

## 子供たちが活躍した「わくわく健康集会」

今日5日の5時間目は、1年生から6年生までが、Zoomで参加した「わくわく健康集会」が開かれました。これは昨年度も開催した「学校保健委員会」を改称したものです。全委員長会議で話し合っ、より親しみのあるものにしようと子供たちが決めてくれました。今回のわくわく健康集会のテーマは、「心と体の健康～自分の健康は自らつくる～」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長座体前屈(柔軟性) ②反復横跳び(瞬発力) ③20mシャトルラン(全身持久力) ④50m走(スピード)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柔軟性向上のための「じゅうなん体操」 ②瞬発力向上のための「ペットボトルタッチ」 ③持久力向上のための「バーピージャンプ」 ④スピード向上のための「なわとび」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衛生面とマナーの課題を挙げてもらいました。①ランチョンマット不携帯 ②正しい食器の並べ方 ③正しい箸の持ち方です。給食委員会も、その課題を克服するために、①ハンカチと一緒にきれいなものを準備すること ②リズムで覚える方法 ③持ち方の練習方法について映像を流し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いい睡眠をとる ②姿勢をよくする ③ハンカチ・ティッシュを毎日持ってくる の3つです。保健委員会も、その課題を克服するために、①寝る1時間前には、画面を見るのをやめる ②姿勢がよくなるストレッチをする ③ハンカチ・ティッシュを持ってくることの大切さについて、話してくれました。

そして、各委員会から提示された合計10の策の中から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、「⑧のいい睡眠をとるために、9時半までには寝るようにしたいです。」という具体的なめあてを立てていました。

今回のわくわく健康集会でも、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。その子供たちへの感謝の思いを形に変えていくためにも、是非めあてを実践していきましょう！土曜日から実践していく予定ですので、ご家庭でもご協力と応援をお願いします。

