

# 保健だより 3月

令和2年3月5日  
牛久市立下根中学校  
文責 大野智子

## 1年間を振り返って



871名の生徒と出会った4月。人数が増えても、体育館への移動や避難訓練などは、静かにできるのが下根中の良いところです。

3年生と行動を共にした5月の修学旅行。学校では見せない表情の生徒たちと過ごした3日間は、とても貴重な時間でした。学校の健康診断はまだまだ続き、学校医さんたちも生徒数の多さに驚いていました。1年生の救命講座では、流通経済大学の先生や学生と連携しました。

6月には、保健・給食・図書・放送委員の連携で、歯と口の健康週間の取組を行いました。また、3年生対象に思春期保健講座、2年生を対象に薬物乱用防止教室を実施しました。現代的な健康課題解決のためには、専門家や地域との連携が大切になってきます。思春期保健講座では、保護者の方と講師の先生と懇談する機会も設けました。思春期の生徒に向き合う時、たくさんの悩みがつきものです。学校も保護者の方と一緒に悩んで、生徒たちがより良い人生が歩めるようにしていきたいと願っています。また、総合体育大会もあり、けがや熱中症の予防が課題になりました。けがをしてしまった生徒には、回復を願うとともに心のケアを第一に対応しました。



7月から8月にかけて、栄養教諭とともに、運動部に対しての健康教育を実施しました。昨年度から、けがの予防や栄養補給、水分補給の仕方について確認しています。また、2年生の職場体験学習にも協力し、夏休みもあつという間に終わってしまいました。学校保健委員会では食育を中心に協議を行いました。

9月、熱中症対策の強化に取り組みました。生徒の健康・安全確保のためには、「今までと同じ」が通用しない時代になってきました。

10月、まさかのインフルエンザの流行で、日頃の感染症対策の大切さを実感しました。合唱祭も全校でできなかったことも残念でした。企画していた3年生の保育実習も中止になり、講師の先生も「また3年生に会えることを楽しみにしていたのに。」と残念がっていました。

11月、下根中学校の保健委員会の活動が、全国保健教育雑誌「健」に紹介されました。生徒たちは、まだまだ、たくさんのアイデアをもち、地域と連携した取組ができることと感じました。

12月、3年生を対象にがん教育講演会を実施し、家族への思いやこれからの自分たちの生活習慣について考える機会になりました。保健委員会では、各学級でスマホ時代のリスクマネジメントのミニ保健教育を行いました。今後、健康面・安全面から指導を強化していかなければならない内容です

1月には、インフルエンザの流行が心配される中、1年生のスキー宿泊学習が行われました。それが終了した後、インフルエンザの再流行がありました。1年生と3年生は罹患率が高かったのですが、2年生は学級閉鎖もなく過ごすことができました。



2月、3年生のSDGs (Sustainable Development Goals 持続可能な開発目標) の学習の発表に参加しました。数十年後の未来は、きっと皆さんが考えたことが実現されていると思います。ちょっと前まで課題になっていたことが、今は解決されていることがたくさんあるからです。人間の英知を信頼しています。

そして、今回の新型コロナウイルス対策による学校閉鎖。いつの時も最前線で頑張っている人がいることを忘れず、今私たちにできることを行動していきましょう。

続く

## 養護教諭のお仕事紹介

最終回

〔養護教諭として〕

養護教諭として、日々心がけていたことは、子どもの訴えを丁寧に聴くことです。そして、体温・脈拍・基本的な生活習慣を聞いて、視診、触診などから、まずは、器質的な疾患を見逃さないようにしました。手当の心を忘れずに、そこから、心の悩みや困り感などに寄り添うようにしてきました。毎日子どもと一緒に生活している養護教諭だからこそ、生徒たちの小さな変化に気付けるようになります。

保健室では、たくさんの悩みや困り感を訴えてきます。「だれかに助けて」というサインを出すことも、これからたくましく生きていくために必要なことです。正解はないかもしれないけれど、自分の今の課題に多くの人と関わりながら解決していく姿は、保健室でもたくさんありました。

一日の終わりには、一人一人への対応を反省しました。救急処置では、専門的な観点から、間違いはなかったか、そして、自分の対応が「あなたは大切な存在である。」というメッセージとして伝わったかどうか振り返りました。もちろん、生徒たちからたくさんの学びがありました。

養護とは、衣食住と安心・安全が確保され、さらに、「自分が大切にされている実感」を育むものであると思います。

中学生は、人生の土台づくりの時期だからこそ、より丁寧に接して大切にしていきたい時です。

一人一人に「あなたは大事」が伝わって、それが、たくさんの人に伝わって、心豊かな未来を作っていくことになるのではないかと思います。

新年度は、ひたち野うしく中学校との分離です。ひたち野うしく中学校で生活する人は下根中学校での出会いを大切に、そして新しい出会いにも期待をして春休みを過ごしてほしいと思います。

最後に、聖路加国際病院名誉院長 故 日野原重明先生の言葉を贈ります。

「今日の日を友と笑い合ったり、何かに没頭しながら、人は精一杯生きています。悲しいことはあっても、明日の訪れに小さな希望をつないでいけるなら、その人は健やかなのです。それが、つまり、健康というものです。」

1年間、ありがとうございました。

