



失礼します。今回の学校だよりは、HP 上のみで配信いたします。各学級では先生方が背面掲示板等に貼ってくださっています。お読みいただきありがとうございます。

☆前田先生検診ありがとうございました。瞳の健康と外遊びが関連している事を改めて考えさせられました☆

「せっかく昼休み運動場で遊ぶ時間なのに雨がぽつぽつ降り始めてきたし、もうすぐひどくなるかなあ。」と歓声を聴きながら環境省：紫外線環境保健マニュアル2020」を開きました。そこには、遠い昔、海中から陸に出て生活するようになった生物は、重力に打ち勝つために強い骨が必要になりましたが、食物(キノコや鮭など脂身の多い魚)からだけでは十分なビタミンDが摂れません。そこで、日光紫外線を使って自分の体内でビタミンDを作る仕組みを身につけました。材料は体内に豊富に存在する7-デヒドロコレステロールという物質で、皮膚にUV-Bが照射されると皮下でビタミンDが産生されます。つまり、ヒトは食事からのビタミンDと日光紫外線によるビタミンDの両方を使って、必要なビタミンDを得ています。このようにしてできたビタミンDは、体内でさらにいくつかの酵素の働きで活性化されて、腸、腎臓、骨などのカルシウムの代謝とかかわりの深い臓器で働きます。ビタミンDが不足すると、食事でカルシウムを摂っていても十分吸収されず、カルシウム不足におちいります。血液中のカルシウム濃度が低下すると、けいれんなどの大きな症状が起こるため、骨からカルシウムを溶かしだして供給するようになります。その結果、骨の強度が低下して曲がりやすくなり、くる病（主に成長期の子供）や骨軟化症（成人）といった病気を起こすようになります。[と記述されています。](#)

しかし、ビタミンDの観点からは短時間の日光浴は必要ですが、一方で紫外線には発がん作用などの好ましくない作用があるのも周知の事実です。日本各地の環境が違うため紫外線を何分浴びればという時間の指針はかいてありませんが、[某マニュアルでは、昼休み時間などの適度な時間の日光浴はビタミンD（骨粗しょう症予防）を得るチャンスととらえているようです。](#)

本日は、本校の学校医でられます、前田眼科クリニック 院長 前田訓志先生に眼科検診をしていただくためにおいでいただきました。前田訓志先生に診断の後のお帰りの際にインタビューをさせていただきましたが、最後に眼科専門医としての見地から外遊びのすばらしさについても語ってくださいました。そのお言葉とは「子どもたちに伝えてほしいのは、外遊びが長い子ほど近視





の子が少ないというデータがあります。」私：「はー。内遊びとは、スマホやスマホゲームやYouTube動画をただらと見すぎたりラインなどのSNSやテレビゲームばかりしたりしてしまうことですか?」「前田先生：はい、ゲームばかりや勉強ばかりやるということも含めて近視は世界的な問題ですね。保護者の方や子どもたちにお伝えしたいのは、成長するうえで、勉強よりもまず、体力をつけておいてほしいということです。体力があれば、勉強にも勢いよく打ち込めるでしょう。ゲームや勉強よりも、『まず、外でよく遊び、それから、家や学校でよく学べ。』ですね。そういえば、小説家で英文学者の夏目漱石さんも【僕は死ぬ迄進歩するつもりで居る。進歩するには体力が必要である。】と、体力の大切さをおっしゃっていましたね。」と外遊びの必要性を私や、養護教諭の川野智子先生にお話になりました。本校は中・大規模校のジャンルにはいますので眼科検診を2回に分けてお忙しい中ではございますが今日は、子どもたちを見ていただき、また、ほど良い時間の外遊びの重要性についてお言葉をいただいたこと、感謝申し上げます。前田訓志先生の子どもたちや患者さんへの深い思いと子どもたちへの無償の愛ともいえる検診されているお姿を目に焼き付けましたので、「まずは、外でよく遊び、そして、よく学べ」を浸透させていきたいと思ひます。(^-^)

P.S.1 前田先生や環境省の依頼された神戸大学大学院医学研究科の先生や大阪市立総合医療センター小児代謝・内分泌内科の先生方がビタミンDの必要性のためにほど良い外遊びの時間の確保をと奨励をされていたことと関連しておりましたことがうれしく感じた運動場で遊ぶ子ども達の姿でございました。(^-^)



P.S.2 検診をしていただく前に2年生のお友達と記念写真に応じてくださる前田眼科クリニック 院長前田訓志先生。明石家さんまさんがファンの方を大切にされ(よほどの時間等の都合がつかないような事態にならない限り写真やサインを断らないという神対応をされ)ているお姿とダブリました。改めまして「前田先生。ありがとうございました。」(。)

☆雨が降るまえの運動場で遊ぶ子どもたちにあっぱれを☆



☆月1回のアレルギー対応委員会が開催されました。☆

給食室の先生方・栄養教諭の先生と、給食主任の先生、管理職とアレルギー対応児童さんの学級の先生方で構成しているアレルギー対応委員会が開催されました。保護者の方に、事前に献立を見ていただいて確認をしていただき、委員のメンバー全員で、薬の有無や、除去食や対応食の確認をさせていただいています。アレルギー対応以外で話題にあげさせていただいたのが、1年生の残菜が少ないのがうれしいです。と給食室の先生が会議前に私に伝えていただいたことを紹介させていただきました。私もうれしかったのでまた給食の時間も全校を回らせていただこうと思っております。なお、本校では、無理に食べさせることなく、「残してもいいですよ。」のスタイルでランチタイムをおくってもらっています。

