



# 学校だより7月号

【学校教育目標】「力を合わせ 笑顔が光る日限の子」

令和4年 6月30日

横浜市立日限山小学校

〒233-0015

港南区日限山二丁目16番1

TEL 045(841)6561

## 運動するとどんないいことがあるのかな

～「学校保健委員会」の取組から～

校長 岡崎 陽子

各地で平年よりも大幅に早い梅雨明けとなり、今夏は猛暑が予想されます。学校では、感染症対策と熱中症対策の両方に気を配りながら、子どもたちの健康管理に努めていきたいと思えます。

さて、6月21日（火）に体育館で学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会とは、本校では保健委員会及び運営委員会の児童、4年生以上の各学級の代表児童、PTA校内委員会の代表保護者、学校医、学校薬剤師、教職員が一堂に会して、子どもたちの健康に関する問題について話し合い、問題解決に向けた取組を推進する組織です。

この2年間、コロナ禍によって運動の機会が減ってしまったせいか、子どもたちの保健室利用の状況が以前に比べて変わってきたと感ずることがあります。例えば、休み時間におにごっこをしていて、急に方向を変えて走ったときに転んで怪我をしてしまった。体育学習の後、小さな怪我や体調不良を訴える子どもが多くなった。など、運動するときの体の調整力や体力が低下しているのではないかと感ずることが増えていました。保健委員会の子どもたちからも、怪我が多いということをお心配する声が上がっていました。そこで今年度は「体も心も健康でいられるようにしよう～免疫力を高めるためにできること～」をテーマに、感染症対策に継続して取組みながら、免疫力を高めるためにできる「運動」に焦点をあてて、学校全体で取組んでいくことにしました。

外部講師としてや横浜市スポーツ協会の方にもご参加いただき、専門的な立場からご助言いただきました。横浜市スポーツ協会の方からは「運動するとどんないいことがあるのかな」というお話をさせていただきました。

運動した後は疲れを感じます。その体の疲れを放っておくのではなく、次のようにすると、体と心の好循環が生まれるということです。

運動した後に→「ストレッチ体操をする」→「よく眠れる」→「疲れがとれる」  
→「筋肉が柔らかくなる」→「動きやすくなる」→「血流がよくなる」  
→「脳の働きがよくなる」→「気持ちが前向きになる」→「体を動かしたくなる」

子どもたちは、お話を聞いて運動することのよさを理解し、自分たちが取組めそうな運動について様々な意見を出し合いました。今後は、出された意見をもとに、保健委員会の子どもたちを中心に学校全体で取組む運動の内容を決め、実践していく予定です。

お話の中で、子どもたちが登下校で歩いていることも運動の一つだと教えていただきました。毎日、私も学校からの帰り道は駅まで歩いているのですが、そのお話を聞いて続けていく励みになりました。歩くときは、マスクを外す等の熱中症対策にも気を付けています。

保護者の皆様・地域の皆様も暑さ厳しき折、体調には十分ご留意してお過ごしください。