

平成26年度

平成27年 1月 30日

学 校 だ よ り

夢に近づけ 今、鴨居がいいかも！**横浜市立鴨居小学校**

電話 045(931)2062

<http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/kamoi/>

心と体と食事のこと

副校長 奥田英明

「心が元気なこと・運動をして体が丈夫なこと・しっかりと食事をして健康になること」をバランスよく続けていくことが大切だと考えています。

心が元気なことと言えば、毎朝鴨居駅を降り、改札口から出ると、遠く真正面に丹沢や富士山が見えます。この季節に真っ白な富士山を見ると、心がワクワクしてきて元気が湧いてきます。そして、北門から坂を登りきると児童昇降口あたりから、もう一度富士山が見えてきます。丹沢も富士山も何度か登ったことのある山です。この二つの山を見ると、あの時にがんばって登り、山頂にたどり着いた喜びを思い出させてくれます。心を元気にしてくれるものが何か一つあると、心は元気になれるのです。

運動をして体が丈夫なことと言えば、鴨居小では今年の12月までは、毎週水曜日の中休みには短なわと長なわに取り組み、個人の記録を伸ばそうと頑張っていました。そして、1月より「体カアップ マラソン編！！」が始まりました。体育委員会が計画し、みんなで楽しく体カアップをしようというものです。全校児童が校庭に出て、学年ごとに分けられたコースを走ります。汗をあまりかかない位のスピードで、校庭を何周できるか、自分の記録に挑戦していきます。私も児童や先生方と一緒に参加しています。日々の体カアップに努めてこそ、丈夫な体になれるのです。

しっかりと食事をすることと言えば、1月19日から行われた「給食週間」の取り組みで食事の大切さをあらためて実感しました。まず栄養士の伊藤先生が作製したビデオを全校児童がテレビ放送で見ました。ビデオでは、私たちが普段入ることのできない給食室での給食作りの様子を知ることができました。調理員さんたちが丁寧に手間をかけながら、安全な給食が提供できるよう頑張って作ってくれています。給食委員会の児童集会では、「いのちと給食をつくってくださる方に感謝していただく。」という全校への呼びかけもありました。感謝の心を持ち、しっかりと食事をすることで健康になれるのです。

この3つの大切さは当たり前のことかもしれませんが、続けていくことが難しいのです。健康で丈夫な体を作るために、毎日少しの工夫や心がけでこの3つを続けてほしいです。

益々寒さが厳しくなりますが、保護者や地域の皆様方も健康に留意されてお過ごしください。