

# 21世紀・新しい時代の 健康教育推進学校の実践

－第2集－



# 21世紀・新しい時代の 健康教育推進学校の実践

— 第 2 集 —

## 発行にあたって

現在、学校現場では、いじめ、不登校、性の問題、喫煙・飲酒・薬物乱用や生活習慣病の兆候など多くの健康課題を抱えていることは、ご存知のとおりであります。そして、このような健康課題の解決には、学校だけでなく生活の場である家庭、そして地域社会がともに連携・協力することが不可欠であります。

日本学校保健会では、このような観点から、新しい視点での全国的な表彰制度を創設することにより、学校における現代的な健康課題について意欲を持って取り組むインセンティブになるものと考え、また、多くの学校保健会からの強い要望もあり、平成14年度から実施しているものであります。

平成15年度は、各都道府県・政令指定都市学校保健会の審査を経て、73校が推薦されました。昨年9月から12月の約4ヶ月間にわたり、審査委員の先生方に、書類審査と学校訪問により熱心に選考を重ねていただき、最優秀校3校、優秀校11校、特別奨励校1校、優良校58校が決まり、平成16年2月26日（木）日本医師会館（東京都）で中央表彰式を行いました。いずれの学校も、それぞれ健康教育や学校保健活動に工夫をこらされ、表彰校にふさわしい成果を挙げておられます。

この表彰事業は、今後とも継続して実施していくこととしておりますが、単に表彰に止まることなく、表彰校の実践記録集を作成して広く学校保健関係者に配布し、学校保健の進歩向上に役立てたいと考え、このほど最優秀校3校、優秀校11校の実践をまとめ、「21世紀・新しい時代の健康教育推進学校の実践－第2集－」を発行することにいたしました。

現在、学校現場で求められるのは、健康教育の重要性であります。本書が多くの学校保健関係者の実践活動に十分活用されることを、心から期待しております。

末尾となりましたが、本書の作成にあたってご尽力いただきました皆様方に、心から感謝申し上げます。

平成17年1月

財団法人 日本学校保健会  
会長 矢野亨

# 目 次

発行にあたって	(財)日本学校保健会会長 矢野亨
平成15年度 健康教育推進学校表彰実施要項	1
平成15年度 21世紀・新しい時代の健康教育推進学校被表彰校一覧	3
平成15年度 表彰校の実践記録	

## I 最優秀校

### <小学校>

- ・岩手県二戸市立金田一小学校 ..... 7
- ・山形県鶴岡市立湯田川小学校 ..... 14

### <中学校>

- ・群馬県高崎市立塙沢中学校 ..... 21

## II 優秀校

### <小学校>

- ・山形県最上町立向町小学校 ..... 33
- ・福島県矢祭町立下関河内小学校 ..... 40
- ・群馬県高崎市立中居小学校 ..... 47
- ・埼玉県鳩ヶ谷市立鳩ヶ谷小学校 ..... 54
- ・島根県斐川町立出東小学校 ..... 63
- ・岡山県瀬戸内市立裳掛小学校 ..... 70  
(旧邑久町立裳掛小学校)
- ・愛媛県西条市立丹原小学校 ..... 77  
(旧丹原町立丹原小学校)
- ・北九州市立藍島小学校 ..... 84

### <中学校>

- ・香川県さぬき市立志度東中学校 ..... 93

### <高等学校>

- ・香川県立香川中央高等学校 ..... 101

### <特殊教育諸学校>

- ・東京都立八王子養護学校 ..... 108

# 平成15年度健康教育推進学校表彰事業実施要項

## 1. 趣　　旨

学校現場では、いじめ、虐待、不登校、性の問題、喫煙・飲酒・薬物乱用や生活習慣病の兆候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、成果を挙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

文部科学省・厚生労働省・(社)日本医師会・(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

## 4. 協　　賛

P & G

## 5. 表彰式の期日及び場所

平成16年2月26日（木）10：00～　於　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、盲学校、聾学校及び養護学校

## 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、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

2) 推薦の基準

保健教育、保健管理及び組織活動を内容とする学校保健（安全）計画が適切に実践され、その中で具体的な健康課題（食に関する指導を含む。）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挙げている学校。

8. 推薦書等の提出

提出期限は、前年度までの実績により、当該年度の8月末日までとする。この場合、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、書類による1次審査、ビデオ等による2次審査及び必要に応じ実地審査による。

10. 表彰の方法

表彰式は、当該年度に開催される学校保健センター事業報告会において、（財）日本学校保健会会长の表彰状を授与して行う。表彰式に併せて研究発表・シンポジウムを開催するほか、報告書を刊行し、学校保健活動の普及・充実を図る。

平成15年度 21世紀・新しい時代の健康教育推進学校被表彰校一覧

**最優秀校**

<小学校>

学校名	所在地	電話番号
二戸市立金田一小学校	〒028-5711 岩手県二戸市金田一字野月 19 番地 2	0195-27-2201
鶴岡市立湯田川小学校	〒997-0752 山形県鶴岡市大字湯田川字万年入 149 番地	0235-35-2393

<中学校>

学校名	所在地	電話番号
高崎市立塙沢中学校	〒370-0063 群馬県高崎市飯玉町 109	027-361-8400

**優秀校**

<小学校>

学校名	所在地	電話番号
最上町立向町小学校	〒999-6101 山形県最上郡最上町向町 869-1	0233-43-2266
矢祭町立下関河内小学校	〒963-5113 福島県東白川郡矢祭町下関河内字天神前 58	0247-47-2353
高崎市立中居小学校	〒370-0852 群馬県高崎市中居町 3 丁目 28 番地	027-352-2700
鳩ヶ谷市立鳩ヶ谷小学校	〒334-0002 埼玉県鳩ヶ谷市本町 1 丁目 6 番 3 号	048-281-1054
斐川町立出東小学校	〒699-0554 島根県簸川郡斐川町三分市 1076	0853-62-2827
瀬戸内市立裳掛小学校	〒701-4501 岡山県瀬戸内市邑久町虫明 2 番地	0869-25-0234
西条市立丹原小学校	〒791-0508 愛媛県西条市丹原町大字池田 1778 番地 1	0898-68-7005
北九州市立藍島小学校	〒802-0091 福岡県北九州市小倉北区藍島 246-3	093-751-2703

