

おこゆか

平成28年12月21日発行
尾張旭市立旭小学校 保健室【水野】

あっという間に2学期も終わりを迎え、もうすぐ子どもたちが楽しみにしている冬休みが始まります。市内の小中学校では、インフルエンザよりも感染性胃腸炎の流行が目立ちましたが、年明けにはインフルエンザの流行が予想されます。冬休み中も、お子さんが「早寝・早起き・朝ごはん」を中心に、規則正しく生活できるようにご協力をお願いします。

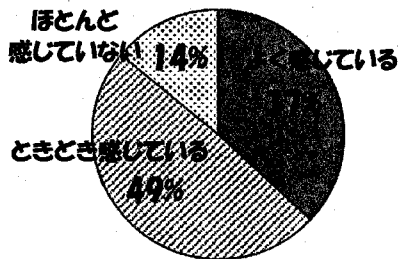
* 学校保健委員会を行いました *

こころとからだ*はっぴ〜プロジェクト!〜上手な休養とリフレッシュ法を考えよう〜

11月17日の授業後に、全教職員・児童代表(保健委員)・保護者代表が集まり、学校保健委員会を行いました。保健室で子どもたちの様子を見てみると、体調不良の訴えの裏には、「何となく気分がすっきりしない」「疲れたから休みたい」という気持ちを感じられます。そこで、今回は子どもの“疲れ”や“イライラ”について調べ、どうしたら心も体も健康に過ごせるのかをテーマとして設定しました。はじめに、養護教諭からアンケート結果の報告をしました。

♡こころとからだのアンケート結果(一部抜粋)♡

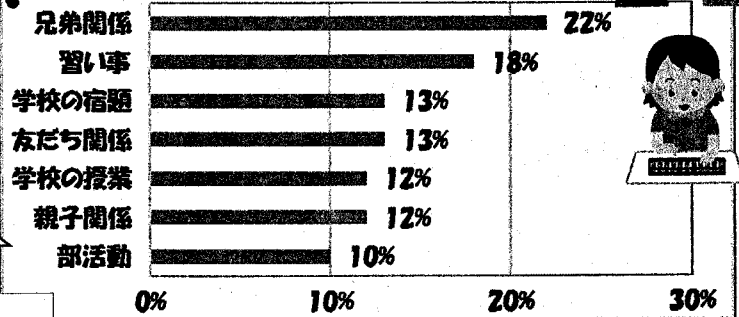
疲れ・イライラを感じている子の割合(%)



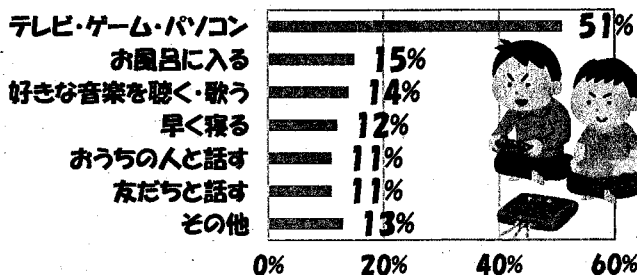
☆ 疲れ・イライラを感じている子は **86%**!
→10人中8人の子が疲れ・イライラを感じているという結果になりました。

☆ 体をたくさん動かす“部活動”による疲れ(体の疲れ)よりも、人間関係や勉強などによる疲れ(心の疲れ)を感じている子が多いようです。

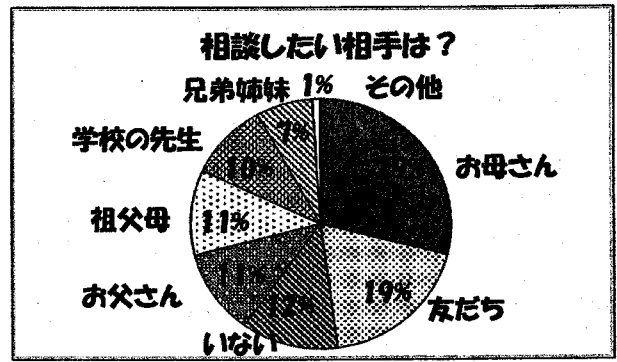
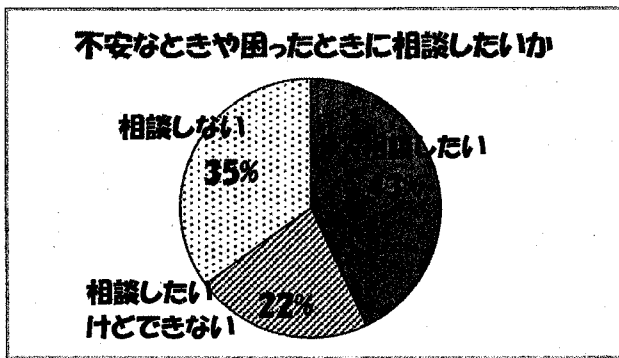
疲れ・イライラの原因は?



子どもの休養・リフレッシュ法は何?



☆ テレビを見たいゲームをしたいしてリフレッシュしている子が多いようです。その他には、ピアノをひく、運動、読書、ペットと遊ぶなどが多かったです。



不安なときや困ったときに「相談したいけどできない」と答えた子が22%いました。自分の不安や悩みを言葉にできなかつたり、言い出せなかつたりする子がいるようです。

※児童保健委員会による発表－「疲れの種類」と「疲れに合った休み方・リフレッシュ法」※

疲れの種類

- ◇ 体の疲れ：体をたくさん動かしたときの疲れ
例) 部活動、クラブチーム
- ◇ 心の疲れ：自分の思い通りにならないとき、我慢したとき、緊張したときの疲れ
例) 友だち関係、兄弟関係、学校の授業など



リフレッシュ法
疲れに合った休み方

- ◇ 体の疲れを感じたら → 早く寝る、お風呂に入るなどして上手に体を休ませる。
- ◇ 心の疲れを感じたら → 自分の好きなことをして気分転換する。



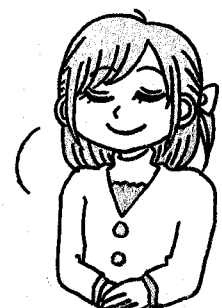
※ テレビ・ゲームは時間を決めて楽しんでください。

♣教職員・保護者・児童による話し合いから…今後に生かしたいこと♣

最後に、子どものSOSに気付いたとき、どう対応していくかについて、話し合いを行いました。アンケート結果にもあったように、「相談したいけどできない」子もいます。まずは、日々の子どもの様子をよく見て、変化に「気付くこと」が大切です。また、気付いたらすぐに大人が動くのではなく、子どもと十分に話をすることが必要です。私たち大人がよかれと思って動いたことが、子どもにとっては「困る」こともあるようです。何が最適な対応かは、その子によって違います。気持ちの一方通行にならないように、子どもの気持ちをその都度聴きながら、対応していくことを心がけたいです。

学校保健委員会の内容は、保健委員会による元気リズム集会で、全校児童にも発表しました。

子どもたちが心も体もすこやかに育っていくためには、
周りにいる大人からの温かい支援が必要です。
学校でできること、ご家庭でできることを一緒に考え、
協力して子どもたちを育てていけたらと思います。



今年も、
保健活動
へのご協力。
ありがとう
ございました!