

平成22年度

21世紀・新しい時代の

健康教育推進学校の実践

—第9集—



# 21世紀・新しい時代の 健康教育推進学校の実践

— 第 9 集 —

財団法人 日本学校保健会

## 発刊にあたって

近年の都市化、少子高齢化、情報化、国際化などで社会環境や生活様式の変化は、子どもたちの心や身体に様々な影響を及ぼしているという指摘があります。中でも生活習慣の乱れ、いじめ、不登校などのメンタルヘルスの課題、アレルギー疾患、性の問題、薬物乱用、感染症などの健康問題をもたらし続けていると言われていました。

平成20年1月には、中央教育審議会答申「子どもの心身の健康を守り、安全・安心を確保するために学校全体としての取組を進めるための方策について」において、「子どもたちの現代的な健康課題の解決を図るためには、健康に関する課題を単に個人的な課題とするのではなく、学校、家庭、地域社会が連携して、社会全体で子どもの健康づくりに取り組んでいくことが必要である。」（一部要約）と家庭や地域社会との連携の視点が今後の学校保健の在り方を考える上で重要な視点として示されました。

財団法人日本学校保健会では、従来からこの様な国や関連団体からの答申や提言の具現化に向け、子どもの健康を願う関係者の皆様と協力して我が国の「学校の保健センター」的役割を担うべく推進してまいりました。これらの観点から学校が行う健康教育の取組のより一層の充実、推進を図り、活性化に寄与することを目指して本会では平成14年度に小学校から特別支援学校に至る全ての校種を対象とした「21世紀・新しい時代の健康教育推進学校表彰事業」を創設し、優れた健康づくり活動を推進している学校を表彰するとともに、その成果の普及に努めているところです。

本事業は、各都道府県・政令指定都市学校保健会の協力により、年ごとに充実した活動内容の学校が推薦されています。平成22年度は、各都道府県等学校保健会から92校の推薦を受けました。委員の先生方には4カ月にわたり、厳正に書類審査と訪問審査等を行っていただき、精力的に活躍していただきました。その結果、最優秀校6校、優秀校12校（うち特別協賛P&G社賞1校）、優良校74校を決定し、平成23年2月に日本医師会館で表彰式を執り行います。

この度、学校における健康づくり活動の一層の推進に資するため、これらの受賞校のうち最優秀校及び優秀校の実践の歩みをまとめた「21世紀・新しい時代の健康教育推進学校の実践」（第9集）を刊行いたしました。

本書が健康教育関係者に広く活用され、学校保健の機能を活かした健康学校づくりの推進に役立てていただくことを心から念願する次第です。

おわりに、本書の作成にご尽力いただきました関係各位に厚くお礼申し上げます。

平成23年2月

財団法人 日本学校保健会  
会 長 唐 澤 祥 人

# 平成22年度 健康教育推進学校表彰事業実施要項

## 1. 趣 旨

学校現場において、生活習慣病の兆候や喫煙・飲酒・薬物乱用、いじめ、虐待、不登校、性の問題、食に関する問題など多くの健康課題を抱えている。このような心や体の健康問題は、校内の推進体制の確立のみならず、学校保健委員会を中心とする学校と家庭・地域社会との連携による地域ぐるみの取り組みが必要である。

このような観点から、学校における健康問題を中心として、健康教育の推進に積極的に取り組み、成果を上げている学校を表彰し、学校保健の充実に寄与する。

## 2. 主 催

財団法人 日本学校保健会

## 3. 後 援（申請中）

文部科学省・厚生労働省・(社)日本医師会・(社)日本薬剤師会・(社)日本学校歯科医会・日本学校薬剤師会・全国連合小学校長会・全日本中学校長会・全国高等学校長協会・全国特別支援教育推進連盟・全国学校保健主事会・全国養護教諭連絡協議会・(社)日本PTA全国協議会・(社)全国学校栄養士協議会・朝日新聞社・産経新聞社・日本経済新聞社・毎日新聞社・読売新聞社

## 4. 協 賛

P & G

## 5. 表彰式の期日及び場所

平成23年 2月17日(木) 日本医師会館

## 6. 表彰の対象

国公私立の小学校、中学校、高等学校、中等教育学校及び特別支援学校

## 7. 被表彰候補校の推薦

(1) 応募する学校は、健康教育推進学校活動状況調査票（別紙様式2、以下「調査票」という）に健康教育推進活動の要点を記入し、都道府県学校保健（連合）会及び政令指定都市学校保健会に提出する。

(2) 都道府県学校保健（連合）会及び政令指定都市学校保健会は、次に定める推薦数並びに基準によって被推薦校の推薦を行い、調査票に健康教育推進学校表彰推薦書（別紙様式1）を添えて、(財)日本学校保健会に提出する。

1) 推薦数 都道府県 3校以内（東京都は5校以内） 政令指定都市 2校以内

※ただし、特別支援学校は上記推薦数とは別に1校推薦できる。

2) 推薦の基準

健康教育、健康管理及び組織活動を内容とする学校保健計画、学校安全計画が適切に実践され、更に食に関する計画や指導などを含めた具体的な健康課題について、学校・家庭・地域社会が連携し、解決に向けて成果を上げている学校。

但し、過去3年間連続して推薦された学校にあっては、1年間において推薦するものとする。

なお、最優秀校を受賞した学校においては、3年間において推薦するものとする。

## 8. 推薦書等の提出

平成22年8月末日までとする。なお、審査の参考にするため、実践例のビデオ等の提出を求めることがある。

## 9. 審査の方法

各学校保健（連合）会から推薦された学校について、学識経験者等による審査会を設けて審査を行い、最優秀校、優秀校、優良校等を決定する。

審査は、書類・ビデオ等による1次審査及び実地審査による。

## 10. 表彰の方法

表彰式は、当該年度に開催される日本学校保健会事業報告会において、(財)日本学校保健会会長が表彰状を授与して行う。表彰式に併せて実践発表を行うほか実践事例集を刊行し、学校保健活動の普及・充実を図る。



# 目 次

発刊にあたって 審査委員長 唐 澤 祥 人（財団法人日本学校保健会 会長）

平成22年度 健康教育推進学校表彰事業実施要項

平成22年度 健康教育推進学校表彰校一覧

平成22年度 表彰校の実践の歩み

## I 最 優 秀 校

### 〈小 学 校〉

長野県小海町立北牧小学校	1
茨城県石岡市立石岡小学校	7
群馬県高崎市立北部小学校	13
広島県広島市立可部小学校	19

### 〈中 学 校〉

熊本県熊本市立藤園中学校	25
--------------	----

### 〈特別支援学校〉

埼玉県立久喜特別支援学校	31
--------------	----

## II 優 秀 校

### 〈小 学 校〉

茨城県稲敷市立あずま西小学校	37
群馬県伊勢崎市立境采女小学校	43
愛知県新城市立鳳来東小学校	49
広島県三原市立三原小学校	55
香川県東かがわ市立三本松小学校	61
神奈川県横浜市立篠原西小学校	67
埼玉県さいたま市立岸町小学校	73

### 〈中 学 校〉

埼玉県川口市立西中学校	79
千葉県神崎町立神崎中学校	85
熊本県美里町立砥用中学校	91

### 〈高 等 学 校〉

青森県立七戸高等学校	97
岡山県立林野高等学校	103

P & G社からお知らせ

# I 最優秀校

## 〈小学校〉

長野県小海町立北牧小学校

茨城県石岡市立石岡小学校

群馬県高崎市立北部小学校

広島県広島市立可部小学校

## 〈中学校〉

熊本県熊本市立藤園中学校

## 〈特別支援学校〉

埼玉県立久喜特別支援学校

# 健康課題に向かい生活改善するための実践力を養う児童の育成

～「早寝 早起き 朝ごはん 歯磨き ハンカチ 朝うんち」6年間のあゆみを通して～

長野県小海町立北牧小学校

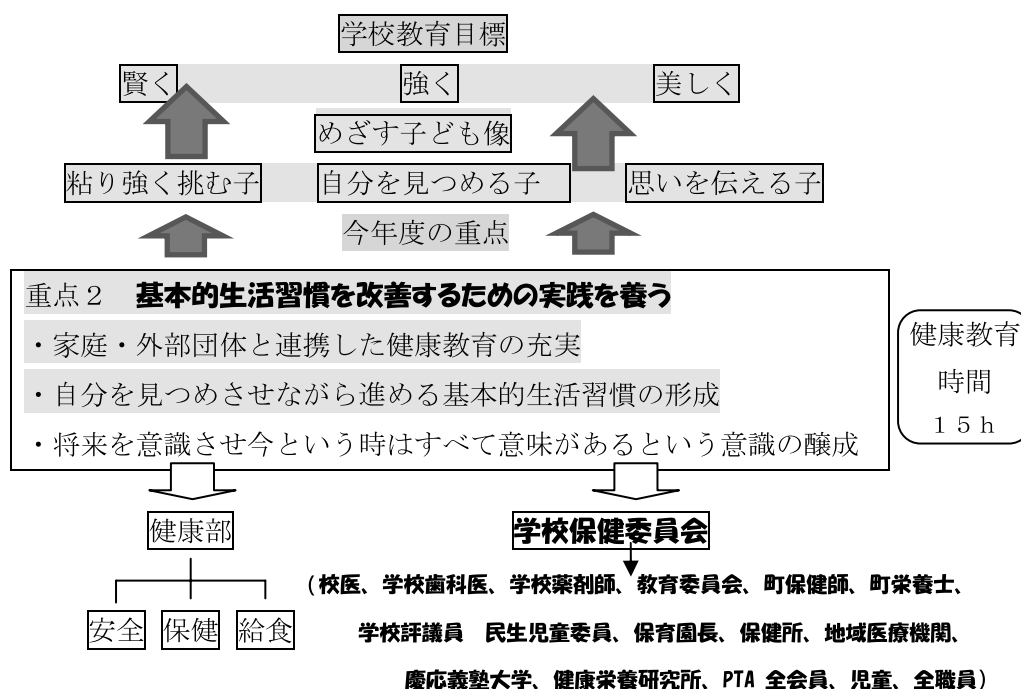
## 1 学校紹介

本校は長野県東部八ヶ岳の麓に位置し、世界初のハイブリットカー走行やJR最高地点（1,375m）を走ることによって有名なJR小海線の名称元である小海町にあり、明治6年創立の歴史と伝統のある学校である。スケート・合唱といった課外クラブが盛んな児童数147名、6学級の小規模校である。本活動は歯科保健活動を基盤にし、生活実態から「学校に登校するまでの生活習慣の確立に向けて」取り組みを続け6年目を迎えている。年間通し歯科保健活動にも力を入れ21、22年度は「長野県よい歯の学校最優秀校」22年度「全日本学校歯科保健優良校奨励賞」を受賞し、実践を積み重ねている。児童の健康実態を健康教育の課題とし、学校職員・家庭・地域が健康課題解決に向けて連携しながら実践を継続している。



## 2 学校教育目標と健康教育

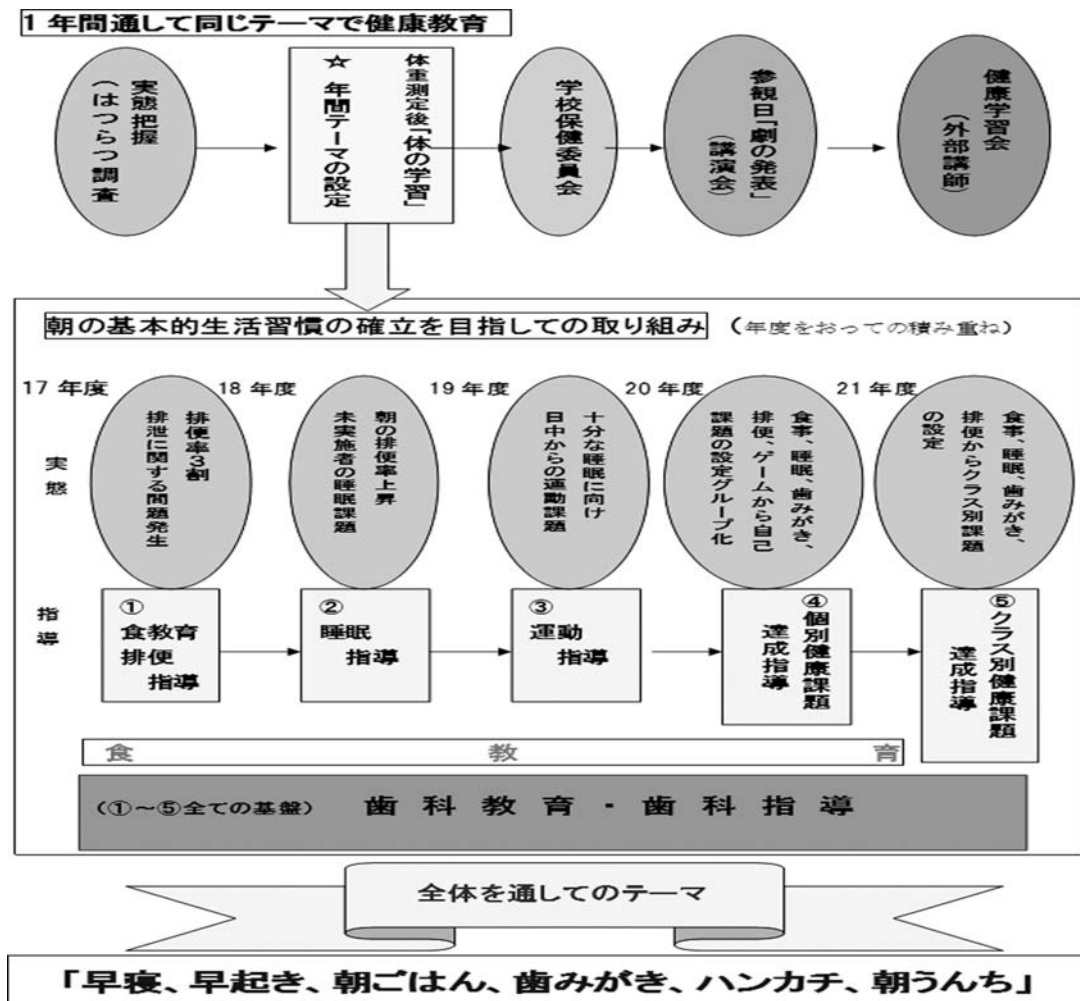
「賢く 強く 美しく」学校教育目標とし、目指す子ども像を具現化するため重点目標を3つかかげた。その中の一つとして基本的な生活習慣を改善するための実践力を養うことをあげ、「歯科教育」「朝の生活習慣の確立」を中心とした健康教育を学校ランドデザインの中に位置づけ、取り組みを継続している。推進体制として健康部、学校保健委員会が健康教育を支えている





### 3 健康教育の実際（平成17年度～22年度）

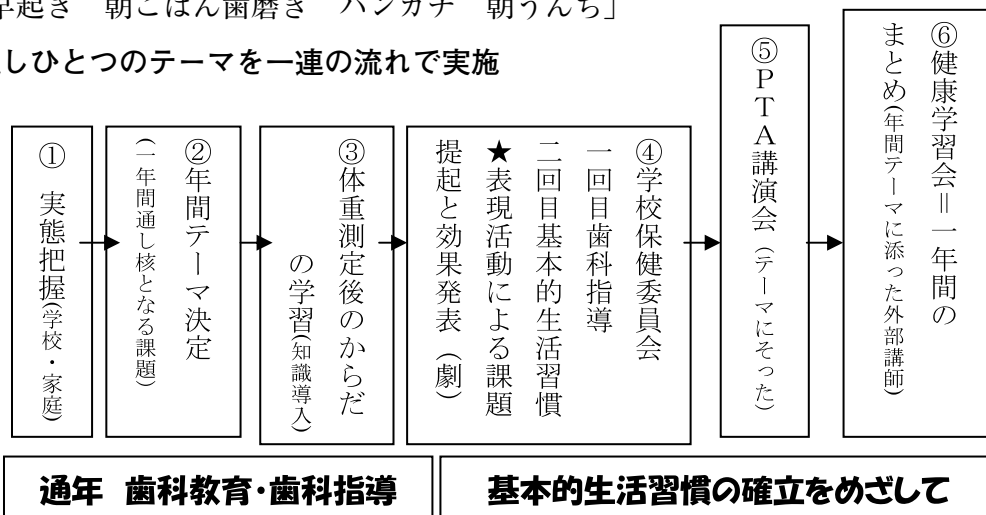
自分のからだや心を大切にできる子をめざし、学んだ知識を基に自分の生活を見つめ、改善点を見出し行動実践を通し、生涯の健康づくりの習慣化を図る



### 4 特徴的な活動 朝の生活習慣確立に向けて

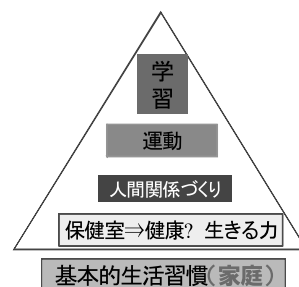
「早寝 早起き 朝ごはん 歯磨き ハンカチ 朝うんち」

(1) 年間通しひとつのテーマを一連の流れで実施



## ① 実態把握による課題設定

17年度より歯科保健活動に力を入れると共に、学校での健康・生活実態（検診結果、保健室実態、生徒指導、ランチルーム給食、避難訓練）と家庭における生活実態（全校血液検査時に実施している生活調査＝はつらつ健康調査）を「子ども達の健康に対するサイン」と受け止め、心も体も元気で学校生活を過ごすには、「学校に登校するまでの朝の生活をしっかりとすることが大切ではないか」との視点から取り組みが始まった。前年度実践評価と実態から課題を見出し年度ごと積み重ね指導とした。



## ② からだの学習（毎月の体重測定後）

自分の体と課題が結びつき、改善に向けてのきっかけづくりとなるよう毎月の体重測定後「からだの学習」を位置づけた。体の働きやメカニズムの素晴らしさを養護教諭が指導した。学習により知識の導入を図ることで「自分の課題は何か」を決め出し、意欲的に生活改善していこうとする児が増えてきた。結果体の調子が良くなることを体感する児童が増加した。毎日の健康観察時担任による生活改善調査を実施し、達成状況を把握している。



体重測定後の「からだの学習」  
（月1回全クラス）

【体重測定後体の学習】

## ③ 児童保健委員会「自作劇・自作ダンス」表現活動…6年間継続

その年のテーマにそって子どもたちが学んだ知識を児童保健委員会が、自作劇により公開参観日、学校保健委員会、健康学習会で発表している。近年は、少しずつ児童委員会メンバーが台本を作成できるまでになっている。さらに町の健康まつりでは、学校における健康課題と実践を地域住民に向けて発表することを通して健康教育啓発の重要な一役を担っている。

自作劇「卑弥呼の歯がいーげ」



【児童保健委員会発表】

## ④ 学校保健委員会（年2回開催）

1回目歯科保健活動 2回目生活習慣確立を目指した内容を実施し、児童、家庭、地域、関係機関が毎年の健康課題を共有しながら生活改善に向けて活発に協議を深めている。PTA三役、学年部を中心にPTA全会員の6割、助言者が（校医・医療関係者・地域関係機関）多数参加する等協力的である。その年のテーマにそって児童保健委員会による自作劇の発表と養護教諭（兼保健主事）、職員より課題提起→以後児童以外の参加者（保護者、助言者、学校職員）は分科会で各学級の健康目標への取り組みや各家庭の実践について助言者を交え活発に協議→全体会では校医による講評を通して参加者の更なる意欲関心を高め、習慣化を図るよう工夫している。

学校保健委員会



【学校保健委員会】

⑤ PTA講演会

その年の健康教育テーマにそった講師を依頼、児童、保護者の健康課題に対する共通認識が深内容としている。学校保健委員会と結びついた内容のため、参加者も多く、時には親子で参加する講演会も実施した。(主催はPTA教養部)

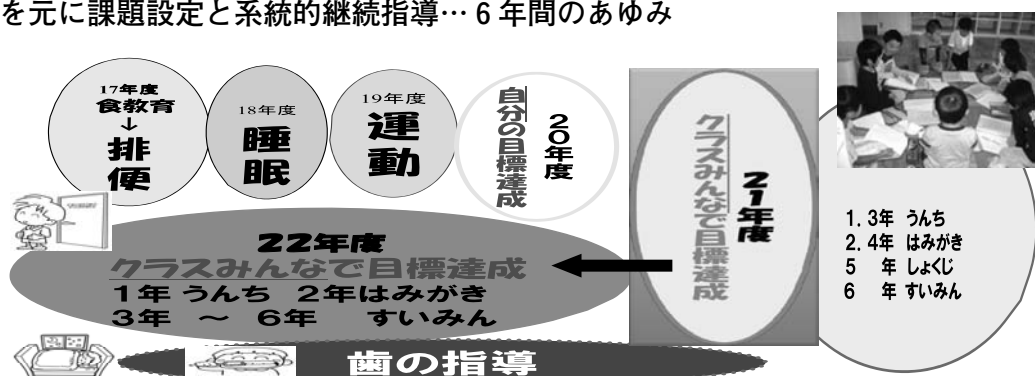
⑥ 健康学習会

2月に外部講師を招き健康教育の一年間のまとめをより効果的まとめとする学習会を開いている。そこでは、これまでの学習を確認する内容のゲームや体験を取り入れるなど楽しんで学ぶ学習会となるよう工夫している。1年間の各学級での健康目標達成に向けた取り組みの発表では、学んだことを劇化するなど表現活動により全校発表して、お互いの成果を学び合っている。

⑦ 保護者との連携、啓発活動

保健だより、各学級通信や学校だよりで発信。就学前保護者会でも説明を行い入学前から実践を呼びかけている。

(2) 実態を元に課題設定と系統的継続指導… 6年間のあゆみ



年度	実態と課題	体の学習	健康学習会	成果
17	ランチルーム給食実態 朝同じ時間に排便3割 排泄に関わる生徒指導	食教育→ 消化器の働き →排便の種類	「排便の大切さ」 コンチネンス 専門看護師	給食残量減 排便7割 排便意識変化
18	排便のない児童 朝の生活と睡眠に課題	脳の働き→ 睡眠の大切さ	「睡眠の大切さ」 役場保健師	9時迄に就寝 児童増加
19	質のよい睡眠に課題 怪我の増加(バランス)	足の働き→ 運動の大切さ	「生活習慣病予防」 慶応大学	全校足底圧 調査の実施
20	はつらつ調査から自己健康 課題の選択	課題別 グループ学習	「生活習慣病予防」 慶応大学	家庭との連携 児の意識向上
21	個→クラス健康目標へ (食、睡眠、排便、歯)	課題別学習	学年学習発表 と慶応大学講話	個の課題→ 集団の課題へ
22	クラス別健康目標設定 (睡眠、排便、歯)	課題別学習	学年と個学習発表 と慶応大学講話	集団の達成→ 個の達成へ

## 【17年度 1年目 食教育～排便指導】

- ① 栄養士在籍のない4年間、献立発表や委員会活動により（赤、黄、緑の食べ物学習により）食事バランス学習や食教育の実施。食事マナーの改善、給食残量が大幅に減少した。修学旅行時のバイキング料理選択でも生きた学習となっている。

給食後の歯磨きも食教育の一環として位置づけ、全校一斉歯磨きを実施している。



- ② 体重測定後の「からだの学習」で「食べ物の旅」を学習。学びを自作劇で発表。コンチネンス専門看護師による健康学習会で一年間の学習のまとめとした。うんちは汚い物から大切な体のバロメーターへと意識が変わった。



## 【18年度 2年目 睡眠指導】

- ① 朝の排便がでない子どもの生活調査から朝の生活習慣確立に向け、早寝、早起きの必要性を「脳の学習」を通して学び、健康学習会は、町保健師により実施した。

夜暗くして眠る、朝は太陽の光を浴びて起きる早寝 早起きの子が増加した。



## 【19年度 3年目 運動指導】

- ① 熟睡できない子どもたちの運動時間が少なく怪我の多発もあり、全校足底圧測定実施。PTA講演会で親子ふれあい運動により楽しく体を動かす体験を親子で実施。

体の柔軟体操や足指の動きを活発にする遊びをからだの学習で紹介した。健康学習会は慶応義塾大学と連携し、生活習慣病と運動についてまとめ、現在も継続して実施している。



### (3) 歯科保健活動 ～「歯磨き指導」から『ひみこの歯がいーぜ』の取り組みへ～

学校歯科医の全面的協力体制により、歯科保健活動の充実がなされ、健康教育が家庭と学校、地域共に同一歩調で歩めるよう常に働きかけ、指導・助言を頂いている。校内歯科保健活動は、ランチルームの特性をいかした全校一斉歯磨き指導から嘸むことの大切さを中心に、「こども8020推進運動」へと歩みをすすめている。

#### 歯科保健活動

- ① 給食教育の一環としての全校歯磨き指導
- ② ランチルームの特性を活かした全校指導
- ③ フッ素洗口日課表への位置づけ（週1回）
- ④ 体重測定後の歯磨き調査（自己申告後担任点検）
- ⑤ 歯の衛生週間による全校強化指導  
（歯の公開授業、集会活動、全校保健指導）
- ⑥ 検診時歯科校医健康相談と歯磨き指導
- ⑦ 歯科校医による授業 [3年歯の大切さ]  
[5年子ども8020推進授業]（公開授業）
- ⑧ 嘸み嘸みガム、嘸み嘸みセンサー体験学習
- ⑨ 就学前歯磨き指導 [4年来入児歯磨き指導]
- ⑩ 給食後歯垢染出しと歯磨きチャンピオン決定
- ⑪ 歯科校医親子参加型講演会（学校保健委員会）



## 5 成果と課題

取り組みを始めてから子どもたちの健康意識が高まり、欠席者、不調者、怪我人が減少した。更に、子どもたちの学びが保護者の健康教育に対する理解へと広がり、より協力的となった。当校の特徴として（校医、学校歯科医、学校薬剤師を始め町教育委員会、町保健関係者、民生児童委員、学校評議員、町保育園の他保健所、地域医療関係者の他、慶応義塾大学や健康栄養研究所など）地域、関係機関との連携により、学校外からの支援、協力、指導といったバックアップ体制が得られている点があげられる。そのため、家庭と学校、地域が一体化した健康教育を進めることができる。こうした支えによる、心身ともに健康な子どもたちの姿は、地域の宝として、子どもを取り巻く人々に元気を与えている。健康教育は、家庭、地域、学校の連携を図る一助となる大切な教育活動である。「自分の体は、自分で気をつけて、大切にすればこたえてくれる」この言葉の重みを大切に受け止め、実践できる子ども達をめざしつつ、また今行っている生活習慣の確立が、将来の健康づくり、自己健康管理育成の基礎となることをめざし、日々の健康教育活動をすすめていきたい。

# 健康で安全な生活を自ら進んで実践する児童の育成 ～児童から始まる健康づくりの推進～

茨城県石岡市立石岡小学校

## 1 学校紹介

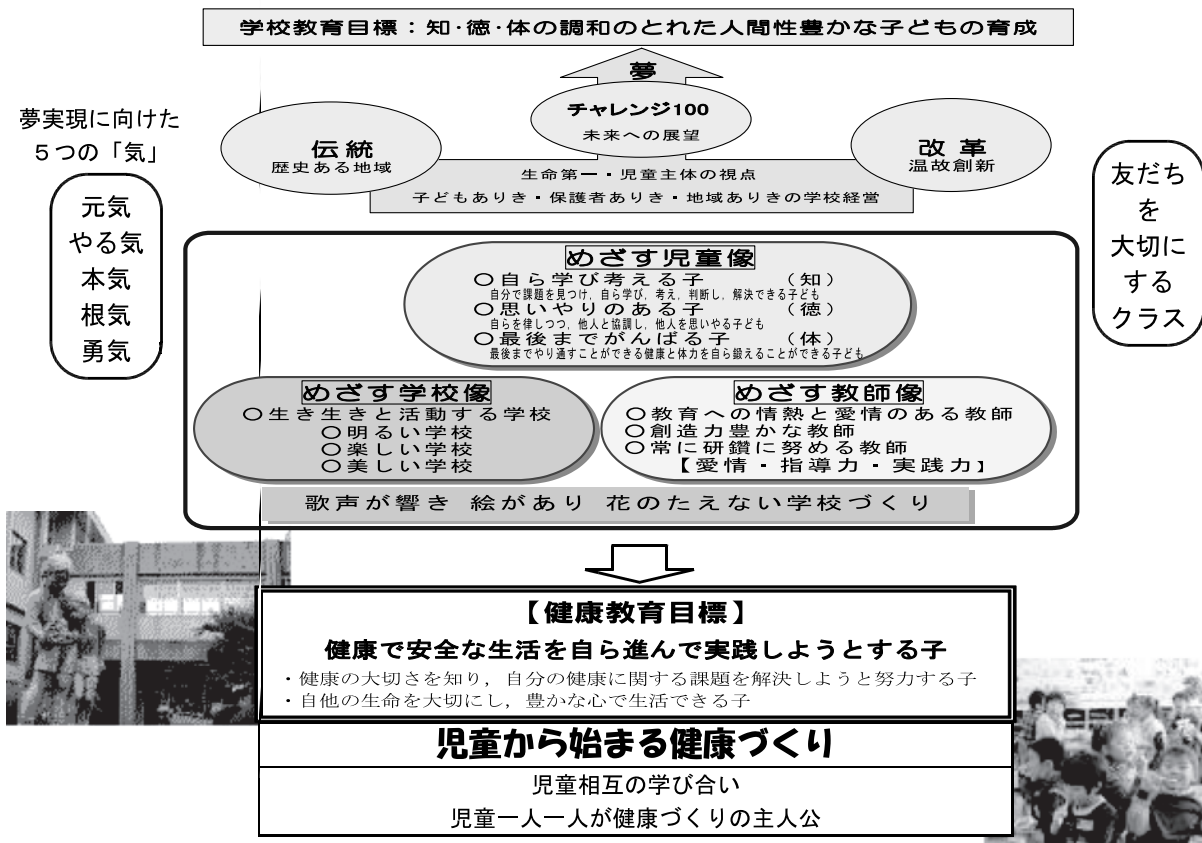
本校は石岡市の中心に位置し、明治6年に府中城跡に建てられ、創立137年目を迎える。現在、児童数365名、14学級である。本校の敷地は平成22年に「常陸国府跡」として国指定史跡に認定されている。本校に隣接する常陸国総社宮の例大祭である「石岡のおまつり」は、関東三大祭りの一つとして賑わっている。

歴史と伝統に育まれた本校では、「地域ありき、子どもありきの学校経営」「生命第一、児童主体」の教育理念を掲げている。児童全体が「夢チャレンジ100」を掲げ、一步一步着実に努力できる児童の育成に向け、全職員の力を結集して取り組んでいる。



## 2 学校における健康教育について

### (1) 学校教育目標と健康教育

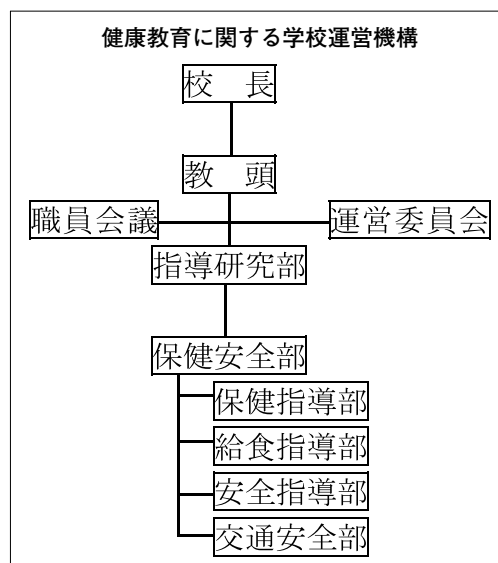


## (2) 学校保健（安全）計画と健康教育の推進体制

### ① 教職員の推進組織について

教育活動の基盤は児童の心身の健康である。保健主事と養護教諭、担任とが常に連携し、健康教育を推進している。保健安全部は、右の4部からなり、それぞれ低中高ブロックの職員で構成し、年間計画に基づき、発達段階や学年の状況を熟知した上で、行事等の計画を行っている。学年末には、全職員による学校教育計画検討委員会を立ち上げ、その中の「健康・体力づくり部会」で健康教育の見直しを図っている。

保護者、学校評議員による学校評価アンケートや児童対象のアンケートの結果から課題を把握し、次年度の重点項目としている。また、保健教育・安全教育に児童の活動計画も加えることで、特に、児童保健委員会においては児童の健康づくりのリーダーになるよう意識化を図っている。



### ② 学校保健委員会について

平成21年度学校保健委員会の内容

議 題	主な出席者	所要時間	主 な 成 果
○第1回 ①役員選出 ②健康診断結果報告 ③体力向上への施策 ④食生活の実態 ⑤協議 ⑥学校医・学校歯科医・学校薬剤師からの助言	学校医 学校歯科医 学校薬剤師 PTA会長 〳 副会長 〳 常任委員長 (保健体育) (学年学級) (文化広報) (成人教育) (校外指導) 女性ネットワーク委員	1時間	今年度の取り組む方向性（歯の健康づくり・体力づくり・「早寝早起き朝ごはん」を意識した生活リズムの確立）を協議。安全・安心の学校体制。 →むし歯の早期治療者の増加 →パワーアップタイムでの大縄跳び →家庭での健康観察 →PTA主催事業（保護者対象） 7月「応急手当（AED）講習会」 2月「交通安全教室（自転車）」
○第2回（講演会） こころ元気エクササイズ	校長 教頭 教務主任 保健主事 生徒指導主事 体育主任 給食主任 養護教諭 学校栄養士	1時間	5年生児童・保護者対象メンタルトレーナーによる心の健康教育を実習（パペット）を交えて行った。自分の心と向き合い、上手なストレス対処法を学んだ。
○第3回 ①保健室利用状況とインフルエンザの様子 ②体力テスト結果と体力づくりの様子 ③給食の様子 ④意見交換 ⑤学校医・学校歯科医・学校薬剤師からの助言	第2回 上記の他 5年生児童、保護者参加  第3回 上記の他 4・5・6年生児童 保護者参加	1時間	児童同士の学び合いや自主的に健康づくりをする児童を育てたいと考え、体育館で、4・5・6年生児童が参加し、改善目標の具現化に向け、各児童委員会（保健・体育・給食）が取組や課題について報告する形式を取っている。 →児童主体の発表形式 →積極的な意見の交流

学校保健委員会では、学校・家庭・地域のきめ細やかな連携により、児童の健康課題を共有して、児童も加わって健康づくりを推進している。1学期の委員会では、健康診断や生活アンケート等の結果から健康課題を協議し、1年間の方向性を確認している。2学期には拡大大学校保健委員会として、児童及び全保護者対象の講演会を行っている。3学期には、児童が一年間取り組んできた健康・体力づくりの内容を児童自身が発表する場面を設けている。児童・保護者・関係機関の三者が参加し意見交換を行うことでより充実したものになっている。いずれも「学校保健委員会だより」を作成し、全家庭・関係機関に配付し、保護者・地域との連携を強固なものとしている。



【第1回学校保健委員会の様子】



【第2回学校保健委員会の様子】



【第3回学校保健委員会の様子】

### 3 特徴的な活動 ～児童から始まる健康づくりのための具体的な取り組み～

#### (1) 児童保健委員会の活動

##### ① 「保健の日」の取り組み

「児童から始まる健康教育」を意識し、保健委員会児童による健康推進を行っている。今年度は「みんなの元気の応援団」というキャッチフレーズで、健康づくりのリーダーとして活動している。

【平成21年度 保健の日のビデオ内容】

月	テーマ	内容
4月	保健室の利用の仕方	「水洗い」「冷やす」などの自分でできる処置について 保健室の正しい使い方について
5月	健康診断の受け方	内科・歯科・眼科検診の意義 正しい受け方、礼儀について
6月	歯の健康	むし菌のしくみとなりやすい菌について 歯みがきの仕方について
7月	熱中症の予防	あせのしくみと熱中症の予防について (帽子・水分補給・汗拭きタオル)
9月	生活リズム	「早ね・早おき・朝ごはん」を合い言葉にした規則正しい生活リズムの大切さについて
10月	目の健康	涙のしくみとゲーム・パソコンにおける ドライアイの予防について
11月	けがの防止	校庭でのけがの多い場所や理由について 自分でできる救急処置について
12月	かぜの予防①	咳エチケットについて マスクダグズ紹介 (マスクの正しい付け方)
1月	かぜの予防②	空気の汚れの実態 (環境衛生検査結果の利用) 教室の換気必要性について
2月	かぜの予防③	正しい手の洗い方について再確認 (手洗いチェッカーの紹介)
3月	健康生活のまとめ	ビデオ・ワークシートを利用して 1年間の健康生活を振り返る

※ 21年度は新型インフルエンザの流行に伴い、「かぜの予防」に関する内容が多くなっている。



オリジナルビデオでみんなにわかりやすく伝えよう。

「保健の日」

ビデオの後は清潔検査も行っている。





毎月の「保健の日」（第2水曜日）には、年間計画に基づいて委員が作成したオリジナルのビデオを放映している。実演やペープサート等で健康の大切さや安全な生活について児童自身の言葉で呼びかけるなど、わかりやすく伝えるために工夫している。身近な存在である委員からの発信は、児童にとって自分自身のこととして捉えることができる。このような児童相互の学び合いは、児童自らが健康に関心を持ち、健康について学習することにつながり、知識の定着も図ることができる。学級では担任がビデオの内容を補足して、学級指導にも役立てている。

