



## 自分の成長を感じられるように

新年度、新学期が始まると、健康に関する調査を行います。現在、身体計測を実施中です。身長や体重をはかっていますが、子どもたちにとって、気になることだと思います。高学年になると「身長は高くなりたい、でも体重はそんなに増えてほしくない」と思う子が多いのではないのでしょうか。

身長や体重は、他人と比べるものではありません。  
去年よりもどれだけ成長しているかな、ということが分かればよいと思います。自分の中での比較ということになります。

成長の時期や体形には個人差があります。理想の身長にはならないかもしれませんが、背は伸びます。体重もそれにもなって増えていくのは当然で、今の時期からダイエットというのは好ましいことではありません。中高生の過剰なダイエットによる拒食症が問題になりました。もちろん、過体重は体に負担がかかりますので、無制限に増やしてよいものではありません。ダイエットも必要に応じてする必要があることはご承知のとおりです。

いずれにしても、子どもたちには、体形そのものを意識するのではなく、自分の体がどれだけ成長したのかということを重視してほしいと思います。そして、自分の体のことを知って、自身を大事にしてほしいと思います。自分のことを大事にすることができれば、他人に対しても優しくできるのではないのでしょうか。

## 給食が始まりました

11日（火）から2年生以上で給食が始まりました。1年生は20日（木）から始まります。新型コロナウイルス感染症が落ち着いてきたことから、給食の様子も少しずつ元に戻ろうとしています。

さて、「給食」については、先述の「身体計測」と関連があります。好き嫌いなく、残さず食べることが理想ですが、食べられないものがあったり、食がもともと細かったりする子はいます。これも個人差があります。「食」は、生きることの根幹部分です。SDGsの観点からできるだけ食べ残しがないようにしながら、楽しく食べてほしいと思います。「食」に抵抗がある場合には、個々の体調等を考慮しながら、食べる時間を確保したり、配膳量を調整したりして、負担感を減らしていきたいと考えています。おいしく食べて、立派に成長してほしいですね。

