



## 学校保健委員会が開催されました！

1月18日(木)、4～6年生と保護者の方々を対象に、学校保健委員会が開催されました。今年度のは、「スポーツを通じた健康管理について」というテーマで、元水球日本代表選手の永田敏先生をお迎えしてご講演をしていただきました。

最初に、水球のルールや五輪選手村の様子等、動画視聴を通して解説していただきました。子どもたちは水泳の授業で水球を体験していましたが、改めて水球について知ることが多かったようです。その後、水球というスポーツを通して、夢や目標を叶えるために必要なこと(後述の①②③参照)を教えてくださいました。以下は講義の主な内容です。



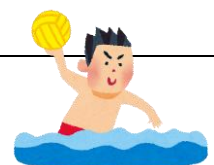
### 水球と五輪選手村について

水球は、オリンピックの第2回大会から種目に採用されてきた歴史の古いスポーツである。激しいぶつかり合いもあることから、『水中の格闘技』と呼ばれ、ヨーロッパでは大変人気のプロスポーツである。五輪選手村の食堂には各国の料理が並び、試合で活躍できるように国ごとの文化や多様性に合わせたものがふんだんに用意されている。

### 夢や目標を叶えるために必要なこと

#### ① 努力を続けること

永田さんは、大学卒業後、ヨーロッパでの活動を経て、水球チームに所属せず一人で練習をしてい



たそうです。『日本代表選手になりたい!』という強い気持ちをもとに、どんな状況でも自ら厳しく工夫して練習する姿を動画を通して学びました。お話の中にあっただのですが、『努力すれば夢が叶う』というより、『叶うまで努力するから夢が叶う』という言葉が子どもたちにとって印象強く残ったようです。言葉の通じない海外でも練習をすることもあり、一人で頑張ることは辛い場面もあったようですが、あきらめずに練習を積み重ねることが重要だと学びました。子どもたちには一人でいて辛そうにしている子を見かけたら、声をかけられる姿勢を大切にしてほしいです。

## ② 周りへ感謝の気持ち

練習や努力をするにも、周りの人たちの協力があってこそです。子どもたちのために支えてくれる身近なおうちの方や先生方等関係している周りの人への感謝の気持ちを表すことの大切さも教えていただきました。

## ③ 規則正しい生活

特に、『朝ごはんを食べる』『早く寝る』『たくさん遊ぶ(運動)』が大切だと学びました。『朝ごはんを食べて、元気よく活動できるようにする。体を充電させるため、疲れを取るために夜は早く寝る。体をたくさん動かして自分が思った通りに動かせるようにする。』このことは基本中の基本であると学びました。

夢や目標を叶えるために必要な3つのことですが、すべて当たり前のことです。当たり前にもやり続けることの継続は難しいことですが、『誰でもできる』ことです。夢や目標を叶えるために努力し、健康な体を保っていける姿を期待しています。

最後に、参加してくださった保護者の方・PTA 三役の皆様、ご多用の中ありがとうございました。以下に子どもたちと保護者の方の感想を一部掲載させていただきます。

### 【子どもたちの感想】

・私は、一番周りの人の感謝が大切だと思いました。なぜなら、努力を続けられる環境や規則正しい生活が送れるのは、周りの人の支えがあると思いました。今日お話を聞いて、『夢を叶えるためには、叶えるために努力する』が特に心に残りました。また、自分のことを信じて、夢に向かって頑張りたいです。

・「スポーツを通じた自己管理について」で学んだことは、夢を叶えるためには、独りぼっちでもどんな状況でも努力をし、周りの人の感謝や規則正しい生活を続けなければいけないと学びました。ぼくも夢を叶えるために、叶えるまで努力を継続しなければいけないと改めて感じました。

・当たり前になっていることが、こんなに大事だったんだなと思いました。水球はとても見ててワクワクするスポーツだなと思いました。

### 【保護者の方の感想】(一部省略あり)

・一番驚いたのは水球が歴史あるスポーツだということでした。永田さんの出身、福岡県には水球チームがないのにオリンピックに出るといふ夢のために、一人でもトレーニングを続けていたと聞いたとき、すごいと思いました。“叶うまで努力するから夢が叶う”子どもたちにはしっかり覚えてほしい言葉だと思います。努力・感謝・健康、この三点をしっかり教えていきたいです。

・永田選手の体験から、「ひとりぼっちが一番つらかった」という言葉が一番心に残りました。「一人の子を見つけたらおはようでもいいので声をかけてほしい」子どもにも自分自身も心がけたいと思いました。



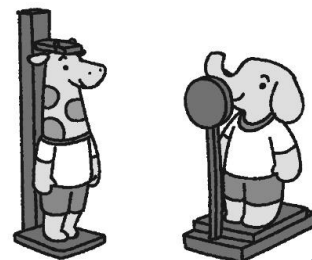
感想を頑張  
って発表  
しました!



