



碧の風

千葉市立川戸中学校
校報 第2号
令和5年5月16日

健康を考える

校長 板垣 章子

今週末の5月19日（金）は、体育祭が行われます。中学校の体育祭は実行委員会が中心となり、練習や準備の段階から生徒たちが創りあげていきます。本番に競技で勝つために全力を尽くしたり、伝統ある「川戸ソーラン」を力強く演じ切ったりすることはもちろんのこと、行事の成功に向けてさまざまなことを計画し、責任を果たし、仲間と協力するなど、体育祭は個々の成長につながる有意義な行事であるといえます。特に小規模校である本校は、多くの生徒が競技で汗だくになった直後に係の仕事場に直行し、運営に携わらなければなりません。今年初めて中学校の体育祭を経験する1年生にとっても、上級生がそれぞれの場面や立場で活躍する姿は、まぶしく映ることでしょう。

話は変わりますが、先日、歯科健診が行われました。健診後に校医の先生から、本校生徒の健診結果に関していくつか指摘を受けました。口腔内の状況が二極化している、歯肉炎が多い、虫歯治療を促していても歯科医に行かない生徒がいる、などでした。また、治療途中で通院をやめてしまっている生徒もいるようで心配だ、とも話されていました。一昔前に比べ現代人は虫歯こそ減っているが、歯周病が進むことで歯を失っていくことが多い、「人の歯」は1本につき100万円相当とも言われるほど機能性も高く価値がある、など印象的なお話もうかがいました。できるだけ積極的に健診を受け、生涯にわたり自分の歯を失うことがないようにしてほしい、ということでした。

人生100年時代を生き抜くために、健康は最優先されなければなりません。しかしスポーツ庁の調査では、全国的に子供たちの体力低下が課題となっています。本校においても運動習慣がなかったり睡眠不足だったりすることが原因で、体育祭の練習中に体調を崩す生徒もいます。休憩時間の確保や水分補給の徹底など、細心の注意を払いながら練習を進めています。成長期である中学生は、健康的な生活を送ることや、運動の楽しさを経験したり体を鍛えたりすることがとても大切ですが、当事者である生徒自身は、その必要性を実感できていない場合が多いと思われます。ぜひ、周囲の大人が子供たちへの自覚を促すとともに、「睡眠をしっかりとっているか」「バランスよく食べているか」「運動しているか」「通院の必要はないか」など健康面に留意し、助言をしていただければと思います。