

1学期を
ふりかえって

★欠席者は、延べ445人

(7/13現在)

新しく戸田小に来た先生からは「この学校は、欠席が少ないですね。」と言われます。

4月からの欠席者を調べてみたら延べ445人。1日平均6.4人でした。この欠席には、家庭の都合や引きなど含まれているので、病気やけがの欠席はもう少し少なくな

ります。

3年前(平成21年)の欠席者は・・・延べ617人 1日平均8.9人でした。

『からだは、食べ物からつくられている』

なぜ、欠席が少なくなったか……。確かな裏付けはありませんが、3年前は、給食の残量が現在の4～5倍ありました。

年々、担任の先生方の指導で、戸田小の子どもたちは、本当によく給食を食べるようになりました。家では偏食だったり、小食の子でも、給食は苦手なもので一口は食べるように頑張っています。

バランスの良い食事は、丈夫な身体をつくるために大切なことだと改めて思いました。

しっかり食べて、丈夫な 身体づくりを！！

夏休みの健康な生活は、まず早起きから

夏休みになると、早起きして学校へ行かなくてもよいのでつい朝寝坊をしがちになります。これは、規則正しい生活を整えるうえでの悪循環の始まりになります。

☆人は夜型になりやすい？

経験的にも、いつも寝る時間より少々夜更かしすることはあまり負担には感じませんが、いつも起きている時間より早く起きることは努力がいります。

つまり、人間は、潜在的に夜型に陥りやすい仕組みを持っています。

☆昼間活動的だとよい睡眠がとれる？

早起きすると戸外などで運動する時間が長くなり、よく日光を浴び疲労もたまりやすいこととなります。睡眠がなぜ起こるかという、ひとつは、睡眠誘発物質のメラトニンの分泌を通して、夜寝るタイミングを教えてください。もうひとつは、睡眠を起こそうという力が夜に大きくなっていくことによります。

つまり、「早起き・早寝」を身につけさせることが大切です。

ほけんたより

H24. 7. 18

戸田小学校 保健室

子どもはいくつになっても、“愛されたい”という気持ちがあります。特に、母親からの、父親からの無償の愛は、自己肯定感や自信になります。

「小さい子ならギュッと抱きしめられるけど、高学年ともなると・・・」と、思われるかもしれませんが、“心を抱きしめる”ことは

いくつになってもできます。

日常の会話や親子のふれ合いの中でも

「抱きしめられた心のぬくもり」は、ずっと忘れない

でしょう。

「抱きしめる、という会話」

子どもの頃にだきしめられた記憶は、ひとのこころの、奥の奥の、大切な場所にずっと残っていく。

そうして、その記憶は癒しや思いやりの大切さをおしえてくれたり、ひとりぼっちじゃ行っちゃいけないんだよって止めてくれたり、死んじゃいけないんだよって教えてくれたりする。

子どもをもっと抱きしめてあげてください。
ちっちゃなこころは、
いつも手をのびています。

(出典：社団法人公共広告機構)

この夏休み、子どもとの会話のキャッチボールやふれ合いを大切に過ごしていただけたらと思います。