思い通りに  
体を動かす  
体験もしま  
した。なか  
な難しい...

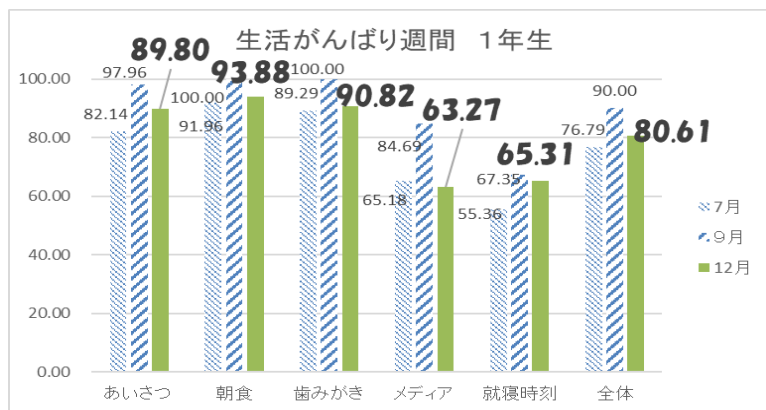
## 「わたしのけんこう」で身体計測の結果を確認してください。

本日、健康診断の結果をお知らせする「わたしのけんこう」を配付しました。  
 左面の「発育の記録」では、年間を通した増加量を掲載してあります。1年間の成長をご確認ください。  
 「わたしのけんこう」については、今年度最後の配付になります。カードは回収しませんので、大切に保管していただきますようよろしくお願いいたします。



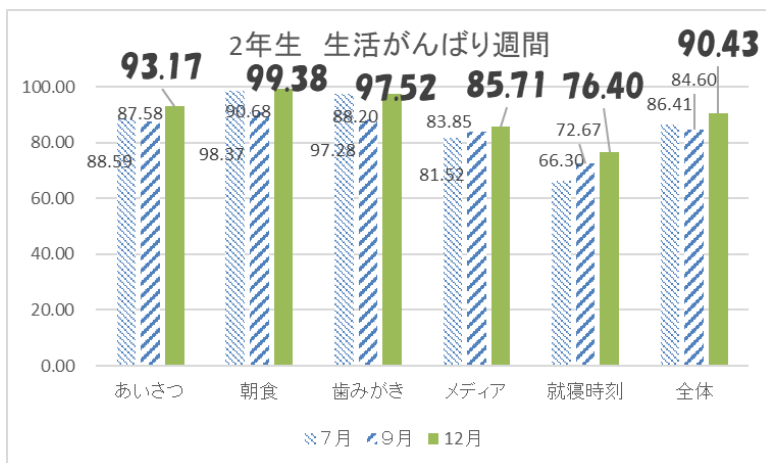
## 生活がんばり週間の最終結果

12月に実施した、生活がんばり週間の結果をお知らせします。3回目は各種感染症の流行の影響を受け、思うように過ごせなかった子どもたちも多い印象でした。しかし、どの項目も割合が高い状態を維持しているようです。特に高学年は、学校保健委員会で生活習慣についての講演を聞いているので、学んだことを生かして生活習慣も整えていってほしいです。保護者の皆様、ご家族の皆様、1年間の取組にご協力いただきいただきまして、ありがとうございました。



