

# ほけんだより 特別号

H30.5.1 第三中学校 保健室 畠山

## プラスの風車を回そう！

三中では、「プラスの風車を回そう！」を合い言葉に、様々な活動に取り組んでいます。2、3年生の皆さんは覚えていますか？元気アップ週間では、元気アップカードにチェックをしながら自分の生活を振り返りました。また、東海大学の内田先生と学生さんによる健康教育は様々な工夫をしてくださり、毎年楽しみです。

この取り組みは、5年前のPTA講演会で、内田先生がお話をしてくださったことからスタートしています。1年生の皆さんにその内容を紹介します。2、3年生の皆さんももう一度思い出してみましょう。

### 内田匡輔先生（東海大学体育学部体育学科准教授）平成25年度PTA講演会

#### 「頑張れない 児童・生徒の心とからだの実態～三中生への提言～」より

- ☆心とからだに起きている不調の理由  
→しくみや関連を科学的に教えていただきました
- ☆セルフチェックの視点を持つ  
→生活習慣のセルフチェック
- ☆具体的な挑戦を知る  
→風車理論を通じて自分の改善点を探る

自分を高めるのは自分！

というお話でした

「心とからだに良くない生活でいつも調子が悪い」から「心とからだに良い生活でいつも調子が良い」状態にすることで、**気力・体力・学力**がアップする！ということでした。

そこで

#### 生活習慣のセルフチェック

「元気アップカード」でチェックしています。合計点数の高い人は、何事にも頑張ることができ、体力（学力）も高くなるそうです。

「できている」3点（「時々・中間」2点）「できていない」1点

## 合計点数は？

25点以上：このままの生活習慣で頑張ろう

20～24点：毎日できるように挑戦しよう

15～19点：何か生活習慣を変えてみよう

10～14点：体調大丈夫かな？心配です。



(PTA講演会 内田匡輔先生講演会資料より)

## プラスの風車を回そう！

### 風車理論

風車は羽の一つに風があたると回ります。右の図のように生活習慣のどれか一つが改善されると他のことも改善されていくという理論です。

↓  
内田先生からの提案  
「一つでいいので**挑戦**してみよう！」

- ①朝食をとる
- ②メディアコントロールをする
- ③浴槽入浴をする
- ④勉強に集中する
- ⑤熟睡する（11時までには就寝）

さあ、あなたは何から**挑戦**しますか？

<こんな人いませんか？>

**朝起きられず無理矢理起こされる**

↓  
**気分が悪く食欲もないので朝食抜き**

↓  
**学校に来ても体温が上がらずやる気がでない  
集中力がなく居眠り**

↓  
**先生に怒られ更にやる気がなくなる**

↓  
**午前中居眠りばかりで給食になっても食欲がない**

↓  
**放課後少し元気がでてきて友達とゲームに没頭、怒られる**

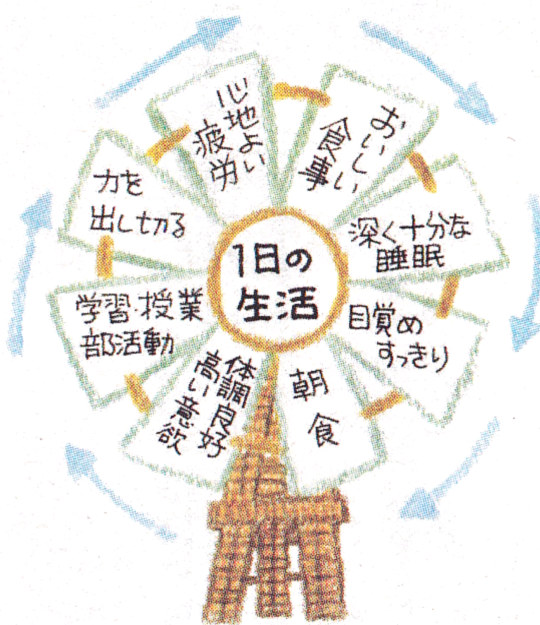
↓  
**親がうるさいので家を出てコンビニへ  
買い食いをして血糖値上昇、満腹状態**

↓  
**夕食は食欲がわかず食べないので怒られる**

↓  
**イライラして部屋にこもるが勉強どころではない**

↓  
**テレビ・ゲーム・コンビニでも行くか！  
明るい光を浴びて目が冴えて眠くならない**

↓  
**朝起きられず(始めに戻る)**



小澤教授が提唱する「風車の理論」

(PTA講演会 内田匡輔先生講演会資料より)

<1つでも生活習慣を改善するとこうなります>

**気分がいいので「おはよう！」**

↓  
**時間に余裕があり散歩、お腹も空いて  
しっかり朝食**

↓  
**学校でも午前中からやる気がでる  
居眠りもしない、先生にほめられる**

↓  
**給食の時間も食欲満点**

↓  
**午後の授業もやる気満々**

↓  
**放課後も部活動で練習に励む  
気分爽快**

↓  
**帰宅後はお腹ペコペコ、夕食を  
しっかり食べる、親はニコニコ**

↓  
**部屋に戻ると勉強までしたくなる**

↓  
**疲れをとるため入浴**

↓  
**テレビ・ゲームをしたいが眠くなって  
ボタン・キュー**

↓  
**朝は寝起きが良い(始めに戻る)**

(参考文献「ここがおかしい！？子どものからだ」野井真吾著)