### ② 給食後の歯みがき100%実施を目指して

手作りの歯みがきカレンダーを作成し、毎月、歯みがき実施状況を集計している。3月には、欠かさずみがいた児童に「歯みがきがんばり賞」を贈っている。



【給食後の歯みがきの様子】



【歯みがきカレンダーの集計作業】

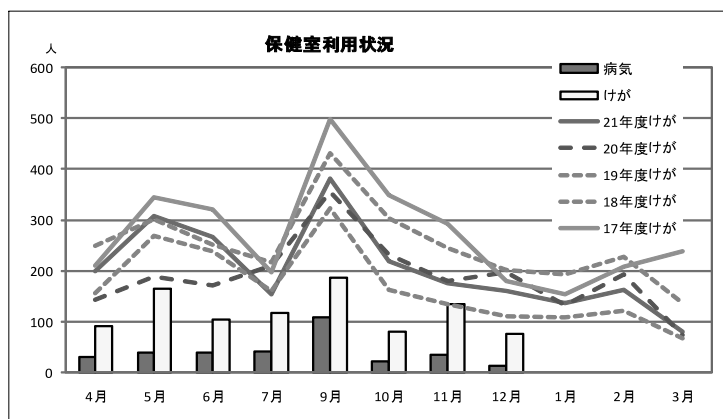
### ③ けが0を目指して「石小安全マップ」の作成

日頃の遊びや安全点検を通して、児童の目線で、けがには至らないが、危ないと感じている場所や遊び方を話し合った。その結果を保健の日のビデオ「けがの防止」で紹介するとともに、安全マップを作成した。

また、けがをした児童が来室すると、保健委員は水洗いや冷却等、自分でできる救急処置の大切さを呼びかけている。「けがをしたら、まず自分で洗う」ということが身につけてきている。安全にごそうという意識が高まり、年々、けがそのものが減少してきている。



【石小安全マップ】



## (2) 歯の健康づくり

歯は食べ物の入口、すなわち、健康づくりの入口と考えている。歯の健康づくりの基本である「歯みがき」は、児童自身が簡単にできるものであり、正しい歯みがきを身につけさせたい。

今年で5年目となる学校歯科医による親子歯みがき教室は、1年生対象であるが、毎年ほぼ全員の保護者が参加している。2年生以上児童への指導は、担任と養護教諭が協力して行っている。健康診断で健全歯の児童は表彰し、保健便りや掲示コーナーで紹介している。完治療者も表彰し、意欲を高めている。



【講話をする学校歯科医】



【親子で歯みがきチェック】

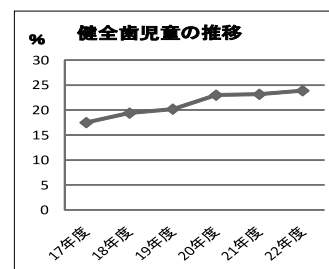


【校長室で表彰される健全歯児童】



【よい歯のお友だちコーナー】

歯の健康づくりでがんばっていることなどを紹介



## (3) 児童参加の学校保健委員会の取り組み

児童自身の健康課題を見つめ、考え、課題解決のために実践してほしいと願い、3学期の学校保健委員会では、1年間健康教育に取り組んできたことを、保健・運動・給食委員会の3つの委員会が発表する形態をとっている。参加者は、学校保健委員の他、5・6年児童である。昨年度は、委員会活動の見学も兼ねて、4年生も参加した。

各委員会の発表のあと、参加した児童や保護者が感想や意見を述べた。さらに、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の三師から指導・助言をいただき、内容を深めることができた。このように、学校の健康課題を自分自身の課題と捉えて、自分の言葉で表現することで、児童相互の学び合う場となっている。



保健委員会児童による発表  
けが減少・安全マップ  
インフルエンザについて  
正しい手洗いについて  
(実験の紹介)



運動委員会児童による発表  
体力テスト結果  
体力づくり紹介  
(パワーアップタイム)  
体育用具の紹介



給食委員会児童による発表  
給食残量調査  
野菜の栄養クイズ  
学校栄養士からのアドバイス

#### (4) 思考力・判断力の育成をめざす保健学習の工夫



4年生「育ちゆく体」

二次性徴についてグループ対抗のゲーム形式で行うことにより、羞恥心が薄れ、協力して学習できる。

自尊心の高揚  
人間関係の構築



5年生「けがの防止」

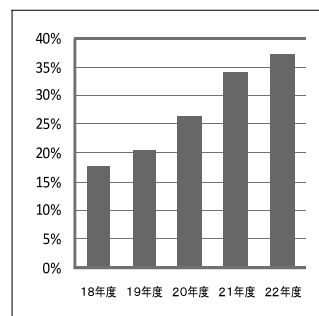
けがの手当の実習を通して、応急手当の方法や知識だけでなく、協力や知恵の相互交流も体験する。

的確な処置  
冷静な判断力

#### (5) 体力向上に向けての取り組み

運動の日常化を図るために、外遊びを奨励している。毎週木曜日の休み時間は、パワーアップタイムとし、学級単位で縄跳び運動等による体力づくり・仲間作りを行っている。月に2回縦割り班遊びを取り入れ、異学年交流も行っている。

運動会に組立体操を取り入れて3年目となる。体のバランス、柔軟性、支える力など基礎体力の向上と、仲間との協力やふれあいを目的に行っている。また、校庭の発掘調査の完了と共に持久走記録会を2年前に復活させ、健康増進を図り、精神力を養っている。



体力テスト（判定「A+B」－「C+D」）の推移



運動会（5、6年組立体操）  
運動会の花形、組立体操！  
力と技、心の結集



持久走記録会  
自分との戦い…最後まで頑張るぞ。  
事前には健康診断も実施し、安全に…



縄跳び記録会  
5分で500回跳ぶぞ！  
クラスが一つにまとまって…

## 4 まとめ

健康は自分で守り育ててほしい。児童相互の学び合いを通して意識や意欲の向上を図りたい。その思いから「児童から始まる健康づくり」を全職員で推進し健康教育に取り組んでいる。健康づくりへの意識が高まり、けがが減少し、健全歯率や完治率は年々上昇している。また、体力も年々向上している。そして、不登校は0である。目標達成のために粘り強く頑張ることができるようになったことは「夢チャレンジ100」にもつながっていくであろう。日々の活動を継続することで、平成20年度「茨城県よい歯の学校県教育長賞」、平成21年度「茨城県健康推進学校最優秀賞」の受賞につながった。

生涯にわたる心身の健康の保持増進のために、今後も家庭や地域と密な連携をとって、さらなる理解と協力を得て、地域ぐるみの健康教育を推進していきたい。

# 心身の健康に関心をもち、進んで健康づくりができる児童の育成

～『目指そう！丈夫な歯と歯肉』『広げよう！あいさつの輪』～

群馬県高崎市立北部小学校

## 1 本校の概要

本校は、高崎市の中心からやや北に位置しており、周囲を田畑に囲まれ、西には烏川が流れるという自然環境に恵まれた学校である。昭和52年（1977年）に開校し、本年度34年目を迎えた。児童数は297名、14学級の中規模校である。校区内には、864年に創建された天龍護国寺や武田信玄が箕輪城を攻略したときに戦勝祈願を行った烏子稲荷神社など、多数の寺社があり、獅子舞、神楽等の伝統芸能も伝承されている歴史ある地域である。保護者や地域の人々の教育に対する関心は高く、学校行事等に対して大変協力的である。



〈高崎市立北部小学校〉

## 2 学校経営における健康教育

本校の学校教育目標は「自ら考え、心豊かにたくましく生きる児童の育成」である。児童に『生きる力』をはぐくみ、『確かな学力』と『豊かな心』を育成するには、その支えとなる『健康や体力』の向上を図ることが重要と考える。そのために、一人一人を大切に、確かな学力・豊かな心・たくましい体力を育成する健康教育目標を「自分を取り巻く心身の健康に関心をもち、進んで健康づくりができる児童の育成」とし、教育活動全体を通して推進している。

学校経営方針に「特色ある健康教育の推進に努め、児童の健康の増進や体力の向上を図る」を位置づけ、具体方針に「健康な生活習慣を身に付けさせるために、学校保健委員会の自主的・主体的活動を通して、健康の保持増進するための実践力を養う」を掲げている。

健康・安全教育では、「健康・安全に対する自己管理能力と基礎体力の向上を図る」ことをねらいとし、体育の授業や業前運動を通じた基礎体力の向上、学校保健委員会の充実と家庭・地域への啓発、望ましい食習慣を育てる食育の推進等に力を入れ、自ら健康づくりに取り組む児童の育成に努めている。

## 3 健康教育の推進体制

### (1) 健康教育推進委員会

校長・教頭・教務・保健主事・養護教諭・栄養士・給食主任・性教育主任・環境教育主任・安全主任・体育主任・生徒指導主任・教育相談主任・保健部員（各学年1名）で構成され、健康教育の全体計画・重点目標、具体的な取組、スローガン、学校保健委員会の議題や内容等について協議している。

## (2) 保健部会

保健主事・養護教諭・栄養士・保健部員(各学年1名)で構成され、保健指導の方針と努力点、各学年の年間計画の見直し、改善点について協議している。学校保健委員会の事前打ち合わせには、5・6年の担任も参加している。

## (3) 献立会議

栄養士と給食部員(各学年1名)で、毎月開催している。月ごとのねらいや季節・食文化を考えた献立、バランスのよい食材の組み合わせなどについて検討している。

## (4) 拡大学校保健委員会

学校保健委員会は、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA本部役員、PTA保健給食委員、校長、教頭、教務主任、保健主事、養護教諭、栄養士、生徒指導主任、性教育主任、給食主任、保健部職員、5・6年担任と児童で構成されている。

本校では、健康教育推進の核となる学校保健委員会を、毎回5・6年児童全員参加の「拡大学校保健委員会」として実施し、今年で8年目になる。拡大学校保健委員会のテーマに、重点課題を設定し、継続して取り上げるとともに、児童一人一人が課題を見つけ、実践につながるような取組を工夫している。また、保健学習や学級活動、総合的な学習の時間等との関連を積極的に図ったり、4年生以下の児童への伝達や各家庭への啓発をしたりするなど、事後の実践的な活動にも力を入れている。

## (5) PTA保健給食委員会

PTA保健給食委員は、拡大学校保健委員会に参加するとともに、「拡大学校保健委員会だより」を発行し、保護者へ啓発活動を行っている。また、教職員と保護者を対象にした心肺蘇生法講習会を開催したり、講演会や調理講習会なども企画・運営したりしている。さらに、高崎市学校保健会主催の保健大会や研究発表会等にも参加している。

## (6) 地域合同学校保健委員会

校区内にある中学校1校とその中学校に進学する小学校3校で、3年前より実施している。小中学校はもとより家庭・地域も巻き込み、より一層連携を図り健康教育の推進に努めている。共通課題である「歯の健康」「あいさつ運動」等について協議している。

## 4 具体的な取組

健康教育目標「自分を取り巻く心身の健康に関心をもち、進んで健康づくりができる児童の育成」を達成するため、毎年、健康教育の重点課題を設定している。今年度の重点課題は、健康的な生活習慣を確立するための「歯と食生活」と心の健康づくりのための「あいさつ運動」である。

(1) 拡大学校保健委員会の活動

平成21年度の議題	平成22年度の議題
第1回 自分で守ろう！大切な歯と歯肉	第1回 よくかんで しっかり磨いて丈夫な歯
第2回 歯の健康アップを目指して (中学校区4校地域合同)	第2回 しっかり食べよう！朝ごはん
第3回 1本でも吸っちゃだめ！たばこ	第3回 やっちゃダメ！薬物乱用
第4回 生活を見直そう、 あなたの目は大丈夫	第4回 今日からみんな骨元気！ (中学校区4校地域合同)
第5回 見つめよう自分の心、大切にしよう みんなの気持ちⅥ (あいさつ)	第5回 見つめよう自分の心、大切にしよう みんなの気持ちⅦ (あいさつ)

① 拡大学校保健委員会の流れ

《事前》

- ・保健委員は保健主事や養護教諭の助言を受けながら、調査結果のまとめや資料の収集、実験等を行い、効果的な発表のための準備や工夫をしている。その際、児童の意見をできるだけ多く取り入れ、意欲的に活動できるようにしている。
- ・5・6年生は全員参加なので、保健主事・養護教諭と担任との打合せも密にし、事前アンケートや調べ学習等を行い、テーマへの関心が深まるようにしている。
- ・開催案内を全保護者に配布し、積極的に参加を呼びかけ、PTA保健給食委員やPTA本部役員だけでなく、多くの保護者が参加できるようにしている。

《本時》

- ・全員参加の体験活動、グループ討論、ロールプレイング、実験等を多く取り入れ、一人一人が主体的に取り組めるよう活動場면을工夫している。
- ・発表は、保健委員、児童会役員、給食委員等が中心となり、調査結果や資料の説明をパソコン、劇、紙芝居、クイズ等を使ってわかりやすくしている。
- ・保護者が家庭での様子や意見等を、積極的に発言できる機会を設けている。
- ・校医の先生方には、グループ討議等と一緒に参加してもらうとともに、専門的な立場から、適切な指導・助言をいただいている。

《事後》

- ・5・6年生は、本時のメモをもとに学習プリントにわかったことや感想等をまとめる。それを活用し、各家庭で「家族会議」を開き、話し合った内容や感想を提出している。集まった内容や感想は、保健だよりや拡大学校保健委員会だよりに掲載している。
- ・保健委員は、拡大学校保健委員会の内容について、放送や掲示、児童集会、学級訪問等を行い、全校児童に伝達している。
- ・保健部員は、職員会議で拡大学校保健委員会の内容や感想等の報告をし、全職員の共通理解を図っている。

・PTA保健給食委員は、「拡大学校保健委員会だより」を作成し、全家庭に配布している。

## (2) 「歯と食生活」の取組

### ① 児童委員会活動

歯みがきについては、保健委員が、「君も歯みがき名人になろう！」と大型の歯の模型と歯ブラシを持って、年2回、各学級へ歯みがき指導に回っている。



〈保健委員の歯みがき指導〉

給食後には、どの学級も、保健委員が作製した「歯みがき順番絵図24」を見ながら、歯みがきをしていた。しかし、歯垢染め出し検査の結果を見ると、みがき残しのある子も多かった。そこで、保健委員会で話し合い、「自作歯みがきビデオ・DVD」を作製した。歯みがきの順はもちろん、特に歯と歯の間や、歯と歯肉の境目を意識するようなみがき方や言葉かけ、音楽等も工夫した。歯みがきの最後には、おまけみがきとして個々の課題(歯垢染め出し検査結果)を入れた。全学級で給食後の歯みがきに活用し、好評を得ている。



〈歯みがき順番絵図〉

さらに、むし歯の予防に最も効果的である「寝る前の歯みがき」を全校児童が毎日欠かさずにするように、3年前から月別に「夜の歯みがきカレンダー」を作製し取り組んでいる。また、歯垢染め出し検査結果、Aの児童、夜の歯みがきが毎日できた児童に賞状を作り表彰している。

拡大学校保健委員会と保健委員会集会では、自分たちの調べたことや課題を、劇やクイズ、プレゼンテーション等でわかりやすく発表している。



〈骨元気隊キャンペーン〉

食生活について、保健委員は「朝食の大切さ」や「おはよう！うんちくん」等の手作り紙芝居を作製、給食委員は「骨元気隊」を結成して、それぞれ各学級をまわりキャンペーン活動を実施している。

### ② 「歯垢染め出し写真を活用して」(学級活動)

年3回の歯垢染め出し検査の1回目(養護教諭とTT)に、各学級の担任が、歯垢染め出し個人写真を撮影し、それを学級活動や給食時等に活用して、児童一人一人に自分自身の課題をしっかりと捉えさせ、よりよい歯みがきの実践化を図っている。また、位相差顕微鏡を使って、歯垢の中の生きた菌の観察も行っている。

### ③ 学校給食の取組

自校方式の特色を生かし、旬の地場産農産物を活用し、可能な限りの手作りで、心温まる給食を提供することやアレルギーをもつ児童への細かな対応にも心がけている。栄養士は、『ひとくちメモ』の配布や放送で、献立について説明したり、給食時の教室訪問や学級活動にTT指導で参加したりして、食に関する指導を行っている。また、セレクト給食やリクエスト給食を取り入れ、児童の食への興味・関心を高めている。さらに、中学校区の4校と連携し、健康

課題を意識した共通献立等を取り入れている。

#### ④ 家庭や地域との連携

- ・「歯みがきの順番絵図」と「歯みがき3か条」を配布し、家族での歯みがきの励行
- ・「寝る前の月別歯みがきカレンダー」「夏休み・冬休み歯みがきカレンダー」の活用
- ・親子歯垢染め出し検査の実施
- ・「健康生活の記録」（年4回）の中で、「赤・黄・緑色の食品の入った朝食調べ」の実施
- ・「家族で料理にチャレンジ」

夏休みに5・6年生が栄養を考えたアイデア料理を家族と一緒に調理する。材料、作り方の説明、写真等を載せたカードを作成して提出し、その一つ一つに栄養士がコメントと賞を付けて掲示している。ベスト10レシピを選び、各家庭に配布した。



〈家族で料理にチャレンジ〉

- ・PTAセミナー（保健給食委員会・教養委員会共催）

講演会や調理講習会を実施した。講習会での「簡単でおいしい朝食」「歯と骨によい料理」は、地域の方や栄養士を講師とし、レシピを全家庭に配布した。



〈PTA料理講習会〉

#### (3) 「あいさつの輪を広げよう」の取組

「あいさつの輪を広げよう」は、心の健康づくりと本校児童の課題である自己表現力の育成を目指した取組である。

- ・保健委員と計画委員（児童会本部）が作製したポスター・パネルを校内に掲示した。
- ・「1日10人以上の人に、進んで元気よくあいさつしよう」を目標に、月別あいさつカレンダーに色を塗り、到達できた児童には賞状を授与している。
- ・「あいさつ広げ隊」の活動



〈ポスター・パネルの掲示〉

あいさつ強化期間に、「あいさつ広げ隊」を組織し、全校児童が交替で、あいさつ運動を展開している。当番になった児童は、登校から下校までたすきを掛け、積極的にあいさつをしたり、呼びかけを行ったりしている。特に、登校時は、校門等に並び、「おはようございます」と元気にあいさつし、児童を迎え入れている。



〈あいさつ広げ隊の活動〉

- ・「あいさつ名人」の称号

拡大学校保健委員会で決定した「笑顔で、自分から進んで、元気よく」のスローガン通りに、あいさつがよくできる児童にあいさつ名人の称号を与え、シールを授与し、意欲の向上を図っ



ている。

- ・地域合同学校保健委員会のテーマに「あいさつ」を取り上げ、地域ぐるみであいさつ運動の推進に取り組んだ。
- ・親子でつくる標語・三行詩の募集



〈あいさつ名人シール〉

校区青少年問題協議会、青少年健全育成推進委員会と連携し、あいさつなどに関する健全育成標語・三行詩を募集し、優秀作品を全家庭に配布するとともに、地域へ回覧することにより、啓発活動の取組としている。

- 優秀作品
- ・「あいさつと 笑顔がつくる 地域の輪」
  - ・「おかえりなさいの一言で ホッと一息 安らぐわが家」

## 5 成果と課題

拡大学校保健委員会を中心として、さまざまな活動を意図的・計画的に実施したことにより、以下のような成果が得られた。

### (1) 拡大学校保健委員会について

- ・5・6年生全員参加の拡大学校保健委員会としたことにより、全員が共通に直接的に学習できるため、毎回の課題を自分のこととして捉えることができ、改善への意欲も向上し、よりよい実践につながった。
- ・「家族会議」は、家庭への効果的な啓発活動となった。
- ・地域合同学校保健委員会は、共通の課題を話し合うことで、小学校・中学校・家庭・地域の連携を深めることができた。

### (2) 「歯と食生活」について

- ・寝る前に歯みがきをする児童が年々増加してきた。
- ・歯垢染め出し個人写真を使った結果、A評価の児童が急増した。
- ・朝食を毎日食べている児童の割合が向上した。
- ・健康に留意しながら、食べ物や飲み物を選ぶようになった。

### (3) 「あいさつ運動」について

- ・あいさつをしようという意識が高まり、学校全体であいさつをするようになった。
- ・あいさつの心地よさを感じ、学校全体が生き生きとしてきた。

課題としては、活動の継続が重要であることから常に自校の健康課題を明確にし、今後も学校・家庭・地域が一体となり、健康教育の推進に向けて地道な活動を続けていきたい。

# 一人一人の考えを出し合い、ねばり強くやり通す子をめざして ～知・徳・体の調和から意志を創造する健康教育～

広島県広島市立可部小学校

## 1 学校紹介

本校は、広島市中心部より北方へ約17kmの可部盆地に位置し、校区は東西約3km、南北約7kmである。

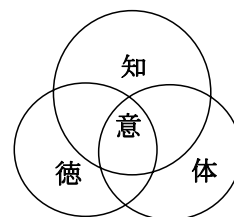
明治7年に創設、137年目を迎え、現在25学級・児童数は704人である。周辺には、様々な公共機関・施設がある。地域は商業や文化が古くから盛んであり、教育への関心も高い。



## 2 学校経営方針と健康教育

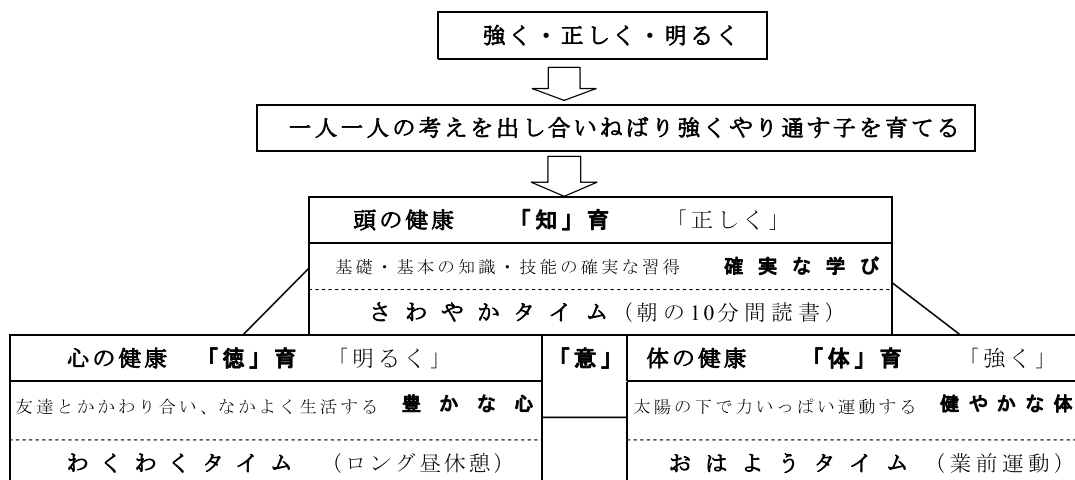
本校では、人間として調和のとれた人格形成をめざしている。全ての児童が豊かで健康的な生活を送るためには、一人一人のライフスタイルを構築する基礎・基本となる能力を身につけることが大切であることから、約60年にわたる健康教育の伝統を守り、継承・発展・進化させていくことを経営方針にしている。

調和のとれた人間づくりの核をなすものは、「確実な学び」(知)、「豊かな心」(徳)、「健やかな体」(体)であり、その3つがリンクし、バランスが保たれたときこそ強い意志(意)が形成される。本校では、この強い意志こそが健康教育の根幹であると考えている。



〈健康教育のリンク〉

## 3 健康教育と教育活動の関連



健康教育をよりよく実践するために、「校訓」・「学校教育目標」などを3つの柱(「知」育・「徳」育・「体」育)に関連づけ、年度当初に全教職員で確認している。活動は各校務分掌で計画・立案しながら進めている。

## (1) 健康教育と知育・徳育・体育

本校では、研究主題を「課題に向かって、自ら考え、友達と解決する子どもに育てる」に設定し、長期的、計画的、発展的に取り組むことにより、「知」・「徳」・「体」のバランスが保たれた健康教育及び人間教育を推進している。

年 度	3つの柱	教 科	主 な 研 究 内 容
16～17年度	「徳」育	道 徳	「自分自身とのかかわり」・「友達とのかかわり」の研究
18年度	「知」育	国 語	「書く」ことに対する意識調査と学習による変容
19年度			「書く」＝「思考」コミュニケーションの基礎・基本
20年度	「体」育	体 育	「わかる」「できる」ための手だて（教材・教具の工夫）
21年度			「かかわり合い」を通して「わかる・できる」授業研究
22年度			「わかる・できる・のびる」を実感することができる授業研究

## (2) 健康教育と休憩時間

さわやかタイム	まなび部担当	月・木 朝休憩	朝の10分間読書・地域ボランティアの読み聞かせ
おはようタイム	げんき部担当	火・金 朝休憩	業前運動・体力アップ運動・環境整備
わくわくタイム	こころ部担当	火 40分昼休憩	自由遊び・異学年交流・かかわり学級遊び



〈さわやかタイム「朝読書」〉



〈おはようタイム「いっぱい遊ボール」〉



〈わくわくタイム「交流遊び」〉

## 4 特徴的な活動

### (1) 学校保健委員会

昭和25年7月6日には、現在の学校保健委員会の前身である衛生施設特別委員会が発足し、「児童の身体的幸せを願って」と題し組織づくりと基本方針が協議され、活動を始めた。この先駆的な取組により、昭和28年には優良学校保健委員会として、文部大臣表彰を受賞した。



〈第1回 学校保健委員会〉

以来、脈々と学校保健委員会での健康教育についての提案と学校教育目標の達成に向けた取組を継続している。平成22年度は、研究テーマを継続しながら新たに「あいさつ いっぱい 元気いっぱい」と題し、学校・保護者・地域が連携を図りながら、学校保健の推進に取り組んでいる。学校保健委員会には、毎回、学校医(内科・眼科・耳鼻科担当)・学校歯科医・学校薬剤師の5名の委員は必ず出席され、テーマに沿った提案や指導・助言をいただいている。また、児童代表(児童保健委員会約20名)も出席し、子どもの目線で健康に向き合う委員会活動の一部を紹介している。

話し合う項目	具体的な内容
(1) 学校長あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・平成21年度日本学校保健会「健康教育推進学校表彰」優秀賞について</li> <li>・学校経営方針と健康教育の継続について</li> </ul>
(2) 本年度の計画・会則	<ul style="list-style-type: none"> <li>・可部小学校の会則と今年度の方向性について</li> <li>・「学校保健計画」・「学校安全計画」について</li> <li>・「性に関する指導」の系統的な指導内容について</li> </ul>
(3) 本年度の計画	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康教育の継続的な推進について</li> <li>・体力づくりの推進について（平成21・22年度「広島市体力づくり推進モデル校」）</li> </ul>
(4) 取組の報告	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「かべっ子体操」・「ぐりぐり体操」について</li> <li>・児童保健委員会・児童体育委員会の取組について</li> <li>・「朝食調べ」や「生活リズム確認カード」の取組について</li> </ul>
(5) 定期健康診断について	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4月～5月に実施した結果と広島市の結果の比較について</li> <li>・定期健康診断からみえる児童の健康状態について</li> </ul>
(6) PTA保健委員会の取組報告	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「給食試食会」について</li> <li>・「すこやか」（保健委員会だより）について</li> <li>・安佐地区学校保健会への参加について</li> </ul>
(7) 校医からの指導・助言	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病気の対策と予防について</li> <li>・水分摂取の仕方について</li> <li>・握力のつけ方について</li> <li>・目の健康維持について</li> </ul>

（第2回は、平成23年2月24日（木）14：00～15：00 開催予定）

## (2) 児童保健活動

児童保健委員会では、常時活動として石けんの補充など手洗い場の環境整備を行っている。研究活動として、市販ジュースの中の砂糖含有量を調べ、味覚実験を行った。



〈休憩時間の活動〉

〈可部小安全マップ〉

また、児童から見た校内の危険な場所について話し合い、「可部小安全マップ」を作成し、安全な過ごし方について呼びかけている。保健クイズの保健室前への掲示や「安全標語」・「健康標語」の募集など、安全や健康について意識を高めるための啓発活動を行っている。

本校では、児童保健委員会が学校代表として、学校保健委員会に参加し、質疑応答に加わることで、「可部小の健康教育」を意識し、自分の健康を見つめ直すよい機会になっている。参加後には、学校保健委員会の内容や学校医の先生方からの話をまとめ、給食放送で紹介し、健康で安全な学校の過ごし方などについて呼びかけを行っている。

### (3) 地域社会・PTAの保健活動

絵本の読み聞かせサークル（かべっ子マザーグースの会）の協力により、1年から6年まで絵本の読み聞かせを行っている。高学年も月に一度の絵本の読み聞かせを大変楽しみにしている。



〈夏休み料理教室〉



〈読み聞かせ活動〉

PTAの保健部では、健康問題についての広報誌「すこやか」の発行や給食試食会の開催などを行っている。

また、「夏休み料理教室」は3年目を迎え、今年度は『食育を意識した朝食簡単レシピ』にチャレンジし、大好評であった。体育部では、運動会のPTA種目の企画・運営を行っている。広報部では、歴史と伝統を持つPTA会報「建設」の編集、発行を行い、保護者だけでなく地域へも配布することで、学校教育への理解と協力を得るようにしている。



〈ビオトープ〉

また、「おやじの会」の協力により、平成18年に完成したビオトープは、平成21年度、全国ビオトープコンクールの銅賞を受賞し、民放ラジオで取材を受けたこともあり、平成23年度は、地域の協力を得て、井戸水の利点を生かした「ホタルの飼育」にチャレンジすることになっている。

### (4) 疾病異常とその対策

健康診断の結果は、本校独自に作成している「ぼくとわたしの健康手帳」と治療勧告書により各家庭に連絡し、早期治療を勧めている。



〈ぼくのわたしの健康手帳〉



〈歯みがき指導〉

う歯の予防に関しては、給食後に「歯みがきタイム」を設け、ブラッシングによる予防に努

めている。さらに、全学年カラーテスターを用いて、日常のブラッシングのあり方を指導している。治療については、定期的の実態調査を行い児童及び保護者に勧告している。特に、3・4年生には、学校歯科医の協力を得て、年2回の臨時歯科検診を行っている。

目の健康への取組として「おはようタイム」の最後に、目の体操「ぐりぐり体操」を行っている。この体操は、児童が目を大切にするための意識づけはもとより、目の疲れを取ることや気分転換につながるよう、学校医（眼科担当）と学校職員が考案し、約40年前から続く取組のひとつである。平成20年度は、民放テレビ局で、平成22年度は、地方紙でも取り上げられたことから、本校の代名詞ともなっている。



〈伝統ある「ぐりぐり体操」〉

### (5) 学校環境衛生

衛生面では、学校薬剤師の協力を得て定期的に飲料水の水質検査を行うとともに、休業日明けには必ず教職員で水道水の濁りを確認している。同時に、夏のプール開放では全教職員で水質基準の維持に努めるとともに、冬期の一般教室については、保健指導を通じて換気の徹底に努めている。

また、児童が自主的に衛生管理を意識できるよう「つめ切りコーナー」や「測定コーナー」を常設している。1年生は毎年出前授業で外部指導者を招いて「手洗い教室」を実施し、石けんの殺菌効果や手の正しい洗い方などをわかりやすく指導していただいている。



〈つめ切りコーナー〉

〈手洗い教室〉

## (6) 学校安全

児童は、地域別の集団登校を継続して行っている。そして、定期的に教職員による登校班指導を行うことで、交通ルールを守り安全に登下校できるよう指導の徹底を図っている。

さらに、不審者への対策についても、年度始めに校内での不審者対応訓練の実施や防犯パトロール隊の方々の協力を得て児童への見守り活動を行うなど安全への強化を図っている。



〈不審者対策防犯訓練〉

また、大雨などの警報時には全職員で通学路の様子を確認し、危険箇所の確認などを行う「安全対策報告会」を、水泳時には「実技研修会」を行い、その場に応じた安全について確認している。また教職員・PTAを対象とした「水泳救助講習会」も開催し、危機管理の意識を高めるようにしている。

## (7) 給食指導

給食は、センター調理方式でコンテナ車で配送され、毎月、給食センターから報告される残食率を担当者が確認し、残食率2%以下を目標に学級指導を呼びかけている。

また、給食センターとの連携を密にし、3・5年生は給食センターの栄養士を招いて、望ましい食習慣（食事の仕方や栄養）について出前授業を行っている。給食指導の効果を上げるためには、各家庭での協力が必要不可欠であることから、毎年、PTA保健部が給食試食会を計画し、保護者対象に栄養士から「食育」について講話をしていただいている。毎年40名近くの参加があり、「食」に関する意識を高めている。

## (8) 保健指導

基本的な保健衛生習慣を身に付けさせるため、児童の実態に応じた「保健指導年間計画」（低・中・高学年別）を作成している。その中で、毎月第3水曜日の朝20分間を保健指導の時間に設定し、各学級で指導を行っている。継続的な取組を行うことで系統性の保持と指導効果の定着を図っている。低学年では他教科と、中学年以上は体育科の保健領域の計画と関連付けた「性に関する指導集」（マニュアル）を作成している。毎年修正を加えながら発達段階に応じた実践を心がけている。来年度は、言語活動を組み入れた指導過程を再編成する必要があると考えている。



〈喫煙防止教育〉

さらに、毎年、6年生は学校医等を講師に招いた「喫煙防止教育」を行っている。

## (9) 体育科教育と体力づくり

平成14年度中・四国体育研究大会（ひろしま大会）の開催、平成15年度全国学校体育研究優良校表彰を受けるなど体育科教育においても実践を重ねてきたところであるが、平成21・22年度は、「広島市体力づくり推進モデル校」の指定を受け、平成22年10月26日に授業公開研究会を開催した。『質と量が充実した「わかる・できる・のびる」体育科授業の向上、授業と遊びの融合は体力の向上につながる』という仮説のもと、各学年で授業研究に取り組んだ。

学 年	領 域	単 元 名 (学年の取組内容)
1 年	ゲーム「ボールゲーム (手)」	みんなで仲良くシュートゲームをしよう
2 年	ゲーム「ボールゲーム (足)」	楽しくボールけりゲームをしよう
3 年	ゲーム「ゴール型ゲーム」	心をつないでセストボールをしよう
4 年	ボール運動「ゴール型」	サイドを意識したサッカーをしよう
5 年	ボール運動「ゴール型」	ボールとハートをつないでフラッグフットボールをしよう
6 年	ボール運動「ベースボール型」	打って進めてティーボールをしよう



[フラッグフットボール (5年)]



[セストボール (3年)]



[ティーボール (6年)]

「わかる・できる・のびる」体育学習の実現＝運動することの楽しさを実感

新体力テストで全国平均を上回った種目の割合

	全 学 年	現在の6年生の変容		備 考
平成20年度	46%	4年生時	31%	平成21・22年度 「広島市体力づくり推進モデル校」指定
平成21年度	68%	5年生時	57%	
平成22年度	72%	6年生時	63%	

## 5 まとめ

輝かしい伝統を受け継ぎながら、日々の実践を体系的に整理することや、教職員が本校の健康教育の伝統を認識し、意識統一して推進していくことが大切である。また、このことが学校教育目標を達成するための原動力である。今後も、保護者・地域に進化していく取組を発信しながら、さらに「知・徳・体」のバランスのとれた教育を研究していきたい。

そして、子どもたちの中に自らが主体的に思考・判断し、的確に行動するための「強く・正しく・明るく」の意志、ねばり強さの基礎・基本を育てるとともに、引き続き、全教職員が長期的視野に立ち、「可部小健康教育」のさらなる発展に努めたいと考えている。

# 連携して取り組む「元気づくり教育」の創造

熊本県熊本市立藤園中学校

## 1 熊本城の膝元「藤園中学校」

本校生徒は、日本の三名城と言われる熊本城に見守られながら通学し、元気に学校生活を楽しんでいる。学校は、県下最大の市街地を校区に持ち、熊本城をはじめとする多くの歴史的景観と都市の景観が調和した美しい古い町の中にある。

本校は、昭和22年の創設以来、校訓である「藤園の紳士・淑女」を目指し教育を行っている。藤園の紳士・淑女とは、「心身ともにたくましく、豊かな情操と磨かれた知性を持ち、お互いに協力し合う主体的で誠実、しかも端正な生徒」である。

また、本校は特別支援教育の歴史も長く、知的障害学級、自閉症・情緒障害学級、院内学級、難聴通級指導教室、LD・ADHD通級指導教室を持ち、生徒数274名の特色ある学校である。



【通学路から見た熊本城】



【元気に楽しく生活している本校生徒】

## 2 こころと身体を元気にする「元気づくり教育」

### (1) 元気づくり教育

元気づくり教育とは、生徒の健康課題の解決を目指し、各種連携を重視して総合的に取り組む本校独自の教育である。

保健部・安全部・食育部・体育部が、常に連携しながら生徒や地域の実態に合わせた取組ができるように、ねらいを「生活習慣・いのち・人間関係・体力向上」の4項目に捉えた。



【元気づくり教育の構想図】



元気づくり教育では、学校と家庭・地域・専門機関・幼稚園・保育園・小学校との連携指導を重視している。元気づくり教育の目標と年間指導計画を以下に示す。

**元気づくり教育の目標**

楽しく、元気に生きていくための健康的な生活を「実践する力」を育成する。

元気づくり教育年間指導計画

		1 学期				2 学期				3 学期				総計
		実施内容	月	取扱	時	実施内容	月	取扱	時	実施内容	月	取扱	時	
1 年 理解	生活習慣	早寝早起き朝ご飯（養護教諭・栄養職員）	6	学総TT	1	食の大切さ（栄養職員）	10	学総TT	1					2
	いのち	避難訓練 心肺蘇生法（消防署指導） 心身の発達と心の健康 生命誕生	5 6 7 7	生徒集会 保健科 保健科	1 5 1 1	不審者対策（警察指導） 薬物乱用防止教育	11 11	集 会 学 年	1 1	地震・火災避難訓練（消防署指導） 感染症を予防しよう（養護教諭）	1 1	行 事 学総TT	1 1	12
	人間関係	友だちを知ろう 素敵な自分を見つけよう	4 5	学活担 学活担	1 1	異性の友達 性情報への対応	10 10	学活担 学活担	1 1					4
	体力向上	体力測定身体測定 縄跳び大会	4 5	行 事 体 育	4 4	体力向上昼休み 球技大会	11	体育科		体力向上昼休み 球技大会	2	体育科		4
	その他	健康教育校内研 歯科医講話 調理実習 （生活リズムと朝食） 元気づくり集会	5 6 7 5 6	校内研 集 会 休業中 保護会 学 活	1 1 2	調理実習 元気づくり集会	12 11	休業中 総 合		薬剤師講話（薬の飲み方） 元気づくり集会	1 2	学 活 学 活	1 2	8
			合 計		18		合 計		7		合 計		5	30

