



## 元気づくり教育

本校では、「楽しく、元気に生きていくための健康的な生活を実践する力を育成する」ために、様々な取組をしています。取組をまとめて「元気づくり教育」と言います。

「元気づくり」とは、心もからだも健康で、楽しく生活できる「元気」な人になろうという意味です。学校生活も家庭生活も、楽しく充実したものになればと考えています。

### 元気づくり教育

目標:

楽しく、元気に生きていくための健康的な生活を「実践する力」を育成する。

生活習慣	健康に過ごすための、個に応じた生活態度と習慣を育成する。
いのち	自他のいのちや健康を尊重する態度を育成する。
人間関係	自他を互いに尊重した生活をする意識と態度を育成する。
体力向上	自己の体力を把握し、積極的に向上を図ろうとする生活態度を育成する。

以下を重点に取り組んでいます。

- 一人一人にあった生活習慣の見直しをしています。
- 食べることの大切さを考える学習をしています。
- いのちを尊重する学習をしています。
- 自分や友だちを大切にする学習をしています。
- 体力を高める取組をしています。
- 心肺蘇生法や不審者対策の実技学習をしています。
- ボランティア活動に積極的に取り組んでいます。

本校では、こんなことをしています。

(7月)の生活点検表

※1は出席に達したことが前提です。  
※2は出席、2：1の出席率、朝の生活点検に達しました。

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
① 朝、まっすぐに寝ましたか？		2								
② 朝、まっすぐに起きたら、まっすぐに立って挨拶しましたか？		1								
③ 朝、靴に履きかきをしましたか？		2								
④ 朝、靴に履きかきをしましたか？		2								
⑤ 朝、夕服に着替えましたか？		1								
⑥ 朝、夕服を着た後、洗面・歯磨き・髪の手入れ・手洗いをしましたか？		1								
⑦ 朝、夕服を着た後、洗面・歯磨き・髪の手入れ・手洗いをしましたか？		2								
⑧ 朝、夕服を着た後、洗面・歯磨き・髪の手入れ・手洗いをしましたか？		3								
⑨ 朝、夕服を着た後、洗面・歯磨き・髪の手入れ・手洗いをしましたか？		3								
⑩ 朝、夕服を着た後、洗面・歯磨き・髪の手入れ・手洗いをしましたか？		2								
⑪ 朝、夕服を着た後、洗面・歯磨き・髪の手入れ・手洗いをしましたか？		1								
⑫ 朝、夕服を着た後、洗面・歯磨き・髪の手入れ・手洗いをしましたか？		1								
⑬ 朝、夕服を着た後、洗面・歯磨き・髪の手入れ・手洗いをしましたか？		1								
⑭ 朝、夕服を着た後、洗面・歯磨き・髪の手入れ・手洗いをしましたか？		1								
⑮ 朝、夕服を着た後、洗面・歯磨き・髪の手入れ・手洗いをしましたか？		1								
⑯ 朝、夕服を着た後、洗面・歯磨き・髪の手入れ・手洗いをしましたか？		1								
⑰ 朝、夕服を着た後、洗面・歯磨き・髪の手入れ・手洗いをしましたか？		1								
⑱ 朝、夕服を着た後、洗面・歯磨き・髪の手入れ・手洗いをしましたか？		1								
⑲ 朝、夕服を着た後、洗面・歯磨き・髪の手入れ・手洗いをしましたか？		1								
⑳ 朝、夕服を着た後、洗面・歯磨き・髪の手入れ・手洗いをしましたか？		1								

20



○元気になる生活方法の学習。



○心肺蘇生法や不審者対策訓練等の実施。



- スポーツを通して生徒同士、生徒と職員、外国から来られた方々との交流。
- 平成20年度に、日本学校保健会から健康教育推進優秀校として全国表彰されました。

# 元気通信 11月

平成22年11月5日 藤園中学校 健康教育部

## 不審者対策講習

10月28日、北署の職員の方に協力を得て、不審者対策講習がありました。授業中の校内に不審者が侵入したという想定で、初期対応や緊急通報、教室では机と椅子を使って、バリケードを作り、不審者が教室に入ってくられないようにするといった訓練がありました。不審者役をしていた北署職員の方の迫真の演技に、対応した職員もとまどっていたようです。藤園中学校の周辺は交通量や人通りも多く、不審者が入り込みやすい環境にあると言えます。日頃から、訓練をしておくことはとても重要であると感じました。

また、訓練終了後は職員向けに「さすまた」の使い方の講習がありました。



こうやって  
足をひっかけて  
倒します。



あ、いたた…

こうすると  
動けません

## 元気づくり講演会がありました

11月2日、元気づくり教育の一環で、「薬の正しい使い方」について講演会がありました。講師は、日頃学校の環境衛生検査などでお世話になっている、学校薬剤師の工藤先生です。

薬の種類にはどんなものがあるか、薬を飲むときにお茶やジュースで飲むのはなぜいけないのか、薬の副作用について、など資料やグラフを使って、とてもわかりやすく話してくださいました。講演後の感想にも「薬について知らなかったことがわかってよかった」「これからはお茶やジュースで薬を飲むのはやめようと思った」と多くの生徒が書いていました。薬は正しく使えば、効果があるが、まちがった使い方をすると副作用で命に関わることもあるそうです。薬について考えるよい機会になったと思います。

## 薬の正しい使い方



## インフルエンザにそなえよう!

昨今の今頃は、新型インフルエンザが大流行していました。最近あまり話題に出ない新型インフルエンザですが、なくなったわけではありません。まだ感染していない人は十分注意が必要です。また、国の感染症情報によると、東日本では香港型のインフルエンザの発生がみられるそうです。インフルエンザがいつ流行してもおかしくない状況にあるといえます。予防の基本は、手洗いと睡眠や食事などの生活習慣を整えることです。また、心配な人は予防接種を早めに受けておきましょう。もしインフルエンザにかかったらすぐに担任までお知らせください。

## 11月の元気づくり週間

11月15日(月)～19日(金)を元気づくり習慣として、早寝早起き朝ごはんやストレッチなどの「生活ふり返りチェック」に取り組みます。また、11月24日(水)は元気づくり集会をします。全校生徒が「生活習慣」や「朝ごはん」「運動」や「ケガの予防」「人間関係」などのグループに分かれて、自分たちの課題について話し合います。学校外の指導者も招いて、生徒の話し合いにアドバイスをいただく予定です。詳しくは後日お知らせする予定です。

元気通信の感想などありましたら、お願いします。 年 組