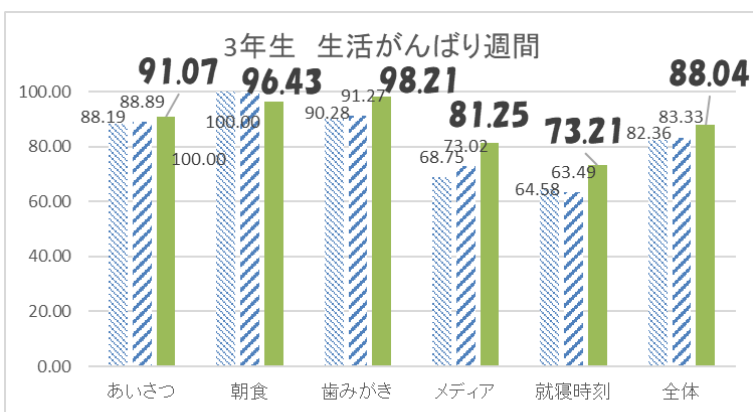
### 1年生の結果

3回目は体調を崩した人が多く、十分な取り組みができなかった人も多かったように感じます。全体の割合を見ると、80%を超える割合になっていますので、よい傾向であります。今後も基本的な生活習慣を整えるためにおうちの方の協力が不可欠ですので、よろしくお願いいたします。



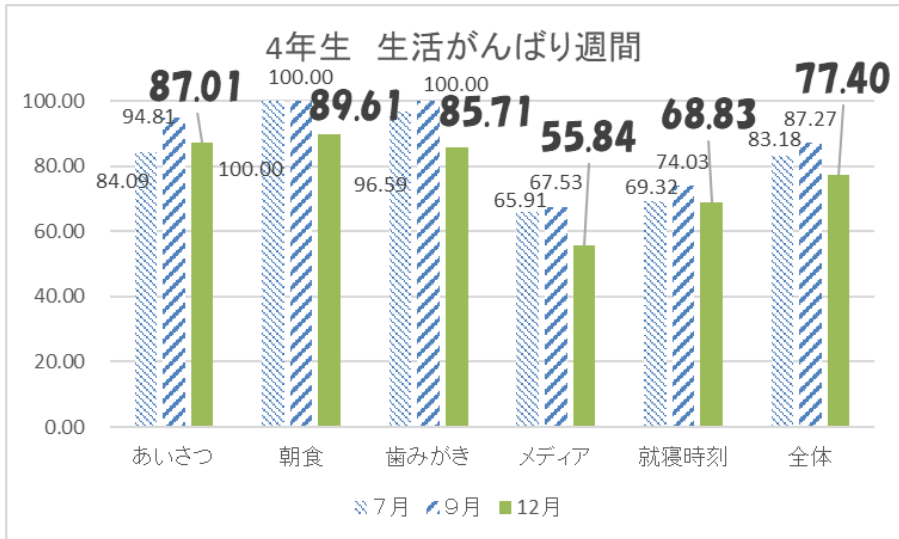
### 2年生の結果

比較的、高水準を保っているようでした。3回目の取組が一番良い結果が出ている項目もあってよいです。2年生も、生活習慣を整えるためには、おうちの方の協力が必要なので、引き続きよろしくお願いいたします。



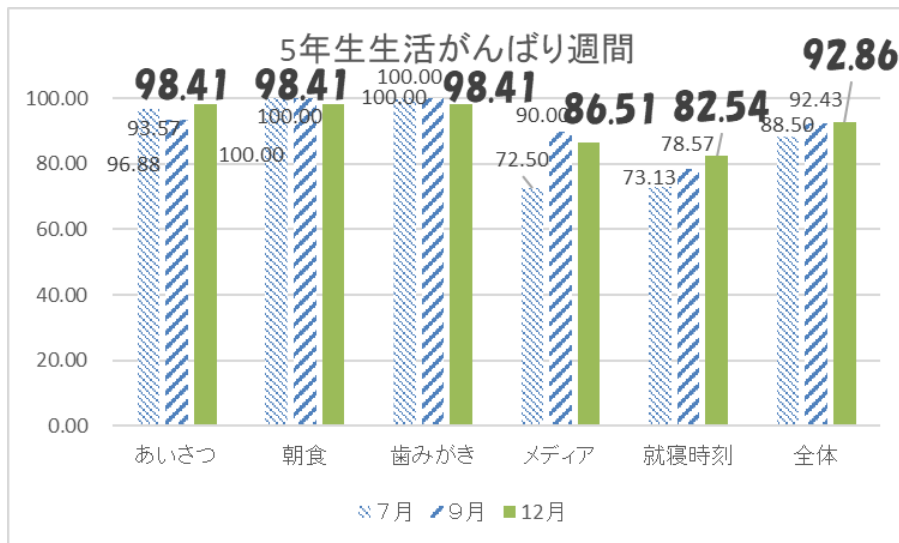
### 3年生の結果

特にメディア・睡眠時間のできた割合が3回目が一番良い割合でよい傾向です。進級後もできた割合を少しずつ伸ばしていけるように、目標をしっかりと立てて取り組んでいきましょう。