		1 学期				2 学期				3 学期				総計
		実施内容	月	取扱	時	実施内容	月	取扱	時	実施内容	月	取扱	時	
2 年 実践	生活習慣	早寝早起き朝ご飯（養護教諭・栄養職員）	6	学総TT	1	野菜と食物繊維（養護教諭・栄養職員）	10	学総TT	1					2
	いのち	避難訓練 心肺蘇生法（消防署指導） 健康と環境	5 6 6	行 事 生徒集会 保健科	1 1 7	不審者対策（警察指導） 傷害の防止 生命尊重（動物の命と人） 薬物乱用防止教育	12 9 10 11	集 会 保 体科 道 徳 年 学	1 7 1 1	地震・火災避難訓練（消防署指導） 食の安全	1 2	行 事 家庭科	1 1	21
	人間関係	上手に思いを伝えよう 肯定的思考と否定的思考	5 5	学活担 学活担	1 1	特定の異性との接し方 被害の防止	10 10	学活担 学活担	1 1					4
	体力向上	体力測定身体測定 縄跳び大会	4 5	行 事 体 育 大 会	4 0	体力向上昼休み 球技大会	11	体育科		体力向上昼休み 球技大会	2	体育科		4
	その他	健康教育校内研 歯科医講話 調理実習 （生活リズムと朝食） 元気づくり集会	5 6 7 5 6	校内研 集 会 休業中 保護会 学 活	1 1 2	地産地消と食文化 郷土料理の調理実習 調理実習 元気づくり集会	10 11 12 11	家庭科 家庭科 体 業 中	2 2 2	薬剤師講話（薬の飲み方） 元気づくり集会	1 2	学 活 学 活	1 2	12
			合 計		19		合 計		19		合 計		5	43

		1 学期				2 学期				3 学期				総計
		実施内容	月	取扱	時	実施内容	月	取扱	時	実施内容	月	取扱	時	
3 年 応用	生活習慣	起床と朝食と学力（養護教諭・栄養職員）	6	学総TT	1	生活習慣と免疫力 夜食と間食	11 12	学総TT 学総TT	1 1	受験前保護者会	2	学 総	1	4
	いのち	避難訓練 心肺蘇生法（消防署指導） 飲酒・喫煙と健康 生命尊重（人のいのち） 健康な生活と病気の予防 薬物乱用と健康	5 6 6 6 6 6	行 事 生徒集会 保健科 道徳TT 保健科 保健科	1 1 1 1 7 1	不審者対策（警察指導） 薬物乱用防止教育	12 10	集 会 学 年	1 1	地震・火災避難訓練（消防署指導） 感染症を予防しよう（養護教諭） 受験ストレスへの対処法	1 2 1	行 事 学 総 学 活	1 1 1	17
	人間関係	悩みへの対処	1	学 活	1	性行動の選択 性感染症の予防 共に健康に生きる社会	10 10 12	学活担 保 体科 保 体科	1 2 1					6
	体力向上	体力測定身体測定 縄跳び大会	4 5	行 事 体 育	4 4	体力向上昼休み 球技大会	11	体育科		体力向上昼休み 球技大会	2	体育科		4
	その他	健康教育校内研 歯科医講話 （生活リズムと朝食） 元気づくり集会	5 6 5 6	校内研 集 会 保護会 学 活	1 1 2	調理実習 元気づくり集会	12 2	休業中 総 合		薬剤師講話（薬の飲み方） 元気づくり集会	1 2	学 活 学 活	1 1	7
			合 計		21		合 計		10		合 計		7	38

## (2) 学校保健委員会の活動

本校の学校保健委員会では、多様な活動をしている。以下に示す。

議題	主な出席者	時間	主な内容
歯周病（講話）	歯科医、全職員、全生徒	1	歯磨きの重要性と歯磨き方法の理解を深める。
テーマ確認とPTA活動計画作成（会議）	PTA役員、学校医、薬剤師、歯科医、生徒、学校長、職員	1.5	意見交換により、家庭と学校での生徒の実態を相互理解。さらに、学校と家庭が連携した取組方法を決定する。
朝食と学力（保護者会）	保護者、全職員	1	朝食が学習や学力などに与える影響などを説明し、朝食の重要性の理解を深める。
元気づくり集会 6月	保護者、全生徒、全職員	2	ねらいと元気づくりノートの使用法、基本的な生活習慣、ストレッチの理解を図る。
薬の正しい飲み方（講話）	学校薬剤師、保護者、全生徒、全職員	1	薬の正しい飲み方と日常生活での使用上の注意の理解を図る。
元気づくり集会 11月・2月	学校医、学校薬剤師、食生活指導員	2 2	生活の課題を明確にし、共有化すると共に、解決方法の検討を行い、個人目標を設定する。
年間反省と来年度の志向（会議）	PTA役員、学校医、薬剤師、学校歯科医	1	年間の活動を反省し、来年度の取組方針を検討する。



【会議での意見交換】



【歯科医による講話】



【対策の検討と目標設定】

## 3 課題解決を目指した連携活動

### (1) 家庭や地域との連携

好ましい生活習慣の確立を目指し、生徒は生活自己点検票を使い生活習慣の課題の改善を目指している。また、保健室来室カードを活用し、生活習慣が健康状態に影響していることも理解できるようにしている。生活自己点検票、保健室来室カード共に、担任と保護者、養護教諭が目を通し、連携した対応ができるようにしている。

〈 7 〉月の生活点検票				
今日は月間目標に達したことか？				
今日の得分を、2・1・0で評価し、明日の生活に生かしましょう。				
項目	点	点	点	点
1 今日は、朝、すっきり目が覚めたか？	2			
2 今日は、朝、歯を磨いたか？	1			
3 今日は、朝、顔を洗ったか？	2			
4 昨日は、朝、歯を磨きましたか？	1			
5 昨日は、朝、顔を洗いましたか？	1			
6 昨日は、歯磨き粉を塗りませんでしたか？	2			
7 昨日は、目をかくて寝たか？	3			
8 昨日は、ストレッチをしましたか？	3			
9 昨日は、運動を頑張りましたか？	2			
10 今日は、自分自身に自信がありましたか？	1			
11 今日は、友達と仲良くできましたか？	1			
12 今日は、宿題の進捗がよかったですか？	1			
20				

【生活自己点検票】

保健室入室記録				
1 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
2 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
3 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
4 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
5 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
6 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
7 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
8 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
9 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
10 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
11 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
12 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
13 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
14 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
15 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
16 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
17 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
18 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
19 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
20 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
21 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
22 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
23 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
24 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
25 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
26 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
27 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
28 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
29 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
30 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
31 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
32 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
33 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
34 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
35 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
36 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
37 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
38 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
39 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
40 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
41 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
42 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
43 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
44 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
45 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
46 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
47 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
48 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
49 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間
50 氏名(姓)	性別	学年	入室理由	入室時間

【保健室入室カード】

好ましい食習慣の育成を目指して、地域の食生活改善推進員の方々を指導者に招いた調理実習、保護者や地域の方々と生徒が交流する給食試食会やふれあい給食、県内農業高校の生徒と先生を招待した交流給食などを行っている。



【地域の方とのふれあい給食】



【食生活改善推進員による調理指導】

「保健だより」だけでなく、元気づくり教育全般を内容にした「元気通信」も定期的に発行している。この通信は、地域のコミュニティセンターや校区内の市民センターにも掲示している。本校のホームページでも情報提供をしている。

地域の方々との人間関係を学ぶ場としても多様な清掃奉仕活動をしている。



【花畑公園での清掃奉仕活動】



【坪井川での清掃奉仕活動】

40年以上継続して行っている市中心部にある花畑公園の清掃奉仕活動、本校横を流れる坪井川の清掃奉仕活動、校区内にある県下最大の繁華街でのガムはがしやゴミ集め、落ち葉取りなどを地域の方々や保護者と協力して行っている。

## (2) 専門機関等との連携

食生活習慣を科学的に評価するために熊本県牛乳普及協会と連携した骨密度測定、消防署と連携した避難訓練や心肺蘇生法実習、警察署と連携した不審者対策訓練なども行っている。元気づくり集会には、保健福祉センターの専門職員や教育委員会の指導主事、近隣中学校の養護教諭に講師として専門的な指導をしていただいている。

また、県教育委員会が実施している「こころの健康アドバイザー事業」の活用や、心のサポート相談員及びスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、関係諸機関と連携したケース会議や個別対応等もしている。

その他、交通指導員、校区ふれあい交流会、防犯モデル地区推進員の方々とも連携した指導をしている。



【骨密度測定中】



【心肺蘇生法の指導中】

## (3) 校区内の幼稚園、保育園、小学校、中学校の連携

校区内の幼稚園、保育園、小学校、中学校職員が、健康教育に関する教育実践や共通実践事項を確認する研修会を年2回行っている。また、隣接小学校の健康集会に本校生徒が参加し、健康生活について児童と生徒が意見交換をしたり、合同の避難訓練も実施している。



【幼・保、小、中の連携確認】



【健康集会に参加する本校生徒】

#### (4) 校内の連携

道徳の時間や学級活動、総合的な学習の時間等の時間に、元気づくり教育を計画的に行っている。そのための教職員の共通理解を図る場として、校内研修を実施している。

授業は、基本的には担任による指導であるが、積極的に養護教諭や栄養教諭、学校栄養職員、保健体育科教員とのTTを行っている。また、全ての授業の指導案を健康教育部で作成しCDにして、全担任に配布している。

体力向上として、職員と運動部活動加入生徒がゲームを行う部活動激励会、外国からの訪問者とスポーツ交流会、トレーニング場の整備などを実施している。さらに、年4回、昼休みを利用して「体力づくりカップスポーツ大会」も実施している。チーム練習期間を1ヶ月確保して、十分に練習、体力づくりができるようにしている。大会期間中は、職員と生徒が一体となりゲームに参加したり、応援したりしている。



【養護教諭・栄養教諭・担任のTT】



【韓国の生徒とのスポーツ交流】



【スポーツ週間中の生徒】

## 4 まとめ

多様な実践から成る「元気づくり教育」に、家庭や地域、専門機関、幼稚園・保育園、小学校と連携しながら学校全体で取り組んできた。多様な連携を図ることで、多面的な指導や生活全般での指導が可能になってきた。また、生徒や健康に関する情報も今まで以上に学校に入ってくるようになった。

日々の生徒の姿にその成果を感じるが、多くの課題を持って生活している生徒もいる。全ての生徒を全職員で理解し、受け止め、連携を図りながら支援していく体制を今後も維持していかなければならない。生徒が元気に学校生活を送ることができるように、生徒が「行きたい。そして、楽しい。」と思える学校を校長を中心に今後も創り上げていきたい。そのために、元気づくり教育をさらに推進して行くつもりである。

# 「連携の中で生きる絆の学校保健」

～家庭・医療・地域つながりの中での健康推進活動～

埼玉県立久喜特別支援学校

## 1 学校紹介

本校の所在地である久喜市は、埼玉県の北東部に位置し、首都圏に近く自然豊かな地域である。本校は昭和59年に開校し創立26年目を迎え、小学部60名・中学部63名・高等部80名、全校児童生徒203名が在籍している。学区は久喜市、幸手市、加須市、白岡町と広域にわたり児童生徒は、スクールバス、自主通学で通学している。また、児童生徒は、知的発達の遅れに併せて、自閉症、肢体不自由、てんかん、心臓病などがありながら、明るく元気一杯に学校生活を送っている。



## 2 学校経営方針と健康教育

### (1) 学校教育目標「個を知り個を伸ばす」

児童生徒一人一人の障害の状況及び心身の発達に応じて、適切な教育を行い、その能力と個性を伸ばすとともに、自立と社会参加に向けて、基礎となる力を育てることを目標としている。

### (2) 学校経営方針

学校経営方針に、保護者の立場への共感的理解とその意見要望を謙虚に受け止め実現する姿勢がある。障害のある児童生徒の理解と適切な指導について、教職員及び保護者が共通理解して信頼関係が成立しなければ、健康教育を効果的に実施することは難しい。そのために保護者との連携・協力を重視して健康教育を推進している。

### (3) 学校保健目標（資料①学校保健推進ガイドライン参照）

学校保健目標は「生涯を通じて、健康で安全な生活を送れる能力や態度を養う。」「体力を保持増進し、情緒の発達・安定を図る。」である。

努力目標は①肥満の解消・予防に努める。②口腔衛生に関する意識を高める。③性に関する指導を充実していく。の3点である。

資料①

### 3 学校保健計画、学校安全計画、学校給食年間計画について

#### (1) 保健目標・努力目標

学校保健計画は、日常生活の指導、自立活動などの教育活動と連携した指導ができるよう、学校全体の目標と小・中・高等部の学部ごと発達段階に応じた計画を一目で分かるように作成している。また、学校保健委員会の中で学校保健計画を提示して、教職員、保護者及び地域関係者が連携して児童生徒の健康問題の解決や健康づくりを推進するよう、共通理解を図っている。



避難訓練の様子

#### (2) 学校安全計画

目指す学校像の重点目標として「児童生徒の安全確保のための危機管理体制の確立」を設定している。本校の児童生徒は、危険認知、回避、判断のできない子も多いので、学校挙げて学校施設・設備の安全点検、環境整備に努めている。特に学校施設・設備の安全点検、環境整備の管理徹底では、毎月10日に全教職員が校舎内外の安全点検を実施している。

管理職による毎日の校舎内外巡視、全職員による月1回の安全点検、毎日の教室整備、学校薬剤師による学校環境衛生検査、健康管理医、養護教諭など多くの目で安全点検を実施して、学校の安全・安心の確保に努めている。

**学校危機管理マニュアルの作成** ~各分掌単位で作成されていた危機管理マニュアルを見直し、一本化することで、学校安全が組織的・計画的に実施でき、今年度は危機管理マニュアル全面改訂し、保護者版マニュアルも作成・配布する予定である。

#### (3) 学校給食年間計画

学校給食年間計画は毎年度改善して、学校行事・季節行事、肥満指導「すくすく献立」、歯科保健指導「かみかみ献立」などに関連させて、保健指導・給食指導と関連付けた計画表を作成している。保健主事・養護教諭・栄養士が食育指導に連携して対応できるものとして作成している。

また、学校給食の安全、衛生管理徹底のために、各学期1回開催の給食運営委員会に食物アレルギー、きざみ食対応、異物混入防止対策、給食施設管理などを提示・検討し、共通理解に努めている。



保護者給食試食会

### 4 健康教育の推進体制

#### (1) 教職員の推進組織と校内研修について

保健部主催の教職員研修を年間3回実施している。

4月当初の保健部研修会で、宿泊等学校行事の健康管理、持病等健康状況調査、健康観察強化、発作対応、服薬・坐薬管理、救急体制確認等保健全般、食物アレルギー対応、きざみ食などの咀嚼についての給食管理、安全点検について周知・確認している。また、7月にAEDを含む心肺蘇生法研修会、8月に医療研修会を実施している。今年度の医療研修会では、本校に初めて受け入れることとなった中学部1年新入生の医療的ケアに関して、主治医による講演を行った(資料②)。その他、避難訓練、不審者対応訓練などを通して教職員の連携、協力による安全管理について共通理解を図っている。

資料②



## (2) 家庭・地域社会との連携について

児童生徒の健康管理・推進は、家庭や地域関係者の理解・協力・連携がなければ機能しない。学校保健委員会に加えて拡大学校保健委員会などを活用して、学童クラブ、児童デイケア施設等とも連携を図りながら、保健指導(肥満指導)、救急体制、感染症対策などに関して保健室から情報発信、指導をしている。

学校で発生した感染症情報をいち早く保健室からを発信し、(資料③)この文書には「学部・学年・スクールバス便出席停止期間、利用学童、地域デイケア施設等」などを記載して家庭・各スクールバス7便に配布している。児童生徒玄関前に「掲示板」(資料④)を設置して、学童、地域デイケア施設等地域関係者にも情報提供し、学校、家庭、地域で感染防止に取り組んだ。

資料③



資料④



### 平成22年度 学校保健委員会・拡大地域学校保健委員会について

議題	主な成果
児童生徒学校保健委員会「歯みがき指導」(6月) 午前：小・中学部指導 午後：高等部歯科保健学習 高等部代表学校保健委員、司会進行 ①学校歯科医による講話 ②大宮歯科衛生専門学校学生による紙芝居、歯周病の話、保健教育、各教室でのプラークテスターによる個別ブラッシング指導 ③歯科医巡回相談、指導 ④歯のキラキラカード授与、担任事後指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>児童生徒がう歯、歯周病、正しい歯みがきについて認識が高まり歯科保健指導が効果的にできた。</li> <li>歯科医からの講話のほか学校内巡回相談によって歯の学習や相談ができ教職員も、歯科衛生の認識が高まった。</li> <li>専門学校教員と効果的な指導について協議できた。</li> </ul>
学校保健委員会(7月)「子供へのかかりについて」 ① 思春期の男の子・女の子との接し方 ② 偏食、食べすぎなど食育 ③睡眠などの生活リズム ③ 情緒不安定など ⑤進路、将来のこと	小・中・高等部の保護者がお互い子育ての悩みを話し合い、教職員のアドバイスを受けることで、日頃の子育てでの悩みを解消でき大変有意義だったと保護者から好評であった。
拡大地域学校保健委員会(11月) 「高等部学校保健委員会活動報告」 「学校保健と家庭・医療・地域連携について」	本校の学校保健活動の取組みの紹介と家庭・医療・地域が連携し対応する具体例を協議し、重要性を再認識することができた。
学校保健委員会(2月下旬予定)「今年度の活動報告と来年度の展望」「家庭・医療連携について」アンケート結果から本校の現状報告	家庭・医療が連携し対応する具体例を協議し、重要性を再認識していく。

## (3) 健康相談及び保健指導の状況について

- ・学校医(内科)は健康診断(定時・臨時)ほか、健康管理医、学校評議員、学校評価懇話会の委員と兼ねているため、本校の教育目標を踏まえた健康教育に多大な理解と協力を得ている。電話や来院による健康相談は随時相談可能である。
  - ・精神科校医による巡回健康相談を年4回実施し、児童生徒、保護者、教職員からの相談に対応している。
- また、電話相談、メール、FAXでの相談のほか、臨床心理





士との連携もできている。特に受診・服薬している場合の服薬調整や保護者との連携を図り、学校での対応についても指導を得ている。

## 5 努力目標の具現化に向けて

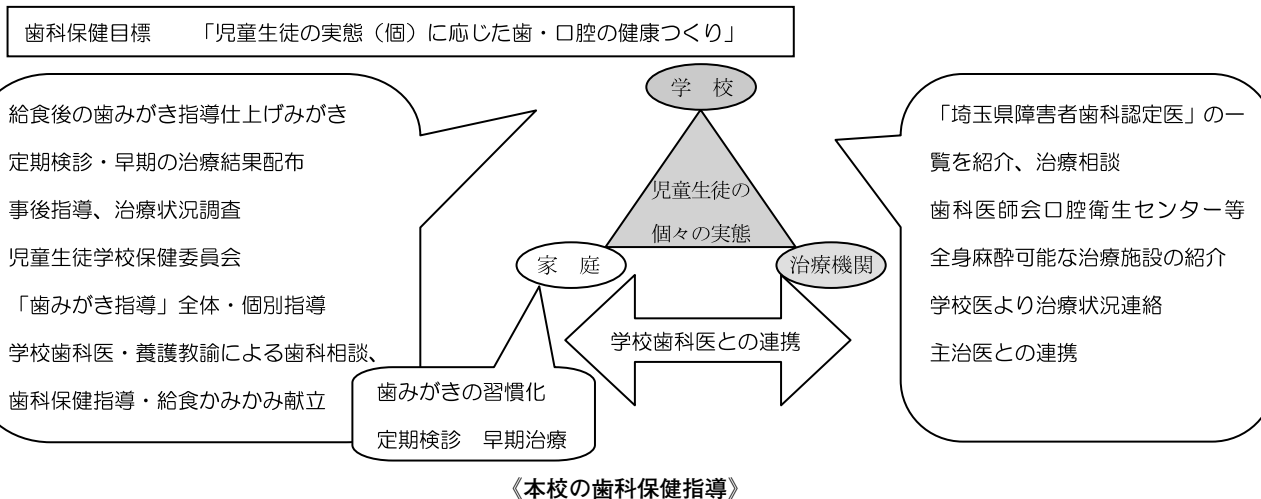
### (1) 性教育について

今年度は、小学部2年、4～6年、中学部、全校生保護者対象に計4回の研修会を行った。保護者向けの取組の結果、中学部の教育課程を見直すきっかけとなった。中学部では性教育を教育課程の中に位置づけて養護教諭と連携して取り組んでおり、中学部性教育公開授業や年次研究に養護教諭も参加して協議している。

### (2) 歯科保健について

本校の児童生徒は歯科検診、治療が困難で保護者が悩み、相談を受けるケースが多いので、学校歯科医、歯科衛生士専門学校の協力を得ながら、個別指導を充実している。

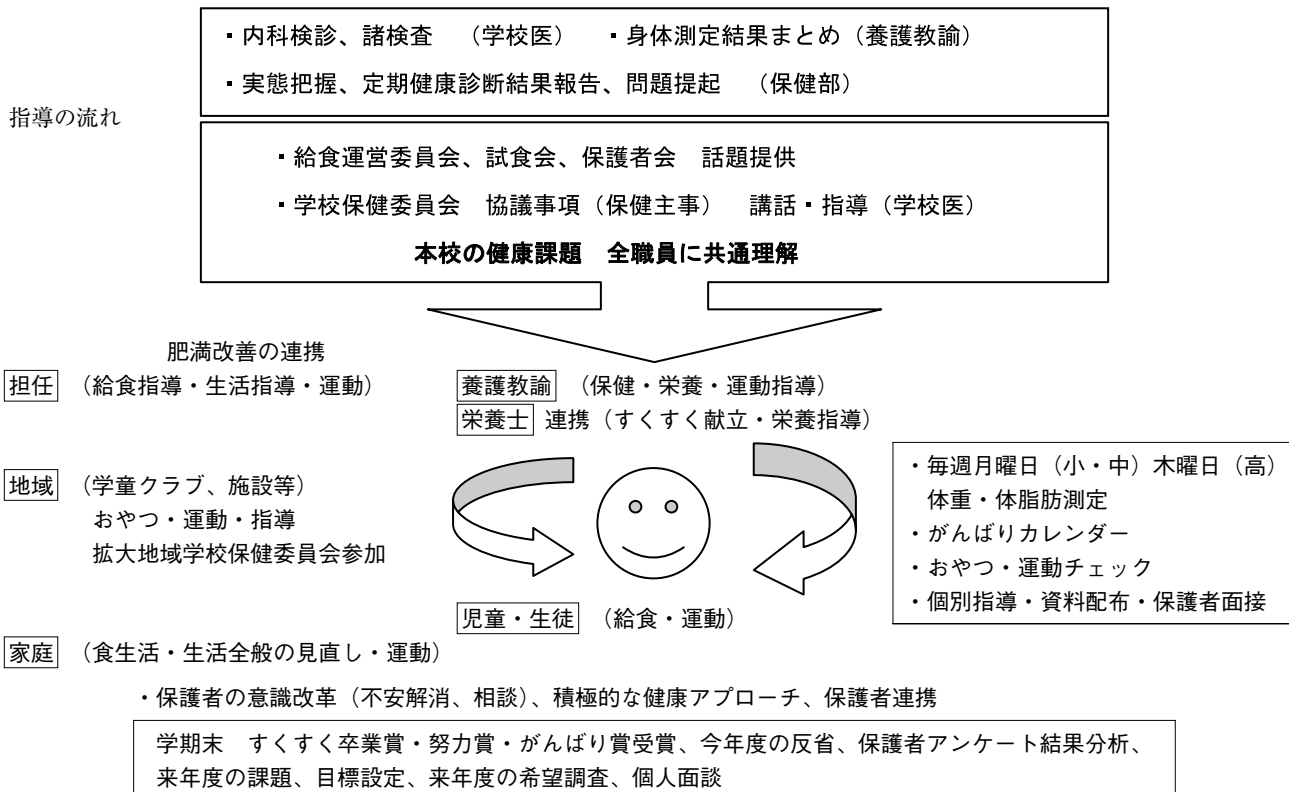
- ・ 歯科相談の充実～学校歯科医は年2回、養護教諭は随時個別相談に当たり、保護者の治療への不安と悩みを聞き、早期治療、予防に努めている。治療に悩む保護者に対して障害者歯科治療施設などを情報提供している。
- ・ 全校児童生徒学校保健委員会「歯みがき指導」～学校歯科医による講話・歯科相談・巡回歯科指導、大宮歯科衛生士専門学校の学生による歯みがき指導を実施し、正しい歯みがきの仕方を指導している。また、治療状況調査を年3回行い、治療をしていない家庭には通知連絡して早期の歯科治療を推進している。6月の歯の衛生週間、11月8日「いい歯の日」には、むし歯のない子、治療を頑張った子を表彰し、保健だよりにも掲載している。



## 6 特徴的な取組～肥満の解消・予防「すくすく教室」について

「すくすく教室」は、肥満を解消し現在・将来にわたってすくすく育つことを願って開設した、肥満児対象の健康指導教室である。定期健康診断の結果等から、本校は肥満児の割合が高く、保護者、担任から保健指導の要望があったため、平成10年から実施している。単に肥満を解消する目的だけでなく、食生活を中心とした生活全体を見直し、子どもへのかかわりも含めて健康に過ごせることを第一の目標としている。

## (1) 取組内容



## (2) 年間指導計画

月	内 容
4月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全校生保健調査、定期健康診断結果や身体測定結果から実態把握</li> <li>・担任の毎日の健康観察結果から、児童生徒の様子を把握</li> <li>・肥満指導の必要性を全職員共通理解するため、資料配布</li> <li>・身体測定結果と、肥満者（ローレル指数160以上）一覧表配布</li> <li>・肥満指導を必要とする児童生徒の保護者に「すすすく教室」希望調査</li> <li>・新規者には個人面接・個別指導</li> <li>・「すすすく教室」開始・週1回体重測定・がんばり表の記入</li> <li>・がんばりカレンダー（家庭でのおやつ状況、運動状況を記入してもらう）。肥満解消のための資料配布、「すすすく通信」発行</li> </ul>
5月～年間を通して	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭での食事調査、改善指導、担任との情報交換、給食指導について</li> <li>・夏休みの過ごし方資料配布、食事指導、カレンダー記入</li> <li>・冬休みの過ごし方資料配布、食事指導、カレンダー記入</li> <li>・「すすすく教室」年間報告、「すすすく教室」卒業賞、努力賞、がんばり賞表彰</li> <li>・来年度希望調査、保護者面談、個別相談、指導</li> <li>・春休みの過ごし方配布、カレンダー記入</li> </ul>
7月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養士との連携</li> <li>・給食献立「すすすく献立」</li> <li>・学校保健委員会、試食会</li> <li>・保健部給食指導係り献立検討、食育、授業連携</li> <li>・給食運営委員会</li> </ul>
12月	
1月	
2月	
3月	



## (3) 指導内容

### ① 保護者との連携

保護者会、給食試食会、学校保健委員会を活用し、本校の健康課題を取り上げ、保護者に理解と協力を得ている。また、年2回の個別面談だけではなく、保護者会や授業参観など学校来校時に気軽に相談できるようにしている。さらに、保護者の気持ちを第一優先に考えて、子どもの障害や持病で悩み、不安を抱える気持ちを傾聴し、精神的な負担にならないように、今の生活でできる範囲の改善点を一緒に考えていくことを目標にしている。その他、肥満を解消した児童生徒の保護者に手記を依頼し、保護者の意識改革と保護者同士の連携、情報交換をしている。

### ② 学校医、児童生徒の主治医との連携

学校保健委員会において、本校の健康に関する、実態・課題を取り上げ、学校医より講演をしてもらうなど、課題解決のために継続的指導を受けている。主治医のいる児童生徒は、通院時に「すすすく教室」ファイルをもとに指導してもらい、併せて連携・協力体制が図れるようお願いしている。

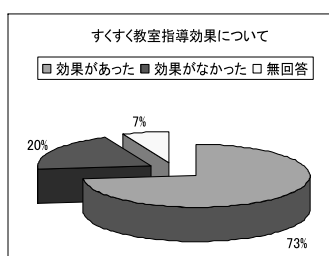
### ③ 地域との連携

「すくすく教室」の対象児童生徒がいる学童クラブ、児童デイケア施設等に対して、おやつ  
の取り方や運動に協力してもらっている。また、指導員が希望すれば随時、相談・連携をして  
いる。

### (4) 取組の成果

12年間の継続指導の結果、担任・保護者・地域での連携、学校全体で取り組む体制ができてい  
る。また、毎年度、20名以上の「すくすく教室」参加者のうち、標準体重に改善した1～3名が  
毎年度卒業しており、成果が定着している。平成21年度末に保護者アンケートをとった結果（資  
料⑤）参加者の73%が指導の効果があったとの回答があり、肥満解消の結果、動きが軽やかにな  
った、運動しやすくなった、衣服の着脱がスムーズになったなど日常生活が改善されたという  
結果が出た。また、効果が出た理由としては、毎週測定の実績と「がんばりカレンダー」への養  
護教諭のコメントが上位を占めた。平成10年度から21年度までの継続した肥満指導（すくすく教  
室）の成果は、資料⑥とおりでである。

資料⑤



資料⑥

	平成14年度	平成18年度	平成21年度
小学部	26.7%	→ 18.1%	→ 15.1%
中学部	38.7%	→ 27.3%	→ 19.0%
高等部	39.3%	→ 30.7%	→ 25.7%

3学期の身体測定で、ローレル指数145前後になり肥満が解消された者は「すくすく卒業賞」、  
ローレル指数減少の成果が出た者は「努力賞」、1年間すくすく教室をがんばった者には「がん  
ばり賞」を校長室で表彰している。「すくすく教室」の1年間の成果を表彰してもらえることが、  
児童生徒、保護者の目標となり指導の成果が出てきている。結果が出たことで保護者、本人の自  
信と健康に対する認識が高くなり、肥満指導を越えて多くの健康課題に向き合うきっかけとなっ  
ている。

### (5) 今後の課題

「すくすく教室」卒業後にリバウンドしてしまう児童生徒がいること、指導対象にもかかわらず  
保護者の希望がなく指導できない児童生徒がおり、そのような保護者とどのように連携していか  
が課題である。指導の継続により、学校全体で肥満に対する認識が高く、担任が給食指導や日  
常生活指導、運動面で個々に対応していることも多い。指導の中で、徐々に保健室につながるよ  
う保護者にアプローチしてもらうなど協力体制を強化していきたい。また、今後は学校給食  
「すくすく献立」の充実、食育を視野に入れ栄養士と連携を強化し健康的で無理のない指導を  
継続していきたい。



すくすく教室表彰の様子

## 7 おわりに

健康推進活動を通し、本校の健康課題の裏には、保護者の抱える精神的な問題が大きいことがわ  
かった。わが子に障害があり日々の子育てや将来の不安、悩みを抱える保護者の心情に共感して対  
応することで、保護者との信頼関係ができ、学校保健、健康推進の一步となる。今後も家庭、学  
校、医療、福祉、地域連携の中、学校健康教育推進に尽力していきたい。

## Ⅱ 優 秀 校

### 〈小 学 校〉

茨城県稲敷市立あずま西小学校

群馬県伊勢崎市立境采女小学校

愛知県新城市立鳳来東小学校

広島県三原市立三原小学校

香川県東かがわ市立三本松小学校

神奈川県横浜市立篠原西小学校

埼玉県さいたま市立岸町小学校

### 〈中 学 校〉

埼玉県川口市立西中学校

千葉県神崎町立神崎中学校

熊本県美里町立砥用中学校

### 〈高等学校〉

青森県立七戸高等学校

岡山県立林野高等学校

# 5つの“あい”に根ざした 心身ともに健康なあずま西小っ子の育成



茨城県稲敷市立あずま西小学校

## 1 学校紹介

稲敷市は茨城県の南部に位置した、田園風景の大変美しい地域である。校舎の窓からも、遙か遠くまで田園が広がっている様子が伺える。

本校は、今年度創立120年を迎えた歴史と伝統を有する学校である。児童数154名、教職員14名である。保健安全教育に力を入れ、昭和50年代には全国表彰を受ける。さらに、近年では、平成20年度に「茨城県よい歯の学校優良校」となり、さらに平成21年度には「全日本学校歯科優良校奨励賞」、「茨城県健康安全推進校優秀賞」を受賞し、22年度「茨城歯科保健賞奨励賞」を受賞する。

## 2 学校経営における健康教育について

### (1) 学校経営方針と健康教育

本年度の教育目標は、「かしこく やさしく たくましい子の育成」である。めざす児童像として、「自ら学び自ら考える子」「思いやりがありがんばる子」「体力があり健康生活のできる子」を掲げている。これらは健康教育の目標である「時代を超えて変わらない健康課題や日々生起する健康課題に対して、児童一人ひとりがよりよく解決していく能力や資質を身につけ、生涯を通して健康で安全な生活を送ることができるようにする」ことの実現につながるものである。

本年度の努力項目として 五つの“あい” ①学びあい ②思いあい ③鍛えあい ④支えあい ⑤高めあい が掲げられているが、特に健康に関連する ②思いあい③鍛えあいの具体的施策は次のとおりである。

### 思いあい

人権尊重、生命尊重を基盤とした心の教育の推進

- ① 道徳の時間の充実と心のノートの活用
- ② さわやかマナーアップ運動の推進(基本的な生活習慣の定着)  
・あいさつ ・返事 ・姿勢 ・清掃 ・後始末
- ③ 読書活動の充実 ・朝の読書 ・読み聞かせ ・読書通帳
- ④ 縦割り班活動の充実 ・ふれあいタイムの活用
- ⑤ 体験活動の充実  
・全校さつまいも作り ・学級菜園 ・水郷荘訪問
- ⑥ 教育相談旬間の実施

### 鍛えあい

たくましく生きるための心身の健康や  
体力を育む教育の推進

- ① 年間を通した体力づくり  
・陸上練習 ・プール指導 ・持久走大会  
・なわとび大会
- ② 遊びの奨励と計画的な活動  
・全員遊びの設定 ・ロングの昼休みの活用
- ③ 食育指導、姿勢指導、歯科指導の充実
- ④ 危機回避、危険予知能力の育成

明るく、元気に、  
さわやかに！  
「おはようございます」



「引渡し訓練」

## (2) 学校保健計画、学校安全計画、食、歯、性に関する計画や指導

時代を超えて変わらない健康課題である「歯科」「姿勢」、今日的課題でもある「食」「性」「薬物」等これらをどれも省くことのできない重要な健康課題であると捉え、学級活動・保健学習・総合的な学習の時間・健康診断・歯科検診・集会活動などあらゆる場면을有効に活用し、学校教育活動全体の中で指導を進めている。学校保健計画・学校安全計画はもとより、歯科指導全体計画（資料1）・性教育全体計画（年間指導計画含む）・食育指導全体計画（年間指導計画含む）を作成し実践にあたる。その中で、歯科衛生士、栄養士、薬剤師、保健所職員、思春期相談士などの外部講師の活用を多く取り入れている。

## 3 健康教育の推進体制

### (1) 教職員の推進組織と校内研修について

校内学校健康教育部は保健主事を中心に、安全指導、交通安全、安全点検、保健指導、給食・食育指導の各主任で構成され、学校全体の健康教育に関する課題と改善策を協議する。職員会議等において児童の健康状態等について共通理解を図り、職員研修では、年度末に健康課題についても評価をし、次年度につなげる。

### (2) 家庭・地域社会との連携について

地域の専門家（歯科衛生士・栄養士・理学療法士・薬物乱用防止指導員・スクールガードリーダー……）を講師として機会あるごとに招き、指導・助言を受ける。その内容等は学校だより・ほけんだより・学級通信等で報告し、また、学校保健委員会での内容は、PTAの際にPTA保健委員を兼ねる学級委員長が、学級懇談の際に資料をもとに報告する。このように、学校、地域、家庭において「健康の望ましい姿」を共有するようにしている。

また、児童から健康標語を募集しまとめた「西っ子カレンダー」は、保護者全員と学区内全世帯へ配布される。



「西っ子カレンダー」

### (3) 健康相談及び保健指導の状況について

歯科保健では歯科検診時に、歯垢・歯肉炎・COの認められた児童を対象に1月に2回目の歯科検診を実施し、個別指導、相談を行う。5年生は混合歯列で歯みがきが行き届かなくなるなどのことから、5年生のみ、歯科衛生士による、個別指導・相談を行う。

