

2月17日に予定していた学校保健委員会は新型コロナウイルス感染症まん延防止等重点措置期間のため、本年度は中止としました。

そこで資料を学校保健委員会メンバー（学校医四師、学校薬剤師、PTA 役員、スクールカウンセラー）の方に配付し、意見をいただき郡山第五中学校保健委員会だよりにまとめました。子ども達の健康課題についてそれぞれの立場からの考えや解決の方向性、今後どのような取り組みが必要かなど、参考になる意見をいただきました。ありがとうございました。次年度は開催できることを願います。

◇テーマ◇

【コロナ禍における子どもの心と健康について考える】

- 1 令和3年度の健康診断の結果（視力低下と肥満傾向の出現）
- 2 心の健康教育3年生の「SOS の出し方」について
- 3 令和3年度に実施した体力向上策（体力向上推進計画に基づく取り組み）



◇本校の健康課題についてそれぞれの立場からのご意見

- ・肥満傾向を改善するために運動をもっと身近なものにする。親も教師も皆で運動する雰囲気を作る。
- ・福島県は小児の肥満傾向が強いため適度な運動、生活習慣の改善など取り組んで頂きたい。
- ・将来の生活習慣病予防のために、今（小中学生）からの健全な食生活や運動の習慣をつけていくことが大切だと思います。
- ・「SOS の出し方に関する教育」も推進して頂ければと思います。
- ・心の健康教育については、先生方のご理解とご協力のもと、実施できたことに感謝しています。SOS の出し方を習得し、使えることを目標とするため、今後は、1日だけの授業ではなく、3～5回に分けての継続的な授業が行えるとより効果的な習得が目指せると思います。そのための授業時間を捻出していただくことは容易ではないと思いますが、毎年行える授業として定着できるよう、お力添えをいただければ幸いです。
- ・今の中学生世代は2011年の原発騒動後の放射線量の問題に直面して幼少期を過ごした世代なので、外の活動を制限された生活が身についています。特にデータ上中学1年の肥満傾向が顕著に現れています。今更運動しなさいと言ってもその方法すら知識がないかも知れません。まず基礎代謝が上がるような生活様式にするように家庭生活を見直す必要があると考えます。
- ・新型コロナウイルス感染症に感染することと心と体の成長のバランスが崩れていくこととどちらが子どもにとって良くないのか考えました。①体育の授業、②部活動、③外遊び等、④部活動以外の活動、⑤携帯電話を持たない、⑤ゲームの時間制限、これらの活動を行うと食欲旺盛、快眠、我慢を覚えルールを守る、根気強くあきらめない心が育つ、人と一緒に得られる達成感、困難を乗り越える力が育つなどが創造できます。しかし、①から⑤の活動がそうではない場合、不眠、肥満傾向、すぐにあきらめてしまう心、時間がゲームやスマホに取られてしまう、目の健康に良くない、心の健康な成長に不安が考えられます。



コロナ禍において子どもたちがすこやかに成長していくために、本校で取り組んでほしいこと

- ・ エアコンの人的適温に慣れている子どもたちですが、我々の親世代はほぼ外気温のまま学校生活を過ごしてきました。寒さにふるえることによって体温を上げ、それが免疫力向上につながるらしいので十分換気をしていただいて、人間が持つ自然治癒力をお試しいただいてもよい気がしてなりません。
- ・ 子どもたちをすこやかに成長させるためには親も学んでいかななくてはなりません。子どもは学校と家庭中で育ちます。親がお手本になります。



助言をいただきました

指導助言

○氏家勇一先生（学校医）

- ・ 運動の励行。
- ・ 視力低下を防ぐために、姿勢を良くする、遠くの山などを見る。
- ・ しっかりと挨拶をする。

○飯村宗也先生（学校眼科医）

- ・ スマホ等の使い過ぎに注意してほしい。

○佐久間仁先生（学校耳鼻科医）

- ・ 感染対策を取りながら、体と心の健康に取り組んでほしい。

○岸竜馬先生（スクールカウンセラー：SC）

- ・ SOS の出し方と関連して、先生方に向けたゲートキーパー講習や、もしくは先生方から要望があれば、研修の時間を取らなくても、要望に応じた資料作成・配布など SC の方で対応できることがあると思う。ぜひ困りごとが先生にあれば SC に声をかけてほしい。

3月11日に東日本大震災11年目に当たり黙とうをささげた数日後、3月16日午後11時36分に地震が発生し、大きな揺れの中不安と恐怖を感じたことと思います。保護者の皆様には安全にお過ごしいただくことを願うばかりです。

さて、「学校保健委員会会則」に「地域社会や家庭へ働きかけ、保健活動の連携を図る。」とあります。このコロナ禍にあっては、学校医の先生方のご助言や保護者の思いなど、拝聴したい思いにかられました。郡山第五中学校として、学校・保護者・地域が連携して取り組んでいくことが、生徒の生涯の健康につながっていくものと期待されます。今後も、生徒の心身の健康のために、手を携えて取り組んでいきたいと思えます。

〈編集担当：養護教諭石田〉