

# 人権を考える



～学校における人権教育について～

## 人権意識を育む

市教育委員会では、学校における人権教育で大切なことは、子どもたちに安定した学びの環境を保障し、学力を確実に高めることだと考えています。なぜなら、正しい知識を身に付け、物事を科学的・合理的に考え、差別や偏見によらず正しい判断ができる児童・生徒を育てることが重要だからです。そのために、各小中一貫校では、子どもたちの実態を踏まえ、目指す子ども像を共有し、その実現に向けて、一人一人を大切にしながら指導や支援を行っています。授業では、これまでの学びをつなぎ、思考のヒントとなる教材を使いながら児童・生徒の主体的・協働的な学びを促します。さらに、対話を通して、お互いの考えを尊重しながら自分の考えを広げ、深める授業づくりを進めています。授業の際、ネームプレート(名札)を活用し、自己決定したことを黒板に示したり、ICTを活用し、みんなで考えを共有して、比較や発展を

させたりすることで、自己存在感や共感的な人間関係を育みます。

ネームプレートやICTを活用して意見や考えを共有することで、自分の考えを大切にしたり、お互いの考えを認め合うなど、全員が活躍できる授業を行い、人権意識を育んでいます。

## 人権意識を高める

子どもたちの人権意識を高めるため、「いじめ問題解決に向けた子ども会議」を開催しています。

昨年度は3年ぶりに児童・生徒を集めての開催となり、各中学校区をオンラインでつなぎ実施しました。会議では、「人と人とのつながりで大切なこと」について考え、「相手のことを知り、思いやりの心をもって笑顔で伝える」というキャッチフレーズを作りました。このキャッチフレーズに向け、それぞれの学校で、どのようなあいさつの取り組みができるのかを話し合いました。そして、「あいさつ力

レンドーの実施」「ありがとを増やす、一日一善」など、具体的な取り組みを決定し、実践しています。校区ごとに取り組みは異なりますが、同じキャッチフレーズを掲げながら、あいさつをこれまで以上に交わし、友達との関わりを深め、いじめを生まない人間関係をつくっていきます。今年度も、いじめ問題解決に向けた子ども会議を開催し、各校の実践の様子の共有などを行い、子どもたちが主体となっていくことを未然に防いでいけるよう支援します。

## 指定校による人権教育

今年度から北中学校を「人権教育実践推進校」に指定し、学力向上・よりよい人間関係づくりを進め、子どもたちが主体的に活躍できる学校づくりに取り組んでいます。この研究成果を市内全校に広げ、これからも、「笑顔・やる気・希望」いっぱいの子どもたちを育てるために、人権教育の一層の充実を図っていきます。



## フレイル予防で健康長寿!

元気長寿課(☎2809)

「フレイル」とは、加齢に伴い心身の機能が低下した状態をいいます。フレイルには、身体機能の低下を指す「身体的フレイル」、認知症やうつ病につながる「精神・心理的フレイル」、人との交流が減ること起こる「社会的フレイル」の3つがあります。新型コロナウイルス感染症の流行により、長期に渡り外出自粛をしていたことでフレイルになる恐れがあります。

フレイルになると生活機能が低下します。しかし、早めに対処することで健康な状態に戻すことができます。フレイルを予防して、健康寿命の延伸を目指しましょう。

### 1日1回外出しましょう

フレイルを招く原因の1つに「閉じこもり」があります。

予防のために散歩や買い物などに出掛け、活動する機会を増やしましょう。また、筋力トレーニング教室や老人クラブなどの地域活動へ積極的に参加し、活発な活動を心掛けましょう。外出をすることで他者との交流が増え、心身の機能を使うため、生活の機能も高まります。そして、外出をして身体を動かすことで食欲が出るため、低栄養予防にもつながります。

### 低栄養に注意しましょう

低栄養になると筋力や体力が低下し、転倒の危険性や閉じこもりにつながります。1日3食バランスの良い食事を心掛けましょう。特に体を作るもとになる「たんぱく質」と、生命の維持に必要な「エネルギー」となる食品を意識

して摂取すると、より効果的です。食欲がない時は、たんぱく質の主菜から食べることを意識してみましょう。また、1回の食事が少ない人は、おやつに牛乳やヨーグルトなどの乳製品で栄養補給をしましょう。

### 運動をしましょう

高齢になっても積極的に体を動かすことで生活機能の維持・向上につながります。ウォーキングなどの有酸素運動と、日常生活を送る上で必要な「立つ」「座る」「歩く」などの筋肉を鍛えるための筋力トレーニングを無理のない範囲で行いましょう。また、掃除や洗濯などの家事をすることも大切です。自宅にいる時でも小まめに動くことでフレイル予防につながります。

## 带状疱疹とは? 水疱瘡と同じウイルスが原因で起こる皮膚の病気です

発症には免疫力が関係しているため、栄養・適度な運動・休息を意識し、免疫力を低下させないことが大切です。また、ワクチン接種でも予防することができ、効果は5～9年程度持続すると言われています。ワクチンには生ワクチンと不活化ワクチンの2種類がありますので、かかりつけ医に相談の上、接種を検討してください。

## 8月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午  
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上、受診してください

日	医療機関	産婦人科	歯科
6日(日)	鬼石病院 鬼石・☎53121	中田医院 旭町・☎20385	小山医院 中・☎1200
11日(祝)	くすの木病院 旭町・☎3111		里村歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027・387・8114
13日(日)	アイリス診療所 森・☎2542	田原内科クリニック 相生町・☎2552	さわだ医院 岡之郷・☎41888
20日(日)	篠塚病院 篠塚・☎9261	原内科クリニック 下戸塚・☎42255	藤岡総合病院 中栗須・☎23311
27日(日)	光病院 本郷・☎1234	やまうち内科 2丁目・☎45792	江原歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027・387・1837
		光病院 本郷・☎1234	遠藤歯科医院 2丁目・☎40013
			大竹歯科医院 6丁目・☎20297

◎救急テレホンサービス(☎6699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します