

# 永遠の杜

平成27年3月9日  
郡山市立永盛小学校

## 学校医 アドバイス 健康＝幸福

二月十九日、学校医の先生方とPTAの皆さんを交えた学校保健委員会が、会議室で行われました。

出席いただいた学校医は、山本内科・山本純先生、佐藤眼科・佐藤昌保先生、柳沼歯科医院・柳沼自人先生、金子耳鼻咽喉科安積クリニック・金子研吾先生の四名です。それぞれ、専門のお立場から、本校児童の健康上の問題点について意見をいただきました。

その中で、目から鱗のような内容もあったので、いくつか紹介いたします。

■毎朝の排便  
「規則正しい生活を送る際に、重要なポイントは、排便の習慣。」

朝起きて、日光を浴び、朝食、そしてトイレへ。大切なことは、それらをゆっくりに行うことのできる時間的な余裕。つまり、早起きが何よりの鍵となる。」

早起きが可能な時間に就寝しているかどうか、もう一度確かめたいものですね。

### ■視力と眼鏡の関係

「子どもがめがねをかけるという事実及び腰になる保護者も少なくない。子どもにはよい環境で学習させる。黒板の文字やノートの文字が見えにくいようであれば、眼鏡を使用させるのが望ましい。授業中にはかけていて、休み時間や普段の生活中にははずすといった使い方、視力が落ちることはない。」

どうしても眼鏡をかけることに抵抗があります。しかし、これを聞いて安心しました。少しでも心配のある場合は、早めに眼科医を受診しましょう。そして、佐藤先生のお話によれば、視力の低下に關する大きな原因の一つが姿勢にあるそうです。椅子の背もたれにしっかりと背中を付けて学習する姿勢が大切だということです。学校でも気を付けて指導していきたいと思えます。

### ■う歯(虫歯)の治療

「う歯を全く治療せずには、ほったらかしにしてい

る家庭が見られる。市で発行している「子ども医療費受給者資格者証」があると思うので、早めに治療することが肝心。」

いづれ永久歯に生え替わるので、乳歯段階のう歯を放っておくという方もいるそうです。当然、これは間違いだそう。永久歯はもう生え、乳歯の段階でも、う歯をきちんと治療しないと、将来の幸福さえも逃すことになってしまいます。お子さんのお口を開けて、もう一度確かめてみてください。

### ■耳垢栓塞(耳あか)

「いわゆる耳あかのたまっている児童が見られる。なるべくなら家庭でとることは避け、耳鼻咽喉科を受診してとってもらうことを勧める。」

耳あかには、しめったタイプと乾燥したタイプのものがあります。お子さんの耳あかはどちらでしょうか。いづれにしても、少し耳をふさいでいるように見えたら、すぐ受診するのが良さそうです。

今回の学校保健委員会の結果を踏まえ、学校もより一層、お子さんの健康増進維持のために、取り組むことができる事柄を健闘して、その都度お知らせしていきたいと思えますので、ご協力よろしくお願いたします。

## 地域サポートチームによる 第三回一斉下校



体育館でお話を聞く子どもたち

三月四日、第三回安積地区地域サポートチームによる一斉下校指導が行われました。

## まちづくりハーモニー賞 受賞おめでとうバチバチです

笹川のあばれ地蔵保存会が、平成二十六年郡山市民活動推進顕彰事業「まちづくりハーモニー賞」の、地域作りやコミュニティ活動等、先進性・継続性のある市民活動の実践者に贈られる市民活動実践部門で受賞を果たしました。

今年度、本校でも、三年

## 白梅抄

子どもの時に身につけておけば、一生ものになるという習慣は少なくない。▼毎日排便をする、早寝早起き等々。日々、同じ事を繰り返す、時に叱られ、時にほめられながら、知らず知らず習慣として身に付けていく▼学校から帰るとすぐに、勉強もせずゲームをする習慣。呼ばれてもきちんと返事をしない習慣。これらは「習慣」と呼べるものだろうか。否。これら「習慣」に見えるものは、親や周囲の努力なしに子どもの身に付いてしまう「悪習」であり「悪癖」に過ぎない。▼我が子に、「うちの子は勉強をしない」、「あいつができない」、「返事ができない」という悪癖を感じている方は小生も含め少なくはないはずだ▼さて、どうしたものか。教育書では様々な意見が飛び交う。どれもこれも効果がありそうだし、しかし、なかなか身に付かない子どもに業を煮やす結果となる▼子どもに何か身に付けさせようとするのは思いの外に難しい。しかし、自分自身が勉強を楽しんだり、あいさつをしたり、返事をしたりすることは自分の努力だけで済む。新しい知識を得る、コミュニケーションが円滑になる。喜びであり楽しみにもなる。大人がこのような楽しみ方をしていれば、自然に子どももまねてくる。教えようとはすまい。うらやましようとはすまい。楽しんでみよう。さて、明日、何人にあいさつができるだろうか。