

地域(小中合同)学校保健委員会だより

境剛志小・境西中 保健室

12月14日(水)、平成23年度 第2回 地域(小中合同)学校保健委員会 が行われました。

『心はればれ 元気なからだ』～心とからだは関係している～という内容で、小学校からは、保健委員、中学校からは、保健委員と生徒会役員が出席し、保護者や学校医さん先生方を交えて、話し合いを行いました。

心の健康について、1年目は、ストレスとその対処法・2年目は、コミュニケーションについて考えよう・まとめの年ということで、今年は、心と体はつながっていることを重点的に話し合いました。



1. 心とからだの密接な関係

まず、心とからだがつながっていると感じた自分の体験談を発表しました。

	小学生	中学生
身体	身体がふるえる・手に汗をかく・ドキドキする 頭が痛くなる・おなかが痛くなる・つめをかむ	食べ物をうけつけない・だるい・気持ち悪くなる 頭が痛くなる・胃が痛くなる・疲れる・ため息がでる・かぜをひく・体が重く感じる・呼吸が浅くなる・おなかが痛くなる
心	緊張する・元気でない・悲しい 落ち着かない・イライラする・不安になる	そわそわする・自分がみじめになる・やる気をなくす・イライラする・モヤモヤする・孤独な気分になる・テンションが下がる・悲観的になる・穴が開いたような気持ちになる
行動	まくらをかける・大声を出す・甘いものを食べる 何もできなくなる・ハつ当たりをする・舌打ちをする	悪口を言ってしまう・無視する・やけに怒る・泣けてくる・物に当たる・言葉が乱暴になる・貧乏搖すりをする・集中力が欠ける



2. ストレスが原因と考えられる病気(小中の保健室から)

小学生は、心因性の腹痛と頭痛が多く、マラソン大会、運動会前や特定の教科の時間になると症状を訴えたり、登校をしぶったりする原因になることもあります。中学生は12/13現在で、心理的またはストレスによる病気の来室者数は、延べ23人いました(偏頭痛・胃潰瘍・過換気症候群・過敏性腸症候群など)



3. 心とからだのリラックス方法

ストレスをためないためには、心とからだが落ち着いて、ゆったりすることが大切です。ストレス対処法ではなく、いやなストレスをためない予防法と学校で出来るリラックス方法を考えました。そして、誰にでも出来て、心身のリラックス効果の高い腹式呼吸を教えてもらい、全員で実践しました。



笑顔が1番!



深く息をすう

あまり
考えない

手の平に人を
3回かいてのむ

良いイメージ
を想像する

○腹式呼吸○

おなかに手をあてて、鼻から息をゆっくり吸い込みます。おなかがふくらむように意識します!
少し息をとめて、ゆっくりと口から息を吐き出します。おなかがへこむように意識します。



4. あいさつ運動を広げよう ～心の病気を予防しよう～

小学校の代表委員と中学校の生徒会実行委員が行った朝のあいさつ運動。あいさつの仕方によって受ける印象が違うことを、実際に、中学生が実演して見せてくれました。心をこめてあいさつすることが、より良い人間関係を築ける最初の一歩なので、相手の顔を見て、元気よくあいさつしていきましょう！



5. 学校医の先生より指導

- 健全な精神（心）に体力が宿ると言われています。精進してください。
- ストレス対処法に音楽を聞くとありましたが、クラシックなどの音楽にもふれてみて下さい。心因性の腹痛などは、痛み止めの注射をしても治らない。不安を取り除くように導くことが大事。腹式呼吸は、脈がゆっくりになるので、理にかなっている。散歩をしていると地域の高校生が挨拶してくるので、大変気持ちが良い。みなさんもみならって欲しい。



6. 参加者からの感想（抜粋）



～PTA役員 お父さんお母さんから～

- 挨拶とか緊張する時は、1年間のうちの何分間だから、あっという間に終わる…と、イメージしている。
- 心と身体は密接に関係していることは、誰でも知っていると考えますが、小・中の子供達の発表を聞くことによって、より現実的にストレスを抱えているのだなと感じました。良いリラックス方法を身につけ、自分らしい学校生活を送ると良いと思いました。家庭でもリラックス出来るように努力したいと思います。



～先生方から～

- 緊張しないためには、場をふむことが大事。同じ事を何度も経験すると緊張しなくなるので、いろいろな経験から逃げずに積極的に頑張って欲しい。
- 『心とからだは関係している』その通りだと思います。そのためにも、『しなやかな心』『しなやかならだ』を作りていけることが理想だと思います。多くの人で話し合って勉強することで、しなやかな心とからだを持つ良い機会でした。



～中学校保健委員・生徒会本部役員から(感想)～

- 今日は、心身相関について学びました。私はとても緊張しやすいので、良い勉強になりました。特に、腹式呼吸は、すごくいろいろな場面でつかえると思いました。
- ストレスが原因で体の具合が悪くならないように日頃から、腹式呼吸をしてみたり、緊張した時は、良い方向に考えて笑顔を作れるようになりたいと思いました。



～剛志小児童保健委員から(感想)～

- みんないろいろな方法でストレスを解消しているということが分かった。ぼくは、枕を投げたり物にあたってしまうと思います。腹式呼吸をしてやっている時、とっても苦しくつかったけど、終わったらとってもスッキリした。
- ストレスが原因で病気になることを知ってビックリしました、ぼくもストレスをためないようにしたいです。
- 腹式呼吸のやり方を知った。ちょっと難しかった。ストレスの原因はいろいろあると分かった。中学生は、小学生にないストレスがあったことが分かった。
- 地域保健委員会に参加して、心と体はつながっているか考えられたので良かったです。