

心身の健康作りの秋へ

校長 倉岡 ナオミ

まだまだ日差しは夏ですが、朝夕の風の涼しさに秋を感じる頃となりました。この夏は本当に暑さが厳しく、子供たちの様子が気になっていましたが、夏休みにたくさんの経験をして、また一回り大きくなった子供たちの元気な姿を見てほっとしています。

夏休みに入って間近の7月25日には笹野台盆踊り大会が北公園で行われ、4年生がソーラン節を披露しました。70名ほどの参加で小学生らしい元気な姿で、雰囲気盛り上げてくれました。地域の方から、たくさんのお褒めの言葉をいただき、地域の皆さんが楽しみにしてくださっていることを感じました。地域の中の学校として、こうして子供たちが貢献できることを、とても嬉しく思っています。

さて、少し前のことになりますが、6月末に、学校づくり懇話会があり、地域の方とお話する機会がありました。その中で、子供たちの体力の低下が話題になり、子供たちが習い事などで、ほとんど遊ぶ時間がないことや、思い切り遊べる場所が少ないこと、体を動かすことよりも、ゲームなどを好むようになってきたことなどが話されました。また、7月の希望ヶ丘地区の地区懇談会では、中学生の健康白書として、健康の実態が出され、それについて意見交換がなされました。睡眠時間の不足や運動傾向の二極化などの問題が出され、いろいろな視点からの意見が聞かれました。

これからの世の中を担っていく子供たちの健康や体力はとても気にかかるところです。神奈川県の子供の体力は、全国でも下位だとのことでしたし、以前読んだ本の中にも、体力は知力・気力を支える基礎であると書かれていました。勉強を続ける際にも、適度な運動を挟むことで、効率はずいぶん違ってきます。また、せっかく身に付けた知力をいろいろな場で発揮しようとしても、体力や健康がなければ、それも叶いません。子供たちの体力の向上や健康の維持は、学校、地域、保護者がみんなで行っていきたくところです。学校としても、体力テストの結果を踏まえて体力向上に向けての活動を考えていきますが、ご家庭でも地域のいろいろな体育行事への参加や健康作りに向けての取組など、考えてみてはいかがでしょうか。

秋はスポーツ、芸術、食欲など心身の健康を高めるのに良い季節です。また、芸術鑑賞会やポイントラリー、校外学習などの行事も計画されています。いろいろな場で子供たちが自分の力を十分発揮し、笑顔がたくさん見られるよう、支援して参りますので、御支援、御協力をよろしくお願い致します。