

令和7年度 地域学校保健委員会のご報告

— 小・中合同テーマ「自分でつくる 心も体も元気なわたし」—



令和7年12月22日
江南市立古知野西小学校
江南市立西部中学校

去る11月27日（木）、古知野西小学校の図書館で地域学校保健委員会が開催されました。西部中学校の保護者・職員、古知野西小学校の学校運営協議会委員・学校医・学校歯科医・PTA役員・職員が参加し、小中学校が連携して協議を行いました。今年度の重点である「けが予防」につながる各校の具体的な取り組み状況について、発表がありました。発表された取り組み状況を踏まえ、参加者一同で、地域の子どもの健康課題や健康の保持増進について協議しました。「心も体も元気な子どもの育成」という共通の願いのもと、活発な意見交換が行われました。この委員会を通して、子どもたちの健やかな成長のためには、学校・家庭・地域が一丸となって取り組んでいくことの重要性を改めて確認することができました。ご参加・ご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。

古知野西小学校の取組



① コントレを体育の準備運動として実施

保健部と体育部で考案したコントレ（古西トレーニング）を体育の準備運動に位置づけ、全学年で取り組んでいます。※コントレとは体幹トレーニングを取り入れた体づくり運動です。

② 第1回学校保健委員会の実施（6月）

「小学生のうちに知っておきたい良い姿勢と悪い姿勢 ～けがを防ぐために～」と題して、江南保健センターの保健師による講演会を実施。3・4年生を対象に、悪い姿勢が体に及ぼす影響を知り、正しい姿勢と姿勢を保つための体づくりについて学びました。

③ 体育・保健委員会コラボ企画「古西gym」の開催（9月・12月）

楽しく体幹の強化をすることでけがの予防につなげることを目的とし、休み時間に体育館でダンスをしました。（9月：エビカニックス、12月：ジャンボリミッキー）

④ 保健委員会の啓発活動

自分でできる傷の手当のポスターを作成したり、休み時間に学校のルールを守るようパトロールをしたりして、けが予防を呼びかけました。



⑤ けが予防&健康維持カードの活用

西部中学校の取組を参考に、けが予防と健康維持に関する自分に合った目標と具体的な取組の設定をしました。取組についてカードを使って、学期ごとに自己評価をします。

西部中学校の取組



① 第1回学校保健委員会の実施（5月）

「自分でつくる 心も体も元気なわたし ～けがをしにくい体づくり～」をテーマに、JPCスポーツ教室より講師をお招きし、講演会を実施しました。実際に体を動かしてトレーニングを体験しました。まずは「週に1回」など小さな目標から、こつこつと続けることが大切だと学びました。

② けが予防&健康維持大作戦（学期に1回のアンケート）

講演会での学びを踏まえて、けがをしにくい体づくりのために自分の生活で取り組みたいこと（目標）を設定し、翌学期に振り返りと目標の再設定を行いました。目標項目は、昨年度保健委員会の生徒とともに考えました。

③ 2年生への保健授業の実施、けが予防啓発ポスターの作成（9月）

西部中のけがの発生状況や場面を学び、実際に起こりうるけがについて、4つの事例から「けがにつながる人的要因と環境要因」を見つけ出し、西中生へ呼びかけるためのポスターを作成しました。

④ 保健委員会「みんなでラジオ体操キャンペーン」の実施（10月）

学校運営協議会のみなさんと連携して、2週間、朝の時間に運動場でラジオ体操を行いました。連日生徒100名以上、保護者や地域の方10名以上が参加しました。参加者には、保健委員会の生徒がカードにスタンプを押し、毎日参加できた人には手作りの賞状をプレゼントしました。



子どもたちの実態や抱える健康課題について「睡眠、運動、栄養、姿勢」の視点から協議をしました。

課題

睡眠

睡眠時間が足りない
→スマホ、ゲーム
習い事で忙しい

運動

運動をする・しないの二極化
→運動機能の低下
運動をする機会の減少

栄養

偏食、好き嫌い、個食
→栄養不足、体調を崩す
歯への影響

姿勢

正しい姿勢を保てない
→猫背、足組
筆記時の机との距離（視力）

改善策

睡眠

適正睡眠時間を知る
スマホ、ゲームの使用時間
のルール決め

運動

運動をする機会の設定
外遊びの推奨

栄養

食育

家庭との連携が大切
学校教育に期待大

姿勢

体幹トレーニング
ストレッチ

学校医・学校歯科医からの指導・助言

ほその小児科 細野治樹先生

すべてを完璧にできなくてもよいが、適正を知って直そうと意識することが大切である。大人は正しい知識を教えるだけでなく、子どもと一緒にやってみせることが必要である。

高田歯科 高田明昇先生

食事や学習など椅子に座っているときに、床に両足をつける習慣を身につけることが姿勢保持につながる。食育と関連し口腔育成のために前歯でかみ切らせる食事が歯並びによい。