<中学校>

学校名	所在地	電話番号
さぬき市立志度東中学校	〒769-2102 香川県さぬき市鴨庄 2550 番地	087-895-1318

<高等学校>

学校名	所在地	電話番号
香川県立香川中央高等学校	〒761-1794 香川県香川郡香川町大野 2001	087-886-7151

<特殊教育諸学校>

学校名	所在地	電話番号
東京都立八王子養護学校	〒193-0931 東京都八王子市台町 3-5-1	0426-21-5500

**特別奨励校**

<高等学校>

学校名	所在地	電話番号
京都女子高等学校	〒605-8501 京都府京都市東山区今熊野北日吉町 17	075-531-7358

**優 良 校**

<小学校>

学 校 名	所 在 地	電 話 番 号
旭川市立東五条小学校	〒070-0025 北海道旭川市東五条5丁目2番24号	0166-26-0295
横浜町立南部小学校	〒039-4153 青森県上北郡横浜町字吹越82-1	0175-78-2302
陸前高田市立長部小学校	〒029-2204 岩手県陸前高田市気仙町字牧田17	0192-55-2932
山元町立中浜小学校	〒989-2111 宮城県亘理郡山元町坂元字久根22-2	0223-38-0319
山形市立東沢小学校	〒990-0013 山形県山形市防原町4番地15号	023-629-2119
長沼町立長沼小学校	〒962-0203 福島県岩瀬郡長沼町長沼字殿町85番地	0248-67-2155
三島町立三島小学校	〒969-7511 福島県大沼郡三島町大字宮下字建堀1846番地	0241-52-2442
藤代町立久賀小学校	〒300-1504 茨城県北相馬郡藤代町萱場60番地	0297-82-3358
西那須野町立南小学校	〒329-2733 栃木県那須郡西那須野町二区町399番地	0287-36-0244
富岡市立丹生小学校	〒370-2461 群馬県富岡市下上丹生3番地	0274-67-3456
川口市立新郷東小学校	〒334-0056 埼玉県川口市峯361番地	048-295-1007
秩父市立影森小学校	〒369-1871 埼玉県秩父市大字下影森1104番地	0494-22-0779
松戸市立八ヶ崎第二小学校	〒270-0023 千葉県松戸市八ヶ崎3-3-1	047-344-7437
松田町立松田小学校	〒258-0004 神奈川県足柄上郡松田町松田庶子204	0465-82-0371
新潟市立太夫浜小学校	〒950-3112 新潟県新潟市太夫浜2045番地2	025-259-2251
小松市立向本折小学校	〒923-0961 石川県小松市向本折町寅188番地	0761-22-0659
金沢市立夕日寺小学校	〒920-0823 石川県金沢市夕日寺町ハ-1	076-252-8634
飯山市立秋津小学校	〒389-2255 長野県飯山市大字静間2608	0269-62-2853
静岡市立千代田小学校	〒420-0816 静岡県静岡市沓谷5丁目47番地1	054-261-2685
江南市立古知野北小学校	〒483-8025 愛知県江南市和田町宮145番地	0587-56-2274
豊田市立根川小学校	〒471-0878 愛知県豊田市下林町7-30	0565-32-0195
近江八幡市立武佐小学校	〒523-0012 滋賀県近江八幡市武佐町118番地	0748-37-6025
峰山町立吉原小学校	〒627-0027 京都府中郡峰山町安9番地	0772-62-0035
八尾市立南山本小学校	〒581-0013 大阪府八尾市山本町南7-1-9	0729-99-3481
姫路市立妻鹿小学校	〒672-8031 兵庫県姫路市飾磨区妻鹿786番地の3	0792-45-1120
御所市立名柄小学校	〒639-2321 奈良県御所市大字名柄185番地	0745-66-0043
和歌山市立東山東小学校	〒640-0303 和歌山県和歌山市山東中52-1	073-478-0052
南部町立岩代小学校	〒645-0014 和歌山県日高郡南部町西岩代2162	0739-72-2242
若桜町立若桜小学校	〒680-0701 鳥取県八頭郡若桜町若桜501	0858-82-1211
北房町立水田小学校	〒716-1403 岡山県上房郡北房町大字宮地1608番地	0866-52-2601
玖珂町立中央小学校	〒742-0336 山口県玖珂郡玖珂町4930	0827-82-3504
宇部市立西宇部小学校	〒759-0207 山口県宇部市大字際波字北迫527の1	0836-41-0100
周南市立勝間小学校	〒745-0612 山口県周南市大字呼坂477-2	0833-92-0094
東かがわ市立引田小学校	〒769-2901 香川県東かがわ市引田2083番地1	0879-33-2036
直方市立中泉小学校	〒822-0011 福岡県直方市大字中泉848番地1-2	0949-22-0813
熊本市立砂取小学校	〒862-0954 熊本県熊本市神水1丁目1番1号	096-382-7033
京都市立上里小学校	〒610-1123 京都府京都市西京区大原野上里南ノ町300	075-333-2002

神戸市立桜が丘小学校	〒651-2226 兵庫県神戸市西区桜が丘中町3丁目3-2	078-994-8010
広島市立古市小学校	〒731-0123 広島県広島市安佐南区古市2丁目21番1号	082-877-1301
さいたま市立高砂小学校	〒330-0064 埼玉県さいたま市浦和区岸町4丁目1番29号	048-829-2737

<中学校>

学 校 名	所 在 地	電話番号
旭川市立愛宕中学校	〒078-8238 北海道旭川市豊岡8条10丁目	0166-34-9090
二宮町立物部中学校	〒321-4511 栃木県芳賀郡二宮町大字高田1838番地	0285-75-0008
館山市立第三中学校	〒294-0045 千葉県館山市北条1452	0470-23-7321
豊島区立真和中学校	〒171-0031 東京都豊島区目白5丁目24番12号	03-3953-6767
北区立神谷中学校	〒115-0043 東京都北区神谷2丁目46番5号	03-3902-2461
山北町立山北中学校	〒258-0111 神奈川県足柄上郡山北町向原401の1番地	0465-75-0755
大野市陽明中学校	〒912-0022 福井県大野市陽明町3丁目202番地	0779-65-1121
袋井市立袋井南中学校	〒437-0031 静岡県袋井市愛野3110番地	0538-42-3161
平和町立平和中学校	〒490-1315 愛知県中島郡平和町大字平池字七反田53番地	0567-46-0524
八木町立八木中学校	〒629-0141 京都府船井郡八木町大字八木小字野條1番地	0771-42-2009
人吉市立人吉第三中学校	〒868-0801 熊本県人吉市上田代町2008	0966-23-0044
名古屋市立原中学校	〒468-0015 愛知県名古屋市天白区原4丁目1902番地の1	052-806-0860
京都市立上京中学校	〒607-0907 京都市上京区一条通室町西入ル東日野殿町395・396合地	075-431-8151
さいたま市立美園中学校	〒336-0974 埼玉県さいたま市緑区大字大崎2550-3	048-878-0019

<高等学校>

学 校 名	所 在 地	電話番号
富山県立八尾高等学校	〒939-2376 富山県婦負郡八尾町福島213	076-454-2205
滋賀県立八日市南高等学校	〒527-0032 滋賀県八日市市春日町1番15号	0748-22-1513
大阪府立香里丘高等学校	〒573-0093 大阪府枚方市東中振2-18-1	072-832-3421

<特殊教育諸学校>

学 校 名	所 在 地	電話番号
東京都立羽村養護学校	〒205-0011 東京都羽村市五ノ神319-1	042-554-0829

# I 最優秀校

<小学校>

<中学校>

# 地域に広がる学校保健委員会活動の推進

岩手県二戸市立金田一小学校

## 1 学校紹介

二戸市は岩手県内陸部の最北端に位置し、名所「馬仙峡」は清流の馬淵川を挟んで断崖と巨岩がそびえ立ち、「折爪岳」とともに県立自然公園に指定されている。本校学区には座敷わらしで有名な金田一温泉があり、東北新幹線開業に伴い保養地として利用されている。

本校児童数は304名、10学級である。

健康教育実践の歴史は古く、家庭・地域の理解や協力意識もたいへん高い。学校・家庭・地域一体で行う健康教育が伝統として受け継がれている。



## 2 学校教育目標と健康教育

### 学校教育目標

- 「よく聞き、よく考える子ども」
- 「明るく思いやりのある子ども」
- 「健康でたくましい子ども」



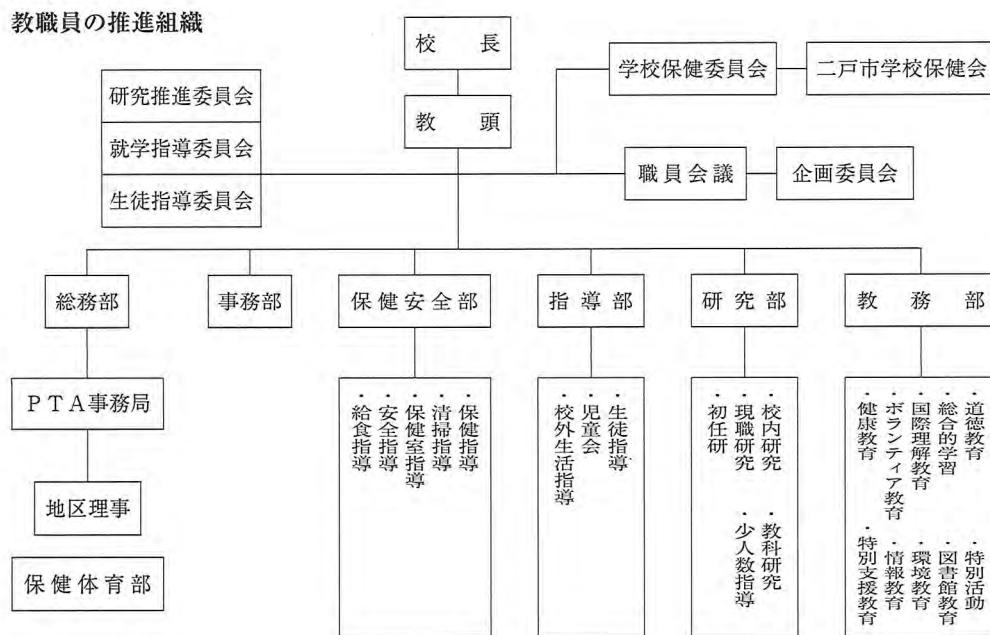
本校児童は、明るく素直でスポーツ好きの児童が多い。しかし、共働き家庭の増加、核家族化、夜型生活、ファーストフードの普及、車に頼った生活といったライフスタイルの変化が、疲労感、倦怠感、イライラなどを生み、心と体にマイナス影響を与え始めている。

そしてこの状況は、今後ますます深刻化していくものと考えられている。そのため教育目標の「健康でたくましい子ども」の育成がより重要であると捉え、生涯を通じて健康で安全な生活を送るために基礎を培うという観点から児童の発達段階に応じ、各教科、特別活動、総合的な学習の時間における指導など全教育活動を通じてその具現化を図っている。

また、「たくましい子ども」の育成のため、学校・家庭・地域との連携を密にし、相互の理解と信頼関係を深め健康課題に一丸となって取り組む組織が整備され機能することが必要と考え取り組んでいる。

### 3 健康教育の推進体制

#### 1) 教職員の推進体制



健康教育を学校経営の基盤に据え、組織的な機能を発揮できるよう指導体制の整備に努めている。日常的に「健康」について関心を持たせるため、全職員で健康課題を把握し児童の指導にあたっている。

