

3月の保健目標

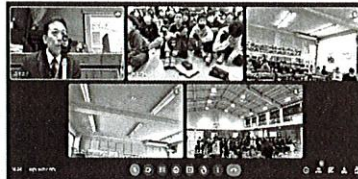
早寝早起きを心がけよう!

保健委員会



～令和5年度～ 鴨志田中学校区学校保健委員会 meat会議が開かれました

令和6年2月26日(月)鴨緑小・鴨一小6年と鴨中2年でMeatで繋ぎ、実施しました。三校合同で取り組んでいる今年のテーマ“心の健康”【誰にとっても居心地の良い学校づくり】への各学校の活動報告を行いました。



鴨志田中学校保健委員会の取り組み

～令和5年度～
鴨志田中保健委員会

保健集会…1時間保健委員会が中心となり、企画運営と全て行っています。
今年のテーマ、心の健康(誰にとっても居心地の良い学校づくり・自分も相手も大切にしよう!)に沿って保健委員会が駆使して取り組みました。
保健委員会の進行によるテレビ放送で実施しました。教室では、各自テレビ Chromebookを見ながら参加しました。内容は、水対岸コンテスト-それぞれの対岸の工夫を披露★“プロジェクトKHスクール”のドラマ上映、「こんな時、どうする?とどうする?」の本音を聞きながら、解決策を考える。
★姿勢体操★最後姿勢体操を全校で行いました。大盛況でした。

日常あるあるをピックアップしてみました。思い当たるところがある人は、参考にしてみてください。

プロジェクト KH スクール

～挨拶編～

挨拶は、相手の目を見て笑顔で、相手に話さず、そばまで行かない時は、手を振るなどすると気持ちです!!

挨拶編…置袋時、挨拶をしても無視をされてしまう。友達に促され気が取り直して声をかけると気分が良かったけど、判明!
★仲良く挨拶!

～意見が違ふ編～

身近な友達や同じチームのファンと分り難く、自分も相手の顔、声の響きの差を聞き取れない意見の違いに悩んでしまう。
★本音を伝えあい仲直り!

友達と意見を伝え合うと、嫌な気持ちもなくなるよ。でも「悪い」と思われるのは、本音で伝えることが、自分自身や相手の気持ちに気づいて、たくさん知るきっかけになるよ。

～友達と喧嘩しちゃった編～

いつも喧嘩の繰り返し、まことに揉まれこの家で宿題をするが、集中力のない時に嫌がた面白い喧嘩になってしまう。
★本音を伝えて仲直り!

喧嘩した時は、自分の気持ちをよく伝えて欲しいよ。自分のことをよく知ることが分かるよ。自分や友達のいるいるな面を知ることも分かるよ。

仲直りしたい時は、先に「ごめんね」と伝える方が気持ちがあるよ。仲直りした後は、お礼もちゃんと伝えるね。

～悪口を言われちゃった編～

文化祭の出し物がダンスに決定!リーダーになり切りたいアンナちゃんにみんながついていけず、口々に悪口を言いだし孤立してしまうアンナちゃん!★解決策を模索する。

悪口を言われたら、どうしたらいいかな? 悪口を言われたら、どうしたらいいかな?

悪口を言われたら、どうしたらいいかな? 悪口を言われたら、どうしたらいいかな?

解決には…

いろいろな解決方法があるよ

解決方法は一つではない、いろいろな解決方法があるよを覚えておこう

【方法1】 やめてほしいと伝える

【方法2】 気にしないことに決める

【方法3】 周りの人に相談する

～携帯トラブル編～

挨拶や気持ちを伝えることは、言葉でしっかりと伝えることが一番です

小学校からは、前期の学校保健委員会の取り組み報告(心のバケツ)と「心ポカポカ大作戦」マラソンやストレッチ、姿勢体操等の解説、常時活動、広報活動などの取り組みが紹介されました。中学校からは、優位感覚(自己理解・他者理解)の説明、さらに保健委員会がテーマ達成のため駆使して作成した「日常あるあるのドラマ」を上映しました。

【参加者の感想】 ①鴨志田緑小 ②鴨志田第一小 ③鴨志田中

①ドラマで学校によくありそうなことで経験がある人でもない人でもわかりやすく感じる事ができるものだったのではないかなと思いました。内容もちゃんと面白いところがあったり、学べるところがあったりとテキパキとしていてすごいなと思いました。

②互いに過ごしやすい環境を作るのはとても大事な事だと思いました。これからもみんなが過ごしやすい環境を作ることを心がけていきたいです。

③さまざまな出来事に対応する解決方法がとても分かりやすかった。

④直接人に話すというのは大事な事だと思いました。

⑤活動を通じて人の気持ちをより多く考えるようになったと思います。中学になったら体力が必要と思うので運動するよう心掛けたいと思います。

⑥ドラマのようになっていて、楽しく見る事ができて良かった。テーマに沿っていろいろな場面を想定されていて、その解決方法を教えてくれたので、自分にも置き換えて生かせるのでよかったです。

⑦LINEでのトラブルは知っていたのですが、解決方法を知りませんでした。大事なことは、言葉で直接話そうにしたいと思いました。

⑧小学校の保健委員会での活動がすてきだと思いました。特に「心のバケツ」は人の良いところや好きなところを背中に書くからいつもは伝えられない素直な気持ち、ぬくもりを感じることができるのは自分も相手も暖かくなれる活動で感動しました。

