

前芝中学校通信

～校長室の窓から～

豊橋市立前芝中学校

第73号

H28.8.4

7月に、2回の学校保健委員会を行いました。

1回目は、7日(木)に国立病院機構豊橋医療センター緩和ケア部長の佐藤 健先生をお招きして、「命について考える～ホスピスの現場から～」というテーマで行いました。佐藤 健先生は私の高校時代の同級生で、10年ほど前に豊橋で開催した「ホスピスを考える講演会」で、私もボランティアとして少しお手伝いをしました。素晴らしい人間性で、精神力のある医師です。サブテーマの“ホスピス”は、生徒たちにとってなじみが少なく、やや難しいかなと考えました。そこで、事前に養護教諭の田中先生が『保健だより』やホスピスに関する学習資料を配付し、先生方とともに学んで臨みました。

2回目は、15日(金)に「早寝・早起き・朝ごはんで元気100倍!前芝っ子」というテーマで行いました。授業のある日々はもちろんのこと、不規則になりがちな夏休みを前に、全校で立ち止まって考える機会にしたい、と考え開催しました。ここでは、保健委員の代表が、前芝中生の実態を、アンケートの結果として発表してくれました。その後、保健所からの講師の先生より講話がありましたが、1回目と同様、3年生生徒が数人質問し、それに答えてくださいました。質問内容も良いものでした。

2回とも当日は蒸し暑く、スライド上映のため暗幕も閉める、というコンディションの中、生徒たちはしっかり話を聴き取っていました。保健所の講師の先生も、前芝中生徒の素直さに感心してくださいました。



私たち職員が感動したのは、生徒たちの感想文です。一人一人が講演の内容をしっかり受け止めて、自分の考えをもって感想を書いていました。命の尊さについては、昨年度の学校保健委員会では“生命の誕生”から、そして今年度は“かぎりある命＝終末の命”から考えました。今年度は、やや難しいテーマにしましたが、生徒たちの感想から、このテーマに答える生徒たちに成長していることをうれしく思いました。

本日発行「保健だより」掲載の生徒感想文から一部抜粋(保健だよりも合わせてご覧ください)

- ホスピスってふだんあんまり聞いたことない言葉だけど、大事な仕事なんだなあと思いました。
- 佐藤先生の「もうすぐ死ぬ時に、もっとこうすればよかったとか思わないように、今を大事にしてください。」という言葉が心に残りました。今を大事にしようと思います。
- 佐藤先生は、最後の質問タイムで、一番つらかったことは、患者さんに、がんという病名を教えられずに向き合っていくこと。一番嬉しかったことは、暗かった患者さんが明るくなっていくことと、いつでも患者さんのことを考えているんだなあと思いました。
- 今まで、がんは治すことばかりが大切と思っていたけど、今回、佐藤先生のお話を聞いて、がんが治らないと言われた時、どうがん付き合っていくか、残された人生をどう過ごすかを、一緒に考えて支えてあげるといことも大切だと分かりました。
- 「ホスピス」がどんな施設なのかよく分かりました。末期がんの患者さんが少しでも快適に、希望を持って過ごせるように、ホスピスではいろいろな工夫がされていることが分かりました。普通のお風呂に入れぬ人や、体が弱った人も体を洗えるようにしているところがすごいいいと思いました。
- がんの人が身近にいないので、想像しにくいけど、自分や家族や親しい人が余命わずかだと言われたらショックを受けます。できるだけ楽な気持ちで最後の時を迎えられるように、ホスピスで働いている方々は、たくさんの工夫と努力をされているということが分かりました。今日の講演で、命の大切さと、命を最後まで見捨てないことの大切さを学びました。



2回目の学校保健委員会も、講演でのメモは取らず、集中してスライドを観て話を聴き取りましたが、生徒たちは多くのことを学んだり、再確認をしたりしました。学校保健委員会の後で書いた感想文より、生徒が学んだことを抜粋しました。聞きそびれたり、忘れてしまったりした生徒の皆さん、今一度、再確認しましょう。

- もし朝ごはんを食べないと、「成績が落ちる」「運動神経が悪くなる」などの悪影響が出てくる。
- 脳は夜、ねる時も働いていて、記憶を整理している。
- 朝、いちばん早く起きるのは、目と耳で、いちばん最後に脳が起きる。
- 脳は、記憶をするのは、11時～2時頃。できるかぎり11時までには寝るようにしたい。

- 朝ごはんは、24時間働いた脳にエネルギーをあたえるので、きちんと食べないと、勉強に集中できなくなったり、調子が悪くなったりする可能性がある。朝ごはんは特に大事。
- 今の時期は、無理にダイエットしようとしたりせずに、毎日3食バランスのとれた食事をすることが大切。
- パン(穀類)・飲料・肉(タンパク質)・野菜など、バランスのよい朝食をとる。
- 簡単にできる栄養満点の朝食ができるレシピがある。

- 夜に寝ながらスマホをやっているのは、ブルーライトが目が悪く、脳を興奮させる。
- 目が悪くならないようにするために、ブルーライトカットをする。

本日発行「保健だより」掲載の生徒感想文から一部抜粋 (保健だよりも合わせてご覧ください)

私は今回の学校保健委員会で、規則正しい生活をするのが大切だとわかりました。私は寝るぎりぎりまでブルーライトを浴びることがあるので、気をつけたいと思います。規則正しい生活をするので、勉強も運動もはかどり、体の成長もしっかりするので、心がけて生活したいと思いました。

今回、教えてもらったことの中には、知っていることもたくさんあったけど、忘れていたこととか、気にしてなかったことも、また再確認できたので、今回の学校保健委員会は、自分の生活を考えなおすよい機会になったと思います。

7月に「学校保健委員会」という、すごく役に立つ会が2回もあって良かったです。こういう機会を使って、生活を見直していこうと思います。