



# あきば

八王子市立秋葉台小学校 HP(<http://hachioji-school.ed.jp/akbde/>) 校長 内藤 彰

地域運営学校  
令和8年1月30日  
No.11 (523号)

## 2月の 目標

生活 寒さに負けず、元気に遊ぼう。  
保健 衣服の調節をしよう。  
給食 日本の食文化を知ろう。

### 「健康で明るい子ども」の育成に向けて 一幸せの土台をつくる生活習慣― 校長 内藤 彰

暦の上では春が近づいているとはいえ、まだ冷え込みの厳しい日が続いております。幸い今年は雨が少なく、子どもたちが元気に校庭を駆け回る姿が多く見られます。さて、本校の重点目標は「健康で明るい子ども」です。私が校長として、強く願っているのは、子どもたち、そして支えてくださる地域の皆様の「幸せ」です。そして、その幸せを支える揺るぎない基礎となるのが、他ならぬ「健康」であると考えています。

#### ○「失ってから気づく」のでは遅すぎる

本校の周辺では、ジョギングやサイクリングを楽しまれている方、休日に運動施設で汗を流す方など、実にさまざまな年代の方がスポーツに親しんでいらっしゃいます。その光景を見るたびに、この地域の健やかなエネルギーを感じ、嬉しくなります。しかし、健康の本当のありがたさに心から気づくのは、ある程度年齢を重ね、体力の衰えや不調を経験した我々大人の世代ではないでしょうか。学校教育においては、「やってみる」「失敗から学ぶ」などの実体験を重視しています。各教科の学習でも、「問題解決」通じて学んでいくプロセスが不可欠です。しかし、「健康」という分野に関しては、大きな失敗（大病）を経験させてから学ばせるわけにはいきません。一度大きな病を患ってしまえば、それまでの日常や幸せが根底から揺らいでしまいます。体調を崩してから「健康が一番だ」と痛感するのでは、教育としてはあまりにリスクが大きすぎます。

#### ○子どもの頃の習慣が、一生を左右する

かつて「成人病」と呼ばれていた病気は、今では「生活習慣病」と呼ばれています。これらは、子どもの頃からの生活習慣や食習慣の積み重ねが、将来の健康状態に大きな影響を与えることが分かっています。「まだ若いから大丈夫」ではなく、「まだ柔軟な時期だからこそ、正しい習慣を身につけさせる」ことが、私たち大人の責務です。【栄養のバランスを考えた食事・十分な睡眠による休養・日常的に体を動かす習慣】これらを「当たり前のこと」として子どもたちの生活に定着させたいと考えています。

#### ○私の挑戦：青梅マラソンに向けて

「子どもたちに運動習慣を」と口で言うのは簡単ですが、まずは私自身が実践する姿を見せなければなりません。私は今月に開催される「青梅マラソン」にエントリーしております。日々の忙しさに言い訳をしたくなることもありますが、週に一度は必ず走る時間を確保するようにしています。息を切らしながら走っていると、自分の体の状態と向き合い爽やかな気分になります。子どもたちにも、自分の体を動かす楽しさ、心地よさを実感してほしい。その小さな積み重ねが、彼らの数十年後の健康を守ることに繋がると信じています。

#### ○今からやってみよう

健康は、一朝一夕に手に入るものではありません。しかし、意識一つで今日から変えていくことができます。秋葉台小学校が、子どもたちにとって「心も体も健やかに育つ場所」であり続けるよう、教職員一同、まずは私たち自身が明るく元気に取り組んでまいります。ご家庭におかれましても、ぜひお子様と一緒に、日々の生活習慣についてお話いただければ幸いです。

### ユニセフ募金について

1月16日（金）と17日（土）の朝、世界中の子どもたちの命と未来を守り、教育を受ける権利を保障するため、ユニセフ募金を行いました。代表委員会では、前日に体育館で全校集会を開きました。世界の子どもの現状と自分たちの生活との違いを伝え、学校全体で共感することができました。

募金活動を通じて、自分たちで問題解決に参加し、世界に貢献できることを実感したり、世界の課題を調べ、家族や友だちに伝え、応援してくれる人を増やしたりして、「自分たちにできることを…」という思いが高まり、募金という形で、集まりました。ご家庭でのお声かけもあったことと思います。ご協力ありがとうございました。

### 小中一貫教育の日」2/4（水）

小中の連携を図るため、別所小、別所中と定期的に教員間の情報共有や一貫指導に向けた話し合いをおこなっています。全学年5時間授業となります。

八王子市では、キャリア教育の一環として、小中一貫教育、および保幼小連携に力を入れています。地域の子どもたちを「保育園・幼稚園→小学校→中学校」と継続してみたいけるように年に数回、子ども同士や教員同士の交流をしています。

### 「保幼小連携の日」2月10日（火）

今年度は、真理学園幼稚園、プチ・クレイシュ保育園の年長さんが秋葉台小学校に来ます。

1年生が、学校案内をしたり小学校の生活を伝えたりします。