

編集：校長 田尻則幸

二月十八日(火)に久木野小学校で、「緑  
東中校区合同学校保健委員会」が開催され  
ました。この会は、家庭や地域社会と連携  
して健康づくりを推進するための組織で、毎  
年の二回、行われるものです。参加者は、各  
校の校長・学務主任・薬剤師・保健師・学校  
歯科医・学友会代表・西の方寺学校、学友  
校や家庭でも園の先生です。この会には、子  
ども自身での行動の変容につなげることに  
待たれていきます。

今回、緑東中校区の健康課題として、  
肥満傾向・姿勢保持・メディア使用時間に  
ついて意向・姿勢保持・メディア使用時間  
課題に対して交換を行いました。それぞれの  
課が、よく言われていた「早寝・早起き・  
朝ご飯・適度な運動」を実践できるように  
していくことがやはり大切だと思いました。

緑東中の荒川校長先生が「まじめな中で、  
子どもたちは知識として、睡眠や運動な  
どの大切さは知っています。行動に結びつ  
けることが難しい。行動に結びつけるため  
には、『自分事にする』必要がある。」とい  
う話をされました。

自分事にするには、どうすればよいので  
しょうか?「心が変われば、行動が変わる」  
という言葉があります。自分で目標を決め  
たり、充実した生活が送れているか振り返  
ったりする必要があると思っています。

※現時点での予定です。変更になる場合があります。

A yellow, cloud-like shape with a red border containing the Japanese text "卒業おめでとう" (Graduation Congratulations) in brown. A rolled-up diploma tied with a red ribbon is positioned to the right of the text.