#### 2) 家庭、地域社会との連携

健康教育に対する理解や協力意識が高く、地域ぐるみの健康教育が受継がれている地域である。

##### ① PTA 専門部・地区理事

PTA 専門部は教養・環境・保健体育・広報・校外指導部の 5 つの部会から構成され、各部の年間指導計画に従って活動が進められている。

具体的活動としては、校舎内外の美化や補修活動、通学路及び地域の危険箇所の把握、長期休業時の巡回指導、地区保健委員会の実施などが上げられる。

地区理事は地区への連絡調整や諸活動の世話役となっている。学区が広範囲なため、緊急時には地区理事が学校と地区のパイプ役を努めている。

##### ② 地区懇談会

毎年、PTA 役員と教職員が各地区を回り懇談会を行っている。地区理事の進行で学校・家庭・地域、それぞれの立場で見た子どもについて意見交換し、それぞれの考え方や現状、地区的実態などを出し合い役割を明確にする会となっている。

### ③ 交通安全母の会、老人クラブ

交通安全母の会では、定期的に朝の街頭指導をしている。その他、手づくりの夜光反射材を地域に配るなど、学区全体で児童の安全を願っている。

老人クラブとの活動は、花壇の花植えや正月行事を共に行う等児童の生きる力に直結する活動が行われている。

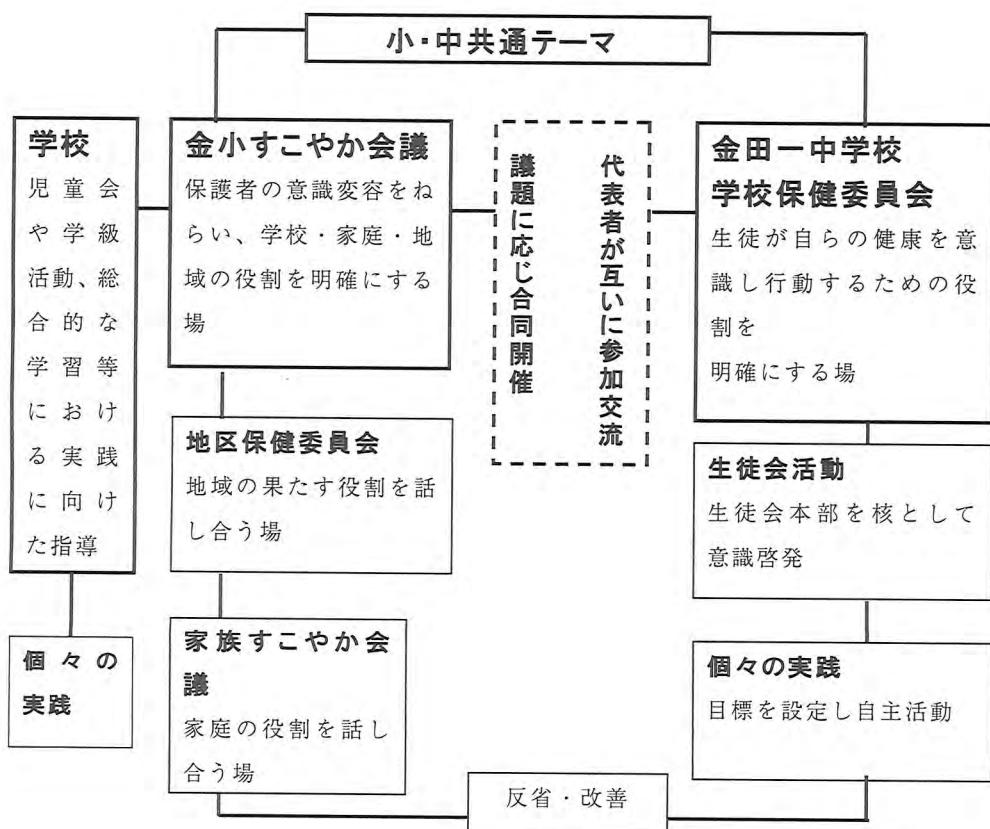


風づくり

## 4 生きて働く学校保健委員会の構築を目指して

「健康でたくましい子ども」の育成のために重要な役割を持つ「学校保健委員会」が学校・家庭・地域を結ぶ真のかけ橋になるためにはどうあるべきか、平成11年度より試行錯誤を重ねている。健康教育への関心が高いという地域性を生かし、主役は学校ではなく児童と保護者であるという考えのもと、議題は家庭や地域の問題に絞っている。多様化、深刻化する健康問題への対応には、必要な知識や技能を持った地域の人々や専門家の協力が大きな力となるため、形にこだわらず組織構成は変化させている。

### 1) 本校学校保健委員会の特色



○名称は「金小すこやか会議」としている。

○小中学校が共通のテーマで実践している。

○小中学校が会議等で交流し、横のパイプでつながっている。

○すこやか会議の内容が地区保健委員会、家族すこやか会議を通じ縦のパイプでつながっている。

## 2) 具体的活動

### ① 金小すこやか会議

議題を家庭や地域の問題に絞り、学校が主役ではなく児童と保護者が主役であるという考えのもと、全員出席で短い時間に問題解決の方法を協議している。議題が小さく絞られており、保健委員会班が運営にかかわり司会もするため、無理のない現実的な意見が多く出される。

平成11年度より隣接する中学校とテーマを統一しており、互いの学校保健委員会には必ず出席している。更に学校三師の全面協力のもと、具体的なアドバイスを実践の力としている。



金小すこやか会議



中学校学校保健委員会

### 組織構成員

保護者・・・地区保健体育部員（17地区）、PTA会長、副会長

学校医・・・学校医（内科・眼科・耳鼻科）、学校歯科医、学校薬剤師

学校・・・児童代表、校長、教頭、教務主任、保健主事、保健安全部、養護教諭

関係機関・・議題により決定

班別組織：17地区から選出されている、地区保健体育部員が3

班に分れて主体的に活動している。

- 保健委員会班・・・金小すこやか会議の企画、立案、運営
- 研修班・・・・水上安全講習会、料理教室等の企画、立案、運営
- 広報班・・・・金小すこやか会議だよりの作成、印刷、配布

### ② 地区保健委員会

金小すこやか会議に出席した各地区保健体育部員は、自分の地区で「地区保健委員会」を開催し、会議の様子を伝えると共に議題に沿った話し合いを行っている。共働き家庭も多いため、夏・冬の長期休業中に子ども会育成会行事等で保護者が集まる機会を利用し開催している。

「地区保健委員会」は、顔見知り同士が膝を突き合わせて子どもの健康を話題にするため、

率直な意見が多い。結果は各地区保健体育部員より報告書と言う形で報告され実践に生かされる。

### ③ 家族すこやか会議

地区保健委員会に出席した保護者は、自分の家庭へ議題を持ち帰り家族という更に小さな単位で「家族すこやか会議」を開いている。その家庭なりの課題解決方法を話し合い「我が家の健康めあて」を作り、課題解決に向けた実践を行っている。めあて、実践の状況、成果は報告され次年度の活動に生かされる。

### ④ 中学校との連携

平成11年度より学校保健委員会のテーマを統一し活動しているが、連携活動を始めるにあたり、小・中の学校保健委員会が何をねらいとするか検討した。互いの学校保健委員会には代表が必ず出席することとし、情報交換及び役割の確認をしている。議題によっては合同開催とし、約60名で「地域の子」という視点で意見交換をしている。この他水上安全講習会や講演会・学習会にも連携の輪が広がっている。



