

学校保健委員会運営案

中学校

1 議題 「基本的生活習慣について考えよう」

2 日時 平成 年 月 日() 中学校 体育館 時 分 ~ 時 分

3 考察 (議題設定の理由)

生徒を取り巻く環境は、通塾・携帯電話・パソコンの普及等により食事・運動・睡眠などをはじめとする生活習慣の乱れが生じてきている。アンケートの結果からも12時すぎにメールやゲームで起きている生徒は約50%と多い。また、睡眠不足などの生活リズムの乱れから午前中に保健室来室者が多い。しかし、生徒は生活の乱れが健康に影響していることを意識している生徒は少ないと考えられる。

このようなことから学校では、「睡眠」や「朝食」等を学校保健委員会の議題に取り上げて取り組んできたが、自分の生活と結びつけて考え、生活改善するまでに至っていない現状がある。

こうした実態を踏まえて、生徒が自分自身の健康や生活を見つめ、健康課題に気づき、健康づくりに取り組めるように、学校保健委員会と学級活動をつなげた継続した取組を行いたいと考えた。

学校保健委員会の事前活動として 「生活習慣アンケート」を実施(各学年3クラス)

5日間「生活チェック」を実施(全クラス)

学級活動1「生活習慣について考えよう」(全クラス)を行う。

学級活動1では生活マップの作成や「生活の記録」から、自分の生活を振り返り、自分の健康課題について気づかせたい。生徒はそれぞれの自分の健康課題を持って学校保健委員会に参加する。学校保健委員会で、体験や工夫を凝らした「保健委員による健康プロジェクト」「家庭からのおたより」「学校医からの助言」を聞くことにより、普段の生活習慣が健康にとって大事であることを理解し、一人一人が自分の健康課題を解決するための目標を持ち、健康づくりに取り組んでいく。また、議題が生活習慣に関することであるので、全生徒参加、全家庭に参加を呼びかけた拡大学校保健委員会の形をとり、生活の基盤である家庭と連携をして進めていきたい。

学校保健委員会の事後の学級活動では日常生活での健康生活の実践化を目指したい。

4 ねらい

健康のために食事・睡眠・運動などの毎日の生活習慣が大切であることを理解できるようにする。

健康な生活を送っていくためには、生活習慣が大切であることが分かり、自分の課題を解決していくための目標を決めることができる。

目標を持って、生活改善を実践していく。

5 活動計画

	学 習 内 容	学 習 時 間
事前	生活の記録やアンケートによる実態調査	朝の会や帰りの会
1 / 3	「生活習慣について考えよう」	学級活動 1
本時	「基本的生活習慣について考えよう」	学校保健委員会
事後	「生活の記録」をつける	朝の会
3 / 3	「健康について大切なこと」	学級活動 2
事後	担任による個別指導	随時

