



学校保健委員会

2017年酉（さる）年も、残りあと1か月となりました。皆様にとって、この1年はどのような年だったでしょうか。いよいよ来年2018年は、戌（いぬ）年です。

干支では、「いぬ年」の「いぬ」を「戌」と書きます。十二支（子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥）は種が成長し、実を付け、やがて枯れていくという植物の一生を表しているという説があります。「戌」は成長や成熟を表した「酉」の次にきます。ですから、成熟した後の段階に入るのです。収穫した作物を蓄え、守っている状態です。十二支の最後の亥（いのしし）は、収穫された作物が皆に行き渡った状態を現しているということから、この12年で培ってきた成果を遍く人々に行きわたらせるための準備段階といったところでしょうか。

さて12月13日に「学校保健委員会」を行います。この学校保健委員会という組織は、平成20年1月の中央教育審議会答申の中で「子どもの心身の健康を守り、安全・安心を確保するために学校全体としての取組を進めるための方策について、学校における健康に関する課題を研究協議し、健康づくりを推進するための組織である」と定義づけられています。そして、学校における子供たちの心身の健康問題について、子供・職員・保護者・校医などで話し合い、今後の問題解決に向けてどのようにしていくかを考えていくことを目的に、学校保健計画に位置づけられて行われます。

六甲山小学校でも毎年、この時期に学校保健委員会を行っています。最初に、保健委員会の子供たちは、全校生に生活の様子についてのアンケートをとりました。アンケートを分析したところ、子供たちの半分くらいのが8時から10時までの間に寝ていましたが、遅い子になると12時をまわる人が13%もいることが分かりました。睡眠時間にかなりのばらつきがあることが分かってきたのです。そこで今年度は「生活リズム」に焦点を当て、ひとりひとり、生活を見直す機会を持つことができると願い、「シャキえもん VS ダラえもん～生活リズムを正そう」をテーマとして設定しました。

当日は、保健委員会の児童がクイズを交えながら、生活リズムを整えるために必要な「早寝・早起き・朝ご飯」をキーワードに進めていきます。最後に校医の先生方に助言をいただき、一人一人が健康について考える時間になればと願っています。何より起床時刻、就寝時刻、そして体を動かす時間の設定やテレビ・ゲームの時間等、実際の生活の中にしっかりと位置づけ、いかに持続可能な形で生活習慣化させるかについて考えてほしいものです。

学習にしても、健康にしても即効性のある特効薬はないのではないのでしょうか。学校と家庭が歩調を合わせ、子供たちに粘り強く取り組ませることで少しずつ成果が表れるものであると考えます。お忙しいと思いますが、是非お越しいただき、ご家庭でも生活リズムについて話し合っていただく機会を作っていただければと願っています。

少し早いですが、今年一年間、六甲山小学校へのご協力・ご支援、誠にありがとうございました。来る2018年もどうぞよろしく願いいたします。

森澤 克行