



# さくらたより

令和4年度 学校だより  
NO. 7  
令和4年6月20日発行  
山形市立桜田小学校

## 健康診断・様々な検査 ～自分で健康管理できる子に～

年度初めの2カ月に集中し、健康診断を行いました。保健だよりでお知らせし、ご家庭の協力を得ながら、6月16日の歯科検診で全ての検診を終えました。養護教諭をはじめ、市から委嘱された校医の先生方など、多くの方々に支えていただきました。

健康診断は「健康の保持増進」を目的に、毎年この時期に行わなければならないものです（「学校保健安全法」で決められています）。普段は「健康」を当たり前と感じてしまっていることが多いのですが、改めて健康の保持増進について見つめ直すと、毎日の生活でいかに小さな積み重ねがあるかに気がつきます。「習慣」のことです。

**睡眠時間**＝睡眠不足だと、イライラが増し注意力を欠くようになり、学習が進まず、周囲の人とトラブルが多くなり、事故にあう危険性も高まります。脳と体がどんどん発達する小学生期。「寝る子は育つ」といわれるように、十分な睡眠を確保したいものです。小学生に必要とされる9時間～10時間、しっかり眠れているでしょうか。

**ゲーム等との付き合い方**＝寝る前にゲーム等の強い光を浴び、脳が興奮する状態だと、よい睡眠につながらないといわれています。寝る前はやらない等、ご家庭でのルールを守って切り上げることができるでしょうか。ゲーム等とのつきあい方は、目の健康や姿勢保持の力にもつながっていきます。

**食事**＝特に気になるのは朝食です。私が教室を回っていると、3時間目の終わり頃（11:30頃）から、ぐたっとなりがちの子がいます。「どうした」と声をかけると、「おなかですいてたまらない」と。朝食は食べて来ていると言うこと。「そうかあ。足りないんだよ。育ち盛りだから、もっとたくさん食べてこないかね。給食食べ始めるのは12:50頃なんだからね」こんなやりとりをしています。どうでしょう。朝食の内容・量は、育ち盛りのお子さんに見合ったものになっているでしょうか。

**歯磨き**＝歯科校医の先生から、「すばらしいです。保護者のみなさん、意識高いですね」との言葉をいただきました。歯垢のこびりつきが見られる児童がほとんどいない（歯磨きの習慣づくりができています。定期的に検診に出向いていることがわかる）とのことです。学校は校舎の特徴（水飲み場が、児童数に対して極端に少ない。要望を出して追加設置してもらっている。更に増設が必要で要望中）から、給食後の歯磨きを行っていません。が、見ていると口をゆすぐ児童が多くいて、ここにもご家庭での習慣づくりの様子が垣間見られます。

**運動**＝ごく当たり前に“体を動かして汗を流して遊ぶ子”は丈夫なのでしょう。どちらかというと動かないなあという子は、意識して自分で運動する時間を持つことが必要なようです。また、団体に所属し厳しい練習に打ち込む子もいます。運動の心地よさを通り越し、疲れ果てている様子も見られます。休養とのバランスが必要なようです。

子どもの時からの健康づくりへの努力がとても大事です。健康になるのも小さな習慣の積み重ね、不健康になるのも小さな習慣の積み重ねです。まずは大人と一緒に習慣をつくってあげることが大切なのではないでしょうか。やがて自分で当たり前「健康管理」できる子どもを育てていきたいものです。

## 山形市 陸上記録会

2年間のブランクを経て、山形市陸上記録会の実施にこぎつけました。関係役員の方々に感謝です。(幅跳びの砂場が、水が浮いてくる状態で整備にかなりの苦勞がありました。)

本校からも、少数精鋭の選手たちが出場しました。競技は右記の通り。全力を尽くしました。

応援は大声を出さずに“拍手で”と制限がありましたが、仲間の勇姿に熱い視線を送りながら、精一杯の応援をしました。

やり終えた後の笑顔、笑顔、笑顔。練習を積んできたこと、不安な気持ちとの戦い、本番でベストを尽くせたこと、仲間とのつながりの心地よさなどが胸をよぎり、心を解放した笑顔でした。



### 活躍した選手の紹介

【100M走】	M・S	Y・S	Y・A	S・M	
【800M走】	S・N	T・M			
【1000M走】	K・M	N・K			
【走り高跳び】	K・K	H・S	S・A	W・A	
【走り幅跳び】	I・D	M・S	K・M	I・M	
【リレー [4×100M]】					
(男子)	K・Y	Y・S	K・K	M・S	M・S
(女子)	S・M	I・M	S・N	W・A	K・A

【800m走】の S・N さんは、県大会に出場です。

## 金管バンド

### 練習を重ねています

本校の特色である“金管バンド”。今年度の練習が始まりました。窓を開け、外を向き、個人練習を中心に行っています。先輩から後輩へのアドバイスも。

儀式での演奏や市の発表会など、活躍の舞台を想像しながら、できることを着々と重ねる子どもたちです。放課後は、校歌等の音にあふれています。



## ランランタイム(全校)

持久力の向上を図り、最後まで走り抜く体力と精神力を養うことをねらいに、6月2日(木)～16日(木)、ランランタイムに取り組みました。奇数学年、偶数学年に分かれて、走る、走る、走る。これも、仲間がいるからこそがんばり通すことができるのかもしれません。

日常的に運動している子とそうでない子の体力差が著しいと言われて久しくなります。学校で何とかできることをと、体育以外に取り組んでいる活動の一つです。これをきっかけに、家でも、親子で…など、運動のきっかけとなれば幸いです。

令和4年度入学

## にじいろ学年

今年度入学の学年名が決まりました。

この名前には、「それぞれの個性(色)が集まって虹のように輝いてほしい。虹色は困難をのりこえたあとの希望の色。虹が架かるように夢や未来に向かって努力できる子になってほしい」という願いが込められています。

(学年だよりより)