地区保健委員会



家族すこやか会議



水上安全講習会



## 5 成果と今後の課題

地区保健委員会、家族すこやか会議、中学校との連携により健康課題が地域のものになり、学校・家庭・地域で子どもを育てていこうとする意識が芽生えてきている。

地区保健委員会は、希薄になりつつある地域のコミュニケーションの場になっており、家族すこやか会議は入学前の兄弟の意識づくりにもなっている。

今後は学校の指導に工夫を加えることと、地域の関係機関とも連携し、更に地域ぐるみで健康教育を推進していきたい。

## 金小すこやか会議開催手順

	手 順	内 容	役割分担
1	日時の決定	・学校三師の日程確認　・養護教諭 ・多くの委員が参加できる日を選定	校長、教頭、教務主任、保健主事 学校保健委員会会長、養護教諭
2	議題の決定	・前年度の反省、地域・家庭からの意見をもとに議題を決定する	保健委員会班、保健安全部職員 中学校職員
3	事前指導を受ける	・学校三師、校長、教頭より議題に関する事前指導を受ける	保健主事、養護教諭
4	事前打合せ	・必要資料の検討、当日の運営方法、集合時刻、役割分担等検討	保健委員会班、保健主事、中学校職員、養護教諭
5	職員会議で共通理解	・問題提起の内容について説明	保健主事
6	依頼状・案内状作成配布	・依頼状・案内状作成及び配布	教頭、養護教諭
7	資料等の準備	・問題提起資料(掲示物)その他資料 ・会議要項　・保護者全戸配布 ・受付表 ・座席表・プレート ・地区保健委員会資料 ・進行用細案 ・机、椅子の数確認 ・発表児童への指導	保健委員会班、保健主事、養護教諭
8	会議要項と資料事前配布	・出席者全員へ配布 (内容を確認し意見をまとめておくよう事前依頼)	保健主事、養護教諭
9	出欠確認		教頭、保健主事、養護教諭
10	司会者との打合せ	・細案に沿い打合せ	保健主事、養護教諭
11	全職員へ協力依頼	・当日の会場、時間、児童の出席等確認	保健主事、養護教諭
12	会場設備	・机、椅子の搬入、セッティング ・受付セット・プレート ・掲示資料、配布資料等	保健委員会班、保健主事、保健安全部職員、養護教諭
13	学校保健委員会当日	・学校三師、PTA役員案内　・教頭 ・接待、スリッパ、ストーブ　・用務員 ・駐車場	教頭、用務員
14	事後の活動	・全職員への報告、指導事項の確認　・保健主事 ・各家庭へ報告と協力依頼　・広報班 ・学校三師より指導助言を受け今後に広げる　・養護教諭 ・地区保健委員会、我が家の健康めあての集約　・養護教諭 ・地区保健委員会開催、報告　・各地区保健体育部員 ・家族すこやか会議開催、めあて作成　・各家庭	

学校保健委員会後の学校・家庭・地域の実践

家庭・地域	学 校	中学校との連携
金 小すこやか会議（学年会議）		
H1.1 年度（1回目） 「子どもの心とからだの変化」 ・実態調査結果をもとに意見交換	・地区保健委員会より 開き、保育部員より 学校保健委員会の内 容が伝えられる ・家族すこやか会議 を開き、各家庭でも 意見交換	・地区保健委員会によ り児童朝会時に伝 えられる 「生活リズムを考 える」
H1.1 年度（2回目） 「体 内 時 間 の 勵 き」 ・正常な生活リズムは体内時計も 正常に保つことができる。実験結 果を交え児童保健委員会発表		
H1.1 年度（3回目）「活動の反省」		
H1.2 年度（1回目） 「リズム作りは早寝早起き」 ・寝つきと目覚めの関係から、筋 肉疲労の必要性を提案	・地区保健委員会を開き、子どもたちの 適びの状況を中心にお 見交換 ・家族すこやか会議	・保健指導 「英やかな日覚 め」
H1.2 年度（2回目） 「すがすがしい目覚めのために」 ・小学生に必要な睡眠時間を保る 実験結果を元に児童保健委員会発 表	・地区保健委員会を開き、睡眠時間のあ り方を中心に意見交 換 ・料理教室	・保健指導 「冬休みも健康で 過ごそう」 ・児童会執行部によ る啓発活動 (令和3年度) (月次会)
H1.2 年度（3回目）「活動の反省」		
H1.3 年度（1回目） 「8020めざしてみんなで考え方」 ・自分の歯に关心を持ち、守って いこうとする意識を高めるため、 アンケート結果をもとに児童保健 委員会発表	・地区保健委員会を開き、アンケート結果 をもとに歯の健常管 理のあり方について 意見交換 ・家族すこやか会議	・保健指導 「睡眠と成長」

H1.3 年度（2回目） 「子供たちに忍び寄る成人病を考えよう」 ・小児生活習慣病検診結果を受け、 木村久雄先生の講話を小中の学校 保健委員が聞き、地歴へ伝講	・地区保健委員会を開き、食生活と成人 病の関連を報告後、 ・家族すこやか会議 ・レシピ配布	・小児生活习惯慣病 健診結果をもと に、4年生へ保健 指導 ・要観察児童の保 護者対象に保健相 談	・地区保健委員会を開き、成入病予備軍であ るという現実を踏ま え意見交換 ・家族すこやか会議	・金小すこやか 会議で使用した 資料を活用し、 保健指導	・学校保健委員会の 交流活動 ・水上安全講習会 ・薬物乱用防止講 演会	・小中合同での学 校保健委員会実施 (中学校にて)
H1.3 年度（3回目）「活動の反省」						
H1.4 年度（1回目） 「生活リズムと食習慣を考える」 ・小児生活習慣病検診結果を受け、 児童の現状から始まっている事、誰に でも起こりうる食環境にあること を認識してもらうため児童保健委 員会発表			・地区保健委員会を開き、10人に4人 は成入病予備軍である といふ現実を踏ま え意見交換 ・家族すこやか会議	・金小すこやか 会議で保健指導	・曾根先生の講 話でプリント 話題の内容を伝え、意 トし学級で保健 指導 ・放送を利用して冬休 みの歯がきについても指導	・曾根先生の講 話でプリント 話題の内容を伝え、意 トし学級で保健 指導 ・放送を利用して冬休 みの歯がきについても指導
H1.4 年度（2回目） 「指から見える食習慣」 ・暫むといふこと、唾液と消化の関 係、歯列の問題、頻の問題等現代の 食習慣の問題を曾根先生の講話で、 中学校保健委員が学び、地域へ 伝講			・地区保健委員会を開き、曾根先生の講 話の内容を伝え、意 トし学級で保健 指導 ・放送を利用して冬休 みの歯がきについても指導			
H1.4 年度（3回目）「活動の反省」						
H1.5 年度（1回目） 「生活習慣病を予防するために食 生活を直そう」ー朝食の状況からー <sup>①</sup> ・児童、保護者へ朝食状況を調査し、 朝食の量について児童保健委員会 が問題提起(朝食が過剰か、弱い、脂 分、食事がない等の理由が多い) ・家庭科、保健科、保健指導等連携			・地区保健委員会では、朝食の摂取状況 と量を話題にし、何 でもいいから食べればOKになつていな いか意見交換 ・家族すこやか会議	・家庭科、保健 科等連携 ・放送を利用して冬休 みの歯がきについても指導	・地区保健委員会の 交流活動 ・水上安全講習会	・小中合同での学 校保健委員会実施 (中学校にて)
H1.5 年度（2回目） 「生活習慣病を予防するたために食 生活を見直そう」ー朝食の状況からー <sup>②</sup> ・1回目を経て児童、生徒へ朝 食の内容を調査 ・児童会作る側の努力に ついて意見交換 ・家族すこやか会議			・地区保健委員会では、朝食の状況からー <sup>③</sup> 朝食の量について児童保健委員会 が問題提起(朝食が過剰か、弱い、脂 分、食事がない等の理由が多い) ・家庭科、保健科、保健指導等連携	・金小すこやか 会議で使用した 資料を活用し、 保健指導	・地区保健委員会で は、短時間で栄養価 のある朝食メニュー を工夫 ・調査内容を小中 統一	・小中合同での学 校保健委員会実施 (中学校にて)
H1.5 年度（3回目）「活動の反省」						

# 「参加・交流・創造」し合う

## コミュニティーの風ふく学校づくりと健康教育

### ～学校・家庭・地域の連携・連動による健康教育をめざして～

山形県鶴岡市立湯田川小学校

#### 1 本校の紹介

本校は、米どころ山形県庄内地方の南に位置し、国の健康保養地として指定を受けた湯田川温泉をはじめ、孟宗竹と梅林の里として知られる自然豊かな地域にある。また、藤沢周平ゆかりの地としても知られ、映画「たそがれ清兵衛」のロケ地にもなったところである。地域柄、健康・食・文化・教育に対する関心は高く、学校教育への協力も惜しみないものがある。



#### 2 学校経営方針と健康教育

本校は、「自己のよさに気づき、夢や希望を持って、社会の中で共に助け合い、たくましく生きていく子どもを育成したい。」という学校・家庭・地域の願いを基に、本校の教育目標を「ふるさとに誇りを持ち、夢に向かってはばたく子どもの育成」とし、めざす学校像を「参加・交流・創造し合うコミュニティーの風ふく学校づくり」として、学校・家庭・地域が一体となる教育活動を目指している。健康教育は、本校教育目標具現のための重要な基盤として位置付け、「いのちの尊重と自立をめざす地域ぐるみの健康づくり」を重点目標に、拠点学校保健委員会を推進母体として展開している。

#### 3 教育計画と健康教育

「健康と安全は、人間にとって最も重要な価値」であることを念頭に、全教育課程に健康教育を位置付けて取り組んでいる。特に、「ゆたがわ運動」と「いのちの学習」を中心に据え、本校の健康課題（食・生活リズム）や今日的課題（たばこ・飲酒・薬物・性・エイズ・生活習慣病）に関わる内容を盛り込みながら、家庭や地域の関係者にも意見をいただき、連携・連動する健康教育計画を作成している。

