

校長室からのお知らせ

12月9日 NO.32

岸和田市立山直北小学校
校長 尾野武志

歩きましょう

最近の傾向として、転んだときに腕の筋力が十分に育っておらず、体を支えることができないため、頭や顔にケガをしてしまう子どもが増えているそうです。

また、とっさに手を出すことができずに、頭や顔が手よりも先に地面や床に着いてしまい、ケガをする場合も増えているそうです。

頭や顔にケガをする原因の一つに、「歩かない子ども」が増えたことがあげられています。「遠いところまで子どもを歩かせるのはかわいそうだから」と、どこへ行くにも車を利用される家庭が多くなったようですが、一説には「子どもを歩かせないほうが数倍かわいそう」という考えもあるようです。

「歩く」ことは、運動能力や体力が向上したり、学力が高くなったり、イライラせずにストレスに強くなったり、歩いている間に様々な発見をして五感が刺激され脳が活発に働いたりするという報告があるようです。

しかしながら、「歩かない」と体力や学力の低下だけでなく、生活習慣の乱れ、体調不良や肥満の原因になるという研究結果もあるようです。

約40年前の小学生は1日に平均23000歩も歩いていたようですが、現在は1日に平均13000歩と10000歩も減っているそうです。目標とされる歩数は15000歩で距離ならば7.5kmになるそうです。お子さまによって、歩幅は違いますので目標とされる距離も変わりますが、お子さまが健康でより良い将来を送るための一つ的手段として、できるだけ長い距離を「歩かせる」ことに積極的に取り組んでいただければと思います。

12月の生活目標が「冬のふくそうのきまりを守ろう！ フードをかぶらない！ ポケットに手を入れない！」となっています。ポケットに手を入れている状態で転ぶと、頭や顔にケガをする確率が高いです。寒さに負けず、ポケットから手を出して歩くことも大切だと思います。残念ながら、ポケットに手を入れることが癖になっている（私もそうです）お子さまも見られます。ポケットに手を入れずに、元気にたくさん歩いて、ケガをせずに過ごすことを願っています。