

上小だより

第5号

令和7年5月26日
文責 校長 山本祥博

学校教育目標「自信をもって、たくましく生きる 上っ子の育成」

一生懸命がかっこいい

5月14日に2、3、5年生、15日に1、4、6年生の体力テストが行われました。5年生が2年生の6年生が1年生の世話係として、手を取ってそれぞれの種目場所に移動し、挨拶、模範演技、練習、テスト実施とリードしてくれました。きっと、1、2年生は「あんな上級生になりたい。」と思ったことでしょう。運動や体力テストは「できる・できない」「記録がいい・記録が伸びない」ではありません。自分の今、持っている力を出し切ること、全力で精一杯取り組むことが何より大切です。得意なことや苦手なことは誰でもあります。どんなことに對しても一生懸命頑張る姿ほどかっこよく美しいものはありません。一人一人の子供たちが持っている個性をお互いが認め、発揮できる集団、仲間であってほしいと思います。



「一生懸命な人がかっこいい。一生懸命になれる学校がかっこいい。」

大人の健康は小学生から始まっています

今年度の内科検診が終わりました。検診後、校医の犬童めぐみ先生に話を伺う中で気になる言葉がありました。「生活習慣病といえはこれまで30～40代から発症することが多かったのですが、最近、20代で発症する例が増えてきています。それまで運動と食事のバランスが取れていたものが、仕事に就き、運動量が減ったにもかかわらず食事は変わらないため、バランスが崩れてしまう人もいます。20代での生活習慣病はその前の段階（小学校から）の蓄積が大きな原因です。」

生活習慣病の原因の一つが肥満と言われています。今年度の本校の肥満傾向の出現率は13.5%（昨年度は14.5%）で県平均の9.8%、全国平均の8.7%からすると高い数値を示しています。さまざまな要因がありますが、食事を意識するだけで将来の健康を獲得することができるのです。例えば

- ・今から暑くなります。水分摂取の際は、清涼飲料水を摂りすぎない。
- ・果物は栄養素も含まれているが、必要以上に摂取すれば糖分の摂りすぎになる。
- ・残さず食べるのは大切だが、一人一人の適切な量を考え、食べ過ぎないようにする。

子供たちにも機会を見て伝えますが、子供の健康のために最も理解し、意識を高めていただきたいのは、食事等を準備されるご家族です。喜んでたくさん食べる子供の姿を見るのは嬉しいかもしれませんが、子供の将来の健康のために、この言葉も頭に残していただければと思います。