



子供たちが活躍した「学校保健委員会」

今日7日の5時間目は、1年生から6年生までが、Zoomで参加した「学校保健委員会」が開かれました。今回の学校保健委員会のテーマは、「心と体の健康～自分の体は自分でつくる～」ということで、保健委員会、体育委員会、給食委員会のそれぞれから、健康のための方法と改善策を提案してもらいました。

はじめに体育委員会からは、スポーツテストの結果が報告されました。帯西の課題は①上体起こし(体幹・筋持久力) ②20mシャトルラン(全身持久力) ③ソフトボール投げ(投力)にあることがわかりました。さらに、その課題を克服するための運動を体育館から中継で紹介してくれました。①体幹・筋持久力向上のための「ダンゴムシの動き」 ②全身持久力向上のための「踏み台昇降」 ③投力アップのための「タオル投げ」について、動きを交えてわかりやすく説明してくれました。

次に給食委員会からは、帯西の給食の時間のマナーの課題を挙げてもらいました。①給食前の身なり(エプロン・マスク・手洗い) ②給食中のはしの持ち方 ③給食後の牛乳パックのたたみ方です。給食委員会も、その課題を克服するために、①正しい身だしなみや手洗いの仕方 ②正しいはしの持ち方 ③正しい牛乳パックのたたみ方について映像を交えながらユーモアも交えて教えてくれました。

最後に保健委員会からは、保健面からの課題から心と体を健康に保つための視点を提示してもらいました。それは、①いい姿勢を保つ ②目にいい生活を心がける ③上手に気持ちを切り替える(月曜が最も欠席が多いため)の3つです。保健委員会も、その課題を克服するために、①姿勢を保つためのストレッチ ②目の体操 ③気持ちを切り替えるためのモヤモヤの解消の仕方 を映像や過去の資料の中から示してくれました。

そして、各委員会から提示された合計9つの策が提示され、そこから視聴している子供たちが自分に合った改善策を選んで、回数や時間などを入れて、自分なりのめあてを立てて実践することにしました。5年生の子供は、「⑦のいい姿勢を保つために、寝る前に一回はストレッチをしたいです。」という具体的なめあてを立てていました。

今回の学校保健委員会は、全校児童が、課題→解決策の提示→そこから個人の具体的な行動目標(めあて)を設定し、即実践してもらうことを大切にしました。

子供たちは今年も自分たちで会を運営し、自分たちで解決策を調べ、全校のみんなにとっても意義深い提案をしてくれました。今年も、わくわくする学校の実現に一歩前進した学校保健委員会となったことを嬉しく思いました。



[帯西の9つの課題]

| | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| ①上体起こし →ダンゴムシの動き | ②20mシャトルラン →ふみ台昇降 | ③ソフトボール投げ →タオル投げ |
| ④身なりを整える →エプロン・ぼうし・マスク きちんと手を洗う | ⑤正しいはしの持ち方をする →えんぴつ持ち方を心がける | ⑥あと片付け →ストローのビニールを外し しっかりおたむ |
| ⑦いい姿勢をたもつ →姿勢をよくする ストレッチをする | ⑧目にいい生活を心がける →目のたいそうなど | ⑨上手に気持ちをきりかえる →モヤモヤを解消する |



保健委員会：6年