

自らの健康づくりに意欲的に取り組む子どもをどう育てるか

【甲州支会】心身ともに健康な生活を送る子どもをどう育てるか

～健康な生活習慣への取り組み～

健康をテーマに多くのメディアでとりあげられ、健康のためにと続々と紹介される健康食品やサプリメントの情報。その一方で、就寝時刻の遅延、運動不足による体力の低下、食生活の多様化などが懸念されている。「健康とは何か」を正面からとらえて考えていかなければ、目の前の情報だけに踊らされて終わってしまいそうな危機感がある。生活習慣がおおよそ確立する小中学生までに健康的な生活習慣を確立し、生涯にわたって心身ともに健康な生活をおくれるような力をつけてほしい。

そこで本支会では今年度も引き続き、子どもたちの生活習慣に目を向け「健康とは何か」また「健康に生きるために必要な要素は何か」を探り、子どもたちがよりよい生活習慣が形成されるように指導を工夫していきたいと考え、本テーマを設定した。

I 研究内容と方法

- 1 小学校 新型コロナウイルス感染症に関わる環境整備について、学校に必要とされる新しい生活様式の具体化に取り組んだ。学校生活や行事を安全に行うための検討や各校での保健指導等の実践と共有化を図った。
- 2 中学校 自立した健康管理能力の育成を目指してストレスマネジメント教育を実践し、健康維持スキルに及ぼす影響を明らかにしてその効果を検証する。

II 成果と課題

小学校部会では、新型コロナウイルス感染症対策として、臨時休校後の学校再開に向けて、新しい生活様式のもと学校の環境整備や児童の受け入れ態勢の見直しを行った。具体的な内容や方法は学校の規模により異なるものの、基本ラインを研究会で深め、共有できたことは、有意義であった。修学旅行・運動会などの学校行事での対策についても、適宜情報交換を行い確認できた。

中学校部会では、健康維持スキル調査を実施したことが、心身の健康生活へ視点を提示することにつながった。生徒自身が生活をふり返り、課題に気づき、課題解決に向けて手立てを考えるなど自己の健康管理について意識を高める機会となった。今後はストレスマネジメント教育の継続や教育課程への位置づけについて模索していきたい。

III 成果物

- バス旅行（修学旅行他）・運動会などの行事における感染症対策チェック項目。
- 県外旅行における健康チェック表
- メンタルケアに関する掲示物や保健だより
- 抑うつチェックやアンケートの実施結果からの考察
- 授業や学習会などの実践資料

【山梨支会】児童生徒が意欲的にとりくめる健康教育をめざして

近年の情報化やグローバル化といった社会的環境の変化が、子供たちの基本的な生活習慣に大きな影響を与えている中、今年度は新型コロナウイルス感染症蔓延防止のため、全国一斉休校が実施された。この休校期間は、児童生徒の心身の健康に、さらなる影響を与えたことが推測される。

また、近年食物アレルギーの有病率の増加から、児童生徒への対応、学校内の緊急体制づくり、保健教育の充実などの必要性が高まっている。

そこで、子供たちが生涯にわたり健康に過ごし、これから直面する様々な問題に適切に対処し解決していくために、今年度も引き続き「生活のリズムと電子メディア」と「食物アレルギーの対応」に焦点を当てテーマを設定した。

I 研究内容と方法

1. 生活のリズムグループ「生活のリズムと電子メディア」

- (1) 新しい生活様式に合わせた「早起き早寝チャレンジカード」の検討・実施・分析
- (2) 指導資料作成・保健指導の実施

2. 食物アレルギーグループ「食物アレルギーの対応を通して」

- (1) 教職員の食物アレルギーに関する意識実態調査の分析・考察
- (2) 教職員緊急時対応研修の計画・実施

II 成果と課題

生活のリズムグループでは、チャレンジカードを新しい生活様式を取り入れたものに改訂し、各校の実態に即した取組をしたことで、生活のリズムを取り戻すための良い手立てとなり、自分自身の生活のリズムの課題を捉えることができた児童生徒もみられた。子供たちの生活リズム、特にメディアコントロールについては、二極化傾向が進んでいる。さらなる個別指導の必要性を感じるとともに、コロナ禍の健康課題に目を向け、家庭を巻き込んだ指導の実践など、研究を継続していきたい。

食物アレルギーグループでは、「職員の意識実態調査」から、どの質問項目も職員の知識や理解、意識が高まっていることが分かった。2019年度の調査では、調査対象を広げ子供たちと関わる多くの教職員から回答を得ることができた。職種によって、食物アレルギーの知識不足や不安が大きいことが明らかになり、このことから、子供たちに携わる全職員に対して、今後、支援員等も含め、緊急時対応等の研修機会を作って頂く方向で検討を進めている。コロナ禍における研修は様々な工夫が必要だが、食物アレルギー対応は学校の危機管理として重要であり、継続していくことが不可欠と考える。

III 成果物

1. 新しい生活様式に合わせた「チャレンジカード」、保健指導用教材資料
2. 食物アレルギーに関する教材・教具、実態調査結果、職員用緊急時対応研修資料

(部長 吉川美千代)