

学校保健委員会挨拶

こんにち。

4年前、私が教頭として本校に着任し、養護の先生から相談を受け、コロナ禍で滞っていた学校保健委員会を久し振りに開催しました。当時は、教職員とPTA会長、副会長さんだけの会でした。一昨年度は、保護者の方にも参加を呼びかけ、体育館で実施しましたが、保護者の方の参加が少なく、教職員とPTA本部の方と数名の参加でした。そして、昨年度から、授業参観と学校運営協議会とセットにして、保護者の方も地域の方も参加しやすい形にして2年目になります。

梶山女学園教育学部の山田真紀教授は、「幸せ」に影響を与える5つの要素として、「学歴」「収入」「自己決定」「健康」「人間関係」をあげていますが、影響を与える順番に並べるとどういう順番になるでしょう。山田教授は、①健康 ②人間関係 ③自己決定 ④収入 ⑤学歴 の順番だそうです。学業も仕事も遊びも、健康が損なわれていればできません。本校では、健康に過ごす要素として、「食」、「運動」、「睡眠」と考えています。

「食」に関しては毎日の給食指導で、栄養士さんが考えたバランスの良い給食をできる限り残さないように指導しています。私は毎日給食時間に給食の献立とどの食材がどのような効果があるのか、子どもたちに知らせています。そうすることで少しでも食に興味を持ち、嫌いな物にも一口でもチャレンジしてほしいと考えています。保護者の方には、「食」に関して協力していただきたいことは、脳の働きをよくする朝ごはんをしっかりと食べる習慣を付けさせていただけたらと思います。

「運動」は、中休み、昼休みは、運動場だけでなく体育館も開放をしたり、平日放課後も16時45分まで運動場を開放をしています。子どもたちに運動できる場所をできる限り提供をすることを心がけ、運動遊びを推奨しています。また、運動会も「楽しく運動 思いやりのある 主体的に動く児童の育成」というテーマで運動会の練習を進めていきます。

「睡眠」に関しては、スマホ・タブレットを視聴する時間を1時間程度にするなどの指導は学校で行っていますが、保護者の方には、子どもたちの普段の睡眠時間をしっかりと管理・指導・支援をしていただけたらと思います。そうすることで、子どもたちの身体の成長だけでなく、「集中力」「判断力」の向上にもつながると思っています。

今日は、本校の健康面と体力面の実態、そして学校医である小泉先生のお話、こども・若者サポートセンターよりの坂崎先生にもお越しいただき、心の健康のお話もいただきます。盛り沢山の内容となっておりますので、家庭教育でも生かせていただけたらと思います。よろしくお願いいたします。

