

(家庭数配布)



## まずは健康！体力をつけましょう！

私が子どもたちに望むことのひとつ、それは「体力をつけてほしい。」です。日々の生活はもちろん、「いざ、頑張らねば！」という時に、やはり体力があるかないかが物を言います。最近の子どもたちの動きを見ていると、「体力不足かな？」という子が多いです。体育の様子や、身体を使う作業をするところを見ていると、何か物足りなさを感じてしまいます。これは他の先生も同じようなことを感じているようです。「特にこの2年間ですね。」と言う先生もいました。2年間というと、原因はコロナでしょうか？でも、私はコロナだけが原因ではないと思います。そもそもの生活習慣にも、大きな原因があるのではないのでしょうか。子どもたちの日々の生活の中で、ゲームやスマホに時間を割くことがかなり多くなっていることは、様々な調査で明らかになっています。ゲーム漬けになってしまう子どもは世界中にいるようで、WHO（世界保健機関）は体力的な面だけではなく、心的な面の危険性についても警鐘を鳴らしています。

昔の子どもの遊びは、たいてい外での遊びでした。また、家のお仕事の手伝いをするこも、体力向上に繋がっていたのではないと思われます。ところが今は、スポーツクラブに入っている子でもなければ、身体を動かすことも少ないのでは？と思います。

人間の身体は日々の生活や環境に「適応」するようにできています。常に身体を動かす生活を送れば、身体がそれに適応し、体力がアップします。逆に、あまり身体を動かさない生活が続ければ、それはそれで身体が適応し、体力がなくなるのです。（当然のことですね。）生活の中で身体を動かす機会がなくなっている今、意図的に身体を動かしていく必要があるのではないのでしょうか。（このことは以前にも述べましたが、免疫力向上にも繋がります。）

以上のようなことから、学校としても何かできないか、現時点では私個人のレベルですが、いろいろと模索中です。「子どもたちの体力をアップさせるためにこんなことをします。」と、保護者の皆様をお願いすることもあるかもしれません。もしご同意がいただけるのなら、積極的な応援をお願いしたいと思っています。



## 「いじめ」について

学校の中でいちばん起こってはいけないこと、それは「いじめ」です。学校は、全ての子どもが楽しく生活するためにあります。苦痛を感じながら学校に通ってくる子が1人でもいてはいけません。子どもたちどうし、時には意見が合わず、もめてしまうことがあるかもしれませんが、しかし、双方が遠慮なく自分の考えていることを言い合える関係であることが理想です。一方的に暴力を振るう、相手を非難中傷する言葉を浴びせ続ける、こんな状態は明らかにいじめと認定されますが、片方の意見は必ず通るがもう片方の意見が通ることはあまりない、こんな関係も「いじめ」と考えてもいいのではないのでしょうか。

学校では、私たち教職員が子どもたちの様子を見ています。しかし、本当に申し訳ない限りですが、子どもたちの生活の全てが分かっているわけではありません。嫌な思いをしていることをすぐに先生に言えるのなら、その場で対応することができます。しかし中には、先生に言えず悶々としている子もいるかもしれません。そこで保護者の皆様をお願いします。もし、学校の生活のことで、お子様が嫌な思いをしていることが分かれば、すぐに学校にお伝えください。中には、「近々個人懇談があるから、そこで話そうと思っている。」とおっしゃる保護者の方もおられますが、学校としては個人懇談等を待たずに情報をいただけた方がありがたいです。傷口は小さいうちに対処した方が治りも早くなります。手当が遅れると治りも遅くなりますし、もしかすると治らないかもしれません。子どもたち全員が楽しく学校生活を送れますよう、学校としては全力で取り組みます。保護者の皆様も、ぜひ、ご協力をお願い申し上げます。

### ◇いよいよ来週は修学旅行です！

6年生は、来週の月曜日と火曜日、修学旅行に行ってきます。担任に話を聞くと、子どもたちは6年生に上がった直後から「修学旅行は行けるの？」と気にしていたようです。本校では、行き先を、従来の広島方面から京都方面へと変更しておりますが、これについては保護者の皆様のご理解を賜りましたこと、深く感謝申し上げます。

6年生の皆さん、ぜひ素晴らしい思い出を残してくださいね。そして、思い出を作った友だちとともに残りの小学校生活を充実して過ごし、中学校へと羽ばたいてください。期待しています。



清水寺です