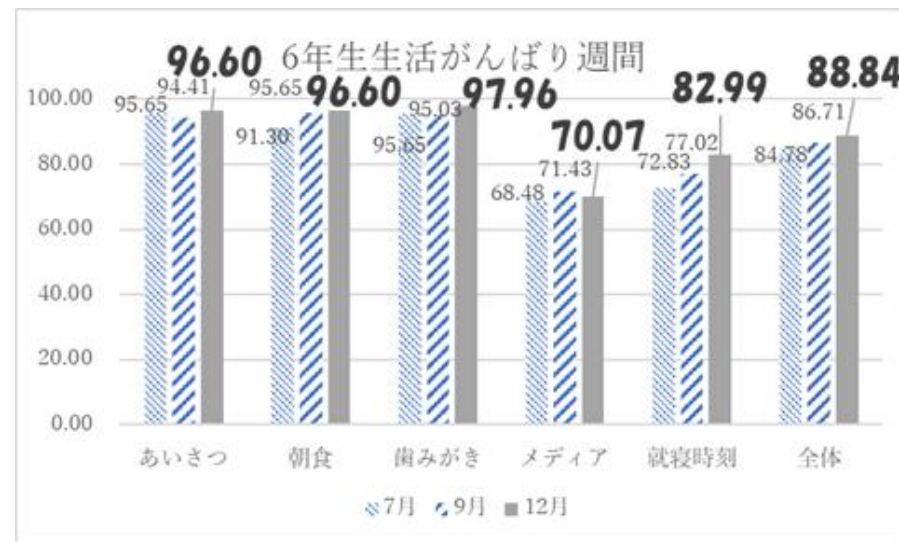
#### 4年生の結果

比較的高水準で経過している様子です。3回目は体調不良で十分な取り組みが難しかった人も多い印象です。できた割合を引き続き保てるように日々の生活習慣を整えていくことが大切です。



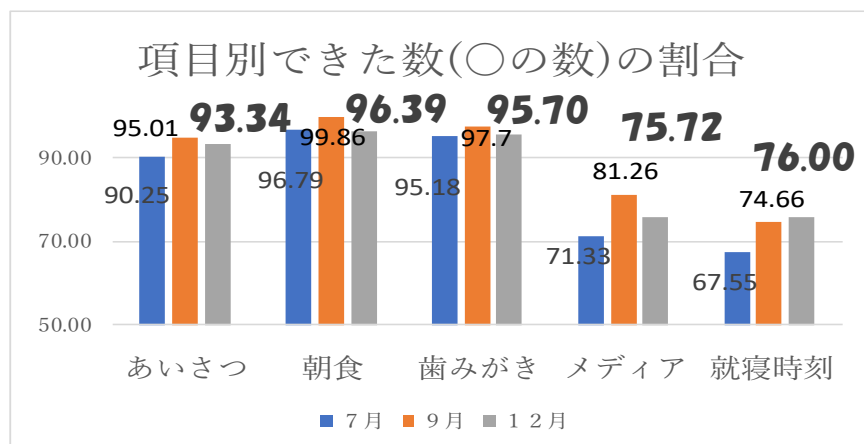
#### 5年生の結果

メディア・睡眠時間の割合が少しずつ高くなってきている様子があってよい傾向です。高水準を保っているので引き続き、決めた目標を達成できますよう、ご協力をお願いします。



#### 6年生の結果

比較的高水準を保っている様子です。小学校では、定期的な取り組みがありましたが、中学校では大々的に取り組むことが少なくなります。より、自分自身でコントロールしていく力が必要になってきます。中学校進学後も健康に過ごせるように、生活習慣を自分で整えられるようにしてほしいです。



←全校の項目別できた数(○の数)の割合のグラフ

全体の○の数の割合は87.4%