



# 白鳳点描

## 体と心の健康は「自分から」

校長 川本 幸則

11月17日(金)の学校公開には、多くの保護者の方に参観いただきました。ありがとうございます。子どもたちは、緊張した中でも頑張った子、見ていただいているという喜びで張り切って頑張った子、緊張でいつもの自分が表現できなかった子など、それぞれだったと思います。学校での学習の様子を参観いただくよい機会になったと思っています。

愛知県には、11月9日にインフルエンザ警報が発令され、現在も罹患者の多い状態です。本校では、これまで3学級の閉鎖を行いました。最近では罹患者が少ない状況が続いています。しかしながら、市内の小中学校では、学級閉鎖や学年閉鎖もみられ、まだまだ油断ができません。新型コロナウイルス感染症も含め、感染症対策は継続していく必要があります。

子どもたちには、自分で自分の体を守るために、自分でできる対策、例えば、抵抗力を高めるための規則正しい生活、食事で適切な栄養の摂取、手洗いや換気などを指導しています。ご家庭でも、健康に過ごすために気を付けることとお話しいただくと、子どもたちの感染症防止に対する意識が高まります。

また、保健だよりでお知らせしたように、12月は「ぱく・パク月間」として、給食をできるだけ残さないように食べようという目標に取り組みます。先日行われました学校保健委員会で給食委員会から、本校は給食の残さい量が多く、多くの食べ物が捨てられていることや、栄養摂取の大切さなどが報告されました。SDGsや健康管理の観点から、改めて給食の大切さについて考え、学んだことと思います。

成長期の子どもたちにとって、適切な栄養摂取は重要なことです。ご家庭でも、話題にさせていただくと、子どもたちは、食事について自ら考えられるようになり、健康的な成長につながると思います。

そして、心の健康の面でも、この12月は世界的な取り組みが行われます。

12月10日の「世界人権デー」に合わせて「人権週間」が設けられており、尾張旭市の小中学校は、「人権月間」として取り組んでいきます。

子どもたちには、「人権」とは「誰もが幸せに、笑顔で過ごせる権利で、すべての人は、生まれた時から幸せに笑顔で過ごすことができることが大切です。」と伝えました。そして、「困っている人を助けることは、すぐにはできないかもしれないが、一人一人が、みんなが幸せに笑顔で過ごせるようにしていこうという気持ちをもつことは、とても大切です」と話しました。

最後に、2年前にも紹介しました、金子みずずさんの「私と小鳥と鈴と」という詩を紹介しました。

自分の健康に関心をもって生活し、笑顔で過ごせるようにしたいものです。

私と小鳥と鈴と

金子みずず

私が両手をひろげても  
お空はちっとも飛べないが  
飛べる小鳥は私のように  
地面を速く走れない

私が体をゆすっても  
きれいな音は出ないけど  
あの鳴る鈴は私のように  
たくさんな唄は知らないよ

鈴と、小鳥と、それから私、  
みんなちがって、みんないい