

めあてを高く
できるまで やれ

岡崎市立梅園小学校
校長室だより 10

令和 2年 9月11日
こん どう ふみ ひこ
近 藤 文 彦



令和2年度 学校保健委員会

「自分の健康は自分で守ろう」

～生活習慣病予防のために～

9月4日(金)に学校保健委員会を行いました。学校保健委員会は、健康上の問題点が子供たちの将来に関わることならば、関係している人たちが一緒になって、自分たちの生活を見つめなおし、よくする方法を考える場です。これまで心の問題について多く取り上げてきました。令和2年度は、新型コロナウイルス感染症のため、3か月間も臨時休業期間が続き、さらに「新しい生活様式」の中で、これまでとは違う生活を強いられている現実があります。そこで、基本的な生活習慣を整えることで、新型コロナウイルスに対する抵抗力も高まり、簡単に病気にかからない体を作り、その先の生活習慣病も防ぐことができる子供を育てることを目的に開催しました。

はじめに、3か月間の臨時休業期間後「生活アンケート」・「夏休みすくすくカード」の集計結果から、QQ隊による梅っ子の実態発表と問題提起がありました。3か月間の

臨時休業期間に睡眠と栄養バランスについては注意して健康に過ごせたものの、ゲームやスマートフォンなどを時間を決めて使うことができなかったとの結果でした。

次に、岡崎市保健所健康増進課の保健師 寺田 静香様から講演をしていただきました。生活習慣病予防として、「4つの睡眠の効果【①疲れがとれる。②体を成長させる。③病気に負けなくなる。④しっかり記憶できる。】のため、小学生は8～10時間の睡眠が必要である」「眠ると忘れてしまうような気がするが間違い」「テレビやスマートフォンなどのブルーライトを見て眠ると成長ホルモンが出ない」「幸せホルモン(セロトニン)は睡眠で出てくる」「適度な運動をすることは大切である」などの話がクイズを交えながらありました。また本校では新型コロナウイルス感染症対策

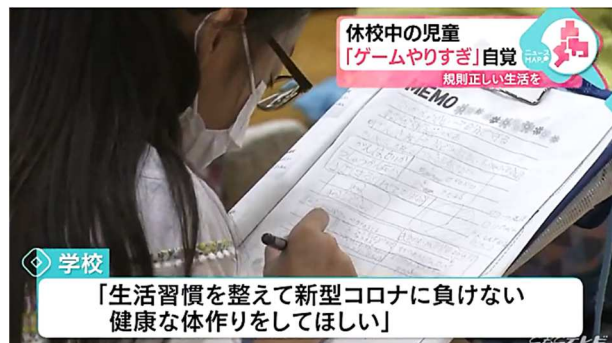


【QQ隊による発表】



【寺田保健師による講演】

- みんなができること
- 手を洗う
 - 話をするときにはマスクをする
 - 具合が悪い時には、学校や習い事を休む
 - 規則正しい生活を送る
 - 感染した人が治るように応援する。
 - 感染した人が戻ってきたら、温かく迎える。



学校

「生活習慣を整えて新型コロナに負けない
健康な体作りをしてほしい」

【熱心に講演のメモをとる】

休校中の児童
「ゲームやりすぎ」自覚
規則正しい生活を

として「正しいタイミングと方法でのマスク着用・手洗い」、「できる範囲でのソーシャルディスタンス」「体調が悪い児童・職員は休む(体調管理)」「しっかり換気」の5つを中心に取り組んでいます。濃厚接触者や感染者との直接の現場にいる寺田様に新型コロナウイルス感染症に対する対応についても話を添えていただきました。新型コロナウイルス感染症に対する対応について、「ウイルスにかかった人の【治るのかなあ】【いつ学校に行けるのかなあ】【一緒に遊んでくれるのかなあ】という不安な気持ちを知ってほしい」「私たちにできることは【感染した人が治るように応援する】【感染した人が戻ってきたら、温かく迎える】こと」など、感染者や濃厚接触者、感染疑いのある人たちの不安な気持ちへの対応についても話していただきました。

生活習慣を整えて免疫力を高め、新型コロナウイルスに負けない健康な体作りについて子供たちを指導・支援するとともに、感染者・濃厚接触者・感染疑いのある人などへの温かい配慮や心ある言動についても、教職員全員で協力して対応していきます。

「ニュートンのリンゴ」 袋掛けしたものの…

本校にはニュートンのリンゴの木が、王林（青リンゴの品種）とともに植えられています。職員室の通用口前にあります。東校舎側が王林、運動場側がニュートンのリンゴです。今年度は、これまでになく多くの実がついたようです。しかし、害虫によって腐って落果するものがたくさんありました。そこで、少し時期が遅くなりましたが、7月下旬に園芸部員にリンゴに袋を掛けてもらいました。本来は果実がゴルフボールくらいの大きさに袋を掛けるようです。時期が遅かったためか、今のところ、あまり効果がないようです。このニュートンのリンゴの木は、受粉用の王林と共に平成23年（2011）2月に現在の場所に植えられました。岡崎市内の全中学校には2月25日に植樹されました。



【袋掛けする園芸部員】

イギリスの物理学者・ニュートンが、リンゴの実が落ちるのを見て「万有引力の法則」を発見したことは有名です。そのリンゴの木は、ニュートンの出生地であるイギリス中東部・ウールソープ村にありましたが、その後ミドルセックス国立物理研究所に移植され、接木法によって代を重ね今日に至っています。1965年（昭和40年）頃故柴田雄次・東京大学名誉教授が前述の研究所を訪ねた際、この木の由来を知り苗木をもらい受け、東京大学理学部附属植物園に隔離栽培しましたが、りんごウイルスを保有していることが判明し、外部持ち出し禁止後、同園の熱処理によるウイルス除去方法が成功し、1980年（昭和55年）植物防疫所の検定合格となりました。その苗木を岡崎市教育委員会が分けていただき、岡崎市内の全中学校と本校に植えました。

…令和2年度 第1回学校評議員会を行いました…8/5

- ・学校行事は努力してやっていくことが大切。少しでも残してもらえたらありがたい。
- ・行事で感染者を出すリスクもあるので慎重に。どこに潜んでいるかわからない。
- ・子供のつぶやきを大切にしてほしい。特別な行事はしてほしい。
- ・子供たちが対応できているのか心配。子供たちの方を向いてもらえていることがありがたい。判断が遅いと聞くが慎重に考えてもらえていてありがたい。
- ・7時間授業で進めてもらえているのはありがたい。リモート授業も考えてほしい。
- ・1年生は、とても頑張っていると思う。小学校生活を待っていたと感じている。
- ・ステイホームの影響で肥満や体力低下が心配。体力のレベルも上げてほしい。
- ・勉強だけでなく、情操教育として記憶に残ることをしてほしい。
- ・ビオトープや田んぼなど、校内に自然をもっと持ち込んでほしい。

多くの御意見等をいただきました。学校経営に生かすよう努力してまいります。