##### 1) 「ゆたがわ運動」を実践の中核に据えて

「ゆたがわ運動」は、地域ぐるみの健康教育を目指して、昭和57年に当時の学校保健委員会が中心となって制定されたもので、現在も継続している取り組みの一つである。

右の4つの重点項目に沿って、毎年、全校共通及び学年PTAごとのテーマを設定し、PTAと児童が実践の主体となって取り組んでいる。平成14年度・15年度は、「食育」を全校共通のテーマとし、学校

##### 「ゆたがわ運動」

- ・安全
- ・あいさつ
- ・生活リズム
- ・家族健康会議

では、教科や保健指導・給食指導、総合的な学習の時間、児童の委員会活動、保健だよりなどを通し重点化して指導し、家庭では、家族ぐるみの実践をしている。学年PTAのテーマには、「毎朝、野菜料理を食べてこよう。」、「親子でクッキングをしよう。」、「けじめある生活をしよう。」などがあり、各学年PTAごと実践経過をカードに記録し、結果を取りまとめ、拡大学校保健委員会で報告し合い、校医が助言している。

また、「安全」「挨拶」の項目を受けて、PTAと地域と学校が協力して「地区挨拶運動街頭指導」や「地域巡回指導」も実施している。

## 2) 「いのちの学習」を教育計画全般に位置付けて

低年齢のうちから「いのち」について考えさせ、「いのち」を大切にする心と態度を育成していくことをねらって、単に「性教育」の分野に留まることのない広い意味での「いのちの学習」に取り組んでいる。理科や生活科などの「教科」をはじめ、「学級活動」、「道徳」など教育計画全般にわたって位置付け、「生きるものしきみ」「いのちを保つしきみ」「いのちをつなぐしきみ」「からだとこころをつなぐしきみ」「共生共存のルール」というような領域に広げて行っている。総合的な学習の時間でも、「いのちの学習」と称し、低・中・高学年別に位置付けて、自分達の身近な「いのち」に触れ、個々の課題を追究し、表現する活動に取り組んでいる。活動内容に応じ、家庭や地域関係者の協力や指導を得ている。

〈平成15年度「いのちの学習」年間計画〉

平成15年度「いのちの学習（性・エイズの指導を含めて）」年間指導計画										
月	月の指導の重点	保健学習		総合的な学習の時間	学級活動（保健指導）			日常的な指導	各教科	道徳
		3・4年	5・6年		1・2年	3・4年	5・6年			
4	からだみつめ				からだのなまえ (1年外からみると) (2年内からみると)	からだの つくり				自分の よいところ
5				3・4年 植物や生き物の いのち	たいせつな からだ いのちのものは、どこに いるか	食べ物の 通り道 金を保つくみ	初経と精通 健康診断を通じ 見て見えるもの (発育のし方)	4年中に からだの成長 生活のし方	理科3・4年 チョウ・昆蟲 生活科1・2年	思いやり 助け合い
6	口からはじまる 健康づくり			梅・竹・昆虫		相手の気持ち を考えよう			生き物を育てよう 理科と年動物の体の動き	大切な体
7	心とからだづくりⅠ (暮らし)	3年 毎日の生活と 健康	5年 けがの防止	5・6年 きみのからだは、 だれが守る？ 6年 「食と病気の予防 【課題をつかむ】	からだをきれいに (手洗い、うがい、 おふろ、つめ)はや ね：はやおき(1日 の生活のながれ)		救急法	すいみんと 生活リズム 魚や人の誕生	理科5年 家族って いいな	
8	心とからだづくりⅡ (育む)	4年 育ちゆく体と わたしたちⅠ		5・6年 「食と病気の予防 【個の課題を調べる】	なぜたべるの？ (いのちをたもつくみ) すききらいあるかな？	朝食のパワー (食事と体温 と脳の働き)	食と健康		家庭科5年 私と家族の生活	
9				5年 稻の一生		血のひみつ (血って何をするもの？)		けがの手当て 成長期の食事	理科6年 生き物の 暮らしと環境	思いやり 親切
10										いろんな 人に ありがとう
11	心とからだづくりⅢ (育む)	3年 健康で気持 よい生活大作戦	5年 心の健康	5・6年 いのちをつなぐ食 「食と病気の予防」	かぜをひかない ためにすっては いていいくうき		心のしきみ	かぜの予防イ ンフルエンザ の予防	生活科1・2年 わたしのかぞく	
12		4年 育ちゆく体と わたしⅡ	6年 病気の予防	6年 「学びをまとめる学 びを広げる」				生命の誕生		自分の力で
1										
2	心とからだづくりⅣ (尊ぶ)				男の子女の子	男の子の体女 の子の命の バトンタッチ (命をつなぐ しくみ)	エイズの予防 (共に生き るということ) 心を成長させ るということ)	生活科1・2年 男女の協力 性の被害と 防止	理科6年 人と環境	大切な のち
3										



メダカの里づくり、メダカの放流



畑の先生との野菜づくり



からだによいもの・わるいもの

「いのち」を健康教育の大きな柱にするにあたり、性教育だけでなく、生きるしくみや生活のし方も一緒に大事にしていく。

生きとし生けるもののしくみ

いのちを保つしきみ

いのちをつなぐしきみ

からだと心をつなぐしきみ

共生共存のルール

以上、5つの領域に大別したが、内容によっては、領域が重複している。

#### 4 拠学校保健委員会（通称；子どもの健康を考える会）

本校の学校保健委員会は、子どもたちの健康や生活上の課題を関係するできるだけ多くの人に知つてもらい、一緒に取り組んでもらうことをねらい、参加対象を PTA 全会員、孫親全会員、地区食生活改善推進員、地域講師などに拡大しているところが特色である。

##### 1) 学校・家庭・地域が手をつなぐ拠学校保健委員会のあゆみ

拠学校保健委員会(年2回)	児童保健委員会	学校	PTA・家庭	地域
<b>平成12年度</b>				
<b>拠学校保健委員会の課題</b>	「児童の生活実態アンケート」 	「ゆたがわ運動」「早ね・早起き」に焦点化した取り組み		
・子ども達の健康課題が漠然としている。 ・学校保健委員会がマンネリ化している。		保健指導の焦点化		
<b>話合いのテーマ</b> 湯田川小学校の健康課題は、何だろうか？	・全校集会での結果発表	「すくすく健康ファイル」		
	早ね・早起きの呼びかけ	「喫煙防止教育」・家庭での実態調査		
<b>出された意見</b> 子ども達自身に健康課題を見つめさせたい。 今年度は、早ね・早起きに取り組もう。	・全校集会での発表	・地域の先生に聞く 校医講話(5・6年児童及び家族) はみがき教室 カラーテスト 衛生士による指導		
	湯田川小の健康課題 ○遅寝・遅起き ○テレビ視聴時間が長い ○野菜を食べない・朝食の乱れ ○外で遊ばない			
<b>平成13年度</b>				
<b>拠学校保健委員会の課題</b>	人間の「いのち」に目を向けた活動 ・保育園見学 ・リハビリ病院の見学	「ゆたがわ運動」「テレビの見方」に焦点化した取り組み		
・生活リズムの乱れにテレビの見方が大きく関わっている。 ・学校保健委員会を参加者が主役になる会にしたい。		保健指導の焦点化 家族健康会議		
<b>話合いのテーマ</b> 子どもの心と体の健康を育む テレビの見方はどうあればよいか？	食生活改善推進員への発信	「すくすく健康ファイル」「総合的な学習からのアプローチ」 ・家庭での実態調査		
<b>出された意見</b> ・家庭でのコミュニケーションを大事にして学ばせたい。 ・地域にも発信し、理解を得たい。	食生活改善推進員との交流と共催事業の開始	・地域の先生に聞く 「保健だより」へのPTAからの投稿 校医講話(5・6年児童及び家族) はみがき教室 カラーテスト 衛生士による指導		
<b>平成14年度</b>				
<b>拠学校保健委員会の課題</b>	食に関するアンケート 好きな食べ物 きらいな食べ物ベスト10 野菜の中の栄養調べ	「ゆたがわ運動」テーマ「食育」 保健指導の焦点化 栄養士・保健師と連携して 家族健康会議 「野菜料理レシピ集」		
・年度ごと一つ一つ健康課題に取り組む必要がある。 ・朝食のとりかたに問題がある。 ・地域の人や専門家の協力を強める		「すくすく健康ファイル」「総合的な学習からのアプローチ」 ・家庭での実態調査		
<b>話合いのテーマ</b> 子どもの心と体の健康を育む 食生活は、どうあればよいか？	全校児童への発信 給食時の出前発表	・地域の先生に聞く 「保健だより」へのPTAからの投稿 食生活改善推進員とPTAの連携事業 ・夏休み健康料理教室 ・野菜料理の紹介		
<b>出された意見</b> ・朝食で野菜料理を食べてこよう。 ・家族健康会議を開こう。 ・学校では、 食の学習をしよう。 ・地域にも情報を広げていこう。	拠学校保健委員会での発表 			

