

養護教諭部会 理論研修会 終了報告

テーマ	「コロナ禍で考える子どものからだと心」	
日時	令和3年10月15日(金) 14:30～16:20	
会場	恵庭市立恵明中学校	
講師	日本体育大学 体育学部 健康学科 教授 野井 真吾 氏	
参加者	90名	
研修会 の 様子		健診データや新体力テストのデータなど、科学的なデータをもとに、専門的な立場から子どもの発育に大切なことについてお話いただきました。 データ上では変化はないものの、日々子どもたちと接している中で「何かおかしい」と漠然と感じていた疑問や不安が解消されたとの感想がたくさん寄せられました。
		「早寝・早起き・朝ごはん」は健康生活のバロメーターであるが、いつしかスローガンとなっており子どもも保護者も達成できずに苦しい状態になっているとのお話がありました。日々子どもたちと接している先生方からは、なるほど！納得！との声が寄せられました。 野井先生から『光・暗闇・外遊び』のキーワードが提案され、“家の電球を数個抜いておく”など具体的な対処法も知ることができ、すぐに実践したくなる内容でした。
		成長期の子どもたちが子どもらしく“ワクワク・ドキドキ”夢中になれるような取り組み、興奮できるような取り組みを仕掛けることで、興奮過程と抑制過程が成長し、それが「心の成長」にもつながるとのお話がありました。 コロナ禍で制限が多い毎日ではありますが、今だからこそできる“ワクワク・ドキドキ”体験を大切に、子どもたちの豊かな「子ども時代」を保障しようと強く感じる貴重な時間となりました。