



清流小学校だより

～1月号～

令和6年1月15日

子供たちの健康課題の解決とウェルビーイング向上のために

保健主事 村田 紀子

年明けに起きた能登半島地震では、富山県内でも強い揺れと共に津波警報が出され、とても不安な新年を過ごされたことと思います。この地震により被災された方々へ心よりお見舞い申し上げます。今も余震があるたびに不安になり、報道の映像を見るたびに心が痛みますが、子供たちの中には、災害や衝撃的な映像に繰り返し接すると、不安や恐怖を強く感じることがあります。時間を決めて視聴したり、「大丈夫だよ」と優しく伝えて抱きしめて安心感を与えたり、できるだけ生活リズムを崩さないようにしたりすることが大切です。一日も早く平穏な日常が戻ってくることを願っています。

さて、富山県が県民一人一人のウェルビーイングを向上させようとして取り組んでいることをご存じでしょうか。ウェルビーイングとは、様々な人や社会とのつながりの中で、自分らしく生きていることに満足でき、心豊かに、幸せをずっと実感できることを目指した取組です。富山県のホームページには現在の自分のウェルビーイングの状態をチェックできるサイトがあります。チェック後は、自分におすすめのウェルビーイング・アクションを知ることができるので、ぜひチェックしてみてください。

では、本校の子供たちのウェルビーイング指標の一つである、心身の健康状態はどうでしょうか。本校の子供たちの健康課題は「低視力」と「肥満」です。どちらも座位時間やスクリーンタイム（画面を見る時間）が長く、じっとした生活が影響していると思われます。そこで、今年度、2限後に週2回「すくすくタイム」を設けました。外へ出て太陽の光を浴びること、体を動かしリフレッシュすること、生涯にわたって運動に親しむ気持ちを育てることを目的に、ランニングかウォーキングを自分で選んで取り組めるようにしました。また、中庭にベンチを置き、友達と話をしたり、花木に親しんだりできるようなスペースとして解放しました。

保健委員会による「視力を下げないために外へ出ようキャンペーン」も継続して取り組み、外へ出たくなるような楽しいイベントを10回開催しました。学校保健委員会では「運動ですくすく育て心と体」をテーマに取り組みました。

運動をすることで、体が疲れて早く眠くなり、ぐっすり眠ることができます。特に成長期の睡眠には心身の休養だけでなく、脳と体を成長させる役割があります。ぐっすり眠れば前日のストレスが解消され、エネルギーが湧いてくるだけでなく、幸福感をも得られると言われています。ではどれだけ運動したらいいかというと、厚生労働省が作成した「健康づくりのための睡眠ガイド 2023（案）」では、小学生から高校生までは1日に60分以上体を動かし、スクリーンタイムは2時間以下にすることを推奨しています。この時間を意識した生活を送ると、「低視力」と「肥満」にもよい変化があるでしょう。子供たちが生涯にわたって心身共に健康に生活するための基礎を築く学童期は、子供だけではなく、家族みんなで体を動かし、スクリーンタイムの時間を意識した生活を送って、家族みんなのウェルビーイングも向上できたらいいですね。



わたしの・みんなのウェルビーイングアクション



【子供たちの活動の様子】

裏面もご覧ください！

清流小学校通級指導教室「こころの教室」について

・通級指導教室について

魚津市内の各小学校には通級指導教室が設置されており、清流小学校には「こころの教室」があります。清流小学校では現在週に1～2時間、計18名の児童が通っています。また、富山県では約3300名の子供が通級指導教室を利用しており、近年は増加傾向にあります。

・指導の内容について

通級指導教室では、「発達特性による学習上又は生活上の困難を改善し、又は克服することを目的とする指導（自立活動）」を行っています。単に学習の遅れを取り戻す場ではなく、子供が「自分にあった学び方」を学ぶ場所が通級指導教室だと言えます。

具体的な例で言うと、

「漢字を覚えることが苦手な児童には、漢字の覚え方に焦点を当てて指導をする」

「場面を捉えたり想像したりすることが苦手な児童には、具体物やイラスト等を使って理解を促す」

「対人関係を築くことが苦手な児童には、具体的な場面でのコミュニケーションスキルを学ぶ活動をする」

他にも、児童一人一人の実態に応じた様々な活動を取り入れて授業をしています。

・1時間の指導の例

① バランス運動（体幹を鍛える 運動で気持ちをリフレッシュする）

② 漢字イラストカード（イラストを使って、漢字の意味と読みを方一緒に覚える）

③ 聞くワーク（話の内容を聞き取る力を高める）

④ 文章題イメージトレーニング（文章題の場면을イメージする力を高める）

⑤ ソーシャルスキルトレーニング連続絵カード

（3枚のカードを順に見て、「どんな場面」「どうなった」「どうすればよかった」について話し合い、場面に応じた望ましい言動について学ぶ）

⑥ 振り返り

・大切にしていること

通級指導教室で大切にしていることは「できる」「分かる」「楽しい」です。できることが増えることはとても楽しいものです。また、分かることは児童の自信にも繋がります。通級指導教室は、自分の力を伸ばすために前向きに頑張っている児童が通う教室です。通級指導教室について何かご質問やご相談がありましたら、気軽に担任や担当に伝えてください。見学もできます。

「こころの教室」担当 瀧本和敏

12月の様子より



12月5日（火）イルミネーション点灯式

今年は玄関にクリスマスツリーも加わりました。暗くなっても、綺麗なイルミネーションを見ていると、心が温かく明るくなります。



12月20日（水）避難訓練・防犯標語

子供たちは落ち着いて避難し、警察署の方の話にも真剣に耳を傾けていました。防犯標語の披露では、代表の4年生が舞台上で標語を発表しました。