肥満度30%以上の児童には、夏休み前と夏休み後に養護教諭と担任で個別指導を行う。その際、児童が前向きに、さわやかに、この指導を受けられるよう配慮する。

## 4 特徴的な活動

### (1) 学校保健委員会

より多くの保護者に参加してもらえるよう、保健学習・保健指導の授業を公開し、その後で、協議・講師指導を組むようにしている。

○ 協議題等（抜粋）

議 題	主な出席者	主な成果
(1) 姿勢について ① 授業公開（4年）担任・養護教諭「姿勢について考えよう」 ② 協議 ・学級の取り組みと児童の様子 ・家庭での様子 ・講師指導：質疑応答 理学療法士 石井篤先生 (2) 歯科検診の結果報告 (3) 校医の先生方の助言	学校保健委員 （学校歯科医 PTA会長・学級正副委員長学校職員・参加希望保護者） 計 24名 所要時間 約3時間	・授業参観、協議を通して、学校、家庭での児童の姿勢の実態、取り組みの様子の共通理解が図られた。 ・講師指導により、「良い姿勢をするためには、何が大切か」が明確になり、今後の指導につなげることができた。 ・学期末PTAの際、学級保健委員より報告を行い、学級全体の共通理解を図ることができた。
(1) 性教育について ① 授業公開（2年）思春期相談士「プライベートゾーン」 ② 協議 ・学級の取り組みと児童の様子 ・家庭での様子 ・講師指導（性教育入門）：質疑応答 思春期相談士 木野麗子先生 (2) 歯科検診の結果報告 (3) 校医の先生方の助言	学校保健委員（学校歯科医 PTA会長・学級正副委員長学校職員・参加希望保護者） 計 30名 所要時間 約3時間	・授業参観、協議を通して、今まで躊躇していた部分の、わが子への対応が具体的にわかり、授業は他の学年でも実施してほしいという声が聞かれた。 ・講話「性教育入門」では、性教育の大切さを保護者・職員で共有することができた。 ・校医からは、家庭から「性教育の必要性」を発信していくと良いであろうという指導を得る。
(1) 薬物乱用防止について ① 事前に実施した薬物に関する意識調査結果の発表（保健委員会児童） ② 薬物乱用防止教室 龍ヶ崎保健所 児玉直人先生 ③ 協議 ・教育の必要性 ・家庭、学校での指導の留意点 (2) 校医の先生方からの助言	学校保健委員 （学校歯科医・PTA会長・学級正副委員長・学校職員・参加希望保護者） 5・6年児童（50名） 計 74名 所要時間 約3時間	・事前にアンケートを実施したことにより、保護者、児童それぞれの意識を知ることができ、今後の指導にいかすことができる。 ・家庭におけるタバコ、アルコールの教育的配慮についての大切さを保護者へ伝えることができた。 ・その他、薬物がネットで購入できる時代であることから、フィルターリングの必要性などにも触れることができた。
年度最後の学校保健委員会 (1) 本年度の実施内容の振り返りと次年度のテーマ検討	学校保健委員 担当職員 計 14名 所要時間 約1時間	・本年度の研修内容を振り返り、その成果・問題点を確認しあう。 次年度の研修がさらに有意義なものになるようにつなげて行くことができる。



学校保健委員会で発表する保健委員会児童  
（薬物乱用防止アンケートの結果について）



学校保健委員会での講話  
（薬物乱用防止について）

(2) 歯科指導

① 歯科検診の充実

定期歯科検診

歯科医 野田先生

一人ひとり、ていねいに歯（口腔内）を見てくださり養護教諭・児童にコメントをくださいます。

保健室



個別指導

歯科衛生士 山口先生  
 歯科衛生士 平井先生

歯科検査票をもとに、歯（口腔内）を見てくださり各自の留意点をアドバイスしてくださいます。

西っ子ルーム



歯科指導

歯科衛生士 山口先生  
 歯科衛生士 平井先生

むし歯・歯肉炎の原因を分かりやすく、お話しいただき歯みがきのポイント5つをご指導くださいます。

教室



② 第二回目の歯科検診

定期の歯科検診時に、歯肉・歯垢・COの認められた児童を対象に、半年後の状態を確認し、また、歯みがきへの意識を深める。(歯肉炎・歯垢・COは、いずれも、ていねいな歯みがきを継続することにより改善を図れる)

③ 総合的な学習の時間の中で(資料2)

ア 3年:「はぶらしはかせになれるかな?」

「あったらいいな、こんなはぶらし」「未来のはぶらし」

イ 4年生:「歯の〇×クイズを検証してデンタルニュースをつくらう!」

「デンタルニュース」



(3) 食育指導

「食事の重要性」また、食を通じて「心身の健康」「感謝の心」「社会性」などを育てることは、「生きる力」にもつながるものであると、食育活動を進めている。



「のこさずたべたで賞 おかわり券」

① 食に関する全体計画の作成

② 残さず食べよう週間の設定

毎月第4週目の1週間を「残さず食べよう週間」として位置づける。普段はちょっと苦手な食べ物でも、「食べてみようかな?……」という気持ちを起こさせるきっかけとしている。1週間残さず食べられた児童には「のこさずたべたで賞」のしおりがもらえ、これは、賞賛だけではなく、「給食おかわり券」として使えるようになっている。

③ 給食センター管理栄養士による指導

ア 月一度の訪問指導

イ 保健指導(歯と食べ物)



「食器の置き方です」



「いただきます」は感謝の気持ち



「赤・黄・緑の食品群のカードを分けています」

(4) 姿勢指導

① 立腰指導の導入

本校では、全校での集合時、また、毎時間、授業開始前に「起立」ではなく、「立腰」と号令をする。「立腰」とは、腰骨を立てることにより姿勢はもちろんのこと、これを学習・礼儀・健康・生活全般に取り入れようとするものである。



「立腰」  
足を開く角度



「立腰いす」  
すわったときに  
腰がのびます

「姿勢Tシャツ」  
保健指導用  
児童に着てもら  
う





## 〈今日の健康課題への対応〉

急激な社会の変化に伴い、不透明な未来を抱えた子どもたちのために、「誰も正しいことを教えてくれる人がいなかった」と子どもたちが悲しむことのないように、性教育・薬物乱用防止教育に取り組んでいる。

— 思春期相談士による授業  
「プライベートゾーン」

### (5) 性教育（エイズ教育も含む）

#### ① 発達段階に即した保健学習

##### ア 低学年・特別支援学級

「大切な私のからだ・プライベートゾーン」

イ 4年「心身の成長・育ちゆく体と私」

ウ 6年「病気の予防・エイズについて」

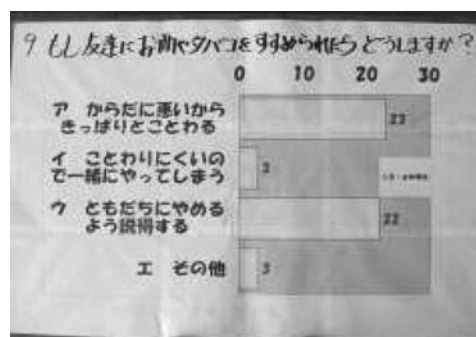


### (6) 薬物乱用防止教育

#### ① 毎年5・6年生を対象に実施

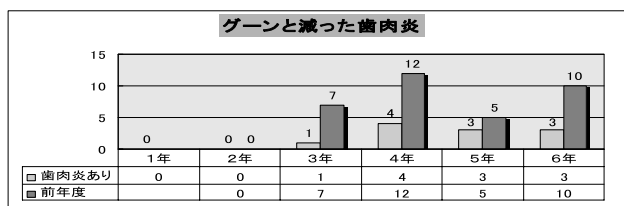
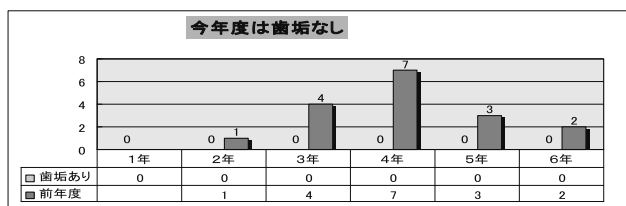
事前に保護者、児童にアンケートをとり集計結果を、児童保健委員が発表し協議する。そして、地区の指導員保健所職員、学校薬剤師等に指導をいただいている。

「薬物乱用防止アンケート集計結果」児童用

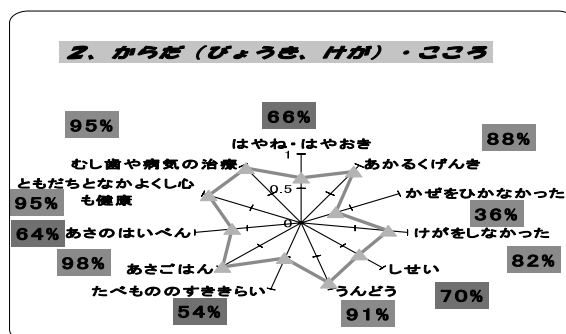
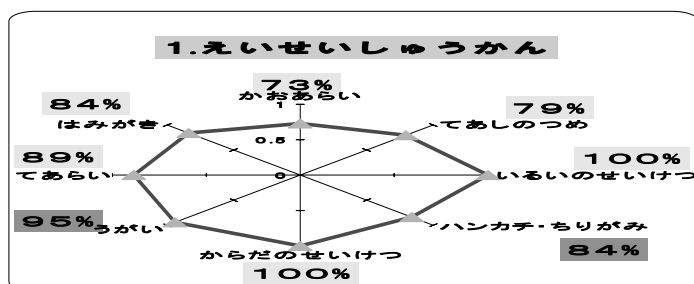


## 5 健康教育の成果と課題

歯科指導においては、歯科医による定期健診以外の個別指導、歯科衛生士による個別・全体指導などを取り入れ3年目になるが、その成果は、歯垢・歯肉炎の減少など、数値的にも成果が見られてきた。歯垢、歯肉炎の減少は、う歯の減少につながるものである。



健康生活全般においては、保護者、児童の健康に対する意識は向上しているものと思われる。毎年、年度の終わりに、家庭において親子で実施してもらおうアンケート「健康生活の反省」にも現れている。これは「健康生活」を、「衛生習慣」「からだ（病気・けが）」「こころ」の3つの面から捉えたものである。衛生習慣に心がける児童(家庭)



が多くなり、朝食はほとんどの児童が摂取できるようになった。

継続的な指導は成果となって現れるものであると感じてはいるものの、課題は、改善の見られない家庭に対しての対策をどのように講じれば良いかということである。あわせて、今後も子どもたちに必要な健康課題を見極めながら、取り組んでいきたい。

資料1

**歯科指導全体計画**

稲敷市立あすま西小学校

<b>教育関連法規等</b> 日本国憲法 教育基本法 学校教育法 学校保健法 学習指導要領 県教育委員会重点事項 市教育委員会努力事項	<b>教育目標</b> かしこく やさしく たくましい子の育成 <b>児童像</b> 自ら学び考える子 思いやりがありがんばる子 体力があり健康生活のできる子	<b>社会的要素</b> 社会,時代,未来からの要請 児童,学校,地域の実態 児童の願い 保護者の願い 教師の願い
--	--	--

**健康教育の目標**

- 時代を超えて変わらない健康課題や日々生じる健康課題に対して、児童一人ひとりがよりよく解決していく能や資を身に付け、生涯を通して健康で安全な生活を送ることができるようにする。
- 単に知識を習得するためにだけ行われるものではなく、自分自身の心と体を大切に、高めることが大切であるという内面に根ざした人としての価値観を身に付け、知識を実践に生かす態度の育成をする。

**歯科指導目標**

- 子どもたち一人ひとりが、自分の歯の健康について意識し、多様な問題を自分自身で考えられ、対処できる能力を育
- 家庭、地域との連携を図り、継続して歯を大切にする態度を育てる。

**歯科指導における基本方針**

- 年間指導計画にそって、学年に応じた継続的な指導をする。
- 楽しく活動でき学ぶための工夫をし、自身の口腔内への関心を高め、歯みがきの基本的な技能を習得させる。
- 歯科指導を通して、体の変化や健康状態への関心を高めさせる。

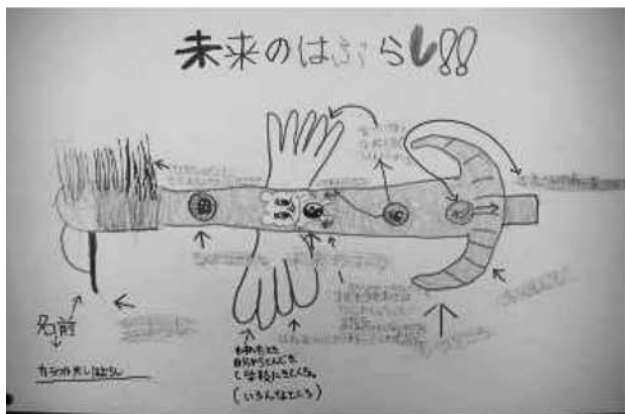
領域	保健学習	総合的な学習の時間	実践内容		
			特別活動		
活動の場	3年「健康な生活」 4年「育ちゆくわたり」 5年「けがの防止」 6年「病気の予防」	3年「歯ブラシ博士になろう！」 4年「〇×クイズを検証してデンタルニュースをつくらう」 5年「8020運動？何でもかめるか？」 6年「食物繊維と歯・ウンチと歯？」	健康診断	歯の衛生週間	学校行事
活動方法			・歯科検診により、むし歯・歯肉炎、不正咬合の発見など？ ・歯科検診結果の報告並びに事後措置	・むし歯0の児童、治療完了者の表彰 ・歯の専門家による歯科指導	・年間指導計画による歯科指導
実施月	年度内	5・6月	6・11月	6・11月	6・11月

組織活動	随時の指導	途 携
<b>職員会議</b> ・指導全体計画協議 ・実態の把握と事後措置 ・事後措置状況報告(治療率等) 5・6・7・9・11・2月	<b>学校保健委員会</b> ・健康診断結果から健康面の問題点の把握と対策 ・事後措置状況や計画立案について協議 6・2月	<b>健康相談</b> ・学校歯科医や養護教諭による相談 <b>歯みがき指導</b> ・給食後の歯みがき指導 ・おたよりの発行 ・歯垢チェックの実施 ・治療給及及び報告

実践 反省 評価

あったらいいなこんな歯ブラシ

「デザインは天使をイメージしました」



資料2

3年総合学習 「はぶらしはかせになれるかな？」  
 準備 はぶらし(普段、使っているもの)・透明のコップ(学校で用意)各自筆記用具・画用紙(班で1枚)・マジック(班で)ほうき(提示用)

指導過程 第1時

ねらい	学習活動	指導上の留意点
・自分のはぶらしの状態、特徴を知る。	じぶんのはぶらしをよくみてみよう 自分のはぶらしを机の上に出し、学習カード1にスケッチする。 ・気をついた状態(特徴)などを書き出す はぶらしでコップをみがき、どんな、はぶらしなら、きれいにみがけるかな？ ・はぶらしとコップを手にしながら、学習カード2を記入する。	・毛先の状態、ヘッドの大きさ、柄の太さなどが適切に描かれているか。 ・机間巡視し、はぶらしとコップを適切に使いながら考えられているか。
・歯にもみがきづらい部分があることがわかり、どのようなはぶらしなら、汚れをとれるのか考えることができる。	はぶらしはかせになれたかな？ 「おすすめします。こんなはぶらし」 ・学習カード1の下の欄に、「気づいたこと」「みんなにおすすめしたいはぶらし」は、どんな、はぶらしかを記入する。 ・グループで画用紙にまとめる ・発表する人を決める。	・ながく使い、毛先がばれついているはぶらしについても、目をむけさせる。 ・文字だけではなく、図で示してもよいことを伝える。
・歯の汚れをきれいにとるための、よいはぶらしについてまとめることができる。	さー、発表しよう！ ・グループごとに発表する。	・全部のグループが発表し終わったら、共通部分、適正な部分を押しさ、今後のはみがきにつなげる。
・他のひとたちにわかりやすく、発表する。		

第2時

学習活動	指導上の留意点
デンタルフロスをつかってみよう。 ・はぶらし以外にも歯をきれいにする道具があることを知る。	・デンタルフロスを使って、歯垢をとる。使い方を覚える。 ・はぶらしでは届かない、歯と歯の間の歯垢をとるもので、通常のはみがきと合わせて使用すると、より効果的なものであることを押さえる。
考えよう！ 「あったらいいな！こんなはぶらし」 「未来のはぶらし」 ・歯をきれいにするための、はぶらし(器具)を考えることができる。そのことによる、はみがきのポイントを知る(押さえる)ことができる。	・毎日のはみがきから(困っていること、さらにはきれいにするためにどうしたらよいか)考えさせる。 ・発表するとき、他の人たちからもわかりやすいように描くよう指示する。 ・説明は、器具の特徴(よいところ)を他の人たちにわかりやすいように説明するよう指示する。
・自分たちの考えたものを、相手にわかりやすく、伝えることができる。	ほんとうのはぶらしはかせになろう！ 「わたしたちの考えたはぶらしです。」 ・自分たちのグループが、考え、まとめたもの、発表する。
	・工夫しはみがきのポイントと結びつける。 ・今後のはみがきをしようとする意欲に結びつける。

# 基本的生活習慣の確立と食育推進

## ～生活・学習ルールづくりの指導を通して～

群馬県伊勢崎市立境采女小学校

### 1 学校紹介

本校は伊勢崎市と旧境町との合併により、平成17年度より伊勢崎市立境采女小学校へと校名変更となった創立122年目を迎える児童数454名（4/8現在）の学校である。

特色的な教育活動の一つとして、学力向上を目指した規範的な態度づくりがある。これは、小中連携実践事業として平成20年度から同じ校区内の境北中学校と連携して取り組んでいる活動で、小中9ヵ年の一年一年で「生活・学習ルール」の徹底指導をしっかりと積み上げ、規律ある態度の育成を図っていくものである。健康教育に関わる内容もルールの中に盛り込み、家庭との連携を図りつつ定着を図っている。



【ドリームファームと校舎】

また、計算や漢字理解等の基礎学力の徹底を図る「学習タイム」や、読書の奨励を図る「読書タイム」を月曜日から金曜日の週時程の中にそれぞれ15分間設けたり、1日の最終授業後に身の整理整頓や1日の生活を振り返って自己評価等を行う「ふりかえりタイム」を設けたりしていることも本校の特色である。

### 2 学校教育目標と健康教育

本校における健康教育に関わる学校経営方針では、学校教育目標の一つである「ねばり強い子」の具体的な児童像を『手洗いや身支度、整理整頓の行動ができる子』『外で元気よく遊ぶ子』『栄養のバランスを考え、好き嫌いなく食べられる子』とし、特別活動や関連教科等、日常的な保健指導、また家庭における指導等を通してその具現化を目指している。指導に当たっては、本校が平成20年度から取り組んでいる「小中連携を図る生活・学習ルールの徹底指導」を継続化し、ルールで示された健康教育に該当する指導事項についても年間指導計画に沿って具体的な指導に結び付けている。

### 3 健康教育の推進体制

管理職のリーダーシップの下、保健主事・養護教諭・研修主任・生徒指導主任・体育主任・給食主任・学校栄養職員がそれぞれの役割を推進し、健康教育が円滑にかつ効果的に遂行できるよう体制を整えている。組織としては、保健部、学校評価健康小委員会、校内研修の生活・学習ルール部があり、全校で共通に取り組む活動の企画や具体的な方法、指導の在り方、評価等について連携を図っている。

## 4 具体的な取組

### (1) 健康教育の重点課題

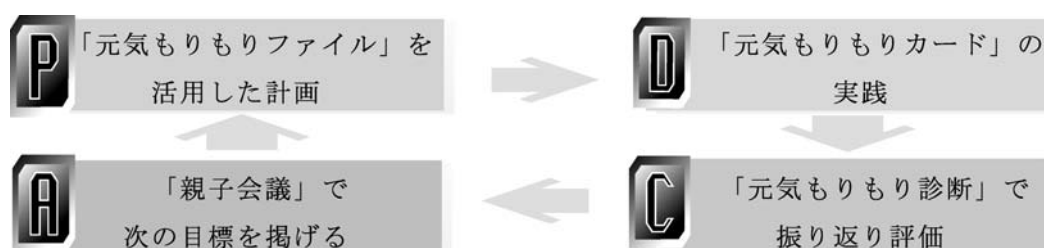
本校は、平成20・21年度に国立教育政策研究所より「小中連携教育実践研究事業」の指定を受け、基礎学力を身に付ける研修に取り組んだ。その中で、生活習慣や学習習慣づくりの指導を取り入れ、実践してきた。とりわけ、生活習慣づくりは平成18年度より取り組んでいた「元気もりもりカード」が継続され、研修の中に健康教育を位置付け、全校体制で取り組むことができた。そして、校内研修とタイアップした健康教育の重点課題として「生活習慣づくり」と「食育推進」を掲げ、健康教育に関するプリントを「元気もりもりファイル」(ポートフォリオ)に整理・活用し、学校と家庭が一体となって生活習慣づくりと食育に取り組み、成果を確認することができた。これを受け、平成22年度は定着した生活習慣を基に、「疾病予防」と「健康維持」に重点を置いて健康教育に取り組んでいる。

### (2) 実践内容

#### ① 生活習慣づくり

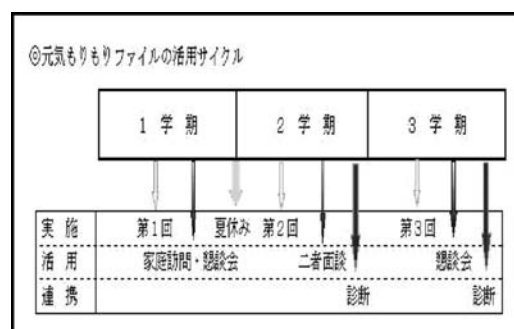
「元気もりもりカード」という生活習慣を見直すカードを用いて、児童と家庭を対象にした生活習慣づくりを年間通して主体的に取り組むことができるよう促した。ねらいとして、家庭の生活サイクルを可能な限り児童に合わせたものに改善し、家族ぐるみで健康的な生活を考えながら生活習慣づくりを実践できるようにと考えた。そして、健康的な生活習慣を身に付ける事によって、児童自身が「健康」でいることの心地よさを実感し、自ら進んで生活習慣をつくりあげていけることを目指した。

このことをPDCAサイクルにのっとり実践した。具体的には、下記の図式である。



このサイクルを年間を通して、繰り返し実践した。1年間の流れは、下図の通りである。「元気もりもりカード」は、各学期に1回、1週間の生活習慣を自己評価し、結果を点数化して表示し、各学期の終わりに「元気もりもり診断(生活診断)」を行い、それを基に「親子会議」で改善策を検討し、よりよい生活習慣に改善できるようにした。この取組を積み上げた「元気もりもりファイル」を家庭訪問や学級懇談会、二者面談に活用して児童と家庭に事後指導を実施した。

また、家庭には「元気もりもりだより」で全校の



実践を知らせ、生活習慣づくりへの意欲が高まるように努めた。長期休業中の生活に関しても、チェック表を用いて、生活リズムが乱れないよう取り組んだ。

【H20・21年度版 元気もりもりカード】

「元気もりもりカード」の内容は、生活習慣4項目（起床時刻、朝食の3群摂取、テレビ・ゲーム時間、就寝時刻）と生活・学習ルール7項目について自己評価するようになっている。また、親子で話し合ったことを記入する枠も設けている。

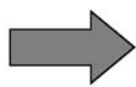
その他、家庭での過ごし方を家庭学習時間、習い事の時間、テレビ・ゲームの時間、睡眠時間の4項目で帯グラフに色分けをして表示することで、主体的に自己の生活管理に取り組めるように工夫している。また、「生活・学習ルール」の項目も設け、生活習慣と学習に臨む習慣づくりを一体化した取組ができるものとしている。

このカードにより、毎日、保護者が子どもの生活を確認することができ、親子で生活を見直して改善を図るといった家庭を巻き込んだ実践となった。各学期に1週間ではあるが、継続して生活習慣を点検・評価・改善する機会となった。

【元気もりもり診断】

健康教育に関する資料の  
ポートフォリオ

ファイリング



【元気もりもりファイル】

校内研修では、このカードから得られたデータを分析したり、個別指導に活用したりして、児童の生活面と学習面をサポートすることができた。結果は、「元気もりもりだより」として家庭に啓発し、学校全体で取り組んでいる様子を知ってもらうようにした。さらに、歯科指導や食育で使用したワークシート等を一緒にファイリングし、「元気もりもりファイル」として2年間活用した。「元気もりもりファイル」は保健室に保管し、いつでも担任や養護教諭が活用できるようにした。



【元気もりもりだより】

(\*本校のホームページにたより等を掲載してあるので、ご覧ください。)

この他の生活習慣づくりに関連しては、「元気もりもり講演会」や学校保健委員会を開催したり、生活ルールの課題となった言葉づかいを改善するために、「ポカポカ言葉とトゲトゲ言葉」(H20)、「ありがとう貯金・ありがとうの実を増やそう」(H21)を全学級で特別活動において取り上げた。家庭と連携した実践を行うことにより、豊かな心の育成に繋げられ、幅広く健康教育に取り組むことが出来た。

さらに児童会活動では、生活・学習ルールについて関連する委員会が中心となって全校に働きかけを行った。例えば、生活安全委員会は、「学校内の交通ルール」について啓発し、安全な学校生活の送り方とけがの防止を呼びかけた。美化委員会は「整理・整頓・清潔」について啓発しポスター制作やトイレ・流しの清掃・点検に取り組んだ。

このように、健康教育に関する内容を委員会活動と関連させて実践を展開することで、全校体制で推進することができた。



【ありがとう貯金ワークシート】



【右側通行】  
校内の交通  
ルール指導

平成22年度は、「疾病予防」と「健康維持」を重点課題として健康教育に取り組んでいる。昨年度までの生活習慣に関する指導を基に、さらに健康の自己管理ができる児童を育成する活動を行っている。手だてとして、現在定着している健康的な生活習慣を崩すことなく日常生活を送れる態度を「生活・学習ルールがんばりカード」を用いて、毎月継続指導をしている。このカードは、特に身に付けたいルールを取り上げて、毎月第2週の平日の5日間を振り返る構成にしている。毎月の生活習慣を点検・評価したり、より良い状態を維持する手だてとなることが期待できる。また、結果を集計してデータ化し、家庭に啓発することにより、基本的な生活習慣を基盤とした健康維持に繋がっていくと考えている。

7月 小学生用		できた：○、できなかった：×					
ルールの内容（高学年）		月	火	水	木	金	○の率
1	ゆうべ、9時までに寝た						
2	けさ、7時までに起きた						
3	朝ご飯を食べた						
4	ハンカチ・ティッシュを鼻につけて						
5	鼻のまわりの掻き掃除を毎日した						
6	ていねいな言葉づかいができた						
7	ありがとうができた						
8	自分からあいさつができた						
9	苦がわを静かに飲んだ						
10	時間を守って、行動できた						
11	家庭学習が30分できた						
12	前の日に、漢字を暗記させた						
13	よい姿勢で座ることができた						
14	次の授業の準備ができた						
15	名前をよび、答へ返事ができた						
16	忘れ物をしなかった						
生活・学習ルール○の割合							

【H22年度版 生活・学習ルールがんばりカード】



【振り返りカード】

### 生活・学習ルールだより

今年度も「生活・学習ルール」を重点課題として取り組んでいます。1学期を終えて、学校生活の振り返りや目標を立てました。また、ご家庭でも「ルールを振り返りましょう」とご記入の場、お子さんの成長が感じられると思います。もう1学期の振り返りや目標を立て、2学期には、身につけた習慣を継続できるように、日々実践して生活するようになっています。

#### 3学期のあゆみ

4がつ・5がつ  
6がつ・7がつ  
8がつ・9がつ

【生活・学習ルールがんばりカード】に取り組み、第1週 6/7～6/11 第2週 7/5～7/9

【振り返りカード】で振り返り、継続を促す。

【振り返りカード】は、毎月2週に実施します。

【振り返りカード】は、毎月2週に実施します。

### 生活・学習ルールがんばりカードの結果

第1週目の振り返り結果を出しました。今回は、3年生以上の結果を発表いたします。

#### 6月の生活ルール集計結果

99.3%	99.9%	99.9%	99.9%	99.9%	99.9%
99.4%	99.9%	99.9%	99.9%	99.9%	99.9%
99.6%	99.9%	99.9%	99.9%	99.9%	99.9%
99.7%	99.9%	99.9%	99.9%	99.9%	99.9%

#### 6月の学習ルール集計結果

99.9%	99.9%	99.9%	99.9%	99.9%	99.9%
99.9%	99.9%	99.9%	99.9%	99.9%	99.9%
99.9%	99.9%	99.9%	99.9%	99.9%	99.9%
99.9%	99.9%	99.9%	99.9%	99.9%	99.9%

【生活・学習ルールがんばりカード】の結果

【学習ルールの結果】

【H22年度版 生活・学習ルールだより】

- ◎4・5月「早寝・早起き・朝ごはんを  
実行しよう」
- ◎6・7月「廊下や階段は、ふざけない  
で、右側を静かに歩こう」
- ◎8・9月「ハンカチ・ティッシュを持  
ち、手洗い・うがいをしよう」
- ◎10・11月「ぼかぼか言葉を使おう」「言  
葉づかいに気をつけよう」
- ◎12・1月「ありがとう、ごめんなさ  
いをきちんと言おう」
- ◎2・3月「1年間のまとめ」

【主な生活ルール】

#### 生活習慣 (重点指導月4月～5月)

3食 (朝食・昼食・夕食)、3色 (3つの異なる食品、赤・黄・緑)

食器パワンのよい清潔で  
しっかりと洗おう

朝食・昼食・夕食 3つの異なる食品

【各学年の目標と達成】

- 小学生 1食に3色以上
- 中学生 1食に3.0分以上
- 高校生 1.0食以上

#### 姿勢力 (重点指導月6月～7月)

うかがいげんは、右側を歩こう

【各学年の目標と達成】

- 小学生 うかがいげんは、右側を歩こう
- 中学生 うかがいげんは、右側を歩こう
- 高校生 うかがいげんは、右側を歩こう

#### せいとん・せいけつ (重点指導月8月～9月)

ハンカチ・ティッシュを持ち、手洗い・うがいをしっかりとしよう

【各学年の目標と達成】

- 小学生 ハンカチ・ティッシュを持ち、手洗い・うがいをしっかりとしよう
- 中学生 ハンカチ・ティッシュを持ち、手洗い・うがいをしっかりとしよう
- 高校生 ハンカチ・ティッシュを持ち、手洗い・うがいをしっかりとしよう

【生活ルールのリーフレット】

## ② 食育推進

食育では、年間指導計画と関連教科や給食指導をリンクさせ、年間を通して食育に取り組めるよう工夫をしている。各学期1時間、担任や養護教諭、学校栄養職員とのチームティーチングによる授業を位置付け、その前後には、関連教科の指導を繋げたり、日常の給食指導で意識できるよう指導の継続性に配慮した。学習したことを「元気もりもりファイル」(ポートフォリオ)に整理・活用し、生活習慣に関する指導と食育を合わせた健康教育を実施した。家庭との連携では、児童が食育を学習した後、ワークシートを持ち帰らせ、親子で学習内容の共有を図った。また、栄養バランスの良い食事の摂取は家庭の協力が不可欠なため、啓発活動にも積極的に取り組んだ。

平成21年度の活動では、食育を通して小中連携を図った。5年前から学校栄養職員と共同で食育に力を入れて継続指導を実践していたので、中学進学後も継続した食育が実践できるよう小中9年間を見通した系統的な指導計画を作成し、小中で足並みを揃えて、食育に取り組んだ。



また、「食べて、運動して、寝る子は育つ！」をテーマに小中合同学校保健委員会を開催した。互いに情報交換をしてそれぞれの食生活の実態を知ることができ、児童は中学生の姿から自分達の現在の食生活を見つめ直し、将来を見据えた食に対する意識を高めることができた。

様々な食育推進の活動により、豊かな心の育成にも繋がった。今後も継続指導を実施し、家庭を巻き込んだ食育を推進していきたいと考えている。

## 5 成果と課題

- ・「元気もりもりカード」を活用した生活習慣に関する指導では、目標設定に対して、起床時刻(6時30分前)90.5%・朝食摂取(3群摂取)94.3%・メディア視聴(1時間まで)82.1%・就寝時刻(9時30分前)83.8%と、4項目とも80%以上の目標を達成することができ、「元気もりもりカード」の活用は効果的であったと言える。また、「生活・学習ルールがんばりカード」でも、各項目において習慣化が図られ、児童の健康維持に役立っている。今後も「生活・学習ルールがんばりカード」を改善しながら、家庭との連携を図り、生活習慣に関する指導を継続していきたい。
- ・小中連携による食育を実施した結果、系統的な指導ができた。給食調理場の調査でも小、中学校とも給食残量が減少し、食に対する意識が向上した現れとも言える。今後も、学校栄養職員と協力しながら、小中連携による食育を推進していきたい。
- ・家庭や地域との連携を意識した取組を課題として、健康教育を推進していきたい。



# 心身ともに健やかな子どもの育成をめざして

## — 3つの活動で育つ東っ子—

愛知県新城市立鳳来東小学校

### 1 学校の概要と教育目標

#### (1) 学校の概要

愛知県新城市の東端にある鳳来東小学校は、全校児童数21名、完全複式の小規模校である。標高157m、周囲を山々に囲まれ、校区には東三河の水源である宇連ダム鳳来湖と大島ダム朝霧湖、景勝乳岩等があり、梅・セツブンソウ・ホソバシヤクナゲ等の花でも知られる自然豊かな環境の中で子どもたちはのびのびとした生活を送っている。

本校には9本のアルプホルンがある。長さ3mほどで地元のヒノキの間伐材を使って19年前に手作りされたものである。高学年が吹くホルンの音色で一日が始まる。行事の始まり、終わりにもホルン吹鳴が位置づけられている。

夏には近くの川で水遊びをしたり、保護者や地域の方と様々な講座に参加したりする。秋になると地域の方と山に出かけ、がんびを採集し、皮をむき、ゆでてたたいて、手すき和紙を作る。6年生は校章のすかしを入れて手作りの卒業証書を作る。

また、親子スキー教室、ロッククライミング体験、読み聞かせ等、恵まれた自然や伝統を生かした特色ある活動を地域・家庭・学校が連携して展開している。



#### (2) 教育目標

校訓	明るく 〈徳・豊かな人間性〉	明るく思いやりのある子
	強く 〈体・強い身体と体力〉	たくましく生きる子
	正しく 〈知・確かな学力〉	自ら学び、課題を解決する子

#### 【教育方針】

教職員の和と研鑽を基盤にし、児童が夢や希望をもち、学ぶ楽しさを実感できる教育活動を推進する。児童、保護者、地域から信頼され、活気に満ちた学校経営に努める。

- ア 児童の学習状況を把握し、「分かる、学び合いの授業」を創造し、基礎基本の定着を図る。
- イ 小規模校の特性を生かし、その子の学習活動を想定した授業づくりを進める。
- ウ 家庭、地域と共に歩み、基本的な生活習慣や思いやりの心を育む指導の充実を図る。
- エ 学校を取り巻く環境を整備し、人的・物的教育環境の有効活用に努める。

## 2 研究の概要

### (1) テーマ設定の理由

本実践は、平成19年度から継続の研究実践である。その結果、「早寝・早起き・朝ごはん」は、どの児童の口からも出てくる合言葉となり、「規則正しい生活を送ろう」という気持ちの芽生えや、自らの健康への関心の高まりが感じられる。また、保健だよりや学校保健委員会の開催等の家庭への働きかけにより、保護者の健康に関する知識や興味・関心も高まっている。

一方、児童が家に帰ってからの様子を見ると、児童数の減少等により、友達と外で遊ぶ機会が減った代わりに、テレビゲーム等バーチャルな世界と接することが増加している。自然に恵まれた地域に生きる本校児童であるが、児童を取り巻く環境は時代とともに変化している。こうした時代だからこそ、「外で元気よく遊ぶ」「力いっぱい運動する」「体験を通して心を育てる」ということを重視し、たくましく「生きる力」を持った児童を育てたいと考える。

これまでの実践で高まった意欲をもとに、毎日の生活の中で健康推進につながる行いを実践する力を育み、心・身体・頭のバランスのとれた健全な児童の育成をめざしたいと考えた。

### (2) 研究の目標および計画

#### ① 研究の目標

学校生活の中で、自己を理解し見直す学習の場を設定し、自己をはぐくむ活動（心と体）を継続することで、自己理解力を高め、自己を生涯にわたって大切にし、向上させていこうという意識を高める。さらに、保護者への啓発活動を実施することで、学校だけでなく、家庭を含めた健康意識の向上と、心身ともに健やかな児童の育成を図る。

#### ② 研究の計画

「はぐくむ」「はつらつ」「学ぶ」の3つの活動を、学級・学校・家庭・地域という活動母体で継続していく。

学校生活の基盤である学級を心地よい、居場所があるものにするこによる心の安定、複式学級での思いやりの心の育成。他学年との交流による（上学年が下学年を思いやる、下学年が上学年から学ぶ）活動、地域との交流活動による豊かな心の育成を目指す。

自己の目標設定と、目標に向け努力することによる体力向上をめざす。たとえ、目標が達成できなかったとしても、努力を認め合い、運動の「楽しさ」を味わうことで生涯体育の基礎を培う。また、養護教諭と担任との連携による学びと個々に応じた指導を行う。

## 3 研究の実践

### (1) はぐくみ活動で心を育てる

#### ① ふれあい体験で生命の尊さを学ぶ

平成19年度、保護者に妊娠中のお母さんがみえた。妊婦さんに生の声で生まれてくる子どもへの期待感や母としての愛情などを伺うことで、大切に育てられていることを子どもたちが知る機会になると考えた。

1・2年生「赤ちゃんが生まれるよ」では 子どもたちは大きなお腹を見て「わーすごい！大きなお腹！」とびっくりした。大きなお腹に触らせていただき、小さな命が息づいていることへの驚きを感じた。

3・4年生「おへそのひみつ」では、妊娠中のお母さんのお腹の中で、食事や生活面で大事に守られてきたことを知った。

5・6年生「命の誕生」では、お母さんとして妊娠中の思いとこれからの思いを語っていただき、赤ちゃんがお腹にいることを3kgのおもりをお腹に抱えて体験した。

葉奈ちゃんが誕生して3ヵ月後、母子共にゲストとして授業に参加していただいた。葉奈ちゃんが生まれてから今まで育ってきた様子を伺う事で葉奈ちゃんが周りの人たちから大切に育てられていることを知る機会とした。



