

～自分で考え、命を守る行動を～

9月18日(水)、火災発生を想定した避難訓練を実施しました。今回は、休み時間等の教師が子どもたちのそばにいない場面での火災発生を設定したもので、子どもたちが自分で判断して逃げ、自身の身を守るものでした。

このような自分で考えながら避難する訓練は、子どもたちにとって初めてだったこともあり、この訓練に先立ち、これまでの訓練の折に常に学んできている避難行動“お・は・し・も(おさない・校舎内ではしらない・しゃべらない・もどらない)”の確認とともに、“家庭科室〔火災発生場所〕から離れたルート〔非常階段〕を通して避難すること”や“非常階段に通じるドアの開け方”を事前に丁寧に指導した上での訓練です。

さて、訓練本番。昼休み、子どもたちがそれぞれ自由に過ごしている時、「家庭科室で出火しました。出火場所から離れたルートを通して、運動場に避難してください」との放送が流れました。すると、子どもたちは、事前に学んでいた避難ルートを通して、短時間で避難してきています。煙を吸い込まないように口元に手をあてている子もいます。



一方で、放送直後ついつい声を出し、慌てたように避難し始めた子どもたちの姿や、校舎内では“はしらない”となっていたことから、校舎の外に出てそのまま歩いて避難している子もいます。

訓練後、子どもたちに訓練はどうだったか尋ねてみました。ある3年生の子は、避難する時に、戸惑う下級生に声をかけられなかったと語ってくれました。またある6年生は、2階の図書室にいたそうですが、避難開始の放送が流れた折、そのまま運動場へ避難してよいのか、いったん自分の教室に戻り6年生全員と一緒に逃げるのか迷い、教室に戻ってしまったとお話してくれました。この6年生の姿は、私どもも想定しておらず、事前の指導不足を認識した次第です。

本校の職員が、防災教育の研修を受講しました。その中で、長年消防本部に勤務し、現在大分大学客員教授をされている板井幸則氏が、「いつ、どこで災害が発生するかわからない。だから、自分で考え動ける子どもを育成しなければならぬ」と、お話されたそうです。

子どもたちが学校にいる間、子どもだけで過ごす時間も当然あり、いざというときに、教職員の到着をじっと待ち続けることなく自分で考え避難行動がとれるかどうか、生死の分かれ目につながります。

今回の訓練を通し、浮き彫りとなった課題を改善すべく、近日中にもう一度訓練を実施する予定です。

～毎日を元気に過ごせるように～

子どもたちには、日々心身ともに健康に元気に過ごしてほしいものです。

そこで、自身の生活の仕方がどうかを振り返るアンケートを、“運動”“食事”“睡眠”の3つの観点から実施してみました。子どもたちは、アンケートに答えながら、自分が現在できていることとできていないことを確認し、振り返ることができたようです。

このアンケートを踏まえ、9月19日(木)と20日(金)に低学年と高学年それぞれに、養護教諭の田嶋先生が、『健康になるためにはどうしたらいいだろう』というテーマで、以下のような話を、子どもたちにわかりやすく説明してくれました。(一部紹介)

- 運動の効果→骨・筋肉を強くする。心がすっきりする。病気をしない元気な体になる。
- ゲームのしすぎ→姿勢が悪くなる(ストレートネック)。視力が悪くなる。集中力が落ち、がんばりたいときにがんばれなくなる。ブルーライトが出ていて、睡眠を促すホルモンであるメラトニンを抑制してしまう。
- 朝食を食べる→集中力ややる気を上げるスイッチ、体温を上げる体のスイッチ、排便を促すおなかのスイッチが入る。
- よく噛んで食べる→食べすぎを予防でき、消化の際にお腹に負担がかからない。
- 睡眠時間の確保→睡眠中深い眠りが周期的に来て、そのときにそれぞれに、“成長ホルモンが出る”“記憶力や集中力が増す”“元気になる”“心が穏やかになる”というからだへのプレゼントをもらっている。なかなか寝付けず睡眠時間が少なくなると、プレゼントが少なくなったりもらえなくなったりする。

田嶋先生の話聞いた後、子どもたちから「寝ている時にどんなことがからだに起きているのかわかった」という驚きの感想や、「ユーチューブを見る時間を短くしたい」「ゲームの時間を減らすにはどうしたらいいのだろう・・・?」という自分の生活を改善しようという気持ちが高まった感想が出されました。

この機会に、心身の健康に向けて、日々の生活習慣をよりよくするための取り組みを親子で考えていただくお願いを、先週金曜日にさせていただきました。お子様が心身ともに健康に元気に毎日を過ごすことができるよう、ご家庭での取組のご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



<頭の重さを体感>