



# 学校だより

2月号  
令和5年1月31日  
横浜市立洋光台第四小学校

～ 手をとるあい ぐんぐんのびる しんめの子 ～  
ホームページもご覧ください。www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/yokodai4

## 寒さに負けない体づくりへの習慣

副校長 藤田 敏明

二十四節気の大寒を迎え、先週は「十年に一度の寒波」の影響と思われる、たいへん寒い一週間でした。教室は暖房を入れてはいるのですが、ウイルス性感染症の予防のための換気を欠かせないため、ひんやりとした空気が流れこんでいる教室も多いのが実状です。

一年のうちで最も体調を崩しやすいこの季節、今年度は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザ感染症の流行が懸念されます。先日、「感染症拡大防止へのご協力をお願い」をメール配信しましたが、校内での感染症拡大防止のため、登校前、少しでも体調がすぐれない場合には、無理して登校しないよう、引き続きご協力よろしくお願ひいたします。

さて、免疫力を高め、病気にかかりにくい体にするために推奨されることは

○朝ごはんを食べる ○適度な運動をする ○しっかり睡眠をとる ○ストレスをためない

と、よくいわれます。

そこで、本校児童の朝食喫食率が気になり、横浜市学力学習状況調査の最新結果（令和4年度版）を調べたところ、「朝ごはんを毎日食べますか」の問いに「毎日食べる」と答えた本校児童は85%。市の平均より2ポイントほど低い結果でした。また「何時間ぐらい寝ますか」の問い（高学年のみ）に「8時間以上」と答えた本校児童は75%。これも市の平均より3ポイントほど低い結果でした。規則正しい生活、睡眠の大切さについて、本校でも継続して指導していく必要があることを感じました。

1月16日から20日までの中休みに、運動委員会の企画による「なわとび週間」を行いました。前とびやかかけ足とび、後ろとび、あやとび、二重とびなどのいろいろな跳び方で長く、より多く跳べるようチャレンジする企画でした。寒い中でしたが多くの児童が息を切らせながら、いろいろな技に取り組んでいました。

副校長はどうしても職員室にいる時間が長く、日頃から運動不足気味。でも、いつでも縄跳び運動ができるようにと「マイ短縄」を机の下に常備していました。「なわとび週間」には1日しか参加できなかつたのですが、久しぶりに気持ちよく、子どもたちと一緒に縄跳びができました。

この季節、多くの子どもたちが、休み時間に縄跳び遊びをしていることもあり、これをきっかけに私も中休みにはなるべく校庭で縄跳びをするよう、習慣づけることにしました。

**「すごい。副校長先生、二重とびできるの！」**

二重とびが3回しかできなくなった自分の体力の衰えに愕然としつつ、私も洋四小の子どもたちとともに、よりよい生活習慣を定着させられるように努力していこうと思っています。



本校の校庭は、区内で最も広いのではないかと  
いられています。休み時間は短縄や長縄、ボール  
運動などをして、元気に過ごしています。