



たづがね (鵲が音)

「笑顔いっぱい 元気いっぱい 夢いっぱい」の西北台っ子

10月のキーワードは【健康】

10月1日の全校集会で児童に伝えた今月のキーワードは【健康】です。暑かった夏も過ぎ去り、朝晩の気温が下がり、過ごしやすい季節「秋」になりました。身体を動かすのに適した季節、おいしいものがいっぱい出回ってくる季節、夜が長くなり落ち着いて過ごすことができる季節、ということができるのではないのでしょうか。

いつまでも「健康」でいることはだれしもが願うことであって、健康であるから楽しみも得ることができると思っています。しかしながら、体に不調な部分がなくても、心が不調であれば、それは健康であるとは言えません。その反対もあり得ます。心身ともに良好であってはじめて「健康」であるということが出来ます。これは6年生の保健の学習でも扱っています。

国(厚生労働省)では「健康日本21」というタイトルを付けて、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針を示しています。その基本的な方向の詳細の柱は以下の4つです。

- (1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- (2) 個人の行動と健康状態の改善
- (3) 社会環境の質の向上
- (4) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

図表2：健康日本21（第三次）の概念図



人生100年時代を迎えたように言われていますが、実際の年齢寿命ではなく、生活を楽しむための年齢である健康寿命を延ばすことが重要であると思います。身体を動かすことができる、おいしいものがしっかり食べられる、仲間と楽しいおしゃべりができる、自分で身の回りのことができる。こういうことができる年齢を延ばさなくてはなりませんね。そのためにも、先のことからと考えず今からしっかりと自分の健康のことを考えた行動が必要ですね。

厚生労働省 HP より [【https://www.mhlw.go.jp/content/001426890.pdf】](https://www.mhlw.go.jp/content/001426890.pdf)

健康の3要素「適度な運動」「バランスの良い食事」「質の良い睡眠・休養」が大切と言われています。そして近年はストレスとどのように付き合っていけばよいということも重要だと言われています。年代とともに求められていることや、自分が求めるものが変化しています。それに対応できる心と体を準備していくことも必要ですね。

健康は日頃の生活習慣で培うことができます。10月は健康の3要素を意識して、楽しく過ごしていけるようにしていきましょう。そうすることで、学習効率も上がっていくのではないのでしょうか。また、小学校入学前の就学時健診で「脳育て」の話を聞いたと思います。そこで出てきた「セロトニン」をたっぷり分泌させてあげることも心の健康を得るには大切でしたね。

西北台小 HP : [【https://cms1.ishikawa-c.ed.jp/seihoe/】](https://cms1.ishikawa-c.ed.jp/seihoe/)

