

# 校長室だより

第22号 令和5年10月5日

江戸川区立東小岩小学校長

牧岡 優美子

## 学校保健委員会



先週、学校保健委員会を開催しました。今年度の講師は、東京保健医療専門職大学リハビリテーション学部の副学部長 鳥居昭久先生でした。鳥居先生はアスリートのトレーニングやリハビリをしてきた方で、良い姿勢を保つことの大切さについて話してくださいました。「スマホを見るときの猫背は、内臓を圧迫する」「ヒザとつま先の方向がねじれていると、いずれ怪我をする」など、姿勢を見ると分かるそうです。成長期の子どもたち、怪我を防止するためにも意識したいポイントです。



## がん予防教育



4～6年生が、小岩健康サポートセンター「がん予防」の出前授業を受けました。ほとんどの子どもたちは「がん」が命に係わる病気であることを知っており、真剣にお話をきいていました。人間の細胞は60兆個あること、がん細胞は毎日5000個もできるけど免疫細胞が死滅させていることなどを学習しました。また正しい生活習慣によって、がんを予防できることも教えてもらいました。

たばこの副流煙の毒素の話では、瓶入りのタールを見せてもらいました。「この焦げ茶色の毒が、肺に吸い込まれています。がんの危険が4倍に増えます」ということでした。

## 4年 煙体験



避難訓練の後、4年生の安全教育で「火事を想定した煙体験」を行いました。小岩消防署の方に煙ハウスを準備してもらい、「毒を吸わないように、低い姿勢で逃げること」「煙で前が見えないので、壁を触りながら進むこと」を教えていただきました。生き延びるために、落ち着いて最後までしっかりと訓練ができた4年生、お褒めの言葉をいただきました。

