青白

貝塚市立二色小学校　校長室だより第１０号
Ｈ２２年７月２日発行
貝塚市二色１－３－１
Tel 072-438-2925　Fax 438-2926

☆エルマリノ小学校５年生 10 名が、明日３日に到着します。２週間よろしく御願いします。☆

けんこうな子をめざして

かがやけの最後、けんこうな子を考えます。「健康志向ブーム」ですから、「健康」に関する情報は多いかと思いますが・・・。「心身が調和のとれた良い状態にあること」（三省堂辞林）、「考え方などにかたよりがなく、健全であること」（明鏡モバイル国語辞典）とありました。体の健康と同時に、心の健康、また考え方の健康さも含んでいるようですね。

昔に比べると、健康を害してしまう要因の方が多く見つかるほどです。

◿夜遅くまで明々とした街

◿お金で簡単に買える、ファーストフードやスナック菓子、清涼飲料

◿目を酷使する PC やゲーム機、耳を酷使し『難聴』になることもあるヘッドホンやイアホン

◿歩かなくなった日常　　　　・・・・・・・・などまだまだありますか？

けれども、それらと上手に付き合っていかないといけないのもまた現実ですね。学校では、◿汗をかいて外で遊んだり、運動したりする、◿体や手先を動かして、掃除や当番をする、◿よく勉強してお腹を減らす、◿給食には、添加物を減らし、食中毒などに細心の注意を払い、よく噛むメニューを取り入れる、◿集団での体験活動を取り入れ、頭だけでなく心も鍛える、などしています。

ご家庭ではいかがでしょうか？毎日毎日の生活に必死で、そんな余裕はないでしょうか？けれども、**それぞれのご家庭に合った『健康法』があるかもしれませんね。特にお子さんと一緒になさっている『健康法』**がありましたら、ぜひお寄せください。

まだやっていないけれど、この夏休みにやると決めていることでも構いませんので、よろしくお願いします。なるほど！とやってみたくなる方もおられるかと思いますので、ご協力お願いします。＜無記名可です＞

「うちの子はこんな健康法、やっていますよ。」コーナー（　　）年　お名前（　　　　　　　）