お母さんのお話を伺ったり、葉奈ちゃんと触れ合うことで、子どもたちは、命の大切さや一人一人が家族の中で愛情を受けて育てられていることを知った。

#### かなちゃんとのふれあい体験の感想

- ・かなちゃんはあったかくてかわいかったです。(児童A)
- ・かなちゃんの手や足はおよよしていました。私も小さいときはそんなふうかなとおもいました。お母さんはそだてるのにたいへんだったんだなあと思いました。(児童F)
- ・かなちゃんを見ていると、いやされるので私も生んでみたいと思いました。赤ちゃんは成長するのが早いなあと思いました。(児童G)

校区の最高齢者なを江さん(102歳)をお迎えした授業、1・2年生の「なを江さんにタッチ」では、なを江さんを見て102歳とは思えない顔色にびっくりした。

10月には、「なを江さんの誕生会」を児童保健委員会で計画をした。当日までの準備では、各学級ごとにプレゼント作りに心を弾ませていた。貼り絵でお花畑を作ったり、ランチョンマットを作ったりと、生き生きと活動をした。当日は、なを江さんの嬉しそうな顔を見て、委員の子たちの顔もほころんでいた。



命の授業から、自分の命は自分一人の命ではないことや元気に生き続けることを学び、自己を大切にしようとする意識が高まったといえる。

#### ② 縦割り班で思いやりの心を育てる

生活場面においても異学年で活動する機会を設定することで、相手のことを考えて行動する気持ちを養おうと、縦割り班による清掃や校外学習、給食は全校揃ってランチルームで会食すること等を行ってきた。

高学年児童Gは、今年度当初次のような思いを綴っている。

(前略) わたしたちを見て、学校のいろんなことを覚えていってほしいなあと思います。そうなるようにするには、わたしたちがきちんとしていないとダメなので、やることはテキパキとやって、1年生のお手本になれるようにしたいです。6年生としてのスタートはよかったなあと思います。前の6年生のように、意見もしっかり言えるきちんとした6年生になりたいです。(児童G)



児童Gの1学期の目標は、「下級生のお手本になる」であった。高学年としての立場を意識し、下学年に気を配って行動していこうとする意欲が強く、新入生歓迎会の準備にも真剣に取り組む姿が見られた。その後、5月に行われた校外学習では、縦割り班で潮干狩りへ出かけた。縦割り班の班長を務めた児童Gは、下級生との交流を1番うれしかったこととして日記に綴っている。

今日の中で1番うれしかったことは、班長としてみんなが頼りにしてくれたことです。しっかりみんなで協力しながら行動できたことが、いい経験になったなあと思いました。(児童G)

上級生としての存在を認められたことで自信になり、下級生に優しく接しながら積極的に行動する意欲が増したように感じられた。

## (2) はつらつ運動で健康な身体を育てる

### ① 発表を目標に教えあい励ましあう

運動会では、例年、器械運動が演技に生まれ、体育の授業の成果を披露している。子どもたちは、上級生の技を見て自分もより難度の高い技に挑戦したいという意欲を抱いている。今年の運動会も昨年同様、発表する演技は跳び箱に続けてマットの連続技を行うこととし、高学年では個人の技能に応じて技の構成を工夫する発展演技に重点を置いた授業計画を考え、1学期から計画的に器械運動に取り組んだ。その際、積み重ねや活動の経過が分かるような記録を残せるよう、個票を活用した。

票の表側は、達成した技に○をつけるようにし、それを基に運動会での技の構成を考えられるようにしている。裏は、どの技に取り組むか目標を定め、練習状況や次時へのつながりを考えるものである。

こうすることで、限られた時間数で自分の目標とする技を意識して練習に取り組む様子が見られた。また、次の授業に意識が継続し意欲の向上にもなった。教師にとっても児童の様子を把握できる点で有効な資料となる。

### ② 意欲を高め運動を継続する

例年、12月～1月の約2か月間、業間の20分放課に全校で耐寒マラソンを実施している。放送委員が音楽を流し、子どもたちはトラックを元気に走り回る。そこで養った力を試す場とし



て、1月下旬に校内マラソン記録会も実施している。正門前をスタートして一般道を走り、折り返して学校へもどり、グラウンドがゴールとなるコースで行われ、低学年は600m、中学年は800m、高学年は1,000mを走る。歴代の校内記録も残されて

おり、新記録を狙って努力する児童も多い。毎日の取り組みは、カードに記録し、豊橋駅を目標にして1日に何周走るかを決めて取り組む児童が多い。20分放課だけでは足りず、多くの児童が朝や昼放課、授業後にもトラックを走っている。豊橋までは約45kmあるが、期間中に多くの児童がこの距離を走っている。昨年度の高学年では、豊橋まで走り終え、飯田方面のカードへ進み、約83kmを走った児童もいる。

### (3) 学びの場で実践力を高める

#### ① シャくなげノートで生活習慣定着

自分の体や健康について理解を深め積極的に維持管理できる子をめざし、生活点検「シャくなげノート」を核とした実践に取り組んだ。基本的な生活習慣を定着させるため、月に一度親子で生活を振り返っている。1週間の記録を見ると就寝時刻を早めたこと、テレビやゲームに費やす時間を、意識して生活をしたことがわかる。保健学習で健康生活の必要性を理解し「シャくなげノート」を活用したことは有効であったといえる。

#### ② シャくなげノートと歯科検診の関連

本年度歯科検診の結果、4年生は7人中5人にむし歯が増えていた。生活習慣を個々にさかのぼってみると、夜の歯みがきが丁寧に行っている子は3人だけだった。就寝時刻がおそい子と歯みがきができていない子とむし歯が増えた子は関連していることから、生活の見直しと、夜の歯みがきの大切さを理解させることでむし歯は予防できると考え、次のような計画を立てた。



歯の健康集会では、学校歯科医の「お菓子ばかり食べて寝ると、とんでもないことになります」など自身の体験談や映像を交えてのお話を伺った。



自己診断を取り入れた「秋の歯科検診」では学校歯科医との打ち合わせの会を重ねた。問診票では「口の中をよく観察する」「下顎のみでよいから数え方を知る」をねらいとし、検診は一人4分の時間をかけた。よく観察することをねらいとした今回の検診では、手鏡を見ながら自分の歯を確認し、疑問に思っている歯を示しながら質問をした。

## 4 研究の成果と今後の課題

### (1) はぐくみ活動の成果

子どもたちの気持ちが安定し、充実した学校生活を送っている。授業中の集中力が高まり、ほとんどの児童が、その場でしなければならぬ学習活動に真剣に取り組めるようになってきている。また、子どもたちの言葉遣いが穏やかになり、行動が落ち着いてきた。自分のことだけでなく、相手のことを思いやる場面も見られるようになってきた。

### (2) はつらつ運動の成果

みんなで遊ぶ楽しさを感じ取り、全校で楽しく集団遊びをすることが多くなった。体育の授業では、個々の児童が種目に対して得意、不得意の意識を持つことはあるが、不得意が嫌いに結びつくことが少なくなった。これは、子どもたち同士が励ましあって運動に取り組んでいる成果だと思われる。勝敗のある運動でも、負けたら意味がないというような捉え方が少なくなり、皆で力を合わせて頑張ったことを喜べるような集団に育ってきている。この皆で力を合わせるという雰囲気、高学年から低学年に伝統として伝えていけるようにしたい。

### (3) 学びの場による成果

しゃくなげノートを記録することで、自分の生活習慣を自立的にとらえる児童が増えてきた。また、家庭の意識も高まり、良い生活習慣の形成に向け、家庭と児童が一緒になって取り組めるようになってきた。学校医、学校歯科医、学校薬剤師が、保護者にとって身近な存在になって、助言が浸透していったことが効果を生んだように思う。

### (4) 課題

健康を意識した生活習慣の形成に取り組める児童が増えているが、まだまだ不十分な児童もいる。家庭での実践力をどう培っていくか。

児童数の減少で、人数を必要とするスポーツに接する機会が減ってくる。それに伴い、運動量の減少も心配される。全校でのスポーツと個人での体力づくりを組み合わせ、体力向上につなげていきたい。

虫歯の治療率が高いが、残念なことに罹患率も高い。歯の健康に関わる食生活に対する指導を充実させていきたい。

ランチルームでの会食を通じた栄養指導や夏季休業中の夏野菜クッキング教室の開催など、食の指導と啓発をある程度は進めてきたが、食生活全体を見通した食育の実施までには至らなかった。今後の取り組みについて検討したい。

# 心身の健康に関心をもち、意欲的に健康づくりに取り組む児童の育成

三原市立三原小学校

## 1 学校紹介

本校は、三原駅の北側に位置しており、長い歴史と伝統をもった学校である。児童数475名、15学級の中規模校である。保護者は、商工をはじめ広範囲な職業に携わっておられる。

地域の方の多くは本校の卒業生であるため学校への関心が高く、積極的に支援や協力をいただくことができる。

本校は、これまで食育の研究指定校を受けており、食育を基盤とした健康教育の推進に力を入れている。本年度も「地場産物を活用した食育推進事業」の指定事業（広島県）を受け、これまでの実践を継承・発展させている。



## 2 学校経営方針と健康教育

本校の学校教育目標は、「子どもも先生も通いたい学校づくり 保護者が子どもを通わせたい学校づくり」として知・徳・体のバランスのとれた教育活動の推進に努めている。中でも健康の増進と体力の向上は、生きる力の基盤となるため、健康教育目標を「心身の健康に関心をもち、意欲的に健康づくりに取り組む児童の育成」として、学校評価表にも外遊び・早寝・早起き・金メダルの朝ごはん・給食後の歯みがき・むし歯の治療等の項目をあげ、目標達成に向けて全教職員が取り組み生活習慣の確立を図っている。

また、食育の推進が健康教育の基盤をなすという考えに立ち、食育の授業を計画的に実施したり、児童に食に関する意識を高めるよう家庭や地域との連携を大切にしたりしながら健康教育を進めている。

## 3 健康教育の推進体制

### (1) 学校保健委員会

年3回の学校保健委員会には、学校医・校長・教頭・教務主任・生徒指導主事・保健主事・栄養教諭・保護者代表の方の出席のもと、早寝・早起き・朝ごはんの実態や虫歯や疾病の治癒率・保健室の利用状況等について協議している。

### (2) 教職員の推進体制

本校の校務分掌は、教務部・研究企画部・健康安全部・生徒指導部の4つである。健康教育の推進については、保健主事のリーダーシップのもと、健康教育と安全教育に分かれて推進している。食育の推進については、研究企画部の中に食育研究推進部があり、栄養教諭を中心に食育の研究を進めている。

### (3) 家庭・地域社会との連携

学校便り・保健便り・給食便り・学級便り等による児童の活動状況のお知らせ、PTA給食委員会・PTA交通校外委員会との連携、町内会長・民生委員との連携による協力体制の確立を図っている。

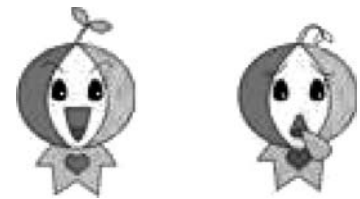
## 4 特徴的な活動

### (1) 生活習慣の確立（早寝・早起き・朝ごはん・給食後の歯みがき・外遊び）

本校では、学期に1回1週間を「はく、わたしの健康週間」として早寝・早起き・金メダルの朝ごはんの実態をアンケート調査によって調べている。そして課題については、保護者へ知らせ協力を得るようにしている。さらに金メダルの朝ごはんの大切さに気づかせるよう、全教職員が2学期の始業式に食育劇を実施し、食に関する意欲を高め、自分の生活習慣の見直しを図ることの大切さを考えさせるようにしている。



3年前より児童から食育のキャラクターを募集し「そだっち」と命名した。金メダルの朝ごはんを食べると元気な「そだっち」となり、反対に朝ごはんを食べないと元気のない「そだっち」となることをキャラクターで表現し、児童に金メダルの朝ごはんを強く印象づけている。



元気なそだっち 元気のないそだっち

給食後の歯みがきは、給食終了前に音楽を流し、習慣化を図っている。

外遊びについては、日々児童会が外遊びを呼びかけたり、月に1回わんぱくタイム（45分）を実施し、掃除時間をなくし思いっきり遊べるようにしたりしている。

### (2) 食に関する指導の充実

#### ① 年間計画に沿った食育の授業

すべての学級で教科・領域に食育の視点を入れた授業を実施し、食への理解を通して自らの健康への関心を高め、健康的な生活習慣を身につけさせるよう努めている。年間1回は、参観日で食育の授業を実施し、保護者の理解も深めている。

〈各学年における特徴的な単元名〉

- 1年生 国語科 「サラダで元気 サラダづくりにチャレンジ」
- 2年生 生活科 「おにぎりをつくろう おやつについて考えよう」
- 3年生 体育科 「生活リズムをととのえ、むし菌になりにくいおやつを考えよう」
- 4年生 総合的な学習の時間・社会科 「地域の産物について知ろう」
- 5年生 家庭科 「バランスのとれた休日の昼ご飯を考え、調理してみよう」
- 6年生 家庭科 「バランスのとれた1食分の食事をつくろう」
- ひまわり学級 生活単元 「栽培活動を通して、食べ物に興味・関心をもとう」



## ② 多様な体験学習

本校では、給食の食材（そらまめ・竹の子・とうもろこし）の皮むきを低学年や特別支援学級の児童に経験させている。この体験を通し、一人一人の子どもに食材・給食への関心を高めている。他の学年も総合的な学習の時間や社会科の学習において、給食で使用するメロン栽培の見学(給食で使用)・たこつぼ漁の体験わけぎ見学・ごぼうの見学等を行っている。



皮むきの様子

## ③ 児童自ら発案したメニューを給食に

三原市では、ヤッサランチメニューコンテストが実施されており、そこで入賞した本校児童のメニュー「三原の海と山の幸パスタ」が給食に出されている。他にも5年生が総合的な学習の時間に学習した「たこ」を使用した「まぜたこごはん」を発案し、給食にとりいれている。



三原の海と山の幸パスタ

## ④ 給食の充実

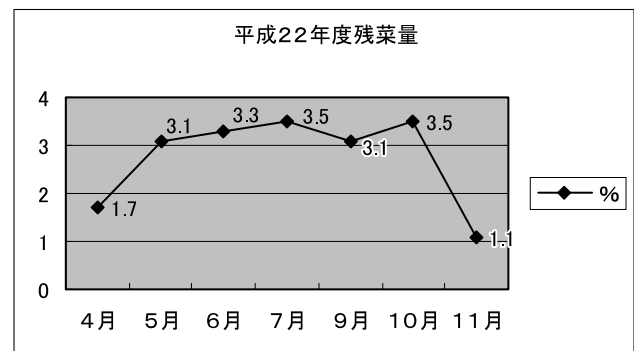
### ○お弁当給食の実施

本年度「地場産物を活用した食育推進事業」の指定を受け、給食に地場産物を積極的に取り入れている。11月には、全校児童が全食材を地場産物にした給食をお弁当箱につめ、校庭でペア学年と共に食べた。食べる前に給食に入っている鶏肉について生産者からの話を聞かせた。3月には1年生と6年生がお弁当給食を実施する予定である。



### ○残菜率の減少

給食を残さず食べ、しっかり外遊びをするよう取組んだ結果、右のグラフのように11月には残菜率が下がっている。12月1月ともほぼ同じような残菜率であり、残さず食べるという習慣がほぼ身についている。



## (3) 体力づくり

本年度から1週間に1回、早朝活動の中にジョギングタイムを設定し、児童の走力の向上を図っている。1月下旬にはマラソン大会を実施するため、児童は、マラソン大会に向けて休憩時間を使って運動場を自主的に走っている。

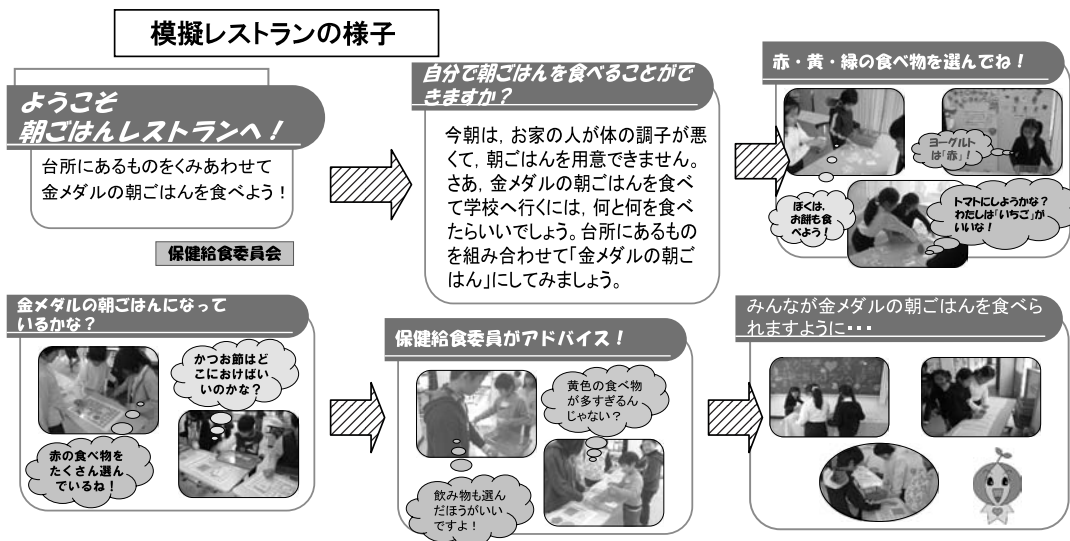
また、年間を通して休憩時間になわとびをさせることで体力の向上を図っている。2学期には、全校児童になわとびカードをもたせ、目標をもった取組にしている。



#### (4) 児童による保健給食委員会の活動

##### ① 学校保健委員会における保健給食委員会の活動紹介

学校保健委員会で模擬レストランの取組を紹介し、金メダルの朝ごはんについて理解を得るようにしている。



##### ② 全校朝会での食育劇

教職員だけではなく、保健給食委員会の児童も全校朝会（委員会発表）で食育劇をし、全校児童に金メダルの朝ごはんを食べよう呼びかけている。



#### (5) 学校歯科医・学校薬剤師の協力による授業

##### ① 学校歯科医の協力による授業

学校歯科医の協力のもと、毎年すべての学級で歯と口の健康と題して、授業をしていただいている。保護者の参加も得て、大変好評である。

この授業を受けることにより、児童の歯への関心が高まり、むし歯の治癒率の向上につながっている。

学校歯科医の指導を受けて、高学年児童には、家庭科の授業で、歯によいおやつを考えさせている。このような活動を通して、自分の生活を見直し健康な生活をしていこうとする意欲を高めている。

また、高学年児童は、学んだことを川柳にして他学年の児童に紹介し、学んだことを日常生活に活かすよう意識の高揚に役立っている。

**1年生の学習風景**

**歯と口の健康づくり**

歯みがきがやめられなくなる魔法にかかった子どもたち

秘密の薬で、むし歯さん忍者のかくれがをみつけました!

**永金先生のお話を聞いて、歯に良いおやつメニューを考えました**

- よくかんで 味覚発達 味ひろがる
- かむことは 頭が良くなる 秘訣です
- かたいもの かめば歯並び きれいだよ
- 歯の病気 自分の唾液で やっつける

また、例年歯科医師会の主催する歯みがきポスターには、多くの児童が応募し、入賞している。



② 学校薬剤師の協力による授業

学校薬剤師にも「ウンチのひみつ」と題し、健康な生活を過ごすためのウンチの役割について指導していただいている。児童は、校区内の薬局の先生に教えていただくことで、大変親しみを覚え自分の体についてさらに関心を高めている。




(6) 地域・家庭と連携した健康教育

① 学校保健委員会

本校では、年3回学校保健委員会を開催している。学校医・学校歯科医・学校薬剤師は必ず出席され、議題に沿った指導や助言を頂いている。また第2回・第3回には児童の保健給食委員も出席し、委員会の活動を紹介している。

○第1回 学校保健委員会 平成22年7月15日(木) 13:30~14:30

議 題	出席者	主 な 成 果
<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校保健委員会規約</li> <li>・定期健康診断の結果報告</li> <li>・歯と口の健康づくり</li> <li>・食に関する指導</li> <li>・体力テスト</li> <li>・幼稚園・中学校との連携</li> <li>・水質検査の結果から</li> </ul>	校長・教頭・教務主任・生徒指導主事 保健主事・養護教諭 栄養教諭・学校医 PTA会長・給食委員長 長・交通校外委員長	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者に学校保健委員会の意義について理解を得ることができた。</li> <li>・本年度の健康教育の取組みについて学校医・保護者との共通理解を図ることができた。</li> </ul> 

○第2回 学校保健委員会 平成22年12月9日(木) 13:30~14:30

議 題	出席者	主 な 成 果
<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童保健給食委員会報告</li> <li>・秋の口腔検査から</li> <li>・歯と口の健康づくり</li> <li>・食に関する指導</li> <li>・体力テスト</li> <li>・幼稚園・中学校との連携</li> <li>・照度検査の結果から</li> </ul>	校長・教頭・教務主任・生徒指導主事 保健主事・養護教諭 栄養教諭・学校医 PTA会長・PTA副会長・給食委員長・交通校外委員 員・児童保健給食委員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4月からの取組状況・検査状況の説明から健康教育の実態と改善策を明確にすることができた。</li> <li>・学校歯科医による歯の指導について家庭での実践が必要であることを確認することができた。</li> <li>・児童による保健給食委員会の活動発表から、学校でも日常の活動内容について理解を深めることができた。</li> </ul>

## ② 保健だより・給食だよりを通じた保護者啓発

保健だよりや給食だよりを活用しながら、生活習慣と食との関連を知らせている。また学期に1回「ぼく わたしの健康週間」のアンケート分析を掲載し、家庭で実践してほしいことを知らせている。さらに児童が体験した活動内容を知らせ、学校の取組を理解していただくようにしている。

## ③ 個人懇談時における個別相談

長期休業前の個人懇談では、食事や健康について日頃気になっていることを養護教諭と栄養教諭が中心になって相談にのっている。長期休業中にバランスのよい昼食が取れるよう昼食メニューの実物を展示したり、レシピを配布したり、かみごたえのある食事ができるよう試食を準備したりしている。また肥満傾向のある児童に対しては、事前に保護者に知らせ、食事指導を行っている。



## ④ 料理教室の実施

PTAの給食委員会が中心となって、保護者・児童を対象に三原市食生活改善推進連絡協議会の方を講師に、地域の旬の食材を使用した料理教室を開催している。この料理教室では、三原の郷土料理を主とした献立としているため、郷土料理への理解を深めることに役立っている。

## 5 成果と今後の課題

- 健康教育の中核として、食育の重要性を全教職員が認識し、継続した実践を積み上げる中で、児童や保護者に食と生活習慣のかかわりやその大切さの理解を深めることができた。
- 学校歯科医・学校薬剤師の協力による授業を実施することで、健康な生活をするための基礎的な知識を身につけ、進んで健康な生活をしようとする意欲を高めることができた。
- 教職員や児童による食育劇を実施することで、金メダルの朝ごはんの重要性を強く意識付け、生活習慣の改善につなげることができた。
- 食育キャラクター「そだっち」を児童から募集し、家庭へのたよりやHPに掲載することにより、親しみのある食育や健康な生活のイメージを図ることができ、保護者の意識の高揚に役立てることができた。
- 夏季休業中の料理教室は、大変好評であり参加者も多い。今後内容を工夫しながら継続して取り組んでいく。
- 学校歯科医・学校薬剤師の協力を得た授業は成果が大きい。今後も連携を密にしながら計画的に取り組む児童の実践力の向上を図っていく。
- 「健康」「食」に関する知識を実際の生活に生かせるように、継続して取り組んでいく。

# やさしさ かがやく たのしい三小っ子の育成 ～家庭・地域との連携ですすめる健康教育の取組～

香川県東かがわ市立三本松小学校

## 1 学校の概要

本校は、香川県の東部に位置し、明治5年（1872年）創立の歴史と伝統のある学校である。瀬戸内海を見渡す自然豊かな環境の中にあり、児童数255名、学級数12学級の中規模校である。

昭和32年には「保健体育優秀校全国表彰」昭和47年には「日本一健康優良校表彰」を受けるなど、健康教育の伝統が受け継がれ、保護者の健康教育に対する関心も高く、スポーツ活動の盛んな学校である。



(正門から見た三本松小学校)

## 2 学校教育目標と健康教育

本校では、学校教育目標を「夢に向かってチャレンジする心豊かでたくましい人間力のある子どもの育成」とし、「やさしさかがやくたのしい三小っ子」の育成を目指し、具体的子ども像を「考える子」「やさしい子」「やりぬく子」「たくましい子」としている。

それを受け、健康教育目標を「たくましく生きるために、望ましい生活習慣を身に付け、健やかな心と体の子どもの育成」とし、生活良習慣の確立と自己管理能力を育成するための取り組みや、心のふれあう食育を推進したり、安全安心の学校づくりのために、地域や家庭と共に取り組んだりしている。特に、健康問題を学校だけで解決しようとするのではなく、児童を取り巻く家庭や地域社会、関係機関などと連携しながら、それぞれの機能を生かして役割に応じた健康教育を推進している。



## 3 健康教育の推進体制

健やかな心と体を持つ子どもの育成を目指し、望ましい生活習慣を定着させるためには、何よりも家庭・地域との協力が必要である。そこで、本校では、PTAと協力して取り組んでいる。一例として、毎年PTA総会で、本部役員より「いまこそ！家庭教育」と題して「早ね、早起き、朝ごはん運動」などを提唱し、推進している。他にも、参観日に親子で学んだり、一緒に学校保健委員会に参加することで、家庭の協力を得て、実践につなげるための取り組みを重視している。また、三小子育てネットワーク会議や支援センターなど関係機関との連携も密にしながら、心身ともに健康な児童の育成に努めている。

## 4 特徴的な活動

### (1) 望ましい生活習慣の確立のための取組

#### ① すこやか調べの実施

自分の生活習慣を見つめ改善するために、学期に1回ずつ1週間と夏休み・冬休みの計5回、生活習慣について調べ、習慣化を目指して取り組んでいる。今年で8年目に入り、毎回マンネリ化しないように配慮し、落ち着いた学習活動を始めるための基礎となる、生活習慣の定着を図っている。

5月すこやか調べ

健康も病も、誰にも病気が移ります。ここからからだの健康が保たれやすくなる。毎朝、毎晩、毎日こころの健康を育てよう。自分だけが健康でいられるように努力しよう。

お名前(姓) \_\_\_\_\_ (名) \_\_\_\_\_

学年 \_\_\_\_\_ 学級 \_\_\_\_\_

調査日(月) \_\_\_\_\_ (日) \_\_\_\_\_

調査時間 6月30日 9時30分

調査内容

項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年
毎朝、毎晩、毎日こころの健康を育てよう。	○	○	○	○	○	○
自分だけが健康でいられるように努力しよう。	○	○	○	○	○	○
毎朝、毎晩、毎日こころの健康を育てよう。	○	○	○	○	○	○
自分だけが健康でいられるように努力しよう。	○	○	○	○	○	○
毎朝、毎晩、毎日こころの健康を育てよう。	○	○	○	○	○	○
自分だけが健康でいられるように努力しよう。	○	○	○	○	○	○
毎朝、毎晩、毎日こころの健康を育てよう。	○	○	○	○	○	○
自分だけが健康でいられるように努力しよう。	○	○	○	○	○	○
毎朝、毎晩、毎日こころの健康を育てよう。	○	○	○	○	○	○
自分だけが健康でいられるように努力しよう。	○	○	○	○	○	○

#### ② すこやかチェックの実施

朝の会で生活調べを実施し、児童の生活環境や生活習慣を把握した上で、生活指導や学習指導を行っている。調査時に担任からのきめ細かい指導が行われ、特に低学年において効果的であった。

### (2) 土曜参観日の全校一斉保健学習の実施

親子で生活良習慣について考え、実践するための機会として、平成19年度より実施している。平成22年度は6月5日に行い、親子の活動を多く取り入れた。

#### ① 1年生「あさのせいかつをみなおそう」

紙芝居や、ペープサートを使用し、朝の生活を見直そうと題した授業を展開した。保護者の関心も高く、両親の参観は家庭の協力を得る大きなきっかけとなっている。

#### ② 2年生「正しい歯みがきの仕方を知ろう」

「東かがわ市子どもの健康づくりにおける学校保健連携事業」の補助を受け、2年生と4年生は歯科衛生士や市の保健師によるT・Tの授業を実施している。



(1年 あさのせいかつ)



(2年 正しいはみがき)



(3年 元気のひみつ)



(4年 歯肉炎の予防)



(5年生 小児生活習慣病)



(6年 アルコール・飲酒の断り方)

③ 3年生「元気のひみつをみつけよう」

紙芝居をしたり、ゲストを招いたりして、親子で基本的な生活習慣の重要性について学び、学習後は生活習慣調べをして実践につなげることができた。

④ 6年生「アルコールの害を知り、自分の生活を見直そう」

親子で飲酒の断り方の学習をし、家庭の教育力の強化を図った。

(3) 小児生活習慣病の予防検診

自分の健康は自分で管理できる児童を育てる手立ての一つとして、平成15年度より、小児生活習慣病の予防検診（血液検査）を5年生に実施している。また、平成21年度からは東かがわ市保健課が中心になり、市内の全小中学校で実施するようになった。



(予防検診の様子)

有所見者は学校医の指導の後、市の保健師と養護教諭、親子の4者で生活習慣の改善のための健康相談を実施し、生活指導や3ヶ月後の再検査で、改善を図っている。



(健康相談)

(4) 学校保健委員会

学校保健委員会は、平成16年度まで地区委員会の一部のPTAを対象にして、夜間に校医による講演や学校保健の課題について話し合い、開催していた。しかし、平成17年度より、幅広く参加できるように昼間に開催し、全PTA並びに児童や教職員も参加するようになった。平成19年度からは参観日に実施し、4・5・6年生と保護者対象の講演会形式をとっている。

① 最近の取組

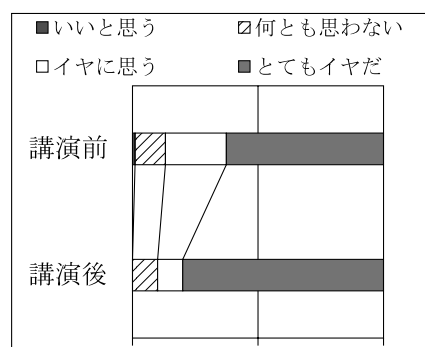
年度	テーマ
17年	「児童の心と体・頭の働きをよくする食生活」
18年	「学力・体力・気力をアップさせよう。」
19年	「早ね、早起き、朝ごはん、テレビ・ゲームのスイッチを切ろう」
20年	「食事と運動でからだづくりをしよう」・骨密度測定



(児童保健委員会発表)

② 平成21年度の学校保健委員会

テーマ「子どもたちに無煙環境を」—子どもの願い親の願い—の演題で、香川県立医療大学の佐藤巧教授の講演会を開催した。当日、「小学生のための防煙教室」を実施すると共に、親子で「タバコ」についての学習をした。講演内容や意識調査の結果は学校保健委員会だよりに掲載して、各家庭に配布し禁煙について啓発した。



### ③ 平成22年度学校保健委員会

テーマ 「世界でたった一つの私のいのち」(児童)

「いのちの大切さを伝えて」(保護者)

「いのちの応援舎」の眞鍋助産師さんの講演会を開催し、4～6年生と保護者が参加した。事前に誕生日や名前の由来などについて児童の意識調査を実施したり、講演会では親子で胎児の様子を映像で見たりしながら、児童の自尊感情を育むとともに、保護者の子育てを振りかえる良い機会とした。



(妊婦体験の様子)

### (5) PTAによる取組

#### ① ノーテレビ・ノーゲームデーの取組

平成20年度より、毎年10月の第3日曜日に実施している。

PTA役員が全校朝会で児童に呼びかけ、各家庭が取り組みやすいように工夫している。予想以上の反響があり、毎年継続して取り組んでいる。

#### ② 親子料理教室の実施

毎年10月の第3土曜日に、食生活改善センターや給食センターの栄養職員を講師に招き、開催している。讃岐の郷土料理などを親子で作る、毎回好評である。



(大好きな給食の献立作り)

#### ③ わが家の夏休み宣言

毎年、夏休み前に、家庭生活のきまりを話し合い、家族みんなで目標を決めて実行するようにしている。宣言内容は、基本的な生活習慣やお手つだいが多い。また、各クラスの代表は、終業式で全校生の前で発表し、意識の高揚を図っている。



(終業式で夏休み宣言発表)

### (6) 疾病異常とその対策

う歯・歯周疾患予防対策(継続している取組) 給食後の全校一斉歯みがきや毎週金曜日の昼の掃除後にフッ素洗口を実施している。また、定期・臨時検診後には全体指導や個別指導を行い、歯の写真ワークシートに貼り、保護者に知らせている。また、夏・冬休みには、親子歯みがきチェックを実施している。児童保健委員会では、毎月、歯ブラシ点検を実施したり、低学年に歯磨き指導をしたりしている。



(歯みがき指導の様子)

### (7) 食に関する指導

「食について自ら考え、心豊かに健康な生活を実践する子どもの育成」を目標に掲げ、各学年の食に関する指導計画に基づき取り組んでいる。



## 食に関する指導

家庭・地域との連携の取り組み方	<p>学校給食献立表（給食だより）、保健だより、学年だより、学校給食試食会、学校保健委員会、朝食作り講習会</p> <p>家庭との連携を密にし、児童が望ましい食習慣を身に付けるための実践を支援する。また、保護者に栄養・健康の情報や健康によい食事のとり方等の啓発活動を行う。地域の関係機関や団体と連携して食育を推進する。</p>
地場産物活用の方針	<p>学校給食に利用した市内産、県内産の食材を、生きた教材として食に関する指導に活用する。地域の農産物や郷土料理を知ることにより、郷土や郷土の食文化を理解し、尊重する心を育てる。</p>
個別相談指導の方針及び取り組み方	<p>定期健康診断結果や給食時の様子からの肥満、痩身、偏食等の個別相談、小児生活習慣病予防検診時の個別相談、保護者からの申し出による個人相談等を担任、給食主任、養護教諭、栄養教諭等が連携をとって実施する。必要に応じて、市保健師とも連携を図る。</p>



(親子で給食試食会)



(2年生栄養指導T・T)

給食センターから届く献立表・放送資料をもとにした栄養指導や食事指導、学校栄養教諭による訪問指導及び各学年1時間のT・T授業を実施している。また、「食缶空っぽデー」の取り組みや1年生の保護者を対象にした学校給食試食会も効果を上げている。

### (8) 児童会活動

児童会では児童運営委員会が企画運営し、1年生を迎える会、収穫祭などを実施している。集会は縦割り班14班で、1～6年生が一緒に交流できるように計画され、異年齢での集団活動により、上級生はリーダー性が、下級生は協力性が身に付き、お互いを思い合う優しい心が育ってきている。

#### ① 「三小なかよしの日」・「三小デー」

毎月第2火曜日と第3水曜日の朝の活動の時間に仲間づくりやグループワークを行っている。全校生の交流を図り、友達の輪が広がるように取り組んでいる。

誕生日チェーンだよ！



(三小なかよしの日)

#### ② 実習田の取組

縦割り班によるさつまいも栽培を実施し、みんなで収穫祭をしている。真夏の草ぬきや水やりも協力して、秋の収穫の喜びに向けて励んでいる。

### (9) 教育相談活動

教育相談では、保護者を対象に毎月一回、児童には学期に一回「あのねレター」を実施し、児童の心の中の悩みを知り、一緒に話し合い相談する機会を持っている。スクールカウンセラーや外部機関との連携を密にし、支援の必要な児童や学級に対する連携相談も積極的に活用している。

### (10) ボランティア活動等

自立心や忍耐力、協力しあう心などの社会性を育成するために、集団によるボランティア活動等を行っている。地域・校内の清掃活動、お年寄りへ運動会の招待状を配布したり、パンジーを育苗しプレゼントしている。また、年2回職場体験学習を実施し、地域の工場や商店で働くことにより、社会の一員としての自覚を深めたり、自分の生き方を考えたりするよい機会としている。

## ボランティア活動

組織	活 動	具 体 的 な 活 動 内 容
学 年	学年ボランティア 校内や校外での生活、または総合学習で学んだことの中で自分たちにできそうなボランティアを実践していく。	1年 校庭の草抜き、石拾い、缶拾い。 2年 校舎内のごみ拾い、トイレのスリッパ並べ。 3年 みんなで育てた花を公共施設などに贈る。 4年 低学年の子と遊び、お世話をする。 5年 地域のお年よりに贈るパンジーを育てる。 6年 地域のお年よりに贈るパンジーを育てる。
全 校	・地域清掃 ・地域のお年よりを運動会に招待する。 ・パンジープレゼント	・地域や清掃方法をよく話し合い、親子で協力し合いながら地域清掃を行う。 ・地域のお年よりに運動会の招待状を出し、自分たちの運動会を見て楽しんでもらう。 ・一人暮らしのお年よりを訪問し、パンジーをプレゼントする。
クラブ	・ケアハウスひまわり訪問 ・リリックケアセンター	・人形劇クラブやクラス単位で施設を訪問し、ふれあい活動をする。
その他	・学校支援ボランティア ・職場体験学習	・地域の学校支援ボランティアの方々とふれ合いを通してコミュニケーション力を培い、自発性や無償性を尊ぶよりよい社会人としての素地を培う。 ・地域の工場や商店で職場体験を行い、社会の一員としての自覚を持ち、自分の生き方を考える。



(お年寄りにパンジーのプレゼント)



(親子で海岸清掃)

### (11) 健康なからだづくりのための体育活動

「1校1運動」として、前期なわとび、後期持久走に取り組み、望ましい運動習慣の形成をめざしている。そして、水泳大会、なわとび大会、マラソン大会などを通して運動に対する興味・関心を深め、丈夫な体づくりを進めている。特に、マラソン大会では、冬休み明けから、児童は毎朝練習を重ね、継続的に取り組んでいる。当日は、地域のボランティアによる交通整理や「飴湯」のふるまいなど、協力していただいている。

