

校長室からこんにちは!

No. 24

11月15日

発行者 中田 禎二

健康双六

かつて2年生を担当したころの話です。給食時間になるとにわかに5～6人の児童が活気づき、ほぼ毎日おかわりをしました。その量も半端ではなく、おかわり分を加えると2食を平らげることもしばしばありました。学年の始めはその量にだけ驚いていたのですが、その後新たな発見をしました。それは、このグループは、必ず休憩時間には外で集団遊びに熱中する。友達関係が良好。勉強も掃除も真面目に取り組むということです。

その後、県で「食べる遊ぶ読む」キャンペーンが始まったり、「早寝早起き朝ごはん」が合言葉として全国展開したりする中で、この子どもたちの存在がますます頭から離れなくなり、折に触れては保護者や教職員に紹介したものです。

先日、インターネットに東海大学体育学部教授の小澤治夫氏の「早寝早起きで生活改善～心と体の活力アップ～」の文字を見つけました。ここで教授が語っていることは当たり前と言えばそれまでですが、当たり前が当たり前になっていない現在にあって、自らの生活ぶりを反省するとともに、教師としての指導の在り方を振り返られました。

その内容は「不健康双六」とでも言えましょくか、『睡眠時間不足→朝起きられない→朝食が食べられない→栄養不足→貧血。中高生の場合は、放課後甘い清涼飲料水・スナック菓子→血糖値だけ上昇→ご飯が食べられない→疲れやすい→眠くなりやすい→気力が湧かない→身体がだるい。』というストーリーです。

生涯学習時代を生き生きと生きるためには健康が第一です。健康づくりの源は食事です。その大切さについては、「生涯食育」という造語すらあります。

「幼いころからの食育は着実な配当が期待できる」とは、校長便り No. 12 で紹介した砂田登志子さんが同書で述べた言葉ですが、環境を守りながら身体に良い物を選択し規則正しい生活習慣を身につけること、その意識を持たせることが学校教育・家庭教育の重要な要素です。

不健康双六の「不」を取るためには、まず「早く寝る」こと。そのためには気温が下がり秋モードに入った今、例えば体育の時間に思いっきり身体を動かし、しっかり外遊び等を取り入れた運動をさせたいと思います。ドーハはこれからが収穫の秋本番です。天高く馬肥ゆる秋です。

校長写真館



救急救命講習をしました。例え子どもでも人工呼吸法を知っていることが大切です。知っていたら意外な力が出せるかもしれません。

もちろん、人を呼ぶことも重要な救命行為です。

ちょっとお耳を...

遠足に行った。海岸通りを歩きながら、魚の群れに喜んだ子どもたちがいた。蟹を見つけ興奮気味に友達に教える子もいた。そしてみんなで青空の下でのお弁当を食べた。

次の日、図工で家づくりに挑戦した。その場所は校舎裏庭の砂地。そこにあった木片を柱に、枯れ枝を屋根にと、仲間と共に創造力を発揮していた。

いずれにも、目を輝かせている「子どもらしい」子どもの姿があった。

それは、全て自然のお陰。だから、自然は先生。