2) 平成15年度第二回「子どもの健康を考える会」の実践「朝食で野菜料理をたべるには」

次 第	主 な 内 容 と 流 れ
1. 開会	校長挨拶 学校保健委員会会长挨拶
2. 発表	(1) 児童「さわやかクリーン委員会」の発表 ①ある子どもの朝食風景から(寸劇) ②食べ物の通り道 野菜を食べない背景を寸劇を通して考える。    ③食べ物の3つの栄養素について ある児童の朝食事例を会場の参加者と一緒に3つの栄養素に分類。   (2) 給食センター栄養士によるミニ指導 ・湯田川小児童のきらいな野菜の中の大重要な栄養について (3) 湯田川地区食生活改善推進員によるミニアドバイス ・湯田川小児童のきらいな野菜をおいしく食べる方法について (4) 湯田川小の畠の先生からのミニアドバイス ・昔の食生活と今の食生活を比べて思うこと ・自然のものの「いのち」を損なわないでいただくことの大切さ  
3. 報告	(1) 養護教諭からの報告 ・今年度の学校保健の取り組みを振り返って成果と課題 (2) P T A学年委員からの報告 ・「ゆたがわ運動」各学年の取り組みについて <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">           学年テーマの例            1年生 はやね・はやおき、あさごはん            4年生 すききらいをなくそう！ 親子でチャレンジクッキング         </div> 
4. 協議	(1) 子どもの心とからだを育む食生活は、どうあればよいか。 サブテーマ 「どうしたら、子ども達は、毎朝朝食で野菜料理を食べるようになるか？」 ブレインストーミングで K J 法で分類と意見交流 発 表 (2) 平成16年度の活動方針について 提案 P T A学年委員代表  
5. 指導 助言	校医・歯科校医・学校薬剤師
6. 閉会	P T A副会長挨拶とまとめ

## 5 家庭・地域との連携から 「参加・交流・創造をめざして」

### 1) 家庭・PTAとの連携から 「ゆたがわ運動」の実践の他に)

#### ①「すくすく健康ファイル」を基にした「家族健康会議」の実施

「すくすく健康ファイルは」、児童の個人ごとの視力・成長曲線・カラーテスト・食生活調べ・「ゆたがわ運動」ふりかえり等の各種カードと学級で実施した保健指導の資料等を個人ごとファイル化したものである。このファイルを基に、「家族健康会議」を学期に一回開催してもらっている。カードを通して学校と家庭のやり取りが連携に役立っている。



#### ②「わが家の簡単野菜料理レシピ集」の作成

朝食時に簡単に作れておいしい「わが家の簡単おすすめ野菜料理」のレシピを全家庭から記入してもらい、1冊にまとめ全家庭に配布した。その中から給食センター栄養士より「おすすめメニュー」を選んでもらい、コメントをつけ保健だよりで紹介した。

#### ③PTAによる保健面でのその他の活動

- ・保健の授業への参加と協力      •「ほけんだより」へのPTA学年委員からの投稿
- ・PTA研修会（精神科医、小児科医を講師としたメンタルヘルス）の開催

#### ④PTAによる安全・環境整備面での組織活動

- |               |            |              |
|---------------|------------|--------------|
| ・危険箇所点検       | ・緊急管理体制の強化 | ・地区挨拶運動街頭指導  |
| ・PTA緊急連絡網の整備  | ・交通安全立哨指導  | ・地域巡回パトロール指導 |
| ・地域危険箇所マップの作成 | ・PTA環境整備作業 |              |

### 2) 地域との連携から

#### ①湯田川地区食生活改善推進員と保健師との連携

- ・拡大学校保健委員会での野菜料理の紹介。

平成14年度より拡大学校保健委員会において、「子ども達の苦手な野菜をおいしく料理する工夫」と題して、野菜料理の試食やレシピの提供、献立の展示やアドバイスなどをしていただいている。

#### ・「夏休み健康料理教室」

本校児童の希望者とその家族を対象に、食生活改善推進員と保健師、栄養士、養護教諭が指導者となり、野菜をベースにした健康料理の調理実習と成長期に必要な栄養の学習を行った。

#### ②学校医・学校歯科医・学校薬剤師、給食センター栄養士との連携

校医の講話（5・6年児童とその家族対象）や校医の健康相談はじめ、歯科校医と衛生士による「はみがき教室」、薬剤師による学校環境及び食育に関するアドバイス、学校給食センター栄養士による学級ごとの栄養指導等、専門的な立場から関わっていたている。



## 6 成果と課題

家庭や地域の健康教育への関心は、児童の活動成果の発信を機に高まってきている。今後は、この連携を基に、児童自身の将来にわたる「健康づくり」の自立を支援していきたい。

### <生きる力育成部年間計画>（健康安全指導年間計画）

月	4	5	6	7	8	9
生徒指導	あいさつ			協力		
	あいさつの奨励 善悪の判断力と望ましい 安全・生活習慣の確立 人間関係の育成	夏休みの事前 指導の徹底	行事への自主的参 画の推進と自主性の育成			
自立活動 (自主活動) 児童会	・1年生を迎える会・児童総会・三沢町ゲーム集会 ・1年生と遊ぼう週間・グランド除草・代表委員会 ・全校塗週間 ・縦割り遊び	全校話合い集会	→	・児童ふれあい 集会にむけた 取り組み	・ふれあい集会 ・代表委員会 ゆたかわ小祭に向けた取り組み ・グループ遊び	
安全指導	登下校の安全 自転車の安全な乗り方	プールのきまり	危険なあそび、水難事故の防止 夏休みの安全なくらし	けがの防止		
交通安全指導 管 理	交通安全隊組織 春の交通安全運動（街頭指導） 交通安全教室（自転車・自転車点検	スクールゾーン 対策協議会	交通安全標語募集	秋の交通安全運動		
安全管理	安全点検・遊具・プール安全点検 避難訓練、不審者対応訓練 地区内危険箇所点検	安全点検 プール安全管理 教急法講習	安全点検 プール安全管理	安全点検 避難訓練、防災訓練		
保健指導 目 標	自分のからだを よく知ろう 健康生活の目標を立てよう	歯をたいせつに しよう	暑さに負けず規則正しい生活をしよう 運動と栄養のバランスのとれた生活をしよう	成長期の体と心に 必要な栄養について学ぼう		
保健 指 導 内 容	1 ・ 2 年  3 ・ 4 年  5 ・ 6 年	からだのなまえをおぼえよう (そとがわ) (うちがわ) たいせつなからだ (いのちのもとは、どこに) けがにきをつけて(けがをしたら)	6さいきゅうしを みがこう むしばが できるわけ おやつのたべかた	からだをきれいに (てあらい・うがい・おふろ・つめ) はやね・はやおきがよいわけ なつやすみのくらしかた	なぜたべるの? すききらいあるかな? (あか・き・あおのたべもの)	
		食べ物の通り道 (うんちは、げんきじるし) からだの成長 (からだの発育のしかた)	はえかわる歯を 大せつに かむことの大せつさ 食べ物と歯の健康	毎日の生活とけんこう (すいみんと生活リズム) からだの発育と生活 (ほねのはなし)	朝食のパワー (食事と体温と「のう」のはたらき) 元気が出る朝ごはんのメニュー けがのてあて	
		からだのつくり (骨・内臓・血管・神経・筋肉) 初潮と精通 定期健診を通してみえるもの	歯の命、歯の一生 むしばの原因と予防 歯肉炎、不正咬合 よい歯のために	自分の健康と安全のための生活を考える ・けがの予防・交通事故の防止 ・食と病気の予防	成長期の食事 食と病気の予防	
給食指導	約束を守って楽し い給食にしよう ・給食の約束 ・当番のしごと 栄養士訪問	正しい食事の仕 方を身につけよ う・箸の持ち方 ・よい姿勢	身の回りを清潔に して食事をしよう ・手洗い ・衛生	好き嫌いせずに食 べて、丈夫な体を つくろう ・食べ物の栄養 栄養士訪問	協力して仲良く楽しい給食にしよう ・工夫して仲良く ・声の大きさ	栄養士訪問
健東（主本） 管理	保健調査 健康診断 内科検診 結核検診 耳鼻科検診	身体測定 諸検査 視力 尿 汗液 聴力 頭 動 歯科検診 眼科検診	健東診断事後措置 健康相談	個別管理表作成 発育測定 個別指導 肥満 むしば	休み中の健康把握	治療状況の把握 未治療者への追跡告 ジフテリア予防接種
清掃指導	前期班編成 清掃の手順と方法 班長会 全体指導と班指導 1年生の参加 1年生の指導	除草、外掃除強化	大掃除 清掃強化週間		はき方 ふき方の基本 班長会	
環境管理	清掃分担 校舎回り側溝掃除 清掃用具点検 除草 机・いすの調整 花壇の植え付け	除草 プールの水質管理 トイレ・手洗い場・ 配膳台の衛生	プール水質検査	プール水質検査	飲料水検査 机・いすの調整	
学校保健 事業	ゆたかわ運動 計画	ゆたかわ運動 推進	子どもの健康を考える会 はみがき教室	ゆたかわ運動 推進	なつやすみ健康科 理教室	ゆたかわ運動中間評価
栽培・福祉 教育	あいさつ強調 月間 畑の先生委嘱 畠の植付け クリーン作戦 孫親を招いての 相撲大会	全校塗週間	全校塗週間			ふれあい集会
ケアリン グ システム	組織の確立 家庭訪問 児童ケアリング 生活アンケート 教育・健康相談	つづる	さぐる	保護者会個人面談 生活アンケート 児童ケアリング		