⑨心のバケツや朝の姿勢体操など心が沈んでいるときや気持ちが晴れないときにするといいなと思いました。私も気持ちが晴れないときは、リフレッシュで体を動かして、気持ちの整理などしていきたいです。
心&運動♡

⑩心のバケツは、自分の長所をたくさん見つけてもらえて気持ちいいと思うし、見つけて書く人も相手の長所をたくさん探せてよい取り組みだと思った。

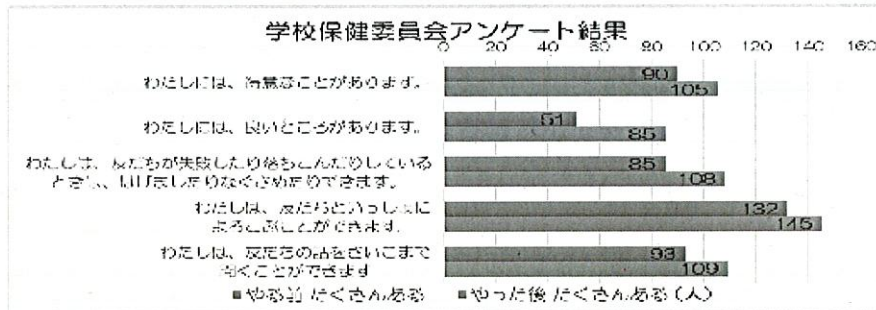
2023年度 鴨志田緑小学校 心と体の健康プロジェクト

《1年間の振り返り》

【心のバケツ(だれにとっても居心地のよい学校づくり～自分もまわりの人も大切にしよう～)】

6月に実施した「心のバケツ」では、背中にはたしずくにお互いの良いところを書きあいましたね。書き合った後は、書き合う前に比べて、クラスの団結力がぐんと高まって、ひざ叩きゲームのタイムが大きくちぢみました。「心のバケツ」をやった後にとったアンケートでは、自分のことも、相手のことも、やる前よりもたくさん良いところを見つけれられる人が増えたことがわかりました。これからも、「良い言葉」をかけ合うと、お互いが優しい気持ちになることを忘れずにいてほしいと思います。

「心のバケツ」の活動の前と後でとったアンケートでも、やる前とやった後は、やった後の方が自分のことも相手のことも大切にできる気持ちが増えていることがわかりました。

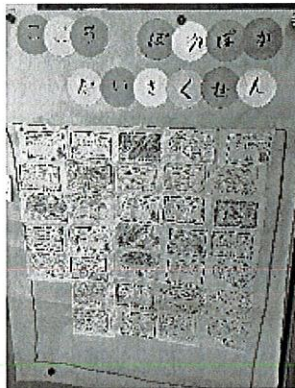


【心ばかばか大作戦】

心のバケツの取り組みを参考に、ペア学年でお互いの好きなおとまりや良いところを書いて、メッセージ交換をしました。素敵な言葉をかけ合うことの大切さを学びました。

【体力アップマラソン】 【ストレッチ】

コロナウイルスの流行で低下した体力をつけるために、保健委員会と運動委員会でマラソンとストレッチを企画して、取り組みました。マラソンは中休みの5分間を使って走りました。ストレッチは、保健委員会で動画を作成して、朝の時間に各クラスで取り組みました。



《令和5年度 取り組み報告》 鴨志田第一小学校

【第1回学校保健委員会】

低中高学年別に、「心のバケツ(承認のワークショップ)」を行いました。



9月から保健室前廊下に大きなバケツとしずくを掲示して、全校児童みんなの「がんばってきたこと」や「これから挑戦したいこと」などを貼りました。



【「姿勢体操」動画作成・姿勢体操カレンダー】

朝の会で姿勢体操に取り組んでいます。体操の内容は日替わりです。毎週水曜日は、ハンカチ調べをしています。歯みがきや手洗い、姿勢の様子について、毎月、意識調査をしています。



健康委員会では、委員会児童や担当の先生と一緒に姿勢体操の動画を作成しました。各クラスで視聴しながら姿勢体操に取り組めるように、ロイロノートに動画を配信しました。

【夏休み・冬休み 元気アップカレンダー】

休み期間中のみあてを立てて、姿勢体操や歯みがき、手洗いについて取り組みました。最初と最後の1週間をチェック表にしました。振り返り際には「これからがんばりたいこと」を書きました。

【常時活動(水質検査・手洗い呼びかけの放送)、委員会体験週間】

健康委員会児童が曜日別に分かれて、中休みに水質検査と手洗い呼びかけの放送を行っています。

2月の委員会体験週間では、4年生に水質検査と放送の体験をしてもらいました。



【校内広報活動】

「全校のみんなに 清潔や健康に興味を持ってもらえるように活動しよう」を健康委員会のめあてに決めて、1年間活動しました。全校児童が健康な生活を送れるように、歩き方や手洗い、水分補給などに関する掲示物を作成したり、1月の全国学校給食週間に合わせて、栄養士の先生に質問した内容を動画や掲示物にまとめたりしました。