### (12) 児童の安心・安全を守るための安全教育

子育てネットワーク会議を中心とした地域の人材を活用して安全・安心な学校づくりを目指した活動をしている。スクールガードリーダーや地域安全パトロールの隊員等、地域の方や関係機関との連携を密にし、通学路の安全マップの作成やパトロールの実施等みんなで子どもを守ろうという意識のもと、安全教育が行われている。



(地域の方による交通指導)

## 5 成果と課題

(1) 基本的な生活習慣の定着のためには家庭との協力が欠かせない。PTAと連携して計画実践できたことは、まずは、児童の環境を家庭から変えていく一歩となった。

すこやか調べの保護者欄の反省や、各種の取り組みの感想等により、生活良習慣の育成について、しだいに改善されていることが伺える。

(2) 全校一斉の保健学習と学校保健委員会を土曜参観日に実施し、親子で参加することにより、家庭での実践につながっている。これからも、子どもたちが健やかに育つように、系統的・継続的な健康教育を家庭や地域と連携して推進していきたい。

(3) 家庭・地域と連携した取り組みの中で、食に対する指導や心の健康づくり、ボランティア活動や安全指導等あらゆる場で、地域の専門家や専門機関と連携し、その効果を上げている。これからも、地域のネットワークを大いに活用して、児童の健康問題に対処できるよう努めていきたい。

# 42年の積み重ねを輝かせ、家庭・地域とつながりひろがる健康教育 ～健康貯金ファイル・フレンドスポーツ・すこやかサークルなどの取組を大切に～

横浜市立篠原西小学校

## 1 学校紹介

本校は、新横浜駅に近く交通至便であるとともに、緑豊かな自然環境に囲まれた地域で、現在、児童数629名、20学級の横浜では中規模の学校である。その中で、子どものよりよい教育のためにと家庭・地域・関係機関等が連携し、豊かな学びの環境がひろがっている。

創立から42年目の本校は、学校教育目標に「健康でかがやく子」を創立より掲げ、家庭・地域・関係機関等との連携を密にし、健康教育に取り組んでいる。

PTA活動・すこやかサークル（PTA・幼・保・小・中・高・養護・地域で連携した健康教育の取組）が健康教育の推進に寄与している。本校の特色である健康教育の実践により、平成21年度は横浜市教育委員会から横浜市学校保健優秀学校表彰を受けた。



「健康でかがやく子」のシンボル  
校庭のポプラの木

## 2 学校教育目標と健康教育

学校教育目標「健康でかがやく子」を具現化するために、中期学校経営方針（平成22年4月～平成25年3月）の中期目標には、健康教育を柱に次の3点を掲げた。

### 中期学校経営目標

- 本校の特色である「健康貯金ファイル」（※4の(1)の①）「健康まつり」（※4の(2)の①）「フレンドスポーツ」（※4の(2)の②）「みんなで遊ぼう」などの取組を行い「健康でかがやく子」の育成に教職員で取り組みます。
- PTA・幼・保・小・中・高・養護・地域との交流、連携を深め、関係機関の支援を得て、地域とともに子どもをはぐくむ学校づくりを推進します。
- 豊かな学びの環境と授業の充実に教職員で取り組み、子どものよりよい成長を図ります。

さらに、重点取組分野として、「教育課程・学習指導」「保健管理」「地域連携」を取り上げた。「地域連携」では、「『すこやかサークル』の事業に教職員が積極的に参画し、地域とともに子どもをはぐくみます。」を掲げ、すべての力を集めた健康教育の推進を目指している。

### 3 健康教育の推進体制

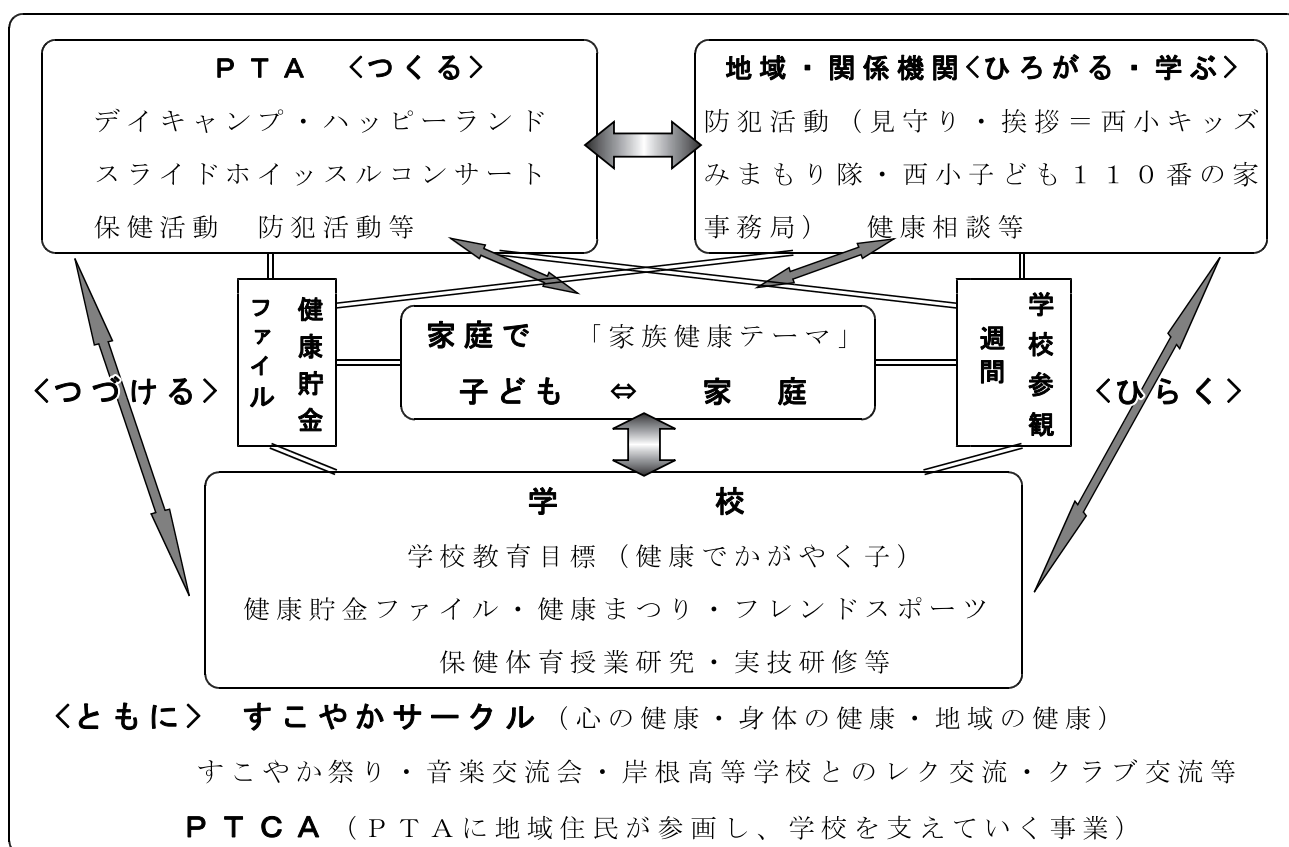
「健康でかがやく子」の育成をめざし、チーム力を生かした組織作りを図った三部会での運営を行っている。専門性を生かし、全教職員がいずれかの部署に所属している。

総務部	学校行事全体の計画・運営
研究部	校内研究（重点研等）・研修等の推進・運営
指導部	児童指導・環境教育・食教育から保健安全指導までの計画・運営

### 4 健康教育の実践（特徴的な活動）

[家庭地域と共に、健康生活を見つめ直し実践できる子どもを育てよう]

特徴的な活動を図示 大切にされていると実感すると子どもは意欲的に学ぶ



#### (1) 児童の実態把握による、生活習慣や食習慣の健康面の指導に関する取組

##### ① 健康貯金ファイル

学校保健計画をもとに、保健教育の推進を図っている。

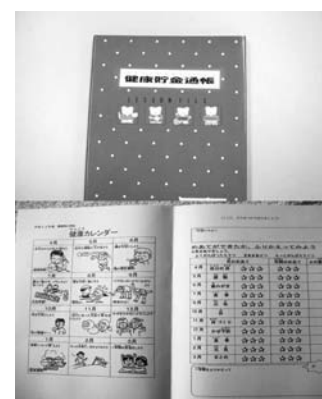
知識を得て、自分で課題をみつけ解決しようという態度の育成に焦点をあてて保健教育を充実させている。

特に、保健指導（集団・個別）を通して、健康の大切さと日常生活における基本的な生活習慣の必要性、自主的に行動できるような働きかけを行っている。

保健指導にあたっては、一人ひとりがどの分野の生活習慣についても学習して自分の課題を見だし、その子どもにあった課題解決を月ごとに考えることができるようにプリントを渡している。そのプリントをポートフォリオの形で本校独自の「健康貯金ファイル」に挟み込んでいく。

一年間、月別学年別にプリントを配布し、担任による保健指導を行う。よい生活習慣や歯を大切にしたり、バランスのとれた食事や運動したりすることが増えていくと、健康な心や身体になるためのポイントがたまるという子どもたちに見えるかたちをとっている。これは基本的な生活習慣の確立とバランスのとれた心身の育成をめざしている活動である。

「健康貯金ファイル」を懇談会の話題にして、長期休業前に家庭へ返し、学校・家庭で共有している。また、保健だよりなどで「健康貯金ファイル」の取組の紹介を通して啓発している。



健康貯金ファイル

健康貯金 年間指導計画（平成22年度）

月	健康 カレンダー	学 年					
		1年	2年	3年	4年	5年	6年
		1年間のめあて					
4月	自分の体をよく知ろう（健康診断）	じょうずに受けよう	身体計測	内科検診	視力・聴力 耳鼻科検診	歯科検診	尿検査
5月	自分の運動の力を知ろう（スポーツテスト）	なぜ運動するといいの	運動する時とそのあと	自分の体にあった運動	四つの力	運動や外遊びが体によいわけ	なぜスポーツするといいの
6月	歯みがきをしよう（歯の衛生週間）	歯みがきとブクブクうがいのがいのかた	むし歯とおやつ	むし歯の進行	かむことの大切さ	歯肉について	歯から考える健康管理
7月	暑さに負けず、バランスよく食べよう（水泳学習）	食べ物のほたらき赤黄緑色	赤黄緑レンジャーを食べよう	栄養・運動・休養	大切です朝ごはん	清涼飲料水について	バランスよく食べよう
9月	けがをしないように心がけよう（救急の日）	けがをしたとき	けがの手当て	生活リズム	疲れをとるため	けがの予防運動するとき	安全な生活
10月	目を大切にしよう（目の愛護デー）	目を守るために大切なこと	目のしくみとはたらき	目のけが	目にやさしい生活	目の病気と手当て	疲れ目になりやすいのは？
11月	自分にあった方法で体をきたえよう	睡眠・栄養・運動	睡眠・栄養・運動	毎日の生活のしかた	一日の生活リズム	健康な生活	健康な生活

12月	寒さに負けずかぜをひかないようにしよう	うがい手あらい	さむさにまけないためのえいよう	かぜにまけないために	かぜやインフルエンザのおこり方	かぜとインフルエンザのちがひ	もしもかぜをひいてしまったら
1月	食事について考えよう(給食週間)	給食じょうずに食べられたかな	よいしせいで食べよう	さむさにまけないえいよう	よくかんで食べよう	朝ごはんを食べよう	食生活と健康とのかかわり
2月	もっと元気に、なかよくなるよう	友だちとなかよくするには	友だちとなかよくするには	友だちとなかよくするには	心とからだのつながり	ストレスってなんだろう？	ストレスってなんだろう？
3月	一年間の反省をしよう	一年間の健康生活を反省しよう					

## ② 家族健康テーマ

基本的な生活習慣の確立は家庭と連携してすすめていくことが大切であり、4月に各家庭に「家族健康テーマ」を決めてもらう取組も行っている。各家庭で決めた「家族健康テーマ」は夏休み前に家族でもう一度ふり返り、画用紙に「家族健康テーマ」を記入し、家庭で掲示してもらうなど、健康教育のスパイラル化を図っている。



家族健康テーマ

## ③ 学校保健委員会

3年生以上の学級代表、児童保健委員会、PTA保健委員会、各校医、学校薬剤師、教職員、テーマに応じて関係機関で組織し、年間のテーマに沿って各クラスで取組のめあてを決め報告したり、保健に関する体験活動を行ったりすることで健康の保持増進を図っている。



学校保健委員会の様子



各クラスの取組発表



児童作成健康紙芝居

## (2) 特別活動や休み時間の工夫に関する取組

### ① 健康まつり

「健康まつり」は自分自身の身体や健康に関心をもてるようにするとともに、健康な生活を送ろうとする態度や意識を高めていく週間で春・秋・冬に開催している。

また、異学年交流を通して仲間作りの一助とするために各委員会ごとにコーナーを企画運営し、中休みに実施している。



保健委員会手洗い実験

委員会名	開催月	活動名	内 容
ふれあい	6月・1月	ふれあいポスト	他学年との手紙交換
図書	11月	読書週間	読み聞かせ・読書スタンプラリー
飼育	12月	うさぎとふれあおう	うさぎとのふれあい・クイズ
環境・美化	11月	西小クリーン作戦	校舎回りの清掃活動
放送	1月	リラックスしよう	リラックスできる音楽を流す
運動	6月・1月	長縄集会	長縄の8の字とびでクラスのベストをめざす
保健	1月	健康について考えよう	手洗い実験・握力測定
給食	1月	給食週間	給食バイキング・給食カルタ 給食すごろくなど

## ② フレンドスポーツ

運動委員会が企画・運営する「フレンドスポーツ」では、毎日30分の中休みを生かして、一年通じてゲームを楽しむ（低・高学年・全校で）集会活動を行っている。

例：「42mリレー」「42個玉入れ」「メディシングボール」など

（本年度、創立42周年にあたり、子どもが考えた種目）

体力を高めるだけでなく、異学年交流やクラスでの心の交流も図ることができる。

## ③ 健康相談

保護者から寄せられた健康相談には、各校医・学校薬剤師等と連絡を取り合い、適切な指導や助言をもとに早急かつ適切な対応を図っている。

歯科においては、10月の臨時歯科検診の際、同時に歯科健康相談を実施している。歯科健康相談では、希望した保護者が児童とともに、学校歯科医に相談し、う歯の治療や不正咬合、矯正等について、指導、助言をいただいている。

日常の学校生活の中での健康観察を通して教職員がとらえた子どもの心の問題については、教職員や保護者との連携を図るとともに、必要に応じて校内特別支援コーディネーターや学校カウンセラー・各校医・学校薬剤師・関係機関等との連携を図り、子どもたちを多くの方々で見守っている。学校カウンセラーの来校日には、保護者との健康相談や担任とのコンサルテーションを行っている。それを受けて、学校カウンセラーは子どもたちの授業や活動の様子を継続的に見ている。今後とも、全教職員体制での全校児童への健康相談の機会を設け、子どもたちが安心して相談できる環境を整えて、学校生活が楽しく明るいものであるよう取り組んでいきたい。

### (3) 学校・家庭・地域が一体となってすすめる安全活動に関する取組

#### ① 「こども110番の家」

平成10年から横浜市港北区内でいち早く警察署と連携をとり「子ども110番の家」の活動を始めた。現在、学校・家庭・地域の防犯意識が一層高まり、それを継続（つなげる）していくことを大切にしている。本校では「子ども110番の家」事務局を設け、学校、家庭、地域とのつながりをもちながら、情報や意見の交換を通して、相互に防犯の意識を高め継続している。



子ども110番の家プレート

#### ② 篠原西小学校独自の「腕章」「防犯エコバッグ」

PTA本部やPTA校外指導委員会の取組として、子どもたちの下校時刻にあわせて通学路安全パトロールを年に数回実施している。篠原西小学校独自の「腕章」と「防犯エコバッグ」を掲げて行っている。通学路安全パトロールは、不審者を寄せ付けないためのアピールだけでなく、通学路に危険な場所がないか点検したり、不法投棄や長期の車両放置をさせないためのねらいもある。



防犯エコバック

また、腕章や防犯エコバッグを持つことにより、本校の関係者であることがよくわかり、安心して話しかけたり、あいさつをしたりすることができるといった利点もある。地域の方による「西小キッズみまもり隊」が「西小の腕章」をつけたりベストを着たりして、登下校の時刻に合わせて交差点で誘導し、子どもたちを見守っている。

#### ③ 「飛び出し坊や」

車から歩行者が見えにくい箇所にPTAで作った「飛び出し坊や」を設置し、運転者へ注意を促している。



飛び出し坊や看板

## 5 まとめ

本校の健康教育推進にあたっては、学校・家庭・地域の多くの方々が高い意識をもち、長年にわたって取組を行ってきた。まさに「つづける」ことが「つながり」になり、それが篠原西小学校の「組織力」になっている。

多くの取組から、子どもたちは確実に健康の大切さと日常における生活習慣の必要性を感じて、自主的に行動できるようになっている。今後も生命を大切に、健康に気をつけて自分らしさを発揮できるような子どもをはぐくみ続けていきたい。



# 豊かな心を持ち、たくましく生きる児童の育成 ～子どもたちのげんきの素をつくろう～

埼玉県さいたま市立岸町小学校

## 1 本校の概要

本校は、埼玉県の県庁所在地さいたま市で、JR浦和駅より南西に1.5Kmの閑静な住宅地に位置する。

昭和28年に開校し、現在20学級（特別支援学級4）・児童数523人の中規模校である。保護者は教育に関心が高く、学校の教育活動に大変協力的である。

## 2 学校経営方針と健康教育

さいたま市においては「さいたま市学校教育ビジョン」を策定し、めざす子ども像を「ゆめを持ち、未来を切り拓くさいたま市の子ども」として、学校・家庭・地域・行政が連携・協力のもと、「知」「徳」「体」「コミュニケーション」のバランスのとれた子どもをはぐくむことを基本理念としている。「さいたま市学校教育ビジョン」を受け、本校では「生きる力」をはぐくむ教育の推進を具現化した【きしちょうビジョン】を策定している。めざす子ども像《活力と気高さを備えた子ども》を掲げ、学校教育目標「豊かな心を持ち、たくましく生きる児童の育成」に向けて、きらめきプラン（コミュニケーション【豊かな社会性】）・しなやかプラン（体【健やかな身体】）・ちょうせんプラン（知【確かな学力】）・うきうきプラン（徳【豊かな心】）の教育実践により、教育活動を展開している。

健康教育では、「心身ともに健康で安全な生活をすすんで実践する態度や能力を育てる」ことを目標とし、『子どもたちの元気の素をつくろう』を年間テーマとして掲げ、健やかな心身の創造を目指している。具体的方策として、「体力向上への取組」「体育授業の充実」「保健安全管理・指導」「ポカポカ血液循環体操の継続的な取組」「早寝・早起き・朝ごはんの励行（生活習慣の改善に関する取組）」「むし歯0への取組」などに計画的且つ組織的に取り組み、健康教育の充実に努めている。

## 3 学校保健・学校安全・食に関する指導の計画

各行事には、ねらいを明確にして全職員で共通理解のもと取り組んでいる。行事終了後には達成状況を把握し、評価するとともに成果と課題を明らかにして次年度へ生かしていけるよう計画的な実施に努めている。

#### 今年度の重点目標 ～子どもたちの元気の素をつくろう～

- ・自分の健康の様子を知り、健康な体づくりが、主体的に実践できる子
- ・安全な行動の仕方を知り、落ち着いた生活のできる子
- ・よいマナーで栄養バランスのとれた食生活を実践できる子

#### 今年度の努力目標

- ・バランスのよい体をつくるため、ポカポカ血液循環体操の実践、規則正しい生活【早寝・早起き・朝ごはん】の励行
- ・歯の健康を守るため、歯磨きの習慣やむし歯をつくらない・早く治す意識を高める。
- ・栄養バランスを考えた豊かな食生活の励行、自ら進んで運動に取り組むことなどができるようにする。
- ・よりよい生活環境をつくるため、換気や採光などの意識を高め、身の回りや学校をきれいにするために、自ら取り組むことができるようにする。

## 4 特徴的な活動

しなやかプラン（健やかな身体）の実施

### (1) 「ポカポカ血液循環体操」の実施

本校では理学博士二村ヤソ子先生御指導のもと、平成16年度よりポカポカ血液循環体操を継続的に実施している。児童の興味・関心に応じた動きを取り入れながら、この体操のバージョンアップを図っている。児童が、朝から元気に活動できるように、血液の循環をよくすることをねらいとしている。この体操を毎日実施することにより、体中の血液の流れをよくし、体を温めて平熱を高め、朝から元気に活動できる体をつくるとともに、生き生きと規則正しい生活を送ることができる児童の育成に取り組んでいる。

#### 〈方法〉

月、水…校内テレビ放送により、各教室で一斉に行う。（8：20～）

火、木、金…朝会前に全校一斉に行う。

（担当：火…健康委員会児童、  
金…運動委員会児童）



## (2) 生活習慣改善の取組

生活習慣に関する5項目と体調、心、自律神経に関する11項目を調査し、各学級で生活習慣や朝食に関する指導を実施した。一人ひとりの児童が自分の生活を振り返り、改善に向けたためあてを立てて取り組む「元気カード」は5日間記録するものを2回実施した。学級指導と2回の元気カードで、体の不調に関わる項目では、9項目中4項目、心の不調に関わる項目では6項目中4項目に改善がみられた。生活習慣に関する項目でも就寝時刻、起床時刻に改善がみられた。また、学校保健委員会では、テルモ株式会社体温研究所所長、和田優子先生に講演をしていただき、体温と生活リズムの関係から、生活習慣の改善について考えを深めた。

### 体調、心、自律神経に関する11項目

- ・立ち上がったとき体がぐらぐらし、めまいを感じる。
- ・立っていると気持ちが悪くなる。ひどいときにはたおれる
- ・お風呂に入っているときに気持ちが悪くなったことがある。いやなことを見たり、聞いたりすると気持ちが悪くなる。
- ・少し動くと心臓がドキドキする。または、息切れする。
- ・朝、なかなか起きられず、午前中調子が悪い。
- ・顔の色が青白い気がする。      ・食欲がない。
- ・強い腹痛が時々ある。      ・体がだるいし、疲れやすい。
- ・頭痛がする      ・乗り物に酔いやすい。

## (3) むし歯0の取組

- ① 給食後の歯みがきタイムには、歯みがきビデオをながす。
- ② 歯の衛生月間の設置

衛生月間には健康委員の児童が、歯みがき指導に行ったり、歯の健康集会を開いたり、図画、ポスター、標語の作成をする。



③ 歯科医、歯科衛生士と連携を図った授業

④ 養護教諭とTTでの授業



⑤ 年3回のカラーテスト（第一回は親子で）と歯肉に関するチェック

⑥ 岸町フェスタで「歯のクイズコーナー」を設置



#### (4) 体力向上への取組

体力の向上に向けて、毎週金曜日を運動朝会とし、計画的に実施している。休み時間を活用して、縄跳びや鉄棒検定を実施し、外遊びを奨励している。安全についての理解を図り、運動に親しむ態度の育成をめざした体育授業を充実させている。また、豊かな心とたくましい体の育成のため、さいたま市「子どものための体力向上サポートプラン」を受け、『体力アップチャレンジカード』の実践。親子で実践することを夏休みの課題とした。親子で取り組むことにより、自分の子どもの体力を知るとともに、体力向上や暑さ・寒さに負けない体づくり、親子で心と体の触れ合う機会を意図的に設け、心と体の健康を目指している。学校と地域で連携し、月1回土曜日にサタデーサポート事業を実施している。岸町小学校区サタデーサポートを推進する会や育成会を主体とし、公民館とも連携を図り、学校や公民館の施設を開放して、外遊び（ボール遊び、長縄・短縄、リズム遊び等）、カンフー体操、紙飛行機飛ばしスポーツチャンバラ等を計画的に行っている。教職員や父親の参加、地域の方中学生との触れ合いなどにより児童の心と体を解放し、それぞれの組織が一体となって児童の健全な心と体づくりの推進に努めている。



## (5) 食に関する取組

学校における食育の推進について一層の理解を得るために、学校ホームページに給食の献立のレシピを掲載している。また、長期休業中には親子で朝食の献立を考えたり、家庭科で実習した料理を作ったりして食育について自発的、実践的な活動を促している。また、給食週間には食への関心を高め、望ましい食習慣やマナー、温かい人間関係の育成を図ることをねらいとし、縦割り交換給食を実施している。さらに、給食週間と合わせて、栄養士をゲストティーチャーとした学級活動「食に関する授業」を実践している。



6月4日はカミカミメニュー



## (6) 学校保健委員会の開催

年間3回（学期に1回）開催し、児童の健康実態や健康課題について協議している。1回は外部の方の講演をお願いしている。PTA保健安全委員会は学校保健委員会だよりを発行し、懇談会では必ず報告を行い、保護者への啓発に努めている。

### きらめきプラン（豊かな社会性）の実施

人と人のかかわりを大切にし、豊かな人間関係をつくりだし、心身ともに健康な子どもを育成するため、保護者や地域の理解・協力を深める。

- ・教育推進サポーターとの連携を図った授業の充実。
- ・保健だより、学校だより、学校保健委員会だより等を通して情報を発信し、共通理解を図る。
- ・サタデーサポート事業への参加の促進。



地域の方から昔の様子を聞いている様子

### ちょうせんプラン（確かな学力）の実施

学び方を身に付け、確かな学力を育む児童の工夫をめざして

- ・自らの心身の健康の保持増進や安全に関する知識や技能の習得をめざした授業の充実を図る。（教科担任制、少人数指導などによる授業の充実）



理科お助け隊（埼玉大学学生）との連携を図った授業

## うきうきプラン（豊かな心）の実施

生活環境に関心を持ち、身の回りや学校をきれいにしようとする実践力（縦割り清掃活動）や自他を思いやる心の育成（児童会を中心とした『しっかり、はっきり、にっこり』運動の実施：あいさつ運動、発見！しっかり、はっきり、にっこりさん等）。

### 《しっかり》

- ・しっかり勉強
- ・しっかり掃除

### 《はっきり》

- ・はっきり返事
- ・はっきり発言

### 《にっこり》

- ・にっこりあいさつ
- ・にっこり仲良し 協力



学校環境衛生検査の様子



縦割り清掃活動の実施

## 5 成果と課題

○ポカポカ血液循環体操は取組を始めて、7年目を迎える。3年前からは「オリジナルポカポカ血液循環体操」も作成した。意識調査の結果、半数以上の児童が体操後「気分がすっきりする」「元気になる」「体があたたまる」などの意識の変化があることがわかった。「体があたたまる」と感じることは、体操のねらいである血液の循環に関して児童の意識の中でも実感されていることは大きな成果と言える。

○歯科保健では、一人平均DMF保有数が今年度は0.09本となり、埼玉県学校歯科保健コンクールで優良校の表彰を受けた。

○「元気カード」の実施により、朝食摂取率は94.9%から96.2%にアップした。

☆今後も生活習慣の改善に関する取組を基に、自ら進んで体の調子を整え、生涯にわたり健康でたくましく生きるために必要な資質や能力の育成に努めていきたい。そのためには、ポカポカ血液循環体操の継続や「元気カード」の改善、家庭や地域との連携をさらに強化すること、などを考えている。

# 健康教育を通しての学校・家庭・地域の絆づくり

埼玉県川口市立西中学校

## 1 学校の概要

本校は川口市の南西部に位置し、開校64年を迎える歴史と伝統ある中学校である。柔道をはじめとする部活動も盛んであり、「文武両道」の精神が本校の特色となっている。また、保護者・地域の支援体制が整っており、学校に対する期待も大きい。学級数14クラス、全校生徒470名の中規模校である。



正門からみた校舎風景

## 2 学校経営における健康教育について

### (1) 学校経営方針と健康教育

#### 【本校の学校教育目標】

(目指す生徒像)「豊かな心と学ぶ意欲をもち、

たくましく生きる生徒」

- ・豊かな心を持ち、責任感の強い生徒を育成する。(徳)
- ・学力の向上を目指し、努力する生徒を育成する。(知)
- ・進んで体を鍛え、心身共に健康な生徒を育成する。(体)



「本校学校教育目標」は全教室掲示

学校教育目標の具現化を目指し、「生きる力の育成」を図るために、学校健康教育目標を「自分の健康に関心を持ち、すすんで心と体の健康づくりに励む生徒の育成」と策定した。健康教育目標は、学校保健、学校安全、学校給食の統合した目標とし、それぞれの分野での具体的な重点目標・方策を設定し組織的に課題解決に向けて取り組んでいる。

### (2) 学校保健計画・安全計画

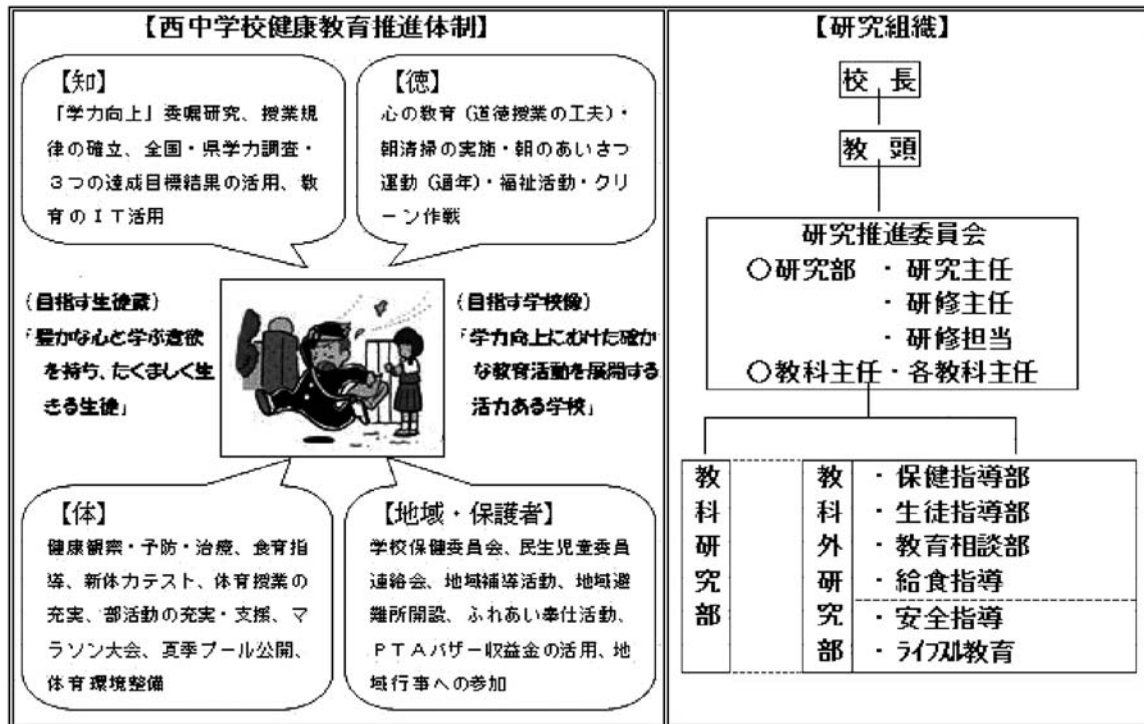
本校の健康課題の解決と多様化している子どもの現代的な健康問題を軸として、生徒の主体的な健康生活実践力の育成をめざし、学校保健計画・学校安全計画を策定している。活動目標は生徒の実態に即した具体的な活動目標を掲げ、各教科領域との関連を図り、教育活動全体を通じて組織的に推進できるように計画をしている。

本校では、「歯・口の健康づくり」「薬物乱用防止教育」「性教育」「望ましい生活習慣づくりに関する教育」の4つを保健教育の柱として取り組んでいる。また、健康に関する取組を通して家庭・地域との絆づくりが深められるように、学校医、PTA保健部、保健センター等、家庭・地域と連携を図りながら健康教育を展開するように努めている。

### 3 健康教育の推進体制

健康教育の「保健領域・安全領域・食育領域」3つの分野で、それぞれに独自の機能を担いつつ、相互に連携しながら組織的・計画的に生徒の健康づくりを推進している。また、各部の活動を推進するため、体力向上・性教育・ライフスキル教育推進委員会を設置し活動している。研修部を中心に、前年度の本校の学校課題を基盤として年10～12回の校内研修を実施し、学校教育目標の実現及び教職員の資質向上に努めている。

【健康教育推進体制図】



#### 【平成22年度 健康教育に関する校内研修】

- 4月19日 生徒指導上の共通理解（教育相談・生徒指導・学校保健）
- 5月31日 性教育校内研修会①
- 7月20日 救急蘇生法校内研修会
- 12月20日 教育相談研修会（特別支援教育について） 等

#### 平成22年度性教育校内研修会②

テーマ 「思春期を笑顔で」

サブテーマ —ライフスキルを活用した学級担任による性教育—

講師 川口市立南中学校主幹教諭 坂井 知子氏

日時 平成22年11月22日



性に関する教育校内研修会風景



## 4 特徴的な活動

### (1) 生徒の健康課題解決を目的とした学校保健委員会

学校生活で見えてくる健康課題について全校事前アンケートを実施し、課題を明確化し、課題解決のための提案ができる会となるよう企画運営している。学校医・学校薬剤師・学校栄養士・PTA保健部、地域小学校や保健センターの方々とも連携し、健康課題解決に向けて専門的な指導助言を得ながら、学校保健委員会がより活性化するように配慮している。学校保健委員会の内容は、生徒保健委員が全校集会を通じて全校生に報告し、生徒の健康づくりの関心を高めるようにしている。

#### 【平成22年度学校保健委員会】

○第1回目 テーマ「心と体の健康について」～脳を元気にする生活をしよう！～

講師 本校スクールカウンセラー 秋山あゆみ氏

○第2回目 テーマ「ブラッシングの達人技を習得しよう！」

講師 本校学校歯科医 石川 達志氏



保健委員会からの歯科保健調査の報告



学校歯科医の先生のお話



歯みがき調べの個別指導



PTA歯科衛生士の方の説明

#### 【参加生徒○・保護者◎の感想】

○個別に指導していただいて、とてもよく歯の磨き方がわかりました。

○自分が一番気になっているところの磨き方を教えてもらえてよかったです。

◎真っ赤になった歯を見て苦笑いする生徒、鏡の前で丁寧にブラッシングする生徒。和気あいあいとした姿が印象的でした。これまでよりも丁寧なブラッシングを心がけようと思います。

○第3回目 テーマ「元気になる朝食をコーディネートしよう！」

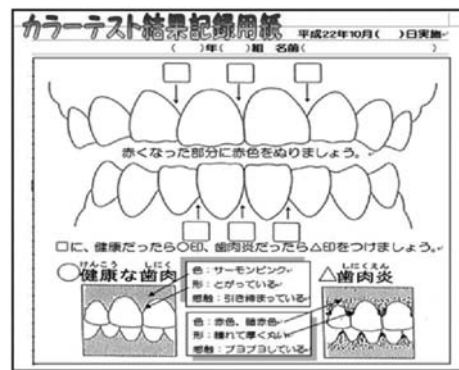
講師 本校学校栄養士 菅田 紀子氏

(2) 主体的に健康づくりを実践できる力を伸ばすために—健康教育の充実—

生徒の健康の保持増進に必要な知識の習得に加え、健康づくりを実践できる力を育成するように、「歯・口の健康づくり」「薬物乱用防止教育」「性教育」「望ましい生活習慣づくりに関する教育」を4つの柱として健康教育を行っている。

① 歯・口の健康づくり

- 毎年カラーテストを家庭で実施し、歯みがき状況と歯肉の様子を確認している。結果については保健委員会で集計し、全校集会にて報告をしている。
- CO・GO保有の生徒を対象にした保健指導を実施し、自分の口にあった効果的なブラッシングの方法について専門家から学ぶ機会を持っている。



カラーテスト結果記録用紙

② 薬物乱用防止教育



平成22年度薬物乱用防止教室風景

- 地域保護司会と連携し、毎年薬物乱用防止教室を全校生徒・保護者を対象に実施している。
- 平成21年度は、学校保健委員会のテーマとして薬物乱用防止に取り組み、喫煙・飲酒に関する調べ学習及び講師の先生から学んだ内容について保健委員会から全校生徒へ報告をした。

③ 性教育

- 年3回の性教育推進委員会を行い、教職員の共通理解を図りながら性教育を実施している。各学年の実態や発達段階に応じて年間計画を立て、各教科・領域などの特性を生かしつつ、特別活動の時間に各学年で性に関する指導を行っている。授業の内容は、学年だよりを通じて家庭に通知している。



平成21年度2年生性教育授業風景

④ 望ましい生活習慣づくりに関する教育



すくすくカード

- 毎年、校内長距離走大会前に健康観察カードとして「すくすくカード」を利用している。「すくすくカード」では、早寝・早起き・朝ごはんの習慣の定着を目指し、家庭と連携を図りながら、望ましい生活習慣の大切さの指導に役立てている。
- すくすくカードの結果は保護者会で報告している。

○健康増進法に基づき、骨粗しょう症の予防事業の一つとして、保健センター主催で骨密度を測定。骨密度測定を通して思春期から自分自身の健康への関心を高め、ライフスタイルを見直すきっかけ作りとなることを目的に行っている。測定時には、VTRを視聴したりクイズに参加しながら、骨粗しょう症の病気について保健師の方からお話を伺った。



骨密度測定風景



骨密度事後指導風景

○本校の骨密度の結果に基づき、事後指導を実施した。丈夫な骨づくりには、望ましい生活習慣（早寝・早起き・朝ごはん適度な運動）の実践が大切であると保健師及び学校栄養士から指導していただいた。

○骨密度の結果票には、生徒一人一人に保健師からコメントを書いていただき、家庭へ配布。生活習慣の振り返りや改善に活用していただいた。

### (3) 地域の子どもたちの健康づくり推進を目指して—地域学校保健委員会の設立—

平成20年度に行った西中学区の飯塚小学校との公開学校保健委員会を实践し、地区小中学校に共通した健康課題があることを認識した。また、その課題解決にむけ、検討分析・協議・具体策の提案等を連携して行うことが、地域の子どもたちの健康づくりを推進していくために重要であることも確認できた。学校・地域・家庭が一体となって子どもたちの健康づくりを推進することができるように、その中核となる地域学校保健委員会の設立にむけて、準備委員会を立ち上げ、現在、学区内小中学校と協議中である。