月	10	11	12	1	2	3
生徒指導	<b>発見大切</b>			<b>おこしめめ</b>		
自立活動 (自主活動)	・親切運動 ・縦割り遊び	・募金活動 ・畠納め週間	正月休みの事前指導の徹底 ・三色だけのこなわとび集会	かぜの予防と冬の安全な生活	新児童会基礎確立と新年度への意欲の高揚を図る ・地区子供会	
児童会	・感謝の会 ・リーダー交流会			・雪かき	・次年度委員会決定・6年生を送る会 ・児童総会 ・床磨き ・代表委員会 ・送別活動	
安全指導	防災について	体育館での安全な遊び方	冬道の登下校	冬の外遊びの安全	校舎内の事故防止	1年間の反省と評価
交通安全指導 管理	薄暮時の交通安全 自転車の乗り方		冬道の歩き方	風雪時の登下校 一斉下校 緊急時の対応		1年間の反省と評価
安全管理	安全点検 暖房器具点検整備	安全点検 冬道の安全点検	安全点検・通学路点検 学校スキー場点検 避難訓練・一斉下校	安全点検	安全点検	安全点検
保健指導 目標	成長期の体と心に必要な栄養について学ぼう	からだ・心・いのちの大切さについて考え方 (性教育) かぜに負けないじょうぶな体をつくろう		からだや心の成長をみつめ、共に生きしていくためにどんなことが大切か考えよう 一年間をふりかえり自分の健康生活を見直しそう		
保健指導 内容	1・2年 たべものは、からだをつくれるよ 家族のわをつないでいるよ	かぜをひかないためにすってはいていいくき 目をたいせつに おおきくなるね・ちがっていいね		わたしのたん生 男の子・女の子 さそいにのらない		
3・4年 成長期の体と心に必要な栄養	身のまわりの清潔と生活かんきょう 目とせいと生活かんきょう インフルエンザの予防のしかた 思春期の体の変化・心の変化		男の子のからだ 女の子のからだ 命のバトンタッチ 心を成長させるということ 性の被害と防止			
5・6年 食事は、体と心を作る	インフルエンザを予防する生活 かぜのときの食事 目の健康 食と病気の予防 (アルコールの害等含む)	生命誕生	心の健康 エイズの予防 自分発見！人の間に生きると言うこと			
給食指導	栄養を考えて楽しく食事をしよう バイキング給食 食べ物の栄養 残さず食べよう 栄養士訪問	感謝の心を持つて給食をいただこう ・心地よい挨拶 ・残さず食べる	てあらい・うかいをしてから、好き嫌いせずおいしく食べよう ・インフルエンザの予防	給食の反省をしよう ・仕事・協力・�� ・好き嫌い		
健康管理	発育測定 視力検査 個別管理表記録治療・精検勧告	歯科検診 個別指導 視力異常 肥満・むしば	風邪の状態把握 健康相談 未治療者への追勧告	風邪の状態把握 発育測定	風邪の状態把握 治療状況のまとめ	疾病・けが・欠席のまとめ
清掃指導	後期清掃班編成 すみずみをきれいににする	進んで仕事を見つける	大掃除 清掃強化週間		床みがき	大掃除 清掃強化週間
環境管理	机・椅子の高さ検査	照度定期検査 温度・湿度管理	CO <sub>2</sub> 定期検査 温度・湿度管理	温度・湿度管理		
学校保健事業	就学時検診 ゆたかわ運動の推進	ゆたかわ運動の推進	ゆたかわ運動評価とまとめ	子供の健康を考える会 ゆたかわ運動 次年度の構想		
栽培・福祉教育	赤い羽根共同募金 学校祭	収穫感謝 5年福祉交流	親切強調月間 3・4年福祉交流	あいさつ強調月間		卒業式における感謝の心の育成
ケアリング システム	<b>これる</b>			<b>つなぐ</b>		
	ケア組織の充実 就学児健康診断	生活アンケート 児童ケアリング	適正就学指導 教育・健康相談	記録の整理 評価と次年度の方向付け	生活アンケート 児童ケアリング 保護者面談 関係機関との連絡	

# 共に響き合う健康教育の推進

## ～学校保健委員会を中心として連携・連動・融合を図って～

群馬県高崎市立塙沢中学校

### 1 学校紹介

本校は生徒数669人、特殊1を含む19学級、教職員49人の大規模校であり、校区に小学校2校、高等学校3校を有する文教住宅地域にある。また、環状線沿いには大型店舗や遊技場等が林立しながら、一部は田園や自然が残っている地域もある。高崎市の教育ビジョンに基づき「ゆとりとぬくもりのある学習環境の実現」を目指して平成11年8月新校舎が完成した。玄関や出入り口に車椅子用のスロープ、自動ドア、エレベーター、車椅子用トイレが設置されている。廊下も広く快適な住空間、深夜電力を利用した床暖房が完備され、床面・壁面・天井に木材を使い木のぬくもりのある健康と安全性に配慮した「人に優しいつくり」になっている。生徒は、この校舎の素晴らしさを生かして、さらに「心のバリアフリー」を目標に健康教育に取り組んでいる。

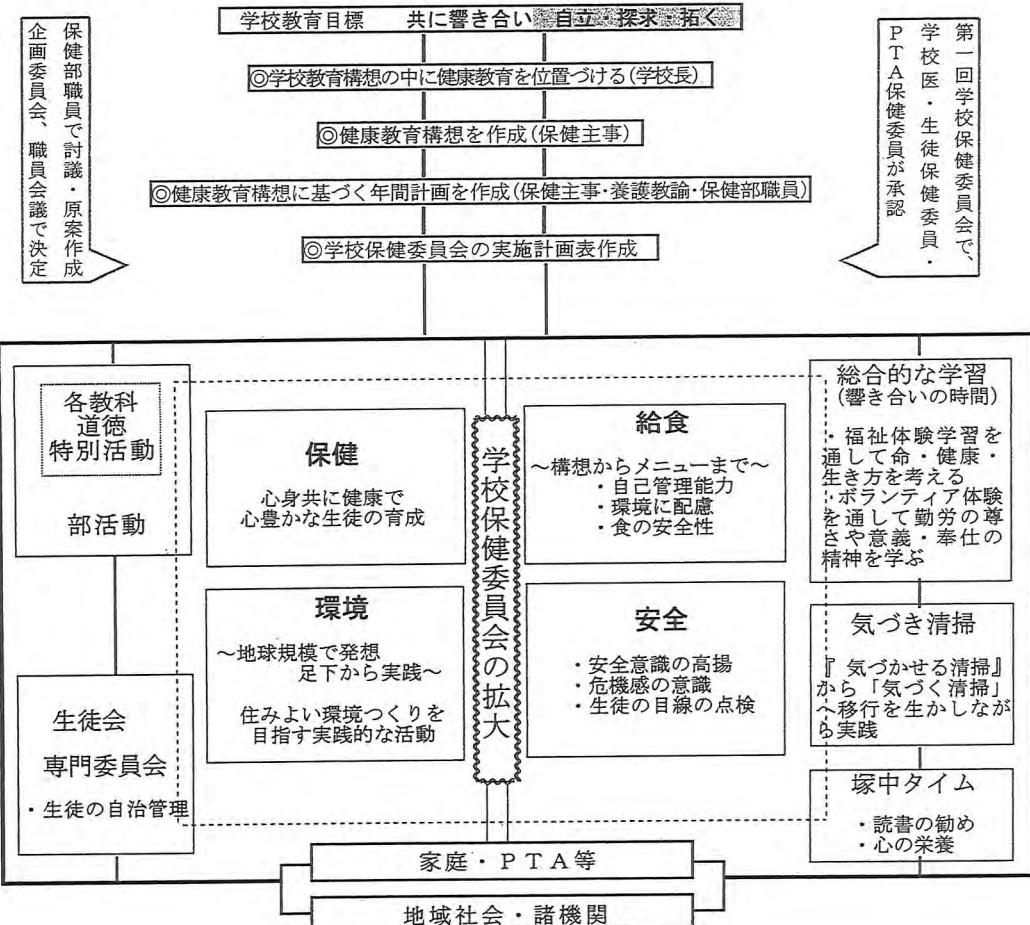


### 2 学校教育目標と健康教育

学校教育目標「共に響き合いー自立・探求・拓く」を受け、学校スローガン～響き合う心のオアシスをつくろう～を掲げ、経営方針として「学校が楽しい、明日くるのが待ち遠しい」「自分の学校は自分でつくろう」を打ち出している。自他の人間、人権や生命を尊重し、生徒一人一人が存在感や安心感をもって学校生活が送れること、そして生徒・保護者・教職員・地域が一体となって、学校づくりに参画する連帯感や創造の喜びをもって、拓かれた教育の実践を推進することを目指している。教育目標具現化に向けて、学校教育構想に人権教育、食教育、環境教育、奉仕・福祉体験教育等を含む大きな柱として健康教育を位置づけている。

