

未来を生き抜く力と健やかな「からだ」の育成

チーム武庫 3月号

三田市立武庫小学校長 松田文貴

《ありがとう6年生》

2日(木)には、児童会主催の「6年生を送る会」が開かれました。各学年、工夫を凝らして、6年生への感謝と応援の気持ちを出し物とプレゼントに込めました。去年はリモートでしたが、今年は一学年ずつ体育館に集まって、ダンスやクイズを楽しみました。

6年生は、1年生への掃除の手伝い、運動会などの学校行事の準備や進行、委員会やクラブの中心としてこれまで頑張ってくれました。休み時間にも下級生の子達と運動場や中庭で仲良く遊ぶ姿も見られました。平和集会では、修学旅行をはじめとした平和学習で学んだことを全校生に伝えてくれました。武庫小を卒業して、中学校に進んでも元気で力いっぱい頑張りたいというエールを在校生から送りました。



《命を、今を、つながりを大切に》

2011年3月11日、東日本大震災発生。今年もこの日が近づいてきました。決して忘れることのできない日です。今年で12年が経過します。毎年この時期になると、地震の怖さや防災の大切さ、そして命や人とのつながりの大切さが思い出されます。先日はトルコを中心とした中東で大きな地震が起きました。隣国シリアと合わせると5万人以上の方が命を落とされたという報道がされています。東日本大震災が1万5900人だったことを考えると、相当大きな地震であったことがうかがえます。地震は突然起こります。大切な人との別れが突然やってくるかもしれません。最近、日本各地で震度5レベルの地震が起きています。そのたびに普段の備えについて見直される方も多いのではないのでしょうか。

学校でも地震への備えや避難の仕方について各学級で確かめています。地域防災訓練が5日(日)に行われる予定です。家族が一緒の時、学校にいる時は周りに大人がいます。しかし、子どもたちだけで過ごしているときにも起こることが考えられます。不測の事態に備えて、ご家族での約束事などを確かめていただくと、いざというときに落ち着いて行動でき、自分の命を守ることに繋がります。防災訓練にも関心を持って参加されてはいかがでしょうか。



また、ヨーロッパ方面で起きている戦争も、軍事侵攻から1年が経過しましたが、終わる気配が見えません。むしろ互いに徹底抗戦の準備を進めているような報道がなされています。避難されている方々の映像を報道で見るたびに、自分に何ができるだろうと考えてしまいます。物事を自分の思うとおりに進めようとする、どこかで壁にぶつかります。このような対決姿勢では敵対心以外の何も生まれません。仲良く暮らしたい、平和に暮らしたいと思っている人が大多数であることを考えると胸が痛みます。子どもたちの学校生活も同じで、思うとおりにならないことは多々あります。それは将来社会に出ても同じです。価値観の異なる人が一緒に生活をしているわけですから。異なる考えを受け入れ、自分なりに理解し、穏やかに解決を試みる、そんな大人でありたいと思うとともに、子どもたちにはそんな大人に育ってほしいと願っています。

家族をはじめとした親しい人が身の回りにいることが当たり前になっていることから、今一度、普段忘れがちになっている命の大切さ、人とのつながりの大切さを思い出す機会にしてみてください。きっと優しい子どもたちに育ってくれるはずです。

《くう ねる あそぶ》

一昔前のCMで使われていたフレーズですが、今の子どもたち（大人も？）にとって大切な言葉であるように思います。とくに発育期にある子どもたちにとってこれらが満たされることは、健やかな成長に欠かせません。ところが、何かと忙しさを増しているこの頃、これが十分ではないのかな？と思うような話を耳にします。一度立ち止まって、振り返ってみてください。

【食う】

最近ある本を読みました。野菜の有機栽培の本でしたが、そこには、「本当に元気な野菜には虫がつかない。」「水と栄養をたっぷり与えた野菜は、(過保護で)弱く、そこに虫がつきやすい。」というようなことが書いてありました。さらに、「元気な野菜を食べると人の体も元気になる」ともありました。また、添加物（人工甘味料や着色料、pH調整剤など）が多く食品にいかたたくさん含まれているかということも気になりました。手軽で便利な食材が簡単に手に入る時代ではありますが、「医食同源」の言葉があるように、自分たちが食べている食材にも目を向けてみたいです。給食を見ていると、嫌いなものは食べない、好きなものはおかわりという光景を目にします。子どもたちの健康を考えた時に、自分たちが食べているもの、その栄養価や安全性を考えることの大切さを思い出しました。

【寝る】

武庫小学校の子どもたちで気になるのは、睡眠の時間が足りていないのではないかと思う子が多いことです。生活アンケートでは早めに寝ているとの回答が多数ですが、話を聞いていると、やはり、夜遅くまで起きているようです。おうちの方が寝られた後に、夜中にスマホやタブレットを見ているという話も耳にします。子どもたちの成長ホルモンは睡眠中出ると言われ、午前0時を回る入眠では十分ではないとのこと。小学生には8時間から9時間以上の睡眠が必要です。しっかり成長するために、十分な睡眠が必要です。

【遊ぶ】

「子どもは遊ぶのが仕事」と言われたのは遠い昔のことでしょうか。休み時間に運動場で元気いっぱい遊んでいる姿を見るとホッとします。一方で、これまでとは遊び方も変わってきて、家に帰ってから公園に行っても、友だちの家に行っても、ゲームを持ち寄ってそれぞれが遊んでいるという話をよく聞きます。集団で体を使って目いっぱい遊ぶという遊びから、一緒にいるけれど、みんな画面を見ているというように遊びの様子も変わってきているようです。ゲームやカードなどの遊びが悪いわけではあませんが、お天気のいい日ぐらには外で元気に遊んでほしいと願っています。おなかや背中、太ももなどの大きい筋肉を動かすと、カロリーを消費し、食欲増進や良質な睡眠につながります。また、大きい筋肉を動かすことは脳の活性化を促すとも言われています。体を使って遊ぶことは運動機能を高めるだけでなく、物と触れあう感性や人と関わる力も高めてくれます。ご家庭でも、ぜひ、運動遊びを勧めてください。

《お知らせとお願い》

【全国学力学習状況調査について】

- ・全国学力学習状況調査の結果が三田市ホームページで公開されています。学校ごとの結果や分析ではありませんが、市全体の傾向が見て取れます。国語や算数の調査結果だけでなく、生活の様子についても報告されていますので、ご覧ください。
- ・毎日の学習や生活を振り返る資料としてご活用ください。

【転出入について】

- ・来年度に向けて、児童数を確定する時期に差し掛かっています。児童数の増減によって学級数が変わります。現在、数人の違いで学級数が変わる学年があります。学級が減ると、1学級当たりの人数が多くなり、教職員の数が減ることになります。

⇒転出（転校）の予定がある場合、わかり次第、学校にお知らせください。また、お知り合いやご近所等で、武庫小学校に転入される情報が入った場合も、学校にお知らせいただければ嬉しいです。よろしくお願いします。