### (4) 食育

毎日の給食では、給食委員会が中心となりアルコール消毒を実施したり、配膳時の服装を整えるよう呼び掛けるなど「西中生の給食マナー」に基づき、衛生的に楽しく給食を食べるよう努めている。学校栄養士から給食についての説明を受けながら毎年、給食試食会を実施している。本年度より、技術家庭科の授業において、技術分野で敷地内に畑を設け「大麦の栽培」を实践している。育てた作物を収穫し家庭科の授業において「麦茶」づくりを行い、栽培から生産、消費の一連の流れについても学習している。



教室での給食配膳の様子



平成22年度給食試食会の風景

## (5) 安全

① 生活安全では、施設・設備・器具等の点検の実施、学校生活の安全の決まり（生徒用マニュアル）を徹底している。校内及び登下校における防犯対策及び緊急通報体制及び日常的な緊急連絡体制の整備に努めている。

② 交通安全では、登校指導を兼ねた朝のあいさつ運動の実施、地域安全マップを活用し、安全に関する意識や行動の改善に努め、各種補導の際には、交通安全指導も兼ねて実施している。



朝のあいさつ運動



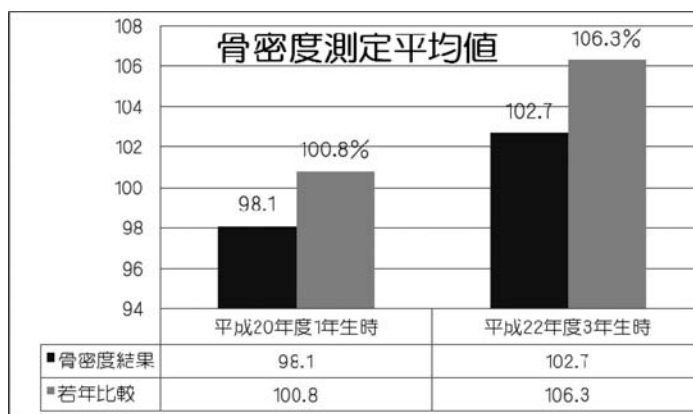
地域安全マップ

③ 災害安全では、避難場所、避難経路の設定と確保（避難経路の校内掲示）と避難訓練を行っている。

## 5 成果と課題

### (1) 成果

① 骨密度測定及び事後指導を行い、食生活や運動習慣などに関心が高まり、生徒の健康行動の実践に結びついた。その結果、骨密度平均値が1年時と比較し、4ポイント上昇した。この取り組みを通して、生徒の健康づくりを推進していくためには、学校・家庭・地域と連携を図りながら課題を共有し、健康教育を展開することが効果的であると再認識することができた。



若年比較：骨密度を20歳の平均値を100%として比較した値。100%以上であれば20歳以上に骨が丈夫であることを示す。

② 学校保健委員会の参加や集会発表などを通して、保健委員会の活動を意欲的に行う生徒が増え、委員会の活動も活性化した。

③ 健康教育の活動を通して、教職員・PTA保健部（保護者）・地域関係機関との連携を深めることができ、その絆が、日々の学校教育活動の推進につながることを実感した。

### (2) 課題

子どもたちの健康づくりを推進していくために、今後も学校・家庭・地域との連携（絆）をより一層深め、学校保健の機能を生かした健康教育を推進していきたい。

# 「未来の自分に健康をプレゼントしよう」をスローガンに ～基本的生活習慣の確立を目指して～

千葉県神崎町立神崎中学校

## 1 本校の概要

本校は千葉県の北端中央部にある創立53年を迎える生徒数189名、8学級の小規模な中学校である。周辺は成田市や利根川を挟んで茨城県と隣接する緑ある自然環境に恵まれた落ち着いた教育環境にある。「地域の子どもは地域で育てる」という機運の中で、生徒たちはのびのびと学校生活を送っている。



## 2 学校経営における健康教育について

《学校教育目標》『心身ともにたくましく「知・徳・体」の調和のとれた、  
社会の変化に柔軟に対応できる生徒の育成』



「学びたくなる学校」「通わせたい学校」「勤めてみたい学校」といわれる神崎中学校をめざし全校で取り組みを行っている。

本校指標である『凡事徹底』（平凡なことでも徹底して貫き通すことで非凡な成果が得られる）を根底におき、「自問清掃」などを取り入れ全校で取り組むことで、気力・忍耐力・気配り・思いやる心などの『人間力』が培われることを期待している。

調和のとれた人間づくりは「知・徳・体」のバランスが保たれたときにこそ強い意志が形成され、この強い意志がまさに健康教育の根幹である。

そこで、教育目標具現化のため、健康教育の目標を次のようにした。

《健康教育目標》『心身の健康に対する関心を高め、自己管理能力を身につけ、  
進んで健康づくりのできる態度の育成』

## 3 健康教育の方針

### (1) ヘルспロモーションの理念を導入した健康教育

中学生のこの時期に健康教育の中で、今の生活の仕方が未来の自分の健康への準備であるということを意識させることが重要と考えた。つまり、将来を見据えての健康の獲得は「自分が主役であること」を知らせることになり、それが「健康の自己管理能力を高める」ことになるであろうと考え、次のような健康スローガンのもと取り組んでいる。

神崎中健康スローガン 「未来の自分に健康をプレゼントしよう！」

健康教育を進めるにあたり次の3点を意識し、年間指導計画をもとに進めている。

- ☆ 自分の未来を見据えた健康観を持たせる。
- ☆ 生徒自身による問題解決への支援をする。
- ☆ ヘルスプロモーションの理念に立ち、学校教育活動全体並びに地域社会を展開の場としていく。



## (2) 学校保健計画・学校安全計画・食に関する計画や指導

学校教育目標を達成するため、生徒の健康の保持増進を目標に、保健・安全・食に関する取り組みを計画的に推進している。学校保健計画においては、保健目標、保健行事、保健管理（対人・対物）、保健教育（指導・学習）、組織活動を一覧にまとめ、学校三師会との連携と協力により、校内では毎月職員会議で提案し、全職員で共通理解をし、進めている。

### 健康教育の重点目標と具体的方策

#### ☆『望ましい生活習慣を身につけようとする態度を育てる』の取り組み



小集団でのブラッシング指導 呼吸法で心のコントロール 健康実践発表会での質疑

- 健康診断結果に基づく健康相談、長期休業後の健康相談の実施
- 健康課題解決のための健康づくり活動の実践

#### ☆『組織の活性化を図り、地域・家庭への啓発・連携に努める』の取り組み

- 町合同学校保健委員会をうけて地域への啓発に努める。
- 生徒保健委員会による啓発活動の活性化に努める。



町合同学校保健委員会での発表

文化祭での発表

親と子の健康教室

- ・PTA1000 か所ミニ集会の実施

#### ☆『食に関する指導を含めた保健指導及び保健学習の積極的な実施』の取り組み



栄養士と協力し指導

性に関する指導(1年保健体育)

救急法(2年保健体育)

感染症予防について指導

## 4 健康教育の推進体制

### 教職員の推進体制と校内研修の充実



健康教育の推進は、すべての教育活動の中であらゆる機会を通して取り組むことが大切である。そのために職員間の連携をとりながら組織的・計画的に進めている。

- ・年2回の教育相談研修会（事例研究を含めた研修、自律訓練法の演習と事例）

## 5 特徴的な取り組み

～自分の生活習慣から、健康課題に気づき、意欲的に自己解決できる生徒の育成をめざして～

### (1) 健康教育の重点課題

#### ① 生徒の実態から見えたもの

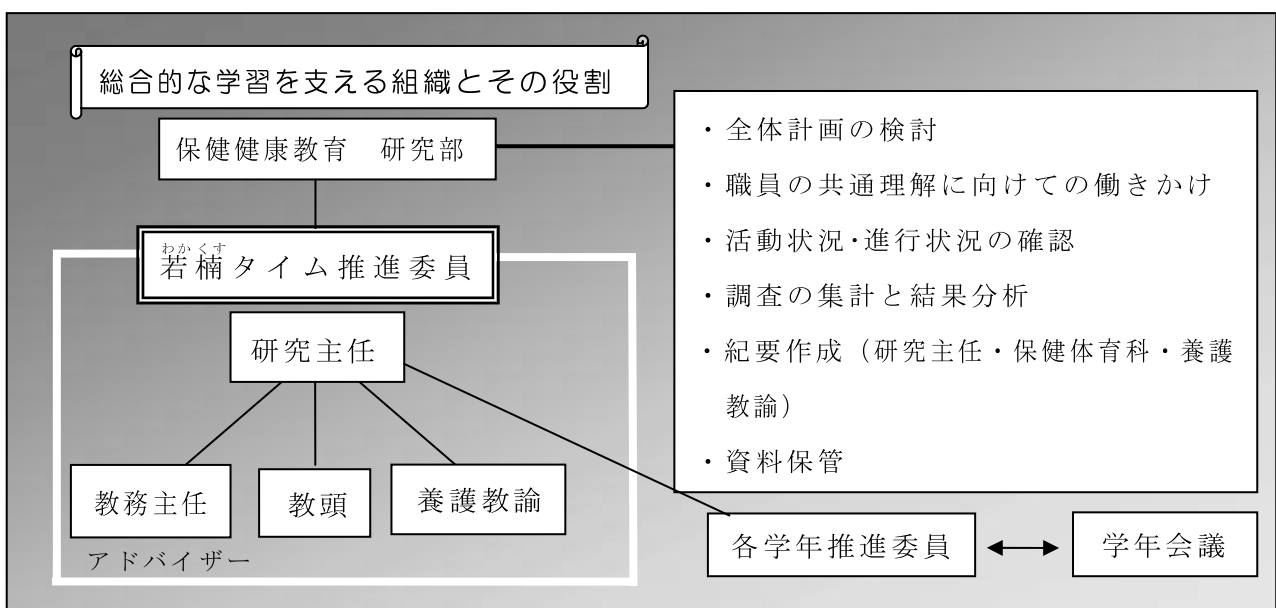
- 「就寝時刻」が遅いため、朝スッキリと目覚めている生徒が少なく、「心の健康度が低い（ストレスの対応力・抵抗力が弱い、無気力・不安傾向があり喧嘩や不登校になりやすい、ストレスにより頭痛など身体症状を起こしやすい）」傾向にある。
- 就寝が遅くなる原因として、携帯電話をはじめとするメディアの利用が大きく影響。
- 個々が様々な生活をしていることがわかり、本人の努力では仕様のないものもあり、どこに自分なりの改善策を見つけるか、洗い出す必要を感じた。

### (2) 研究内容及び研究計画

#### ① 研究内容

- 取り組み1 自分の生活習慣をふり返り、課題をつかむための支援の工夫
- 取り組み2 自らが課題解決のために行動を起こす（健康実践）ための支援の工夫
- 取り組み3 望ましい生活習慣形成のための地域・家庭への働きかけの工夫

#### ② 研究計画（校内組織のみ 他省略）







○健康実践発表会 ～ヘルスリーダーとなり、全校に伝え広める～



1・2年生も課題をもって参加

自分たちのグループがやってきたこと、調べたことを紙芝居や寸劇冊子作り、試食、模型づくり、実験、体験談をいれながら、パワーポイントを使っての発表会を実施し、1・2年生に自分の健康実践を伝えた。

③ 地域・家庭への啓発

ヘルスプロモーションの理念に即し、生徒が取り組んでいる健康への取り組みを応援していただくため、町合同学校保健委員会やPTA集会、文化祭、広報活動などを活用し啓発を行った。



○町合同学校保健委員会での発信

○生徒保健委員会活動での啓発活動（文化祭）

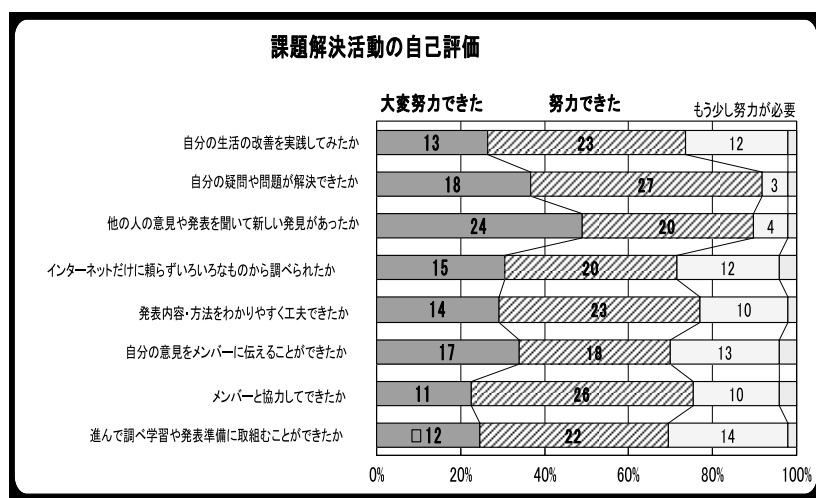
○1000か所ミニ集会 ～保護者によるパネルディスカッション～

○保健だより・PTA資料等での啓発活動

〈合同学校保健委員会メンバー〉  
 学校三師会代表、教育長、各校長  
 各保育園園長、各校PTA会長  
 保健福祉課保健師・栄養士  
 各学校養護教諭、学校栄養士、  
 教育委員会課長・保健担当者

④ 研究における生徒の変容

○課題解決の自己評価シートによる反省

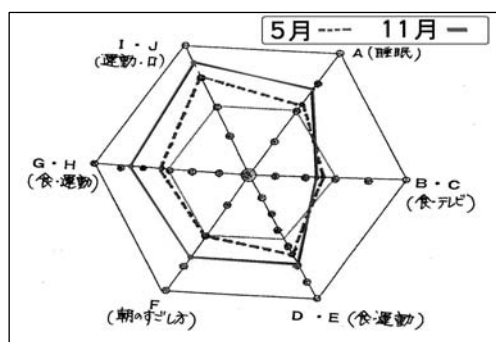


- ・疑問や問題が解決できた ……………90%
- ・進んで調べ学習や発表に取り組むことができた……………68%
- ・自分の生活の改善を実践してみた ……………72%
- ・他の人の意見や発表を聞いて新しい発見があった ……………88%

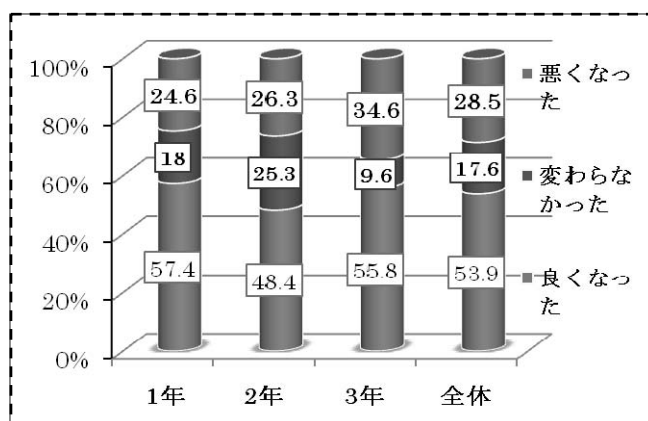
## ○生活チェックカードにみる生徒の変容

〈発表会1ヶ月後の健康チェックとの比較〉

### ◇項目別変化



〈実践できた項目の数が増えた人の変化〉



## 6 取り組みにおける成果

○事前一斉指導では、90%の生徒が「今日の授業で自分の生活を改善しようと思った」と回答しており、一斉指導での基礎知識の習得、健康チェック表を使っての振り返り、その後のフィッシュボーンダイアグラムを活用しての原因の絞り込みは、「自分の生活習慣に関心を持ち、自らの課題をつかむ」ことに有効な手立てであったと考える。

○4～5人のグループでの活動を取り入れたことにより、より良い課題解決法を見つけ実行につなげることができた。さらに、ヘルスリーダーとなり下級生に調べたり、感じたり、教えたいことを工夫し、伝えたことで「教え合い」の効果が相互に見られた。

○町合同学校保健委員会や文化祭などの場を活用し、生徒の活動を組み入れ、地域・家庭の情報発信源として働きかけを行なった。そのことにより、学校全体での取り組みを紹介したため啓発となり、また、関係機関の協力を得やすくなった。

## 7 成果と今後の課題

社会の急激な変化の影響を受け、多様な価値観の中で育っていく子どもたちに、心も体も健康でやり抜く底力を身につけてあげたいという思いから、健康教育の面で自分が主役になり生活の改善を図るという場面を設定し経験させてみた。そのような中、不定愁訴の続いた生徒が、体調の改善を実感し体験話を伝える姿も見られた。

生徒の健康に関する意識を向上させるには、継続的な支援が必要であり、また、学校だけでも、家庭だけでも実現できるものではない。教職員、保護者、学校三師会の連携のもと一丸となって組織的に取り組むことが大切であると実感した。

「地域の子どもは地域で育てよう」の輪がもっと広まっていくように、今後も、家庭・地域への情報発信源となり、更なる理解と協力を得て健康づくりを推進していきたい。

# 思慮深く行動し、主体的に健やかな体と豊かな心をはぐくむ生徒の育成 ～くり返し、ふり返り、ねり直しのある実践活動を通して～

熊本県美里町立砥用中学校

## 1 学校紹介

熊本県のほぼ中央に位置する美里町。そのやや東寄り、町を見下ろす高台に本校はある。校舎の窓から南に目を移すと1,000m級の九州山地が間近に迫り、校区中央を有明海に注ぐ緑川が貫流している。正に、豊かな自然に恵まれた美しいふるさとの学校である。周辺一帯は典型的な中山間地であり、約4分の3を森林が占め、校区内には美しい棚田や日本最大級の「霊台橋」をはじめ多くの石橋が点在している。地域には先人が守り続けてきた祭りも多く残り、「小さくてもキラリと光る」町づくりをスローガンに、現代的な生活の中に伝統的なつながりを大切にする暮らしを見ることが出来る。

このようなすばらしい地域に育まれた砥用中学校147名の生徒は、皆明るく素直で純朴、欠席も少なく朝の清々しいあいさつに始まり活気に満ちた学校生活を送っている。部活動も盛んで加入率はほぼ100%、遠距離通学の生徒も多いが保護者の協力も厚く多くの部が始業前の活動を行っている。また、朝の読み聞かせなど地域住民の支援体制も充実しており、恵まれた環境の中で生徒と職員一丸となって日々の教育活動に取り組んでいる。



緑川に架かる石橋「霊台橋」



清々しい空気の中、陸上の朝練に励む

## 2 学校経営方針と健康教育

### (1) 学校教育目標の中での「健康」の位置づけ

本校の教育目標は、「共生の心を追求し、よく学び、よく走り、明日を生き抜く力をつけた砥用健児の育成」である。一方、健康教育を推進するにあたっては、健康を「健やかな体」と「豊かな心」が育まれた状態であると捉えた。

教育目標の中での「健康」の位置づけについて考察を試みると、「共生の心」には、自他共に尊重し、互いの違いを認め合いながら高まろうとする健全な人間関係づくりの大切さが反映されており、心の健康とのつながりを見ることが出来る。

「よく学び」には、新学習指導要領の理念である「確かな学力を基盤とした生きる力の育成」につながる、健康（豊かな心と健やかな体）を育む基盤としての広く深い「学び」の大切さが示されている。

本校教育目標の中で、健康重視を明確に示すものが「よく走り」である。この明快で素朴、かつ力強さを備えた言葉の中に本校の経営方針が端的に表れている。

## (2) 教育計画における健康教育の位置づけ

学校保健安全法に基づき、学校保健計画及び学校安全計画をそれぞれ個別に作成しているが、これらに食育の全体計画を加えたものを一覧にして「健康教育全体指導計画」を作成した。これにより、健康教育の中心的な指導や関連的な指導及び日常的な指導にどのように取り組むことができるのか、また、教育諸活動のどの内容と関連させて指導できるのか、といった確認が容易にできるようになった。

### 【健康教育全体指導計画】

平成21年度 健康教育全体指導計画

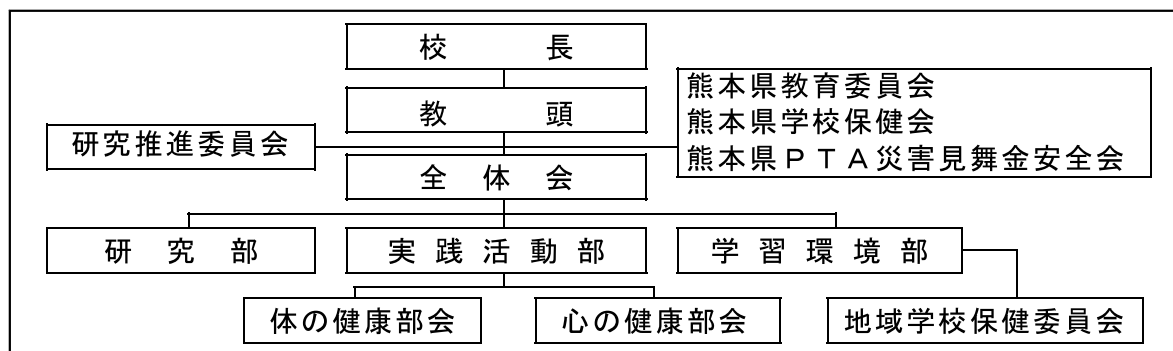
		4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月
目 標	健康教育の目標	思慮深く行動し、主体的に健やかな体と豊かな心をはぐくむ生徒の育成 ～くり返し、ふり返り、ねり直しのある						
	保健教育	自分の健康状態を知ろう	生活のリズムをつくらう 病気の早期治療をしよう	菌の健康について考えよう 梅雨の衛生について	夏を元気に過ごそう	運動・栄養・睡眠について考えよう	目の大切さを考えよう	心と体を大切にしよう
	食育	給食時間の過ごし方を考えよう	朝食の大切さを知らう	カルシウムをとらう 梅雨の衛生	夏休みの食生活について考えよう、夏バテの予防	生活リズムを考えよう	野菜を食べよう	地産地消について知らう
道 徳	安全教育	安全な校内生活 通学路の確認と安全な通学	集団生活のまきまりを守り、安全な生活を心がける	梅雨期の健康と交通安全 防災意識の向上	夏期の健康と安全な生活	安全な校内生活 集団行動の安全	目の健康と安全な生活	心と体の安全
	1年		ぼくの性格をつくった友人	あなたはすごい力で生まれてきた	一足の古たび	人のフリ見て	夜のくだもの屋	船出の位置に
	2年		美しい母の顔	命の重さ	熊本スピリッツ	タッチアウト	ほっちゃれ月明かりで見送った夜汽車	小さなこと
特 別 活 動	3年		学ぶということ 小さな手鏡	天井が明るい		ようこそ「やねせん」へ		リンゴの何を食べるのか
	総合	1年			課題別学習			
	2年				課題別学習	職場体験学習		
学 級 活 動	3年				課題別学習			
	1年	中学生活の出発 私たちの学級	中学校の学習 体育大会に向けて	教育相談	夏休みの計画と健康・安全	活発な学級生活	働く人々	性教育 食について考えよう
	2年	新たな学年を迎えて	体育大会を盛り上げよう	教育相談	夏休みの計画と健康・安全	学級での問題提起	充実した学級生活	性教育 食と栄養について考えよう
委 員 会 活 動	3年	最上級生としての生活	みりのある生活と学習	心身の健康と安全			教育相談 心豊かに生きる	性教育 望ましい食事について考えよう
	健康委員会	健康集会(健康診断) 生活習慣チェック(通年)	尿検査等の回収補助 治療の呼びかけ	健康集会(菌の磨き方) 手洗い・トイレチェック	菌ブラシ入れの清掃	手洗い・トイレチェック	机・椅子の号数調べ	手洗い・トイレチェック
	食育委員会	給食マニュアルの徹底 忘れ物調査(通年)	準備時間調査	食育月間作品募集 食育集会	食育だより発行(3年)	片付け調査・発表	準備時間調査・発表	残乳調査・発表
学 校 行 事	生活・安全委員会	あいさつ運動(通年) 自転車点検・安全点検	石拾い 服装検査	椅子の音調査	安全点検	遅刻調査 椅子の音調査	交通安全ポスターの制作	椅子の音調査 安全点検
	学校行事	歓迎遠足、交通安全教室、体力測定、定期健康診断、避難訓練(地震・火災)	体育大会 定期健康診断	集団宿泊教室(1年) 食育月間	いのちの教育講演会 薬物乱用防止教室 心と体の健康相談(1年)	身体測定	文化祭 避難訓練(不審者対応) 心と体の健康相談(2年)	健康教育研究発表会
	ノーマディア	毎月10日						
日 常 指 導	給食指導		給食時間の過ごし方を考えよう①				給食時間の過ごし方を考えよう②	
	食育の日(19日)	ふるさとくまさんデーについて	朝ごはんについて	給食月間について 訪問給食	夏の食生活について	早寝・早起き・朝ごはんについて	ビタミンについて	地元の食材について
	生徒指導月目標	気持ちのいいあいさつ	充実した授業への参加	室内での生活を考える	学期の反省	時間厳守	落ち着いた生活	役割・責任
各 種 活 動	学校だより							
	保健給食だより	毎月1回発行。全家庭及び町内各学校、役場、教育委員会に配布。						
健康教育推進校だより	毎月2回程度発行。全家庭及び町内各学校、役場、教育委員会に配布。							

各教科の指導においても、健康教育の推進に向け「各教科と健康教育との関連」の洗い出しを行い、一覧にまとめた。これは、健康とは関連が薄いと思われるがちな教科についても健康について考える場面を設定し、生徒及び教師の健康に対する意識を高めることをねらったものである。以上のように、様々な教育計画の中に健康教育を位置づけ、教育活動全体を通じて健康教育が多くの機会に推進されるように配慮した。

### 3 健康教育の推進体制

#### (1) 推進組織と校内研修について

平成21年度の校内研修における研究主題は「思慮深く行動し、主体的に健やかな体と豊かな心をはぐくむ生徒の育成」、副主題を「ふり返り、くり返し、ねり直しのある実践活動を通して」と設定した。研究組織は下に示したとおりである。



#### (2) 家庭・地域社会との連携について

各種たよりの発行、命の教育講演会やPTA研修会での健康に関する講話、地域学校保健委員会での啓発等により家庭や地域社会との連携を図った。



命の教育講演会

#### (3) 健康相談及び保健指導の状況について

担任が行う教育相談に加えて、全生徒を対象とした養護教諭と心の教室相談員が行う健康相談を年間計画に位置づけて行った。

朝の健康観察では本校独自の個人カードを使い、体と心の状態を自己評価し、相談活動につなげた。

保健指導は健康教育推進の核となる分野であり、安全や食の指導をはじめ、学級活動や生徒会活動及び部活動等とも常に連携しながら取り組んだ。



生徒会食育委員会による発表

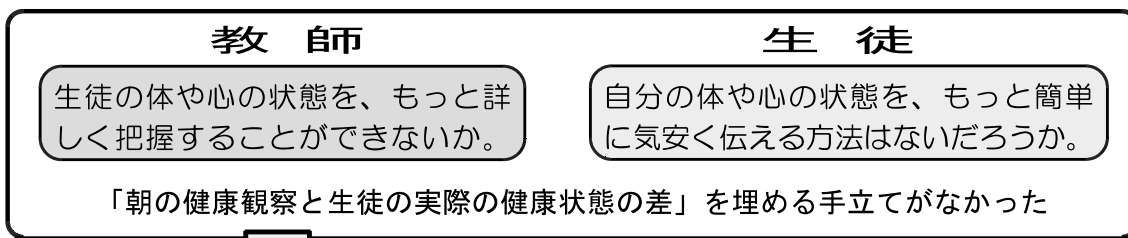
### 4 特徴的な活動

#### (1) 朝の健康観察

～新たな健康観察カードの導入とその効果的活用～

これまでは、担任による朝の健康観察が形式的に流れ、生徒の健康状態を正確に把握することが十分できなかった。そこで、新たに本校独自の「朝の健康観察カード」を導入し、「生徒が、自分の体と心の健康状態を自覚することを目指して毎朝健康観察カードに記入し、マイナスの項目については教師との相談活動により不安の解消を図る」ことをねらい、全校あげて研究主題に迫った。

これまでの朝の健康観察



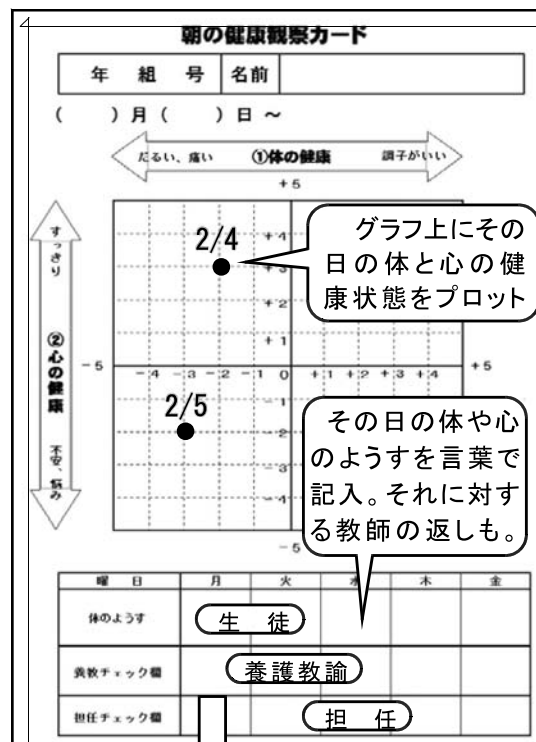
「健康観察カード」による朝の健康観察へ

朝の健康観察カードには、その日の体の健康状態を横軸、心の健康状態を縦軸にそれぞれ+5から-5までの11段階でグラフ上に記入する。これにより、体と心の健康状態が視覚的に捉えやすくなり、変化のようすもつかめるようになった。加えて、言葉による簡単なメモを記入させるようにしたことで、これまで自分のことをなかなか口に出せなかった生徒も、様々な体や心の悩み等を健康観察カードに記入するようになった。

朝の健康観察カードの基本的な流れは以下のとおりである。

- ① 朝の学活で健康観察カードに記入。
- ↓
- ② 学活後、健康委員が回収して保健室へ。
- ↓
- ③ 養護教諭は全員の健康観察カードをチェック。  
マイナスの評価をしている生徒のカードのみ担任の机の上に置く。学年別の冊子にマイナスの生徒名とその内容を記入し、学年主任の机の上に置く。
- ↓
- ④ 担任はマイナス評価をしている生徒を確認、必要に応じて相談活動を行う。学年主任は、マイナス評価をしている生徒を確認後、冊子を教頭（さらに校長）へ回す。

マイナスの評価が続いたり、メモの内容が気になる生徒については、養護教諭と心の教室相談員を中心に相談活動を行った。その結果は担任や学年主任に伝えられ、体や心の不安や悩みを抱えている生徒の早期発見、さらにその解消や集団づくりに大いに役立った。



実際の記入例

17	18	19	20	21
月	火	水	木	金
頭痛 いらい	ハゼぞみ ぞす	ハゼぞみ	元気が ない	回復したい
のせ ひたひたの？	早く良くなる うんわ。	早く よくなる	✓	大丈夫？
ほろほろ おどろ	ひさ しほ いほ	肩から うっせ	✓	おどろ



養護教諭、心の教室相談員と相談

## (2) すこやかチャレンジ

### ～家庭・地域と連携した学校保健委員会の取組～

「早寝、早起き、朝ご飯」運動に象徴されるように、健康教育において家庭での取組の果たす役割は極めて大きいものがある。砥用地区では、地区内の保育園、幼稚園、小学校、中学校及び地域の関係諸機関・団体が連携して地域学校保健委員会を組織している。会の名称を「すこやか委員会」という。

すこやか委員会では、家庭や地域におすこやかチャレンジカードける種々の健康面やコミュニケーションづくりの課題解決に取り組んでいるが、その核となるものが「すこやかチャレンジ」の活動である。この活動は「メディアをコントロールできることと家族とのふれあいが増えることを目指し、毎月第1月曜日に一斉に取り組むことで、心の安定を図り、コミュニケーション能力の基礎をはぐくむ。」ことをねらい、砥用中学校区内のすべての子どもたちが、保護者も交えて一斉に健康の課題にチャレンジするという、正に家庭、地域と学校が一体となった取組である。

「すこやかチャレンジ」で子どもたちがチャレンジする項目は、「メディア」、「朝ごはん・睡眠時間」、「運動・外遊び」の3つにまとめられている。

すこやかチャレンジの集計結果は健康だより等で保護者に知らせ、明らかになった課題を共有し改善を図るよう働きかけた。地域学校保健委員会においても、それぞれの学校ごとにすこやかチャレンジの集計結果を報告し、砥用の子どもたちが抱えている健康面の課題を明らかにするとともに改善策が話し合われた。

## (3) その他の取組

### ① 食育の充実

朝食をきちんと取る取組、給食時間のマナー及び残菜0の取組、食育の日（毎月19日）の取組などを行った。朝ごはんはほぼ100%を達成し、落ち着いた給食は生徒指導、集団づくりにも役だった。

### すこやかチャレンジカード

月 日 ( ) 曜日 毎月第1月曜日に実施

(1) メディアチャレンジ

今日は  コースにチャレンジします。

Aコース…ノーメディアで頑張る。

Bコース…時間を決めて頑張る。

具体的に記入

テレビ	パソコン
分	分
ゲーム	その他
分	分

メディア

チャレンジの結果

どちらかに○をつけよう。

①できた ②できなかった

できた感想 できなかった理由

テレビを見なかった時間やゲームをしなかった時間はどのように過ごしましたか？

※月曜日に決定しよう！ ※火曜日に感想・理由を必ず書くこと。

(2) 朝ごはん・睡眠時間

今日(月曜日)は朝ごはんを食べましたか？

①食べた。何を食べましたか？

朝ごはん 睡眠

②食べなかった。食べなかった理由

③昨日(日曜日)は何時に寝ましたか？ ( ) 時 ( ) 分

④今日は何時に起きましたか？ ( ) 時 ( ) 分

(3) 運動・外遊び

日曜日に運動や外で遊ぶなど、何か体を動かすことをしましたか？(部活を含む)

①した。何をしましたか？

運動 外遊び

②しなかった。家で何をしていましたか？



地域学校保健委員会で報告



エプロン、マスクをつけて

## ② 体育の授業及び全校体育の取組

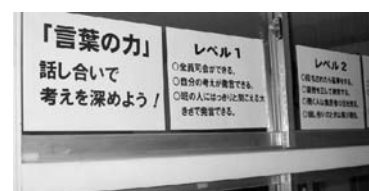
体育の授業では、体力の向上と安全の両立を図るため、準備運動と集団行動の徹底を目標に掲げた。全校体育は原則として月、火、木の放課後、ブラジル体操と5分間走を行った。本校の課題であったけがの報告数の減少、陸上の地区大会での好成績につながった。



準備をしっかり（体育）

## ③ 授業における「話し合い活動」への取組

健康につながる「思慮深い行動」につなぐため、6段階の話し合いのレベルを示し、生徒が自分の考えを積極的に発言したり、他者の意見をきちんと聞くことができるように全校で取り組んだ。



話し合いのレベルを掲示

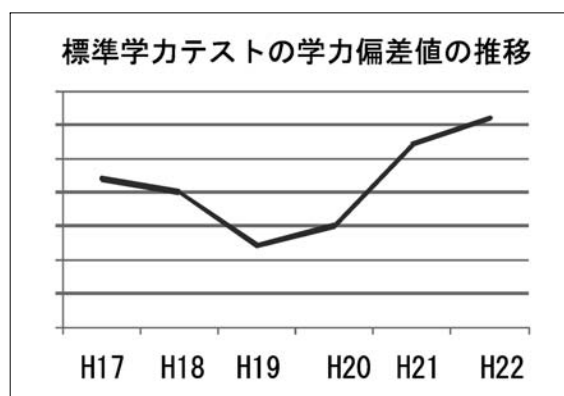
## 5 主な成果

健康教育の取組によって、生徒は少しずつ考えを深めながら体や心に関する自分の課題を克服するようになり、自他の理解能力も高まってきた。また、健康面だけでなく、生徒の主体性や学力の向上にも波及していった。

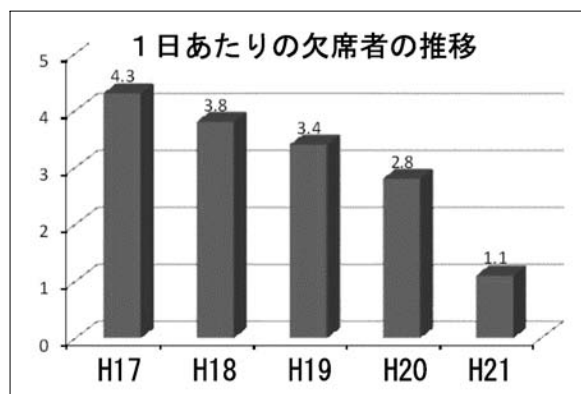
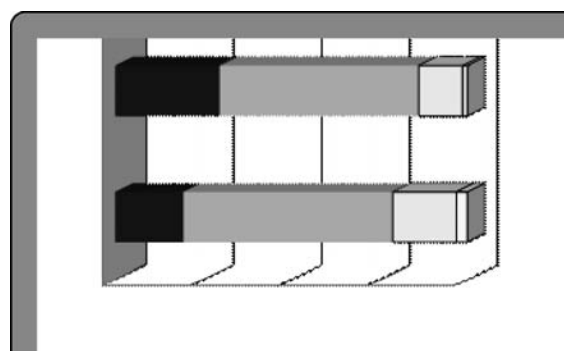
学習環境が整い、個に応じた共感的視点ですべての職員が生徒に関わるようになり、チームとして生徒を支援する体制ができた。その結果、生徒の自尊感情が高まり、職員との信頼関係も深まった。

