



# 阪本小より

令和2年 7月 第313号

中央区立阪本小学校

中央区日本橋兜町 15-3 坂本町公園内

TEL.03(3666)0044 FAX.03(3668)2366

## 健康管理を第一に

副校長 萩原忠幸

6月1日の学校再開から約1ヶ月がたちました。分散登校から午前授業、通常授業へと段階的に学校生活を送ってきましたが、約3ヶ月間の休校期間、また接触を避ける休み時間や対話をしない給食など、新生活行動様式の影響もあってか疲れを見せる子どもも少なからず見受けられます。

新型コロナウイルス対策ばかりに気をとられ、大人も子どもも健康管理がおろそかになっては本末転倒です。本校でも教職員、そして何より子どもの健康を最優先に教育活動を行ってまいります。ご家庭でも、毎朝の検温、そして表情等の様子を確認いただき、何か不安等があれば遠慮なく学校や関係機関にご相談ください。

さて皆さんは、テーマにある健康(な生活)という何を思い浮かべます。もちろん、個々の生活様式や成長段階、価値観等あるので一概にこれだと言うことはできませんが、私はよく子どもたちに病気を予防する・防ぐ「病気にならない」ということ、元気な心や体でいる「元気に遊べる」ということの二つについて話をしてきました。

「病気にならない」とことについては、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症対策が挙げられます。ウイルスが口や鼻から入ることで熱などの症状が出るこれらの病気は、こまめな手洗いが一番有効な予防法だと言えます。食事前やトイレ後、室外から内に入る時など移動時の実践はもちろん、正しい手洗いの仕方を身に付けているかも重要になってきます。そしてそのためには、手の水気を拭き

取るためのハンカチなど忘れ物をしないことも必要です。

次に、「元気に遊べる」ことについては、丈夫な病気にならない体をつくるということです。運動して体力をつける、好き嫌いをせず食べる、正しい生活リズムをつくることなどが大切になってきます。特に睡眠については、不足が続くと風邪や生活習慣病などの病気に繋がったり、寝る時間が遅くなるほど何でもないのにいらいらしたりしてきます。

これからは人生百年時代とも言われていますが、近年よく聞くようになった「QOL(クオリティ オブ ライフ)」の向上を図るためにも、私は平均寿命より、健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)の方を延伸していきたいと考えています。そのためには、子どもの時からの健康への努力の積み重ね、すなわち「健康管理」が何よりも大切だと言えます。

地震や火事など非常災害時の対策で「自分の命は自分で守る」という言葉がよく言われますが、自分の人生を元気で楽しく生活していくためにも、まさに「自分の健康は自分で守る」という言葉を意識しておくことが必要なのではないでしょうか。新型コロナのため、様々な面で制限される状況下ではありますが、「健康管理」を第一に今のような実践が出来るのか家庭や地域で話し合っただければ幸いです。

最後に、新型コロナウイルス対応により、阪本小の教育活動の内容も大きく変更となりました。6月26日(金)に配布した改定版行事予定をご確認ください。学校ホームページにも掲載してあります。

よろしくお願いします

特別支援教室スマイル 菊池 和紀

6月から特別支援教室にやってきました、菊池と申します。阪本小の皆がスマイルになれるようにがんばります。

日	曜	7月行事予定
1	水	測定(全) 安全指導
2	木	全学年5時間授業
3	金	
4	土	土曜授業
5	日	
6	月	個人面談① スマイル個人面談①
7	火	避難訓練 食育(4年) 個人面談②
8	水	個人面談③ スマイル個人面談②
9	木	個人面談④
10	金	個人面談⑤
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	個人面談⑥
15	水	個人面談⑦ スマイル個人面談③
16	木	全学年5時間授業 個人面談⑧
17	金	全学年5時間授業 個人面談⑨
18	土	土曜授業
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	スマイル終
23	木	海の日
24	金	スポーツの日
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	終業式 給食終 全学年午前授業

<教育相談日> 毎週火・金曜にスクールカウンセラーが相談に応じます。