

**おわび** 108号で、ハートフルの楽器運搬を毎年トラックを出して手伝っていただく**大和田自治会長**様のお名前を間違っていました。大変申し訳ありませんでした。大仁田は・・・プロレスラーの名前でした・・・失礼しました。本当にごめんなさい。



# 大和田の風



今日は生徒指導主任から子どもたち全員に「登下校で、なぜ広がったり押しあつたりしてはいけないか」の話をしました。「自分の命を守る。友達の命を守る」ためです。要注意です。

16日  
No.109

## 「Zoom学校保健委員会」大成功！

13日は、突然のお誘いにも関わらず、30人ほどの保護者の方々もZoomで参加していただきました。うれしかったです。ありがとうございました。本来なら、体育館に集まり、保護者や地域の方も交えて対面で行いたいところでしたが、このような状況ですので、初めてzoom学校保健委員会となりました。リモート会議ではありましたが、内容は、いつも以上に素晴らしいものになりました。心と体の健康を、自分事としてしっかり考える時間になりました。健康委員会さんたちが関戸先生と一緒にコツコツと準備をしてくれたおかげです。ありがとうね。

さて、今年の学校保健委員会のテーマは、「新型コロナウイルス感染症を予防し、笑顔で元気な生活をおくるために」でした。とてもタイムリー。今年の大きな課題です。まず、健康委員さんが、大江小の子どもたちの実態を発表しました。「何時ごろねるのか」「毎日朝ごはんを食べているか。」「スマホ・パソコンは1日どのくらいしているか」「運動することは好きか」などなど14項目について結果と分析を発表してくれました。そして、「学校は楽しいですか」「毎日笑顔で生活できていますか」の項目で、ほとんどの人が「楽しい」「笑顔で生活できている」と答えているのに対し、「最近ストレスがたまっていると感じることがあるか」という項目では、約半分（46・6%）の人たちが、ストレスを感じているという結果でした。それを受け、学校カウンセラーの江崎先生のお話を聞きました。江崎先生のお話は面白く、「どうしてストレスを感じるか。それはね。生きているから。」とおっしゃいました。そして、解消法として「毎朝7時まで起きてごらん。がんばって続けると、心が丸くなるんだよ」とか「箸を加えてに～～という顔でマンガを読んでごらん。マンガがもっと面白くなるよ」とか「緊張したりドキドキしたら、一番いいのは深呼吸だよ」などなど。とても楽しいお話でした。聞いているだけで心が丸くなる感じがしました。今まで子どもたちはコロナでいろいろ我慢してきました。だからストレスはたまる。「何かを思いっきりやってみるとよい。ストレスは何か出せばよい！目から、口から、お尻から・・・（笑）小さな箱をたたいてみると楽しい感じになるよ」と。その日はきつと、お家でみんな箱をたたいたんじゃないかしら・・・と思いました。次に各クラスからの中継があり、感想を交流しました。集会委員会さんたちが中継してくれて大活躍でした。最後に学校医の武藤先生がVTRで今日から使える豆知識を教えてくださいました。本当に有意義な1時間でした。



結果分析がよくできていました。とても分かりやすかったです。



江崎先生、ありがとうございました。



深呼吸は大きく手を動かして鼻から吸って～口から吐いて～を何回かやると落ち着くよ。



武藤先生からは、今日から使える豆知識①睡眠不足症候群に注意②免疫カアップにビタミンD③ほじほじ・なめなめ・かみかみストップ！を教えてくださいました。子どもさんが動画をとってくれました。ありがとう。



健康委員さんたち、仕事を分担して上手に会を運営することができました。素晴らしい！4年生の私たちは来年委員会活動が始まります。今から5・6年生をしっかりと観察しておきましょう。どの委員会に入りたいかな？



分かったことや感じたことをはきはきと発表してくれました。すばらしかったです。集会委員会さん、中継もばっちりでしたね。慣れてきましたね。ありがとう。



各クラスの様子がよくわかりましたよ。

