

つながりで支え合う健康

種 村 千 智

1 はじめに

「きっと人類が最も手洗いた一年でした。」CMでもあったとおり、今年度ほど、人類が感染症対策について考えた年はなかったのではないのでしょうか。コロナウィルス感染症により、健康教育が教育活動全体だけでなく、社会全体で行われ続けました。

学校では、例年行っていた医師や専門家をお招きした講演や授業は中止となり、今年は保健委員会の活動が健康教育活動の中心となっていきました。



2 保健委員会の取り組みからわかった事

保健委員会の活動の一つとして、健康課題チェックアンケートをとり、個々の生活チェックを行いました。

結果の集計を保健委員会で行い、本校の現在の健康課題を取りまとめ、その結果を基に、その課題に向けての取り組みを委員会のキャンペーンとして実施を検討した。

例年とは異なり、部活動時間が大幅に減少した結果から、1日30分以上の運動ができなくなった生徒が多く、併せてゲーム、スマホ時間の長さに課題を感じる生徒も多くいました。

課題に思う事で多かった内容	取り組んだ内容
1日30分以上の運動	昼休み外に出ようよキャンペーン
6～8時間の睡眠・夜更かしをしない	GOOD NIGHT キャンペーン
好き嫌いなく食べる	何でも食べようキャンペーン
ゲーム・スマホ時間を減らす	インタビュー「おうち時間の過ごし方」

○関わることで、向上をしたい

保健委員会では「委員会での声掛けが、結果につながるような内容に取り組もう」「家での生活の課題は、協力し合うのが難しいね」「運動については、受験期の3年生を考えて3月に取り組もう」「どうしたら、頑張ってくれるかな」などの声が挙がり、個々の健康課題に、協力し合いながら取り組める内容と方法を考えていました。

○個々に声をかけて応援

なんでも食べようキャンペーンは、給食委員会とも協力をして活動しました。給食の献立を使って、食べることができたメニューに○をつけていきます。嫌いなものが入っていても、どのメニューも必ず口をつけようと声をかけて見守っていました。(アレルギーは除く)

給食時間は一人ずつ前を向き、静かに食事をしていましたが、食事の前に声をかけたり、食事中に目を向けたりしながら、なるべく手を付けるように保健委員や班員が応援をしていました。

また、コロナ対策についての取り組みでは、昼食時の手洗い・消毒の取り組みの他、先生方から「おうち時間の過ごし方」や「ストレス解消法」についてインタビューをしたことを、みんなに紹介しました。

このように、生徒が委員会での取り組み内容を決めたところ、何ができるようになったかチェックする活動より、関わり合って活動することを望んでいる事が分かりました。



3 つながりで支え合う健康

健康を守るためには、健康の知識やスキルを獲得し、行動にうつす力を育てる事が大切ですが、その前提として、自分を大切に思い、自分がここにいる価値を感じられることが、よりよく生きようとする力の基になると考えます。

今年のように、社会情勢や自然、環境などにより、自分だけではどうしようもない原因で健康が脅かされることもあります。そうした時に起こる不安や心配から自分を守るために、SOSを出せる力、人に訊ける力を育てる事が大切になっていくと考えます。

本校では、毎日の授業づくりの中で、訊き合い学び合う活動を多く取り入れています。そこで育んだ、「わからない事をわからない、と言える関係」「互いの意見を聴き合う関係」は、本校の生徒たちの健康教育のベースにもなっていると感じています。

4 おわりに

現在も千葉県には非常事態宣言が出されており、人との接触を減らすように言われています。学校では班活動やペア学習も制限され、本校が大切にしている

「仲間と関わる」活動が十分にできない状況にあります。しかしその一方で、国立成育医療研究センターの調査から、昨年から続くコロナ禍において、小学4～6年生の15%、中学生の24%に「中等度以上のうつ症状」があるという結果が2021年2月に発表されました。これらの事を考えると、学校においては感染症対策に気をつけながらも、子どもたちのつながりを重視した活動を続けていく必要があると思います。これからも保健委員会の活動等を通して、人と人とのつながりを大切にした健康教育を進めていきたいと思っています。

