

保健ホームルーム活動について



日時：令和4年11月11日（金）7限目・・・1学年

令和4年12月15日（木）4限目・・・2学年

【テーマ】

「生活習慣と学習効果について ～学習効率のアップを生活面からアプローチ～」

パワーポイントを活用し、各クラスの保健委員2名が中心となって進行了しました。食事・睡眠・運動のテーマごとに学力との関係について学んだり、7月に行った北高生の生活習慣改善プロジェクト「生活リズムチェック」の結果や食習慣チェック表を見て自分の生活習慣を振り返ったりしました。ホームルームの後半では、眠る前におすすめの「腕回し」ストレッチをクラスメイト全員で行うなど、体を動かす活動も行いました。

【内容】

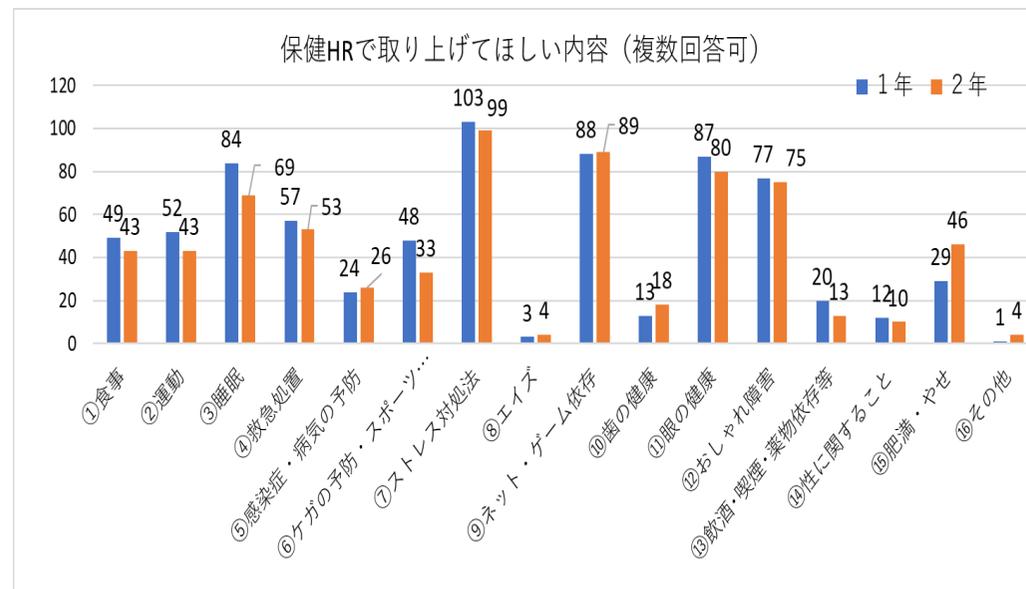
- ・健康とは（世界保健機関WHO健康の定義、厚生労働省健康3原則）
- ・健康面や学習面での朝食の働き
- ・睡眠のメカニズムと役割
- ・北高生の平日と休日の睡眠前のスマホ等の時間や休日の運動時間のグラフ
- ・運動の種類と体や脳にもたらす効果



保健ホームルーム後には、「食事・睡眠・運動は人々の生活の質を向上させるために密接に関わっており、規則正しい生活をするのが大切であることがわかった」「保健委員がわかりやすく説明してくれたおかげで、自分の生活習慣について考えることができた」などの感想がありました。



来年度の保健ホームルームで取り上げてほしい内容についてアンケートを行いました。1・2学年ともに「ストレス対処法」が一番多く、次に「ネット・ゲーム依存」「目の健康」が多い結果でした。新型コロナウイルス感染症の影響や新しい生活様式が始まり、家で過ごす時間が増えるなかで、ストレスや子供たちのネット依存が増えているという調査結果もあります。いただいた意見を参考に、生徒のみなさんが自身の健康を振り返り、できるような保健ホームルームにしたいと思います。



学力を上げるためにはもちろん勉強も大切ですが、まとまった時間継続し、集中して勉強するためには「健康」であることが欠かせません。勉強する力を支える健康、生活習慣も同じように大切にしましょう。

