



そのだ南

尼崎市立園田南小学校
学校便り 第 11 号
令和 2 年 2 月 3 日

HPアドレス www.ama-net.ed.jp/school/E45/index.html

裏切らない体作り

校長 佐藤 喜代子

暖冬の大寒が過ぎ、いよいよ春を迎える時期にさしかかりました。校舎増築工事が終わりに近づき、グラウンド等が使えるようになりました。（※ 但し、ミマモルメの関係で正門の使用は2月10日（月）からになります。また、遊具設置の工事が少し残っています。）トイレの数が増え、フローリングの廊下や教室の床はぬくもりのある仕上がりとなりました。掃除のやり方は他の校舎の教室とは違うようで慣れが必要ですが、みんなで大事に使いたいと思います。校舎の使用は4月からですが、今月の参観・懇談の際に見学していただけるよう計画しています。

日本人の平均寿命は、2016年調査では男性 約81歳、女性 約87歳という結果が出ており、今後も伸びていくものと見込まれています。大事なのは、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）であり、2016年調査では、男性72.14年、女性74.79年でした。生活習慣病による死亡者数が半分以上を占め、その予防や改善のためにも、食育の推進が求められています。

また、「健康」と「要介護」の間にある心身の調子が崩れた状態を「フレイル」というそうです。65歳以上の1割が該当し、75歳以上で大きく増えるとされています。エネルギーやタンパク質摂取の重要性など食の管理は必須ですが、食べるだけでなく体を鍛えることが重要であると注目されています。体の柔軟性や瞬発力を基に体力年齢を知り、効果的なトレーニング方法を知り、続けていく専用アプリまで出ているそうです。楽しみながら意識を高められる健康ブームにわれわれも乗っていくことが大事であり、健康寿命を意識することは大事なポイントだと考えます。

筋肉の視点から女性の生き方の変遷を見通せると甲南女子大の米澤 泉教授はこう伝えています。

NHK番組「みんなで筋肉体操」のキャッチコピーである「筋肉は裏切らない」は、男子だけではなく、女子にも広まっている。バブルの余韻が残る1990年代のファッションは派手でゴージャスなものであり、2000年代の人気は親近感がわく読者モデルでした。こうしたファッション誌の読者を一変させたのが東日本大震災であり、3・11を境に安全・安心、環境問題への関心が高まり、女性誌は健康や地球環境問題に配慮するオーガニック（あらゆる生命にとって平穏かつ健全な自然環境づくり）路線にかじを切ったとまでいわれている。物質的な豊かさを求めて着飾っても真の豊かさは得られない。それよりもオーガニックでヘルシーな丁寧な暮らしを求める女性が増えている。こうした流れの中でトレーニングやランニングで体を鍛え、心身ともに健康で暮らすことがファッションナブルという考えが広まったと考える。役割として女性らしさを前面に出すコスチューム的な服は必要されなくなる。鍛えた体は着る服を選ばない。経済的な理由ではなく、服はファストファッション（ファストフードのような低価格で、かつ流行を素早く取り入れた商品を提供すること）でいいという若者が増えている。着ていて気持ちよく、楽であることが大切である。職場でのハイヒール強要に反対する『#KuToo』も健康に悪いことはしたくないという考え方が影響していると分析している。加えて、緊急時にミニスカートやハイヒールでは逃げられないという自然災害が相次ぐ時代への不安も反映している。努力が必ずしも報われない現代社会では本当に頼りになるのは自分の体。困難を乗り越えるためにも筋肉が必要なのではと話す。〇〇女子という言い方も、自由な生き方を求め、家族と価値観を共有し、育児も家事もシェアするという生活が当たり前になりつつある現代社会に新規参入した女性たちに用いられる言葉でもある。「鍛え上げる」という領域に進出し、美やライフスタイルの観点から男子だけでなく女子の文化として定着させるという意味も込めての筋肉女子である。

参照：神戸新聞 令和2年1月7日

その内容をみるにつけ、健康寿命にかかせない食と体を鍛える意識の向上がとても大事だと考えます。先日、

1600年頃に活躍したイタリア（ローマ）の画家達であるカラヴァッジョ展で、聖書や神話の登場人物が現前するかと見間違えるほど写實的（リアリズム）な絵画を見る機会がありました。光と影をうまく使った表現技法は見るものを驚かせますが、その中で特に印象に残ったのが、人間の体のとくに筋肉の描き方でした。やせているわけではなく、ほどよく鍛えられた筋肉は、いつの時代もとても美しい。筋肉は裏切らないというメッセージ？が、ここでも見られました。

オリンピックでも注目されるように、今後、子ども達の体力を向上する必要性がますます高まっています。楽しみながら体を動かし、生涯スポーツを通して健康でいられるよう、子ども達には成長に合わせた体づくりを意識した生活により重きをおく必要があります。そして大人である私たちも裏切らない体づくりを日々の積み重ねで心がけ、健康寿命をさらに伸ばしていきましょう。

※ インフルエンザが猛威をふるっています。くれぐれも予防対策をお願いします。

2月 行事予定

1日(土)		17日(月)	
2日(日)		18日(火)	
3日(月)	朝礼 創立40周年記念写真撮影 諸費振替日	19日(水)	クラブ活動(6校時)
4日(火)	児童会役員選挙(6校時) ↓	20日(木)	3年生ブラッシング指導(1クラス) ●
5日(水)	委員会活動(6校時)	21日(金)	地区別集団下校(6校時)
6日(木)	6年生・保護者 学校保健委員会(LINE) ●	22日(土)	
7日(金)	新1年生入学説明会(10時～体育館)	23日(日)	天皇誕生日
8日(土)		24日(月)	振替休日
9日(日)		25日(火)	5・6年生・ひまわり学級 参観(5校時) 懇談(6校時)
10日(月)		26日(水)	1～4年生 参観(5h) 懇談(6h) 3校合同なかよし会(2・3h)
11日(火)	建国記念の日	27日(木)	6年生を送る会 ●
12日(水)	6年生租税教室	28日(金)	6年生小園中部活見学(5校時)
13日(木)	諸費振替日 ●	29日(土)	
14日(金)		3月の主な行事予定	
15日(土)		17日(火) 給食終了	25日(水) 修了式・大掃除
16日(日)		18日(水) 卒業式準備	26日(木) 春季休業日(～4月6日(月))
		19日(木) 第38回卒業証書授与式	

● 教職員定時退勤日

3学期生活目標

感謝の気持ちをもって、心豊かに過ごそう

2月のめあて
時間を守って行動しよう



お知らせ



校内でインフルエンザが流行し、学級閉鎖になったクラスも出ています。ご家庭でも以下のことに気をつけていただければと思います。

- 石けんでの手洗いの習慣をつけること。
- 体の抵抗力をつけるため、バランスの良い食事・十分な睡眠など、規則正しい生活習慣を身につけること。
- 登校前に健康観察をすること。

熱がなくても、登校後に体調がわるくなることも考えられます。顔色がわるい、頭痛・腹痛があるなど気になる点があった場合は、無理せず休養をとってください。登校できる場合でも、連絡帳などでの連絡やいつでも電話がつながる体制を整えてください。よろしくをお願いします。