6 本時の展開 (1時間30分) 司会進行 = 保健主事

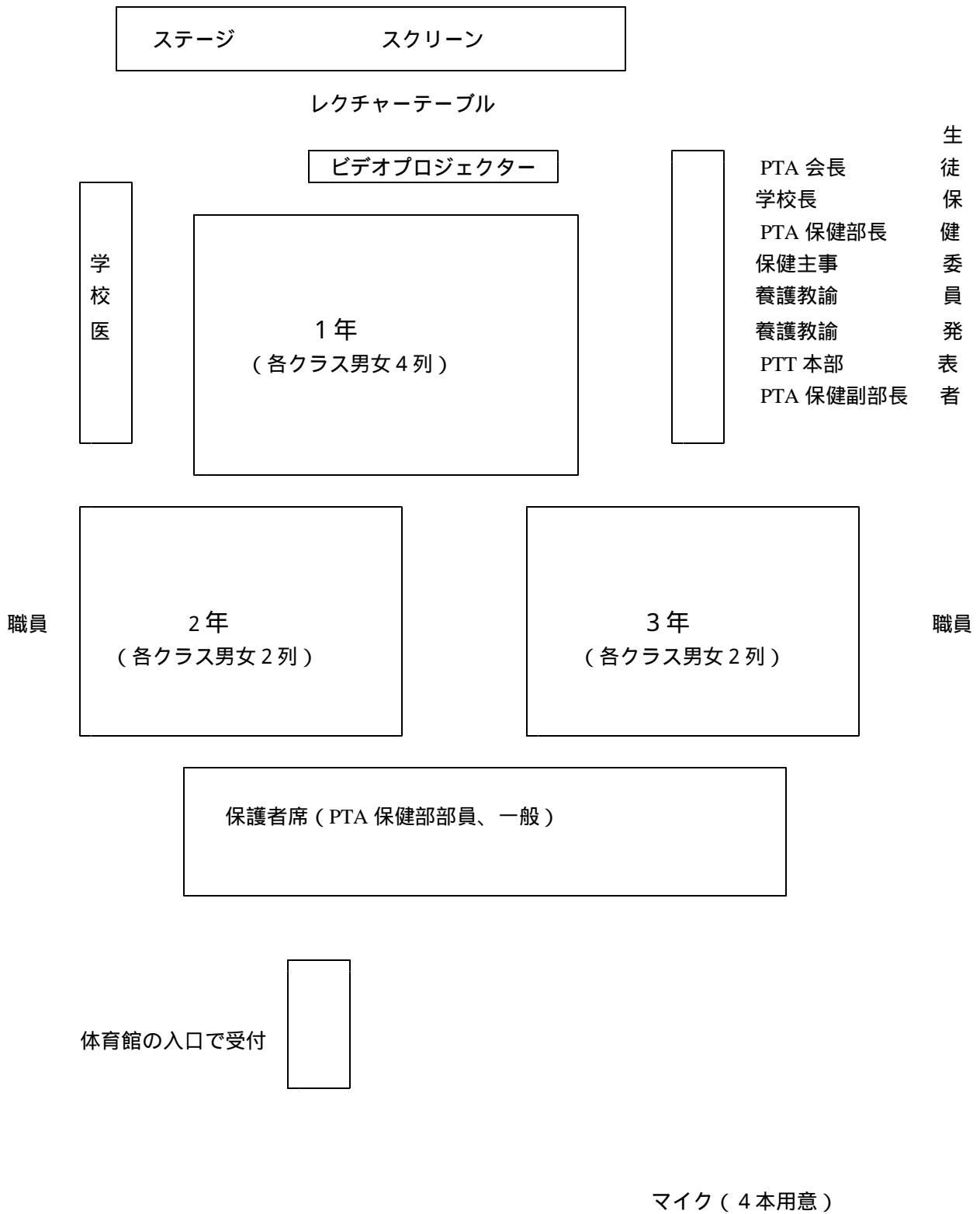
生徒は、学級活動1で使用した「ふりかえりシート」と筆記用具を持参して参加する。

過程	時間	活動の流れ	生徒の活動	教師の支援	学校医 PTA 保健部の活動
	5	あいさつと指導助言者紹介(学校長)			
気づく	5	「事前アンケート」の結果について (生徒保健委員)	・自分にはどんな問題があるか考える	・発表がスムーズにいくように支援する ・自分の問題として前向きに捉えられるように配慮する	・生徒の実態を知り、家庭や地域での支援のあり方を考える
つなぐ	30	保健委員「健康プロジェクト」の発表(調べたことや体験したこと) ・「正しい睡眠のすすめ」 ・「食べ物の旅」 ・「その一口本当に必要？」 ・「健康な体は健康な歯から」 ・「運動で健康な体を作ろう」	・保健委員会の調べたことや体験の話聞き、自分の生活をふりかえりながら聞く。 ・学級活動1での自分の健康課題を解決するために自分はどのようなことが一番よいか考える		
	5	母親の手紙代読 (学級活動1終了後、生活についての母の思いや願いを書いてもらう)	・親の気持ちを知る	・生徒の聞く態度、見る態度を支援する	・手紙の代読 (代表者)
	30	・学校医の先生方の話(6人) 内科医 整形外科 耳鼻科 内科医 皮膚科 歯科	・学校医の先生の話聞く ・自分の問題として考える	・生徒の聞く態度を支援する	・生活習慣と健康の関係についてお話しいただく
いかす	10	・質疑応答	・積極的に質問する	・まじめな態度で質問できるように支援する	
	5	PTA 保健委員さんの感想			・保護者の立場で感想を言う
		閉会のあいさつ			PTA 副会長

7 事後活動

- ・教室へ戻り「学校保健委員会振り返りカード」を書く。
- ・学校保健委員会翌日より「生活の記録」をつける。(5日間)
- ・クラスで11月28日以降に学級活動2を実践する。

8 会場図



9 準備するもの・当日の役割分担 (職員名)

	学校医側	開催者・学校保健関係	保護者席	受付
体育館シート	2	2	1	1
長いす	2	2		1
いす	学校医 5	開催者学校関係 1 2 生徒保健委員 7	席	2

*いすの数の入っていないところは、出席確認後決定します。

- マイク の位置に(4本) ()
- ビデオ・デジカメ・記録 ()
- ビデオプロジェクターの準備と操作 ()
- 座席名札 ()
- 受付名簿・案内黒板 ()
- 資料 ()
- 学校医接待 ()
- 集会号令、生徒指導 ()
- 保護者受付 ()
- 会場準備 ()
- 会場後片付け ()

*会場準備は 給食準備の時間 ()

*会場後片付けは、学校保健委員会終了後 ()