

健康について考える

校長 関根 祐一

“暑さ寒さも彼岸まで”とはよく言ったもので、秋分の日前後を境に足早に季節が変わった感があります。いつの間にかセミの声を聞かなくなり、夕暮れからの秋の虫の合唱も始まってきました。木犀の優しく柔らかな香りをまとった朝の爽やかな空気に秋を感じます。とは言え、まだまだ日中の日差しは強く WBGT の値には注意を払っています。これからは運動会の練習も本格的になってまいりますので、お子さんの健康管理にも十分にご留意ください。学校でも子ども達の体調に気を付けて取組を進めてまいります。

先月4日(木)・5日(金)には栃木県日光市方面への修学旅行に行っていました。6年生の子ども達の自主的・主体的な活動、互いに声を掛け合う協力姿勢、大変素晴らしい修学旅行となりました。自分達の力で修学旅行をより充実したものしていく6年生の姿を目の当たりにでき、とても頼もしく感じました。これからも所小全体をよりよく導いてくれるリーダーとして大いに活躍してくれるものと期待しています。



6年生：修学旅行での様子から



運動会応援団 結団式

さて、9月は「健康増進普及月間」でした。そしてこの10月には「健康強調月間」という位置づけもあるようです。日々大事なのですが、特にこの時期には“健康にある”ということを意識するようにしています。

“健康”については、WHO(世界保健機関)憲章で「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」と定義されています。

この定義がとても大切なのではないかと考えます。もちろん、疾病がなく身体的に健康であることは、とてもよいことですが、それだけではなく、安心できる居心地のよい集団(社会)があって、心の面でも安定している。そのバランスの中に“健康”があるとみることが出来ます。さらに広く捉えるならば、疾病の経験等があっても、穏やかで前向きな心の在り方と、コミュニティの中での認め合い・支え合いがあれば、健康でいられる、元気でいることができるということなのではないだろうかと思うのです。

学校も一つの大きなコミュニティです。子ども一人一人が、上記の意味での“健康”でいることができる所沢小学校であり続けたいとあらためて思うところです。

今月もご支援・ご協力をいただけますようお願いいたします。

衣替えの頃ですが、5月号でお知らせしましたように、一年を通して軽装での勤務とさせていただきますことをご承知おきください。