



ふうの木のある学校から

高鍋町立高鍋西小学校 学校だより 10月号-① 文責 校長

復帰しました

8月30日から9月28日まで、「腰椎椎間板ヘルニア」に係る事前検査、手術、事後療養（リハビリ）のため入院していましたが、9月30日に職場復帰いたしました。

7月末から腰痛を感じ、しばらくしたら自然に治るだろうと思っていましたが、今回ばかりは痛みが継続していたため、整形外科で検査を受けたところ、手術と加療の必要性があったため休暇の判断に至りました。

休暇中、教頭先生を中心に教育活動を展開していただいた先生方、ご理解ご協力をいただいた保護者の皆様に改めて感謝申し上げます。

しばらく（約3か月）は、鎧（よろい）のようなコルセットを着用すること、「かがむ、しゃがむ、ひねる」動きは最小限度にすること、つま先を上げて歩くようにすること、階段の上り下り等を利用して筋力をつけることに留意しながら生活していくことになります。

入院モードから学校勤務モードへの円滑な切り替えについては、子どもたちや保護者の皆さん、先生方とのコミュニケーションが一番の薬であると医師からも助言されました。

早速、私に気付いた子どもたちから
「ひさしぶりですね」
「校長先生が元気でうれしいです」
という言葉かけをしてもらいました。

「運動会までには、従来通りに体を動かすことができる」を当面のめあてにしながら、高鍋西小学校の教育活動をしっかり見届けてまいります。

今後とも、変わらないご理解・ご支援・ご協力をお願いいたします。

「歩くこと」

今回の入院生活の中で、痛感したのが「歩くこと」の大切さです。

手術によって足の痛みはすっかりなくなりましたが、筋力の低下や一部分のしびれがあるため、どこかぎこちない歩き方になっています。

「かかと」から「つま先」へと体重を移動させていく動きをスムーズにしているのは、ふくらはぎ前面の筋肉やアキレス腱、土踏まず付近の筋肉、太ももの側面・お尻の筋肉等、様々な部位が複雑に連動していることを改めて学んだところです。

もちろん、「走る」については、より高度な筋肉や関節の連動が行われることになります。

ちなみに、私の場合、カロリーを抑えた病院食のみ、間食・アルコールなし、飲み物はお茶か水、夜9時消灯、朝6時起床、運動はリハビリのみといった生活のおかげで、およそ6kgも体重が減りました。

健康的な生活習慣とは、まさにこのような生活なのかもしれません。

第16回宮交バス デザインコンテスト

入選 1年生 よこやま りん さん
優秀賞 3年生 奥野 笑大 さん
入選 4年生 大脇 陽向 さん
優秀賞 6年生 榎本 凜子 さん

上記のとおり4名の作品が入賞しました。
10月1日から14日まで、宮交シティ3階アポロの泉で展示されています。
おめでとうございます！