



あこう通信

「今日も楽しかった。明日も楽しみ。」と思える学校を創ろう

～いい顔 いい声 いい心～



発行：令和7年6月13日（金）NO12 文責：副校長 津田 幸一

学校 HP URL <http://www.nagasaki-city.ed.jp/kosakaki-e/index.html> （2次元コードからどうぞ）

伸びゆく子供たちの

健やかな成長のために

学校では日々、子供たちの元気な声が響き渡っています。その中で私がいつも願っているのは、子供たちが心と体の両面でバランスよく健やかに成長してくれることです。

先日、こんな出来事がありました。運動会の練習中、Aさんがどうも覇気がなく、顔色も優れません。担任が声をかけると、「なんだか体がだるい…」と小さな声で教えてくれました。無理をさせず、すぐに保健室で休ませたところ、十分な睡眠が取れていなかったことがわかりました。

一方、Bさんは、普段はとても活発で運動も得意な子ですが、最近、授業中に集中できない様子が見られました。担任がよく話を聞いてみると、友達とのちょっとしたすれ違いで、心にモヤモヤを抱えていたことが分かりました。

AさんもBさんも、体の不調、心の不調が、それぞれの子供たちの行動や学習に影響を与えていたのです。幸い、Aさんは休養と規則正しい生活のアドバイスで、Bさんは教師や友達との対話を通じて、それぞれ元気を取り戻すことができました。

この2つのエピソードは、私たち大人に大切なことを教えてくれます。

子供たちの成長は、決して一直線ではありません。時には立ち止まったり、回り道をしたりすることもあります。そんな時、心と体の状態は密接につながり、どちらか一方の不調が、もう一方にも影響を及ぼすということを、私たちは常に意識しなければなりません。

私たちが目指すのは、子供たちが日々の生活の中で、自分の体と心の声に耳を傾け、必要であれば助けを求めることができるようになることです。そのためには、学校と家庭が連携し、子供たちの小さな変化にも気づき、適切なサポートをしていくことが不可欠だと考えております。

<家庭でできること、学校でできること>

ご家庭では、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動といった規則正しい生活習慣を心がけていただくことが、体の健康の土台となります。また、子供たちの話をじっくり聞く時間を持つこと、頑張りや認め、安心できる居場所を作ることが、心の健康を育む上で何よりも大切です。

一方、学校では、体育や保健の授業を通じて、体の仕組みや健康の大切さを伝えています。また、スクールカウンセラーとの連携や、休み時間には教師が子供たちの様子に目を配るなど、心のケアにも力を入れています。何か気になることがございましたら、遠慮なく学校にご連絡ください。

子供たちの健やかな成長のために、今後とも保護者の皆様のご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

アウトメディア週間について

今年度、保健主事を担当する中島です。みんなが「今日も楽しかった。明日も楽しみ」と思える学校創りを、養護教諭や栄養教諭、各主任と連携しながら、保健面からサポートしてまいります。

子供たちが充実した学校生活を送るためには、心と体の健康は不可欠です。

学校では、手洗いやうがいの励行、規則正しい生活習慣の呼びかけなど、日常的な健康管理のサポートに努めています。また、健康に関する知識を身に付ける機会を大切にしています。

これらのことは、ご家庭との連携があれば、より大きな教育効果があります。お子様の健康に関する気になることや、学校生活に関わる不安などありましたら、ぜひ、ご遠慮なくご連絡ください。養護教諭とも連携し、ともに考え、よりよい方法を探していきたいと考えております。

さて、本日13日から、「アウトメディア週間」が始まります。近年、子供たちのスマートフォン・タブレット利用の低年齢化・長時間化は顕著となっています。このことの心身の健康への影響は大きく、実際に視力低下や睡眠時間の不足、学力の低下など、多くの健康課題を生んでいます。

本週間を機会に、ぜひ、ご家庭でもメディアとの付き合い方を見直す話し合いをし、利用時間等のルールや目標作りなど行っていただけますと幸いです。

<例>就寝前のメディア利用は控える。家族と会話や体を動かす時間を増やす。

お子様の健やかな成長のため、ご理解とご協力をお願いいたします。

保健主事 中島 浩子