

# コロナ時代の健康教育について

大友 奈緒

## 1 はじめに

入学式を前に、一斉休校となった今年度は、戦後教育の中でも、だれも経験したことのない異例の学校生活となった。新しい感染症に関する確かな情報がない中で、児童生徒の安全・安心を守ることが学校の命題となった。このような中での気づきについて実践をもとに述べたい。

## 2 健康ということについて

### (1) 心と身体はつながっている

4・5月の臨時休校期間は、家庭学習の大切さを、学校と家庭が共有しながら過ごせるようにしたいと考えていた。子どもたちがスケジュール表を各自で作成できるように課題の出し方を工夫したり、課題の取組状況を家庭で確認したりできるようにした。また、睡眠時間・食事・遊び方・ゲーム・スマホの使用ルール・掃除の仕方に至るまで、休校中の過ごし方の注意事項を伝えた。

「自粛」「ステイホーム」のアナウンスの中で、一番難しかったのは、子どもたちが生活リズムを整えることであつたと思う。決まった時刻に起き、着替え、食事をするなどの一連の生活を行うことが、心を保つことになる。自分にできる運動を考えて身体を動かすことが、心を守ることになる。好きなゲームを続けても「友達に会いたい」という感情をうめることはできなかった。心と身体はつながっている。健康な心と身体があつてこそ「知りたい、学びたい、話したい」という学習意欲が喚起されることを実感した。

### (2) ゼロリスクのリスク

子どもたちがいてこそその学校だと感じた臨時休業明けの6月、感染症予防に努めるために、職員の共通理解が必要であつた。朝の検温、消毒、換気、学習用具使用のルールづくりなど、一つ一つを決めて共有する毎日の中で、意識したことは「ゼロリスクのリスク」である。

登校してからだれとも話をせず、接触をしなければ、感染のリスクは減るかもしれない。徹底的に校内の消毒をすれば感染リスクは減るかもしれない。しかし、できることも減ってしまう。職員が疲弊してしまう。感染のリスクは減っても、学校が健康な状態を保てない。リスクを一面からとらえずに、バランス感覚を大切にすることが、学校の健康を保つことになるとの思いを強くした。

### (3) 目の前のできることに焦点を

7・8月の授業を行う中で、熱中症と感染症の両面での対策が必要になった。修学旅行、運動会などの行事にも様々な立場から意見があり、調整に追われることとなった。職員の疲労感もピークとなった秋に合言葉としていたことは「目の前のできることに焦点を合わせて進む」である。遠く先にあるゴールに、段取り良く進もうとすると、疲労感は募るばかりである。今できる最善を尽くし、今を積み重ねていくことが、心の健康を保つことにつながると考えている。

## 3 おわりに

感染症予防の学校生活の中で、自律した学習者を育成したいと考え、取り組みを進めてきた。一連の取組の中で気づいた事は、学習の基盤にある生活の大切さである。生活の中で心と身体を健康にすることが、学校生活を充実したものにする。今後も、頭心体のバランスを大切に健康教育に尽力していきたい。