



学校は、今…

SCHOOL REPORT 13

健康教育の取り組み

子どもの健康について、親子で考えたり、子ども自身が日々の生活を振り返ったりすることが大切です。今回は、小学校と中学校で取り組んでいる健康教育活動をご紹介します。

●学校教育課 ☎ 23局3679

若戸っ子 元気アップ大作戦！(若戸小学校)

6月23日(火)に、若戸小学校の全校児童と保護者が参加して、学校保健委員会を行いました。

「あいち健康プラザ」から大谷奈美先生を講師にお迎えし、「健康作りをはじめよう～夢をかなえる健康生活～」と題した講演会を開きました。大谷先生は「夢をかなえるための元気な体づくりには、しっかり食べ、よく体を動かし、よく眠る、ことが大切です」と、若戸小学校の生活リズムのデータを使い、わかりやすく話されました。その後、親子で事前に行った生活リズム記録カードをもとに「わが家の元気アップ作戦」を考えました。参加した保護者からは、「子どもの生活習慣を改善し、元気な若戸っ子になれるよう家族でがんばりたいです」などの感想が寄せられ、家族ぐるみの取り組みが期待されます。

いよいよ『若戸っ子 元気アップ大作戦！』のスタートです。



▶親子で元気アップ作戦について会議中



▶「ぼくの元気アップ作戦」を発表



▶健康について全校に呼びかける看板



▶「福中健康ウィーク」の取り組みを確認する生徒

福中健康ウィーク！(福江中学校)

福江中学校では、昨年度から「福中健康ウィーク」を設定し、月1回の1週間、自分の生活習慣を振り返る活動をしています。

生徒たちは、『朝食、栄養、睡眠、運動、1日の気分』について自分の生活を振り返ります。健康的な生活習慣の大切さは分かっている、「やることがたくさんあって、寝るのが遅くなる」「ぎりぎりまで寝ていて朝ご飯が食べられない」などの生活が続いてしまう生徒もいます。福中健康ウィークの1週間は自分の生活を意識するよい機会になっているようです。

1週間を振り返ったコメントには「毎日、朝ご飯を食べるようになって、朝練の動きがよくなったと思う」「早く寝ると目覚めの気分がいい」など、健康的な生活が体によいと実感している様子が見られ、生徒自身も生活の質を上げていきたいという思いを感じます。今後もこの活動を通して、生徒一人一人が健康的な生活習慣を身につけていくことを願っています。