1日あたりの欠席者も年々減少している。また、不登校（気味）の生徒も健康教育への取組と機を同じくして減り始め、昨年度からは不登校0の状態が続いている。これは、体や心の健康状態に不安や悩みを抱えている生徒を全校で支援し、メンタルヘルスに取り組んだ成果であると考えられる。

以上のように、健康教育は本校にさまざまな恩恵をもたらした。今、あらためて「教育の基盤に健康あり」という思いを強くしている。



アンケート「周りは自分を認めていると感じる」





# 心身の健康づくりに努める生徒の育成 ～豊かな心を持ち、たくましく生きていくために～

青森県立七戸高等学校

## 1 はじめに

本校は、青森県南部の農村地域にある総合学科の高校である。各年次(学年のこと)は4クラスで、5つの系列(人文科学、自然科学、情報ビジネス、食品科学、福祉健康)があり、2年次からは自分の進路や興味関心等を生かせる系列で、希望する教科を選択し学習している。



生徒総数は462名(男子187名、女子275名)である。約半数の生徒が地元の七戸町から通学しており、卒業後の進路は、進学55%、就職45%である。全般的に素直な性格の生徒が多く、進路実現や部活動など目的意識を持ち、積極的に活動している。

## 2 学校経営における健康教育について

本校では教育目標を「心豊かな人間の育成」「社会に貢献できる人間の育成」「未来を創造できる逞しい人間の育成」とし、今年度の重点目標の一つに「健康・安全教育と特別支援教育の推進と実践」を掲げている。「教育目標を実現するための基礎は心身の健康である」という共通理解のもと、保健目標を「心身ともに健康で安全な生活を実践できる能力や態度を育成する」とし、健康教育を推進している。

## 3 健康教育の推進体制

### (1) 校内推進体制

教科や特別活動との関連を図りながら、「性に関する教育」「心の健康づくり」「生活習慣病の予防」を重点に計画し、実践してきた。健康教育は、教育活動全体を通して行われている。そのため、学校保健計画および学校安全計画は、各教科や特別指導などとの関連がわかるように作成した。(別紙1 学校保健計画)

高校では新しい行事を実施するための時間の確保が難しいことが多い。しかし、本校では、校長や教頭が職員会議等で「健康教育は学校全体で取り組むもの」と機会を捉えて全職員に呼びかけたことで、分掌や年次、教科の協力が得られやすくなっている。

## (2) 校内研修

教育相談委員会や環境保健部が中心となって、健康や教育相談に関する講演会を開催している。

研 修	講 師	これまでの研修内容
健康講話	学校医	メタボリックシンドローム 心の健康とうつ 生活習慣病の予防は「ごはん食」で いわゆる健康食品について 水と電解質 など
教育相談	大学関係者 臨床心理士 教育センター指導主事	やる気を引き出す教師のかかわり 高校における特別支援と課題 災害時における心のケア（平常時からの危機管理） 思春期の心の問題と対応 Q-Uテストの目的と活用方法 など

## (3) 家庭・地域社会との連携

- ① ボランティア推進委員会が中心となって生徒にボランティア活動を呼びかけ、のべ200名の生徒が活動している。その他にも系列独自の活動として、福祉健康系列は友愛訪問を行っている。また、食品科学系列はサツマイモ植え付け・芋掘り体験などを実施し、地域との交流を深めるとともに、参加した学校などの食育に貢献している。
- ② 学校医は、健康診断はもとより学校保健委員会や健康相談、さらに健康講話の講師を何度も務めたほかにも、研修会の講師の紹介など、地域と学校との橋渡し役となっている。学校保健に理解のある学校医の存在は、健康教育を進めていく上で大きな支えとなっている。
- ③ 昨年度は新型インフルエンザの流行があったが、学校は常に地域や関係機関から正しい情報を収集し、保護者に適切に情報を伝える役割がある。学校ホームページで保健だよりを公開するなど、パソコンや携帯を利用して学校の情報をこまめに発信している。

## 4 特徴的な活動

### (1) 性に関する教育

性に関する教育は、発達段階に応じたテーマで、学校教育活動全体を通じて系統的・横断的に行うことが重要である。本校では目標を明確にし、関連する内容や指導体制・学習方法を整理するために、全体計画や年間指導計画を作成した。その結果、HR担任や教科担当、分掌担当等でそれぞれ行っていた指導内容を整理することによって、系統性・関連性が一目でわかるようになった。

#### ① 性教育講座

毎年1年次を対象に、上十三地区の産婦人科学校医による性教育講座を実施している。事前に知識や意識について調査を行い、その結果を踏まえて講演内容を設定している。講演で先生

性に関する教育年間計画

青森県立七戸高等学校

		4月	5月	6月	7月・8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
保健 学 習	保健体育	1年	社会の変化と疾病構造の変化 健康の保持増進と疾病の予防	運動・休養と健康、喫煙と健 康、飲酒と健康、医薬品と健 康、薬物乱用と健康	感染症の予防 精神の健康（欲求と適応機制、現代 社会とストレス、ストレスへの対処 法）									
		2年	生涯の各段階における健康 （思春期と健康、思春期の性 行動、結婚・家庭生活と健 康、妊娠出産期の健康）	生涯の各段階における健康 （家族計画と人工妊娠中絶、 加齢現象と健康、社・老齢期 と健康）	医療制度及び地域保健・医療保険 環境と健康	環境と食品の保健 労働と健康								
	公民 （現代社会）	現代に生きる私たちの課題 現在の社会と人間としての在り方生き方						現代の民主主義と民主社会の倫理						
	理科 （理科総合B） （生物Ⅰ） （生物Ⅱ）	1	生物の移り変わりとして遺伝						生物と環境、地球環境の変化と人間生活					
		2	生殖と発生、遺伝											
		3	遺伝情報とその発現						生物の多様性、生物の集団					
	家庭科 （家庭基礎） （発達と保育） （家庭看護福祉） （児童文化）	1	人とかかわって生きる（自分らしい生き方と家庭、こどもと かかわる、高齢者とかかわる）											
		2	人間としての発達、発育すること発達すること、子どもの生 活						子どもの生活、ともに生活する、子どもの福祉					
		3	健康と病気、病気と看護											
		3	児童文化とは、子どもと遊び、子どもと表現活動						幼児の遊びの観察と保育実習、現代の子どもの生活と文化					
情報 （情報A）	問題解決と情報活用、情報とネットワークの活用						マルチメディアの活用、情報機器の発達とその仕組み							
保健 指 導	HR 活動	健康診断事前指導 保健室の利用の仕方 各種検査の目的と受け 方	規則正しい生活の重要 性 麻疹含有ワクチンにつ いて	う歯と歯肉の病気の予 防と治療	熱中症予防 食中毒の予防 清涼飲料水の害	たばこによる悪影響	視力低下予防とメガ ネ・CLの管理 エイズ・性 感染症の予防	下着の効用 救急法	修学旅行中の健康管理 風邪・インフルエンザ の予防 衣服の調節	風邪・インフルエンザ の予防 スキー場での事故防止	校内の清潔 と整頓			
		構成的グループエン カウンター	薬物乱用防 止教室		AED講習 性に関する 事前調査	ポスター掲 示 構成的グ ループエン カウンター	性・エイズ 教室講座	WYSH 教 育による性 の指導	性に関する 事後調査					
	個別の指導	健康診断後の個別指導 健康相談	健康相談	健康相談 歯の保健指 導	健康診断後の個別指導 健康相談	健康相談	健康相談	健康相談 歯の保健指 導	健康診断後の個別指導 健康相談	健康相談	健康相談	健康相談		
	保健だより	健康診断の意義 朝食を食べよう	規則正しい生活の重要 性 食物アレルギーを知ろ う	う歯と歯肉の病気の予 防 食中毒の予 防	熱中症予防 危険なダイ エット	夏バテ予防 たばこの害	間食の取り 方の健康 性感染症の 予防	救急法 下着の効用	かぜ・インフルエンザ の予防 アルコールの害	かぜ・インフルエンザ の予防 行事食と健 康	ファースト フードとコ ンビニ弁当	1年間のま とめ		
学校行事	入学式・始 業式 対面式 生徒総会 定期健康診 断 職員健康診 断	定期健康診 断 職員健康診 断 避難訓練 春季大会	高総体 定期健康診 断	七高際 大清掃 体験学習 ビジネスマ ナー向上セ ミナー	七戸祭参加 避難訓練 前期末考 査 前期終業式	後期始業式 体育祭 球技大会 遠足 学校見学会 芸術教室 高総文	生徒総会 修学旅行前 健康診断 職員健康相 談 後期中間考 査	修学旅行 自主研修Ⅱ 発表会 大清掃	実力テスト 3年次考 査 生徒総会	スキー教室 発表会 後期末考 査	卒業式 前期選抜 後期選抜 合格者説明 会 後期終業式			
	環境保健部 の組織と役 割分担	環境保健部 会議	学校保健委 員会 環境保健部 会議	環境保健部 会議	環境保健部 会議	環境保健部 会議	環境保健部 会議	環境保健部 会議	環境保健部 会議	環境保健部 会議	環境保健部 会議	環境保健部 会議		
組織活動	保健委員会 組織作りと 前期計画 定期健康診 断の補助活 動	環境美化・ 点検活動	環境美化・ 点検活動 保健委員会 だより発行 七高祭準備	環境美化・ 点検活動 七高祭展示	環境美化・ 点検活動	環境美化・ 点検活動 体育祭救難 の補助	環境美化・ 点検活動 保健委員会 だより発行	環境美化・ 点検活動	環境美化・ 点検活動 保健委員会 だより発行	環境美化・ 点検活動	環境美化・ 点検活動 1年の活動 の反省			

は、産婦人科であると共に人生の先輩として「大人になる  
までできればやらない方がよいこと、高校生の時に取り組  
んでほしいこと」を強く訴えてくださった。

② WYSH教育による性に関する保健指導

健康教育実践研究校の指定を受けたことから、「性に関  
する教育普及推進事業全国連絡協議会」へ参加する機会を  
得ることができ、保健体育科主任と共に参加した。研修  
後、指導内容の検討と教材の準備を行い、2年次生160名に2時間、WYSH教育による性に関  
する指導を実施した。この指導では、10代の性感染症や人工妊娠中絶の実態を踏まえ、性のり



〔産婦人科学校医の講演〕

スクは他人事ではなく、身近なものであることを知り、自分の将来や夢を考えることを通して、「ていねいな人間関係を築くこと」や「お互いの心と体を思いやる気持ちの大切さ」に気付かせることを目的とした。事後調査の結果では、知識とリスク認知が上昇し、性関係への容認意識が男女ともに減少した。生徒の感想にもあったが、自分や相手を思いやる気持ちや親への感謝、また責任ある行動について改めて考える機会となった。



〔WYSH教育による指導の様子〕



〔グループワークの様子〕

## (2) 生活習慣病の予防

### ① 食育に関する講演会

「社会へ旅立つ皆さんへ—生活習慣病と食生活—」というテーマで3年次を対象に栄養教諭による講演会を開催した。生活習慣チェックで自分の食生活を振り返ったり、生活習慣病の予防のために心がけることや食事のマナーなどを学んだりした。

### ② 保健委員会の活動

#### ア 健康に関する調査

平成21年度は「全校健康調査」を実施し、七高生の食事や睡眠、歯磨き、運動などについて調べた。その結果を文化祭で展示発表した。平成22年度は食生活にテーマを絞って調査を行い、その結果を保健委員会だよりで発表した。

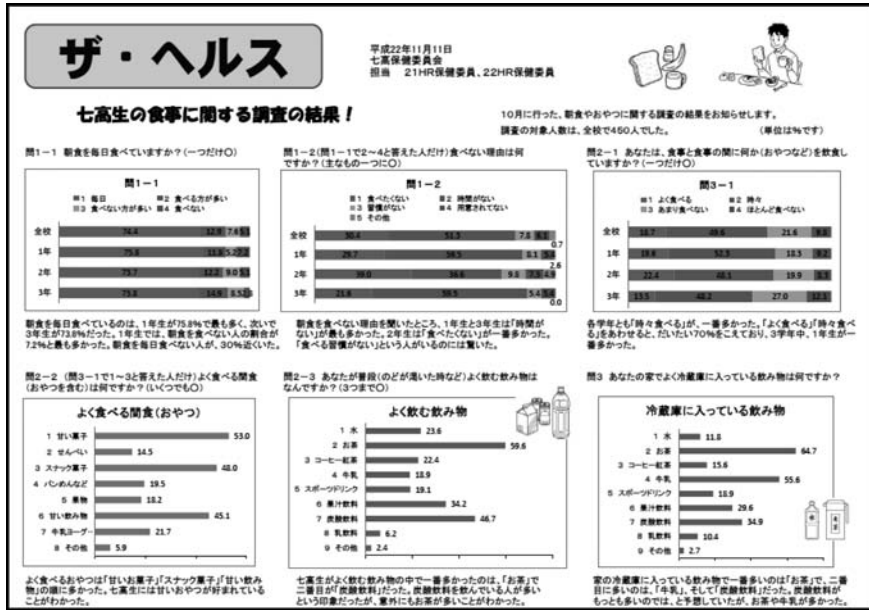
#### イ 文化祭での展示



〔来校者に説明をする〕



〔展示の様子〕



(3) 心の健康づくり

1年次を対象に「上手な気持ちの伝え方」と題して講演会を開催した。生徒にとっては、気持ちとは何か、自分にはどういう感情があるかを考えるよい機会となった。そして、これまであまり自分の気持ちを伝えていなかったことに気付き、どうしたら上手に気持ちを伝えて、より良い人間関係を築くことができるのかを学んだ。



〔講演の様子〕

5 まとめ

- (1) 学校保健委員会では、生徒の健康問題についてそれぞれの立場から意見交換することができた。活動の協力体制は校内・校外ともに整ってきているので、具体的な実践活動に結び付けていきたい。
- (2) 生徒は様々な活動を通して、自分の心と体の健康について考え、学ぶことができた。事前の指導を充実させることによって生徒の意欲が高まるので、実態の把握はもちろんのこと、ねらいや目的について丁寧に指導していくことが大切である。
- (3) 生徒の健康に関する意識を向上させるためには継続的な指導が必要であり、そのためには教職員や保護者、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、地域の関係機関と連携し、組織的に取り組むことが必要である。今後も生徒の健康課題の解決に向けた実践を進めていきたい。

学校保健目標

「心身ともに健康で安全な生活を実践できる能力や態度を育成する」

月	重点目標	学校行事	保健管理		保健指導		組織活動	食育との関連
			対人管理	対物管理	HR活動	保健委員会		
4	自分のからだを知ろう	入学式 始業式 対面式 生徒総会 定期健康診断 ・身体測定 ・心電図検査 ・歯科検診 ・結核検診 ・耳鼻科検診 ・眼科検診 職員健康診断 ・胃検診 ・結核肺がん検診 薬物乱用防止教室	保健調査票 定期健康診断 アレルギー疾患要管理者調査 配慮生徒一覧配布 保健室利用状況の集計	環境衛生・安全点検 薬品庫点検・整備 清掃計画 清掃用具の点検と補充 水質検査	健康診断事前指導 保健室の利用の仕方 各種検査の目的と受け方	保健委員会組織作りと前期計画 定期健康診断の補助活動	環境保健部の組織と役割分担	朝食を食べよう
5	規則正しい生活をしよう	定期健康診断 ・尿検査 ・内科検診 職員健康診断 ・循環器検診 避難訓練 春季大会 進路講話	定期健康診断 健康診断結果一覧表作成 日本スポーツ振興センター・安全互助会加入手続き 保健室利用状況の集計	環境衛生・安全点検 薬品庫点検・整備 水質検査	規則正しい生活の重要性	トイレ水飲み場の点検	環境保健部会議	食物アレルギーを知ろう
6	むし歯と歯肉内炎を予防しよう 熱中症を予防しよう	高総体 前期期末考査 定期健康診断 ・結核未検者 職員健康相談	職員健康相談 学校保健委員会兼衛生委員会開催 健康診断一覧表作成 定期健康診断の事後措置 保健室利用状況の集計	環境衛生・安全点検 薬品庫点検・整備 水質検査	う歯と歯肉の病気の予防と治療 熱中症予防	トイレ水飲み場の点検 保健委員会 だより発行	学校保健委員会兼衛生委員会 環境保健部会議	危険なダイエット
7	食中毒に注意しよう	AED講習会 七高際 大掃除 体験学習 体験入学	定期健康診断事後措置 疾病異常者への治療勧告 健康診断票の作成 保健室利用状況の集計	環境衛生・安全点検 薬品庫点検・整備 水質検査 学校環境衛生検査 夏休み前大清掃 清掃用具点検・交換 夏期休業中の清掃分担	疾病異常者への個別指導 食中毒の予防	AED講習会補助 トイレ水飲み場の点検 七高祭展示	環境保健部会議	食中毒の予防
8	熱中症を予防しよう	ビジネスマナー向上 セミナー 実力テスト	治療状況調査 保健室利用状況の集計	環境衛生・安全点検 薬品庫点検・整備 水質検査	清涼飲料水の害 熱中症予防	トイレ水飲み場の点検	環境保健部会議	夏バテ予防

月	月の重点	学校行事	保健管理		保健指導		組織活動	食育との関連
			対人管理	対物管理	HR活動	保健委員会		
9	たばこの害を知ろう	七戸祭参加 避難訓練 前期期末考査 前期終業式	疾病異常者の治療促進 体育祭・球技大会での救護 保健室利用状況の集計	環境衛生・安全点検 薬品庫点検・整備 大清掃 水質検査 学校環境衛生検査	たばこによる悪影響	トイレ水飲み場の点検 保健委員会 だより発行	環境保健部会議	飲み物の栄養比較
10	目の健康を考えよう	前期終業式 後期始業式 性・エイズ教育講座 体育祭 球技大会 学校見学会 遠足 芸術教室 高総文 生徒総会	視力検査 性・エイズ教育講座 体育祭に伴う健康管理 保健室利用状況の集計	環境衛生・安全点検 薬品庫点検・整備 水質検査	視力低下予防とメガネ・CLの管理 体育祭救護の補助 エイズ・性感染症の予防	トイレ水飲み場の点検 保健委員会 だより発行	環境保健部会議	間食のとり方
11	救急法を知ろう	修学旅行前健康診断 職員健康相談 後期中間考査 後期指導	修学旅行前健康調査と健康診断 職員健康相談 救急法講習会 保健室利用状況の集計	環境衛生・安全点検 薬品庫点検・整備 水質検査	下着の効用 疾病異常者への個別指導 救急法	トイレ水飲み場の点検	環境保健部会議	地産池消について
12	アルコールの害について考えよう	修学旅行 自主研修Ⅱ発表会 大掃除	疾病異常者への治療勧告 風邪の予防対策と罹患状況調査 保健室利用状況の集計	環境衛生・安全点検 薬品庫点検・整備 大清掃 臨時清掃区域分担 清掃用具の点検と補充 カーテンクリーニング 冬期休業中の清掃分担	修学旅行中の健康管理 インフルエンザの予防 衣服の調節	トイレ水飲み場の点検 保健委員会 だより発行	環境保健部会議	食品添加物について
1	風邪・インフルエンザを予防しよう	実力テスト 3年次考査 生徒総会	治療状況調査 風邪・インフルエンザの予防対策 と罹患状況調査 新年度健康診断計画 保健室利用状況の集計	環境衛生・安全点検 薬品庫点検・整備 選抜試験に向けての丁寧清掃 水質検査 学校環境衛生検査	風邪・インフルエンザの予防	トイレ水飲み場の点検 保健委員会 だより発行	環境保健部会議	行事食と健康
2	風邪・インフルエンザを予防しよう	スキー教室 産人発表会 後期期末考査	風邪・インフルエンザの予防対策 と罹患状況調査 スキー教室における健康管理 新年度健康診断計画 保健室利用状況の集計	環境衛生・安全点検 薬品庫点検・整備 学校環境衛生検査 選抜試験・卒業式に向けての丁寧清掃 水質検査	風邪・インフルエンザの予防 スキー場での事故防止	トイレ水飲み場の点検	環境保健部会議	ファーストフードとコンビニ弁当
3	1年の健康を振りかえろう	卒業式 前期選抜 後期選抜 合格者説明会 大掃除 後期終業式	日本スポーツ振興センター利用状況統計 保健室利用状況の集計	環境衛生・安全点検 薬品庫点検・整備 大清掃 臨時清掃区域分担 清掃用具の点検と補充 水質検査	疾病異常者への個別指導 校内の清潔と整頓	トイレ水飲み場の点検 1年の活動の反省	環境保健部会議	栄養のバランスを知ろう

# けんこう大人計画

## ～生徒保健委員活動・食育活動の実際～

岡山県立林野高等学校

### 1 学校紹介

本校は、岡山県北東部に位置し、生徒数437人（男子237人、女子200人）14クラスの中規模校である。平成20年には創立100年を迎えている。

県立高校の再編整備により、美作市唯一の普通科進学校となり、本校に対する地域の期待は大きい。しかし、基本的な生活習慣や自己管理能力に問題を抱えている生徒も、年々増加している。このような現状を踏まえ本校では、校訓「すべては光る 個性の輝き」のもと、生徒一人一人の豊かな成長を支援する健康教育を重視し、個に応じたきめ細かい指導を行っている。

### 2 学校経営における健康教育

#### (1) 学校経営方針と健康教育

##### ○教育目標

- ① 知性と教養を身につけ、豊かな心と健全な身体で、自立の精神を有し個性を生かして社会に貢献できる人物の育成を図る。
- ② 論理的な思考力、創造力、問題発見、解決能力を持った自立型人材を育成する。
- ③ 生徒の主体的な社会参加を通して、対人関係能力や望ましい人としての生き方を体得させ、意欲と実践力を養う。

##### ○学校経営目標・計画（保健・安全関係）…安心・安全な学習環境作り

- ①環境美化
- ②環境保護と環境教育の推進
- ③人権意識の高揚
- ④安全意識の高揚

学習に集中して取り組める心と体を作るために、健康管理と衛生環境を整備する。自ら健康に関心を持ち意識を高めることができるよう、保健委員会活動を進める。救急・危機管理体制の整備と保健指導の徹底を図る。

教育相談係と連携し、有効な人間関係作りのためのエクササイズ（SGE：構成的グループエンカウンター・GWT：グループワークトレーニング・SST：ソーシャルスキルトレーニング）の提案。心の問題を呈する生徒をスクールカウンセラー（以後SC）の指導のもと継続的に支援（特別支援関係も含む）する。

#### (2) 学校保健計画、学校安全計画、食に関する計画や指導

学校保健計画、学校安全計画は、生徒の健康実態や本校の教育理念と目標、地域の実情に即した計画を立てている。

食育の推進に関しては、思春期の子どもたちに対する重要な取組みと位置付け、ライフステージに合った食育を推進する美作市の計画に基づき、市の栄養士と共同して実施計画を立てている。

### 3 健康教育の推進体制

#### (1) 教職員の推進組織と校内研修体制の充実

厚生課会議を年5回以上持ち、共通理解を図り、推進のための体制を整えている。

#### (2) 家庭・地域社会との連携

登録してもらったボランティアの方の学校行事への協力依頼、年6回直接保護者に配信するダイレクトメールの充実、ホームページによる地域への情報発信等を積極的に実施している。今年度からは緊急時に便利な携帯メール配信も始めた。

#### (3) 教育（健康）相談

保健室、教育相談室やSCと連携を密にし、生徒、保護者、外部支援機関との対応を円滑に進めている。平成20年度よりQ—U検査（楽しい学校生活を送るためのアンケート）を全校生徒対象に年2回実施している。保健室の各種健康調査（定期健康診断前の健康調査、ヘルシーチェック、休み明け健康調査）や生徒課のいじめ調査等とアセスメントして生徒理解に努め、各種エクササイズ（SGE、SST、GWT）も計画的に実施している。今年度は、Q—U検査を5月・10月・1月に実施した。

#### (4) 学校保健委員会及び健康教育に関連した委員会（平成21年度）

学校保健委員会及び健康教育に関連した委員会（平成21年度…11回実施）

	委員会名	所用時間	対象者	外部講師			校内参加者			成果
				校医	栄養士	保健師	養護教諭	保健主事	厚生課長	
1	野球部健康教育講習	30分	野球部保護者		資料提供	資料提供	○	○		けがの防止、栄養と健康意識向上
2	貧血傾向者講習会（年2回）	1～2時間	貧血傾向者	資料提供	3人	資料提供	○	○		貧血の理解と栄養意識の高揚
3	骨密度検査（年2回）	1～2時間	野球・バスケット部		3人	資料提供	○	○		けがの防止、健康意識の向上
4	食育教室（年2回）	3時間	保健委員		4人+栄養委員6人	○	○	○	○	健康と食に関する意識の高揚
5	文化祭打ち合わせ（3回）	30分	文化祭関係者	報連相	3人	2人	○+保健委員代表	○		健康と食に関する意識の高揚
6	学校保健委員会（1回）	90分	保健委員メンバー (校医3人、PTA役員4人、校内メンバー11人、生徒代表3人)	3人	資料提供	資料提供	○+保健委員代表	○	○	生徒の健康安全管理・意識向上

#### (5) 学校医、学校歯科医、学校薬剤師の活動状況

		主な動内容	出校回数
学校医	内科	定期健康診断（学年毎）、貧血傾向者・骨密度検査実施者への健康指導・相談、インフルエンザ対策（予防方法）、感染症対策指導（麻疹・MRワクチン接種推進指導）、学校保健委員会参加	4
	眼科	定期健康診断、眼科疾病・けが対策指導、感染症対策指導、アレルギー疾患対処法、コンタクトレンズ取り扱い指導	1
	耳鼻科	定期健康診断、耳鼻科アレルギー疾患対処と治療について指導	1
学校歯科医	定期健康診断、効果的なブラッシング指導、歯の健康についての説明、学校保健委員会参加	3	
学校薬剤師	環境検査（水質、照度、ダイオキシン検査、二酸化炭素濃度検査、ダニ検査）、感染症対策衛生指導、学校保健委員会参加	5	

### 4 特徴的な活動…“けんこう大人計画”

心身共に健康で、生き生きした活力ある生徒を育成するために3つの目標を定めた。①心身ともに自立した高校生を育成する。②生活リズムを確立させ、将来にわたり健康な生活習慣の確立を目指す。③生徒保健委員会活動を通じ、食育・保健活動の充実を図る。



(1) 保健委員会活動……年間を通して放課後の短時間利用で、活発に活動している。

① 喫煙防止活動（4月～6月）

保健委員の生徒は、“タバコは百害あって一利なし”の合い言葉で活動を続けている。

平成21年度は、喫煙の健康被害についてのクイズ（主流煙・副流煙クイズ）を実施し、クラス毎の正解得点数を競った。保健委員は、講習会（ミミズを使ったタバコ実験や養護教諭の説明）で学んだことをクラスで説明することの難しさを痛感したようだ。喫煙防止のカラージュポスターも作成した。

平成22年度は、講習会で手作りのタバコ実験DVDを使用した。その後、保健委員が「主流煙・副流煙の害」を中心に各クラスで喫煙防止保健指導を実施した。カラージュポスターは、クラス男女保健委員の共同描画手法により作成した。

カラージュポスターは禁煙週間だけでなく、文化祭や地域の保健行事（美作市開催の子どもフェスティバル）でも展示している。

（本校ホームページ記事参照 <http://www.hayasino.okayama-c.ed.jp/>）



H21年度カラージュポスター H22年度カラージュポスター H22年度保健委員対象講習会 H22年度HRでの保健委員活動

② ジュースの糖分調べ（6月～7月）

生徒は年間を通じ清涼飲料水を好んで飲む。学校保健委員会や食育教室・健康講習会で「清涼飲料水の糖分過剰摂取は食欲不振やカルシウム不足を招き、体調不良の原因にもなりかねない」と警鐘を鳴らしているが、生徒の生活習慣はなかなか変えられない。そこで保健委員が糖度計でジュースの糖度測定をして、どのような健康被害が考えられるかを調べて各クラスで発表している。この活動はここ数年続けている。また、夏場の熱中症予防の一環として、保健委員会では“お勧めドリンク”（体が吸収しやすい塩分・糖分濃度：水500ccに砂糖9g、塩1g、レモン汁10cc／携帯サイト便り「ぼけプチ保健室7・8・9月」参照）を推奨している。体育祭、球技大会等の行事や救急講習会でも“お勧めドリンク”の飲用を提唱し、多くの生徒に受け入れられている。



糖度計を使用してジュースに含まれる糖分と消費カロリーやカルシウム量を計算して分かった事を発表

### ③ 文化祭への参加（7月～9月）

平成18年度より保健委員会は、“けんこう大人計画”と題し、栄養士・保健師（行政）、栄養委員・愛育委員（地域）とのコラボレーションで3教室を使って展示、試食、体験コーナー等を設置している。（平成22年度地域・行政参加者総数は60名）

3教室全てのコーナーを回ってもらえるよう、スタンプラリー方式を導入しており、どの教室も大盛況だった。保健委員会は、平成21年度は、前年の取組みからカルシウム強化・貧血予防・ストレス予防の3コーナーを設置した。食育教室で学んだことや調べたことを早期から準備を始め展示作品を作った。

平成22年度は、『お弁当箱ダイエット法』による食育展示を行った。その内容が評価され文化祭では、4年連続して学校長表彰を受けた。連続表彰により、保健委員は自分達の活動に満足感と自信を持ったようだ。（本校ホームページ 文化祭記事参照）



文化祭は「けんこう大人計画」と題して取り組んだ。4年連続で賞を受賞した

### ④ インフルエンザ・集団風邪予防に対する保健委員会活動

冬場のエアコン使用による空気の乾燥と汚れを防ぎ、集団風邪やインフルエンザの流行を最小限に食い止めるために、①ペットボトル再利用のヒヤシンスの水栽培設置、②加湿目的の濡れタオル掛け、③教室の天窗2カ所を換気棒（20センチ）で常時換気、④2時間に1度の換気奨励放送に合わせての斉換気等を行っている。

さらに、手作り紙芝居での風邪予防の訴え、ウイルス模型を使った飛散説明など、色々な方法で保健指導を行う。保健指導を行う前の学習会では、アイデアを出し合って発表の仕方を工夫している。初めは人前で発表することが苦手だと言う保健委員も、一年経つ頃には慣れて自信がついてくる。



冬場の保健活動…換気棒・換気棒設置窓・加湿用タオル・ヒヤシンスの水栽培、2時間毎の換気



ウイルス飛散の保健指導、紙芝居を使っでの保健指導中

## (2) 食育教室・健康講習会

平成20年度より美作市の栄養士・栄養委員（行政・地域）と学校が一体となり食育活動を継続的に実施してきた中で、高校生の健康課題を3点に絞った。

ア) 疾病・傷病の状況から捻挫・靭帯損傷等のけがの発生が多い野球・ラグビー・バスケットボール部で、けがの発生を低下させること。(学校保健委員会からの課題)

イ) 貧血予防に重点をおいた支援。

ウ) 健康・食に関する知識の習得と全校生徒への伝達活動を行う。

野球部員の保護者会では、骨密度検査報告や栄養指導、救急処置方法を強化した。保護者の意識が変化し、家庭でカルシウム摂取を考慮した食事内容や弁当作りの工夫が見られ、2年間でけがの発生も減った。

年2回実施する食事調査によれば、野球部員と保健委員、貧血傾向者は、野菜の摂取状況が増加し、清涼飲料水の摂取も意識して減らすよう努力していることが分かった。

貧血傾向者は、2ヶ月に1回の自覚症状チェックと、年に2回の検査（骨密度・体脂肪・ヘモグロビン値検査・食事・健康調査）を実施している。「貧血状態から早く卒業するために、何を食べて生活すれば良いか」等、栄養面の話も熱心に聞く姿勢が見られた。食行動の変容には、継続的・定期的な指導の必要性を痛感している。

保健委員が参加する食育教室で作った料理は各家庭へ持ち帰らせている。家族で味わうことで、保護者も食に関する意識が高まったようだ。

ラグビー部やバスケットボール部は、運動面から見てもけがの多い種目である。講習会や骨密度等の測定だけでは、けがの発生を激減させることはできなかった。しかし、冬場の講習会でBMIや体脂肪値が高かったラグビー部員も、栄養改善と筋力トレーニングの成果で、半年後には全員の体脂肪値が改善していた。

意識調査の上では、野菜を多く摂る、清涼飲料水を控える、栄養のバランスを考えて生活を送る、朝食を摂るようにする等の項目について改善していた。



保健委員の食育教室…調理実習には特に熱心に取り組んだ



健康講習会（野球部対象）での様子…アンケートに答えた後、骨密度・体脂肪測定をし、指導を受けた

### (3) 救急講習会（各部代表者及びマネージャー、保健委員対象）

2ヶ月に1度の割合で開催し、救急に対する生徒の意識や救急処置の技術向上を目指して、6年前から始めた。救急場面に遭遇した時、躊躇すること無く、救急処置ができる生徒が増えたと感じている。（本校HP ミニ救急講習会記事参照）



各部の代表者が救急箱持参で講習会を受ける



保健委員参加の救急講習会  
いざという時に備えて全員真剣に取り組んだ



### (4) 広報活動の工夫

短時間で効率よく保健指導を実施するために必要な広報活動（紙媒体、ポスター、学校HP利用、携帯サイト）を工夫している。

① 掲示物…「保健のお知らせ」は、校内5カ所（1～3階フロアと昇降口フロア、保健室内）に、大きく目立つように貼り付けている。集団風邪やインフルエンザの流行期にも、注意事項等を貼って注目を集めることができている。



② 学校HP利用の保健室サイト…ポスターや掲示物より色や表現方法も増し、多くの情報を掲載できる。随時更新することで、次の活動のヒントを得ることが出来る。



③ 携帯サイトを利用した保健だより…「ぼけプチ保健室」（何時でもどこでも、ポケットサイズの携帯で見える林野高校生のための大切な保健室からのお知らせ）を毎月2回、1日と15日に更新している。季節の保健・健康話題や行事に関する保健指導等を毎回4ジャンルに分けて掲載し、「読みやすく・分かりやすく・面白く」をモットーに作成している。（「ぼけプチ保健室」携帯サイト参照 バーコードリーダーで読み込み検索可能、過去記事は学校のHPサイトで閲覧可能）



## 5 おわりに

“けんこう大人計画”を中心に、本校では保健委員会活動を通じて保健指導を展開しているが、生徒の健康知識の習得や望ましい生活習慣・健康生活への変容は一朝一夕には困難だと感じている。しかし、継続的・定期的に保健指導を繰り返すことで、少しずつではあるが、生徒の健康意識の変革と高まりが見られている。

また、食育・健康教室や学校行事等で学校医や地域・行政の力を借りることは、生徒の健康を増進する推進力になっている。今後も生徒の健康問題を見据えて健康目標を定め、学校保健活動を活発に進めて行きたいと思う。

# P&Gからのお知らせ

健康教育推進学校の表彰は P&G の協賛により運営されています

## 環境教育用教材『水と生活』のご案内

P&G では、学校での環境教育にお役立ていただくための教材として、『P&G 環境教室～水と生活～』を刊行いたしました。(監修:NPO 法人日本水フォーラム、NPO 法人日本持続発展教育推進フォーラム)

この教材は学習指導要領をもとに作成しており、学校で行われる授業と連携が取れる内容になっています。身近な社会・世界で見られる水問題について、クイズ・実験を通じて理解を深め、水の大切さや家庭でできる節水方法が学べます。

授業名	P&G 環境教室～水と生活～
授業時間	45分授業 × 1時限
学習内容	<ul style="list-style-type: none"><li>● 3-4 年生<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 社会:わたしたちの生活と水</li></ul></li><li>● 5-6 年生<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 社会:世界と日本の水問題</li><li>➢ 家庭科:おうちでできる「節水」の科学 (お皿洗い編 I)</li><li>➢ 家庭科:おうちでできる「節水」の科学 (お皿洗い編 II)</li></ul></li></ul>



教材例



実績…(2009年6月～2011年1月現在) **30,249名分**の教材を配布

教材テキスト・授業用パワーポイントを**無料(送料とも)**でご提供いたします。

ご利用いただける場合は、下記連絡先からお申込み下さい。

お申込:P&G環境教室 教材事務局 担当:稲垣

〒104-0045 東京都中央区築地 1-9-4 ちとせビル 3F TEL:03-3541-1058(土日祝日を除く 10:00～17:00)

**P&G 世界での活動**…社会貢献プログラム『Children's Safe Drinking Water』～安全な飲み水を子ども達へ～



1袋で約10リットルの水を浄水できる「PUR」

安全な水が手に入らないために、世界では毎日、何千人もの子どもたちが命を落としています。P&G は、米国疾病対策センター(CDC)と共同開発した簡易浄水剤「PUR(ピュア)」を、こういった地域に非営利で届けています。また、災害や紛争などの被災地にも緊急援助物資として提供しています。2004年からアフリカ・アジア・ラテンアメリカなど 50 カ国以上に、現地の NPO や NGO の協力を得ながら提供し、これまでに届けた安全な水は、22 億リットルに到達しました。

P&G は、洗剤(アリエール、ジョイ)、ヘアケア(パンテーン)、消臭剤(ファブリーズ)などを展開する生活消費財メーカーです。

**P & G社に心から感謝申し上げます。**

この健康教育推進学校表彰事業は  
平成 14 年度の事業開始からP&G社に  
ご協賛頂いています。

---

平成22年度 21世紀・新しい時代の健康教育推進学校の実践

— 第 9 集 —

---

平成23年 2月16日 発行

発行者

財団法人 日本学校保健会

〒105-0001 東京都港区虎ノ門 2丁目 3番17号

虎ノ門 2丁目タワー 6階

☎03 (3501) 3785・0968

印刷所 勝美印刷株式会社

---

撮影・提供／元川口市中学校長  
町田東夫