

# 学校だより し お や き

～明るいあいさつがある学校～

市川市立塩焼小学校 児童数 783名(5月●日現在)  
令和7年5月 発行 NO. 3  
TEL 047-397-1231 FAX 047-397-1232

学校教育目標

**命 はなまる!**

かしこく 誇らしく ねばり強く

【めざす児童像】

- ・ 考え、判断する子
- ・ 自分も相手も大切にできる子
- ・ 運動を楽しみ、ねばり強く取り組む子

校長 吉田 直美

## 内科検診での耳寄りな話

ゴールデンウィーク明けに内科検診がありました。終了後、ドクターと校長室で話をしている中で、興味深い内容を聞きましたので、お知らせします。

### 1 子供の腰痛が増えている

腰痛に隠れている病気を探することができるため、問診票にある項目です。最近では、病気ではないけれども腰痛を訴える子がいるとのこと。原因の一つとして肥満があるそうです。骨と筋肉が、自分の体重を支えるには力不足になると、子どもでも腰痛を訴えるそうです。



### 2 20・20・20の法則

目を守るため、アメリカでは「20・20・20」を合言葉にした行動が推奨されているそうです。「20分間液晶画面を見たら、20フィート以上(6～7メートル)先を20分間見る」ということです。

世界でも東アジアにある日本や韓国等はその他の地域と比べて近視割合が多いそうです。

### 1・2の予防には・・・

学校医のドクターから教えていただいたのは、とにかく「外遊びを増やす」ことだそうです。骨の健康、目の健康にはビタミンDが必要で、干しシイタケ、紅鮭の摂取に加えて日光にあたることもよいそうです。「過度の美白や日焼け止めの使用により、日光を妨げてしまいますよ。気を付けてくださいね。」と教えていただき、目からうろこの情報でした。

### 近隣の皆様のご理解あってこそ

5月7日から運動会練習が始まりました。それに伴い、運動会練習におけるマイクや音楽、太鼓の音でご迷惑をおかけする旨をご理解いただくよう、近隣のお宅約300件に配らせていただきました。管理人さんがいらした集合住宅では、直接お話することもできました。学校の教育活動とはいえ、ご迷惑をおかけすることがあると心苦しく感じております。

どの学年も練習時の音には十分気を付けておりますが、音が響くことには変わりありません。にもかかわらず、子どもたちのためにご理解をいただき、本当にありがとうございます。その思いを子どもたちにも伝え、精いっぱい練習し、当日は全力で取り組むことで、皆様のお気持ちに応えたいと思います。当日まで、よろしくお願いいたします。