるために

校長 深川 善弘

高齢化社会の進展とともに「健康ブーム」が加熱する社会現象があります。若い頃は、「健康」についてあまり気にすることがなかったのですが、歳を重ねるにつれて体力が衰え、体のいろいろな部位で具合の悪いところが出てくるようになりました。必要感に迫られて、あわてて「健康」を意識し、「健康」であり続けようとするのですが、長い間に染み込んだ生活習慣はなかなか改善できません。手っ取り早く「健康」になるための様々な「商品」を試してみても、効果の程はよく分かりません。若い頃からの不摂生を後悔するばかりです。

大きな病気や怪我を経験したことがない子供たちにとっては、「健康」がありがたいものであることに気付いていないと思います。病気や怪我にならずとも、「健康」であることに感謝をして、「健康」を維持し続ける努力が必要なことを子供たちに理解させたいと思っています。



先日、体育館で学校保健委員会を開催しました。

まず、児童会の「健康くらし委員会」が「ノーメディアデー」の結果や健康診断などの結果を踏まえて「東部っ子の1日」と題した劇をしました。長時間のゲームで睡眠時間が短くなったり、視力の低下が進んだりしないように、劇を通して全校児童に呼びかけました。

その後、伏黒 昇先生（とやまづくり財団常務理事、富山県教育記念館館長）の講演を聴きました。先生はたくさんの掲示物や小道具を準備され、ユーモアを交えながら、睡眠の効能について、子供たちに分かりやすく、印象に残るように話されました。午後9時から午前6時までの9時間の睡眠によって、脳内で情報の整理整頓ができること、「成長ホルモン」や「しあわせホルモン」が分泌されて心や体により影響が及ぶことなどを教えていただきました。

子供たちの周りには、昔とは比べることができないほど「健康」を危うくする「誘惑」がたくさんあります。その中で生き抜くためには、まず、よい生活習慣をしつかりと定着させ、そのよさを実感させることが大切です。また、様々な「誘惑」がもたらす危険性について、理解させるとともに、適宜、自分の生活を見直し、改善を図るように働きかけることが重要だと思います。

ここでは、子供の選択や決定を大切にして、自律性を高めるような働きかけが有効です。叱るばかりでなく、認めることや褒めることも大切です。その繰り返しで「誘惑」に負けない自制心を育むと思います。ご家庭でもご協力をお願いします。



平成27年度 学習発表会 11月7日(土)

保護者の皆様、地域の皆様、東部っ子の頑張りに大きなご声援ありがとうございました!!

1年 劇  
「おむすびころりん2015」



2年 劇  
「お手紙」



3年 合唱  
「心一つに歌おうジャンプ!」



4年 表現活動  
「Go!Go!4年生!!」



5年 総合発表劇「地球を救え、教えてエコえもん!」



6年 表現活動 「海の命  
～命の恵みの響き～」



東部小プラスバンドの演奏  
「アメイジング・グレース」



P T A 教養講座「生山ヒジキ  
なわとびパフォーマンス」



感謝!!募金へのご協力

学習発表会の日に、ボランティア委員会の児童が、募金のお願いをして回りました。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。

集まりました11,111円は、赤い羽根共同募金とユニセフ募金として寄付させていただきます。

11月に行われた主な行事を紹介します。

学校保健員会 11/24  
伏黒昇先生から、睡眠の大切さについてお話をお聞きしました。



なかよしいっぱい集会11/26  
1年生と来年入学する予定の校区の園児たちが楽しく交流しました。



4年命の授業 11/27  
命の大切さについて、命の誕生から、赤ちゃんになるまでを学習しました。

