

# ひがしの子



佐久市立東小学校学校だより 平成 28 年 9 月号

## ひがしっ子の健康

学校保健委員会開催 東京学芸大 城所先生の講演

学校保健委員会が9月1日(木)に開催され、PTA会長さん、副会長さんをはじめ、学級会長の皆さんにご参加いただきました。前半は、上原養護教諭が定期健康診断の結果から、本校児童の健康状態や体の成長について説明しました。

後半は、東京学芸大学の城所哲宏先生より、「身体活動を通じて体力を向上させよう」をテーマに講演をしていただきました。城所先生は、昨年度より本校児童の活動量測定を行い、その結果と分析をしていただいています。本年度も、10月の1週間程度、4~6年生までの活動量を測定し、その結果を児童や保護者にフィードバックしていただく予定です。

健康や体力は、児童の生きる力の基礎となるもの。学校保健委員会での内容をご紹介します。今後も児童の健康な生活や体力づくりに関心を持っていただければと思います。

### 【養護教諭からの説明】

○検診で指摘されたもの う歯(むし歯)、視力低下、アレルギー性鼻炎、耳垢、LDLコレステロール高値  
⇒永久歯のむし歯の割合が県平均よりも高く、早目の治療が必要。歯垢が残り、歯磨きの仕方にも課題あり。  
⇒LDLコレステロール高値は、肥満とも関係があり、生活習慣病予防のためにも注目したい。  
⇒肥満は、成人肥満につながりやすい。心筋梗塞、脳梗塞等、成人の生活習慣病と相関すると言われている。

### 【城所先生の講演】

- 子どもを取り巻く環境変化により、体格は向上したが体力や運動能力はダウン。それに伴い、けがの増加、体の脆さ(背筋力低下)、生活習慣病、元気がないなどにつながっている。
- 子ども時代の身体活動は、大人時代の健康状態に影響する。(動脈硬化、メタボ等にもつながる可能性あり)
- 体力向上のためには、『毎日60分、体を動かしましょう!』 運動だけでなく、登下校の歩行、階段の昇降、掃除、散歩などの生活活動も大切。
- 体を動かすことで、学業成績が向上、こころの健康増進につながる。
- 5~8歳は、神経系が著しく発達するのでいろんな動きをすることが大切。9~12歳は、神経系の発達がほぼ完成し、動作の習得時期に最も適した時期。
- 親が活発だと子どもも活発になる。家庭環境の工夫で、自然に身体を動かすようにする。



# 親子PTA作業



朝方雨が降っていたので、実施が危ぶまれた7日(水)のPTA作業。午後には晴れ間が広がり、暑さが戻ってきました。

例年、6年生の子どもたちとその保護者の皆様に参加していただいている活動で、校内各所に散らばって、環境整備に汗を流していただきました。やっていただいた作業は、校舎内の窓ふきやテラスの掃除、トイレ掃除、校庭側溝の泥上げ、校外各所の草取り草刈りなどです。普段の掃除では手の届かない場所を、さすが6年生！時間いっぱいきれいにしてくれました。保護者の皆さんも、ご多用の中参加していただき、心より感謝申し上げます。

作業が終わったとたんに、我慢していた曇り空から激しい雨粒が落ちてきました。

## 10月の予定

- 3日(月) 1年親子歯科講話
- 6年活動量測定配布(～6日)
- 4日(火) ☆弁当の日 学校徴集金振替日
- 社会見学(1. 2. 3. 4年)
- 7日(金) 教育課程研究協議会のため休業
- 10日(月) 体育の日
- 11日(火) 5年活動量測定(～14日)
- PTA臨時総会・講演会
- 12日(水) 来入児健康診断
- 14日(金) 児童会 特別支援学級校外学習
- 15日(土) 科学作品展(野沢会館～16日)

## PTA臨時総会・講演会開催

すでにオクレンジャーでご連絡しました標記の件につきまして、ご多用の中とは存じますが、ご参加をお願いいたします。後日、更に詳しいご案内をいたします。

日時 10月11日(火) 19時～20時  
場所 本校 多目的ホール

PTA臨時総会の前に、佐久市教育委員会の松島先生より、『ゲームやネットに夢中になっている子どもの親は、どうすればよいでしょう』という演題で講演をしていただきます。3年生以上の児童及び保護者の皆様にご協力いただき、1学期に実施した電子メディアに関するアンケートの結果も話題にしていただく予定です。

今や電子メディアは、子どもたちにとって身近な存在になり、今後更に生活の中に入ってくるものと思います。ゲームやネットに関するトラブルや悩み、不安なども耳にするようになりました。こうしたことを考えるきっかけにさせていただければ幸いです。

体育館の耐震化に伴う工事終了！

天井材の落下防止の工事が終わりました。フロアの床もピカピカになり、新しい体育館に生まれ変わりました。

- 17日(月) 4年活動量測定(～22日)
- 無言清掃週間
- 18日(火) 全校尿検査
- 20日(水) 社会見学(5年)
- 21日(金) クラブ活動⑥
- 22日(土) ☆弁当の日
- 土曜授業参観日
- PTAバザー(午後)
- 24日(月) 振替休業
- 28日(金) 児童会
- 校内マラソン大会
- 30日(日) 管楽器交歓演奏会