

講演会型＋在宅取組型（小学校）

| | |
|-----------|--|
| 学校名等 | 高山市立朝日小学校 |
| 実施日時 | 平成28年12月5日・冬季休業中 |
| 会場 | 朝日小学校集会室・自宅 |
| 参加人数 | 全校児童(83名)・保護者 |
| 学習課題(分野) | 親子学習会 「からだのしくみ」 保護者講演会 「心のケアについて」 |
| 運営者の願い | 朝日保小中連携の実践目標である「子どもの家庭生活づくり」の基盤づくりとして、健康的な生活リズムや知識について親子で学習し、家庭生活に生かしてほしい。 |
| 学 習 の 内 容 | |



学校の実態から設定した学び

昨年度、児童のインフルエンザ罹患が多かったことから、健康に対する意識を家族ぐるみで高めるための学びを設定した。

<取組内容>

- ① 親子学習会
 - ② 講演会
- } 講師：中村 香代子 氏（朝日小学校学校医）

《親子学習会》

- 体の中には働き者がいっぱい
 - ・今年1年、一番頑張ったのは自分の体。
 - ・代表選手は「心臓」。寝ている時も休んでいない。
 - ・よく頑張ったね、と褒めてあげてほしい。
- しっかり休めてあげましょう
 - ・体を休めるには、夜早く寝て、良い眠りの睡眠が大切。
 - ・今日勉強したことを、脳の引き出しに入れるために睡眠が大事。
- 体の喜ぶ生活
 - ・朝は、いらぬもの（尿・便）をしっかり出してスタートすることで、「頑張りたい」が叶うようになる。
 - ・なりたい自分には、いつからでもなれる。今日からでもなれる。



《講演会》

- 心身症とは
 - ・3大愁訴（頭痛・腹痛・倦怠感）
 - ・心と体は繋がっているため、予期不安が起きて症状を強くする。
 - ・家族だけで対応するのではなく、医師など第三者を取り込んでほしい。
- 子ども達の生き方
 - ・今の大人よりも生きる力が必要。経験も考え方も不十分。だから大人に助けてもらうことが大事。
 - ・本人が乗り越える力を付けることも、社会で生きていくことには大切なこと。
 - ・子どもはコミュニテイとして小さい所で生きているので、飛び出す力がない。大人が逃げ場をつくってやること。取り除いてやること。子どもを守ってほしい。

- ③ 家庭で見守りながら取り組む、睡眠についての「わが家の約束」運動
「親子学習会」で、体の仕組みから睡眠の大切さを学んだことをもとに、冬休み中の就寝時刻を各家庭で決め、家族ぐるみの「眠育」に取り組んだ。

<取組の成果>

- ・体や心に対する保護者の意識が高くなり、子どもに具体的な声掛けをしたり、親子で睡眠について話し合ったりすることができた。
- ・「自分で起きられる日が増えた」「宿題を早くやれるようになった」「テレビやゲームの時間を見直した」など、自主的に生活改善に取り組む様子が見られ、生活リズムの向上がみられた。

<保護者の感想>

- ・体のこと、睡眠のこと、改めて大事だなと思われ、日々の生活に気をつけていきたいと思いました。
- ・毎日「早く寝なさい！」などと早く寝させるための注意ばかりですが、口うるさく言う理由も子どもは分かってくれたと思います。

保護者役員さんの感動を全保護者へ広める

7月に実施された、小中学校の学校保健安全委員会において、校医さんからの、心の健康に関するお話を聞いたPTA役員さんが、ぜひとも全保護者の学びにつなげたいと考えた。

「わが家の約束」運動の意識的な取組

保小中連携で取り組んでいる、「眠育」に関連した約束づくりをすることで、家庭の健康生活への関心を高め、協力、見守りを続けた。

平成28年度 冬休みの過ごし方

楽しい冬休み

名前 _____

学年 _____ 担任 _____

朝日小学校 朝日学級

| 月日 | 曜日 | 行事 | 朝寝早起きの約束 |
|--------|----|----|----------|
| 12月27日 | 日 | | |
| 28日 | 月 | | |
| 29日 | 火 | | |
| 30日 | 水 | | |
| 31日 | 木 | | |
| 1月1日 | 金 | | |
| 2日 | 土 | | |
| 3日 | 日 | | |
| 4日 | 月 | | |
| 5日 | 火 | | |
| 6日 | 水 | | |
| 7日 | 木 | | |
| 8日 | 金 | | |
| 9日 | 土 | | |
| 10日 | 日 | | |
| 11日 | 月 | | |

朝寝早起きの振り返り

朝寝早起きの振り返り