

「学校保健委員会報告」(1/22)

主幹教諭(養護教諭)山本 康子

学校保健委員会は、学校における健康に関する課題について研究協議し、子ども達の健康づくりを推進するための組織です。今回は、一般財団法人日本ペップトーク普及協会講師 堀 寿次氏をお迎えし、教育委員会学務課学事第二係 中村係長、学校医(内科)館岡克彦先生、(眼科)茂澤克己先生、学校歯科医 角讓先生、保護者代表11名、教職員12名が参加して開催されました。

まず、養護教諭より全国学校保健統計調査で注目された「視力検査結果」、生徒保健委員会による「心の健康づくり」の取組について報告いたしました。近年、視力低下が網膜剥離などの合併症を引き起こしたり、認知症につながる事がわかってきました。学校健診で視力C・Dだった人は眼科医での精密検査を受けてください。また、「心の健康づくり」の取組として、全校生徒



対象のアンケート調査では「人から言われてうれしい言葉」のダントツ1位は「ありがとう」、次に「すごい」「頑張ってる」となっており、他に「一緒に頑張ろう」「大丈夫」「頑張ったね」「優しいね」「頼りになる」「おめでとう」「おはよう」などがありました。

次に、「ペップトーク~やる気を引き出す言葉の力~」と題して、堀 寿次氏による講演会です。ペップトークの法則や脳科学、「プットーク」についてもポイントを絞ってお話いただき、本当に楽しく惹きつけられる内容でした。今に目を向け前向きに考えていくこと、何よりも自分の応援団長は自分であること、私たち大人が子ども達の「ドリームサポーター」であること等についても大変印象に残りました。

以下、参加者の感想・意見の抜粋です。心の健康づくりのために、ご家庭でもペップトークをご活用いただけたら幸いです。(ご参加いただき、本当にありがとうございました。)

- 視力のことは気になっていたのですが、お話を聞いてよかったです。視力が悪いので定期的に眼科に通っているのですが、今後も気を付けたいと思います。ペップトーク、勉強になりました!
- 「ペップトーク」の講演、大変勉強になり、よい機会をいただき、ありがとうございました。子ども達にも聞いてほしい内容だと思いました。
- 有意義な講演を聴くことができ、即、実行してみようと思います。
- 大変、勉強になりました。家庭でも取り入れたいと思いました。
- ペップトークは知りませんでしたが、お話を聞いてみて、子供との会話が「プットーク」になっていると感じました。「できる」「ありがとう」は、常に心掛けたいです。
- ペップトークのお話が聞けると知って、とても楽しみに参加させていただきました。分かりやすく、子育てで実践していきたいと思いました。子ども自身にもぜひ知ってほしい内容でした。



さて、昨年度の学校保健委員会で話題となってスタートした「みんなく」!今年度「睡眠記録カード」は、1/28~2/9まで実施しました。睡眠リズムの確立は、心と体の健やかな成長・発達に欠かせません。学力・運動能力の向上のためにも家族みんなで「みんなく」(睡眠教育)への意識を高めましょう!

【3年生対象;荒川区性感染症対策事業】3月5日(木)3・4時間目、3年生対象の「健康講座」に、今年度も東京リバーサイド病院産科医長 田中 智子先生をお迎えします。「思春期のからだ」をテーマに、卒業後のライフステージにおける心と体の健康についてお話いただきます。保護者の方も参観できますので、ぜひお出かけください。