

二中学区小中合同学校保健委員会報告

令和6年2月15日
委員長 山川 隆
(学校医)
事務局 大久保東小

地域の皆様には、日頃より二中学区の学校保健活動に御理解と御協力をいただき、ありがとうございます。

先日、二中学区小中合同学校保健委員会を開催しましたので御報告いたします。

日時：令和6年2月2日(金)13:30~14:30
場所：習志野市立大久保東小学校 図書室
出席者：学校医2名、学校薬剤師1名、学校職員12名、保護者10名 計25名
テーマ：「心の健康について」

【健康診断結果及び教育相談アンケートから報告】

○体位(身長・体重・肥満・やせ)・視力・未処置歯の状況・歯科治療率について

体位は、市内平均と大きな差異はない。視力も市内平均と大きな差異はないが、視力低下者は増加傾向にある。未処置歯の状況は、市内平均を上回る学年がある。

○教育相談アンケートから

	大久保小	大東小	二中
朝食を「毎日食べる」	96%	87%	87%
就寝時刻が「12時以降」	4%	5%	10%
スマートフォンやパソコン、ゲーム等を「3時間以上」使う	13%	11%	22%
毎日の生活は「楽しい」「まあまあ楽しい」	86%	83%	92%
悩みが「ある」「時々ある」	33%	22%	18%
朝から体に不調を感じる日が「よくある」「時々ある」	52%	46%	
「イライラする」「イライラする時がある」			38%
不安を「常に感じる」「不安な時がある」			31%

良い生活習慣や適切なメディアの使い方について、引き続き家庭と学校が連携して取り組んでいきたい。また、小学校高学年はプレ思春期、中学生は思春期にあり、心理的・身体的に不安定な時期なので、心理面でも家庭と学校が連携して子どもたちの心に寄り添った対応を心がけていきたい。

【講演】「アンガーマネジメント -「怒り」と上手に付き合う方法-

講師：大久保東小学校 スクールカウンセラー 松沢 光希 様

★「怒り」とは…

人間にとって自然な感情の1つなので、「怒り」=悪いものではない。自分の身を守るための防衛感情でもある。

問題になる4つの「怒り」

- ①頻繁な「怒り」 ②長く続く「怒り」 ③激しい「怒り」 ④攻撃性のある「怒り」

★「怒り」が生まれる仕組み

出来事についてどう考えるかをコントロールすれば「怒り」もコントロールできる。

「怒り」を生む考え…

- ・こうあるべき
- ・○○のはず
- ・○○でなくてははいけない

★アンガーマネジメント

怒る必要のないことは怒らないようになること。怒る必要のあることは表し方を工夫する。

①「怒り」から距離をとる

グラウンディング: 身近にある1つのものに意識を集中させて、気を逸らす方法

タイムアウト: その場から離れて落ち着きを取り戻す方法

お守り: 気持ちを落ち着けてくれるものを見つけておく

②「怒り」を生む考え方を変える

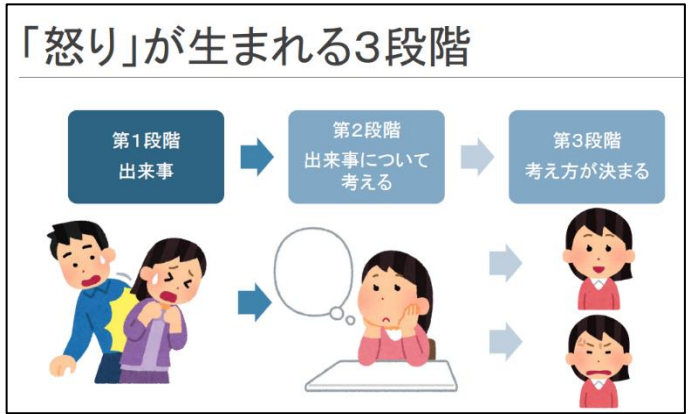
まあいいか・相手にも事情がある・○○かもしれない など

③「怒り」を安全に吐き出す

体を動かして「怒り」のエネルギーを吐き出す: 体を動かす 叫ぶ・叩くなどは×

体を静めて気持ちを落ち着ける: 深呼吸・ストレッチ・マッサージなど

10秒呼吸法の紹介(裏面に印刷しました。)



【学校医助言】

- ・「怒り」をコントロールすることでよい人間関係を築くことができると思う。教室でも指導して実施してみてはどうか。家庭でもやってみるとよいと思う。
- ・保護者が余裕をもって子育てできればイライラしなくていいのだが、今の時代はどうだろうか。
- ・子どもは親の真似をするので、親自身も「怒り」をコントロールするように気をつけたい。

【保護者の感想(抜粋)】

- ・健康実態、生活実態共に具体的なデータを知ることができ、非常に良い機会となりました。
- ・アンガーマネジメントについて学ぶ良い機会となりました。自分にも実践しやすい方法を教えていただいたので、今後今回学んだことを活かしていきたいと思います。
- ・部活などで体を動かし、健康な食生活、それらが心にも大切なんだと改めて思いました。

4年ぶりに対面での開催となりました。コロナ禍の生活は子どもたちの心身に影響しているのではないかと思います、心の健康をテーマにしました。それぞれの立場で二中学区の子どもの健康について考える良い機会となったならばうれしいです。今後も子どもたちの心身の健康について皆様と考え、活動していきたいと思っておりますので、御理解・御協力の程お願いいたします。

(文責: 第二中学校養護教諭 武井)