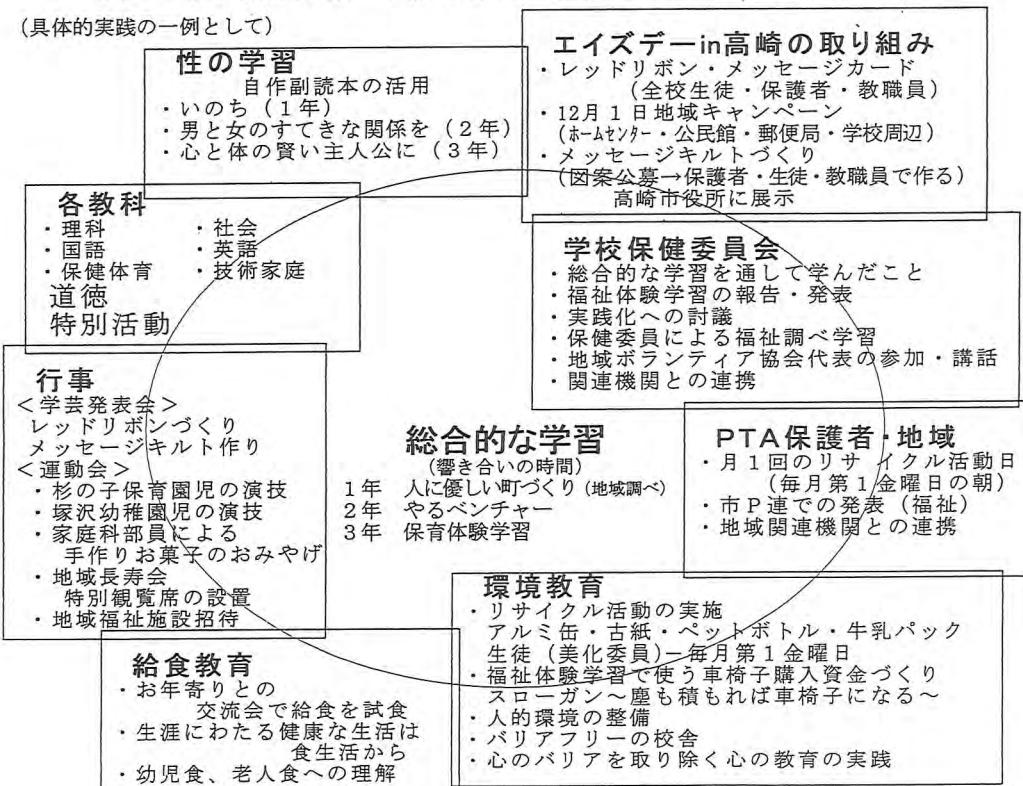
本校の健康教育目標は「心身共に健康で、心豊かな生徒の育成」を掲げ、推進にあたっては、ヘルスプロモーションの理念のもと生きる力の育成を図っている。特色として、校長の示す学校教育構想に位置づけられ、年間計画を作成、全教育活動、家庭や地域諸機関と連携・連動するシステムがあげられる。また、このねらいが指導面で適切に生かされるよう、どの領域においても、全教育活動と連携・連動させて日常的な活動として推進が図られている。特に推進の中核となる学校保健委員会の活動は、全校伝達集会をもって、全校生徒に周知伝達されるシステムになっている。また年間1回の全校学校保健委員会も実施している。

## 《ヘルスプロモーションの理念を志向した健康教育の推進》

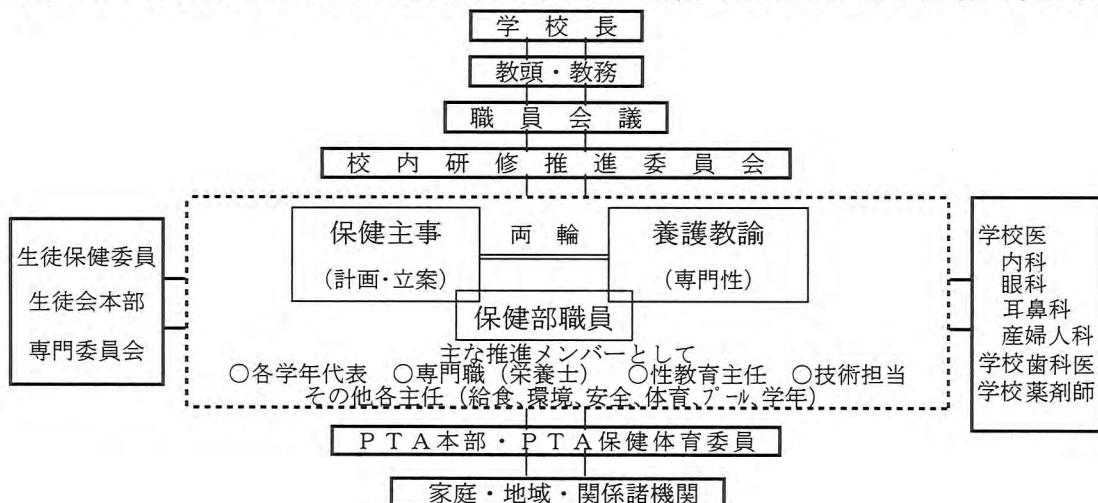


## 《すべての教育活動・健康教育と連携・連動する総合的な教育》

(具体的実践の一例として)



## 《ねらいを達成するために共有化を図り、連携・連動を目指す組織の充実》



### 学校保健委員会を中心とした連携・連動・融合を図った健康教育の推進

- 1 学校健康課題
  - ①心を育てる教育の推進
  - ②生命を尊重した福祉・性教育の充実
  - ③危機意識の予知・回避意識の充実
  - ④環境教育の充実
- 2 本校の健康教育実践目標
  - ①推進の日常化……健康教育が学校教育活動の基盤であることを考え、全領域において、生徒・教職員・保護者・地域を巻き込んだ計画の立案や実践を、日常的に、継続、推進する手立てを図っていくこと。
  - ②行動的な実践力…生徒は明るく行動的で、目標に向かって熱心に取り組み、健康に関する意識も高い。一人一人の実践力はまだ十分でない。体験学習を通して学んだことを生きる力とする、実践化を図っていくこと。
  - ③課題の共有化……推進の中核となる学校保健委員会での学習が、各教科の学習や特別活動等に関連があることを生徒に意識させ、健康課題解決の場が学校だけでなく、家庭、地域等子どもを取り巻く大きな環境としてあることを理解させる。課題を共有化させ、種々の場面でくり返し意識させる手立てを図る。

### 3 具体的取り組み

#### 1) 学校保健委員会

- 開催回数 講演会1回を含む年6回
- 開催時間 木曜日の第6校時を使って15時30分～16時30分



○通常の参加者 PTA 会長・学校長・PTA 保健体育委員長・学校医・保健主事・養護教諭・生徒保健委員（各学級代表 2 名）・生徒会本部・PTA 保健体育委員（17名）・教職員・その他必要において。

#### 取り組みの特徴として

- ①学校保健委員会開催の期日とテーマは年間計画の中で、保健体育を始めとする各教科、総合的な学習、道徳、学級活動等特別活動、生徒会、家庭や地域の諸活動・医療機関・関係諸機関と連携・連動が図れるように、意図的に組み込んでいる。
- ②学校保健委員会の開催にあたっては、実施計画案を作成し、テーマ、ねらい、事前の活動、本時、事後の活動、総合的な学習を始めとする学校教育活動との連携を明確にして、各領域の主任や関係者に予め準備をしてもらったり、学級活動や教科指導の計画にも組み込めるよう配慮している。
- ③学校保健委員会や全校伝達集会の開催は、学校の年間行事予定表に年度始めきちんと組み込まれている。
- ④学校保健委員会の議題の決定にあたっては、今日的課題の中から、福祉・環境・食・性とエイズ、薬物等を主なテーマとして、本校生徒、地域の実態にあった議題を保健部で検討、企画委員会、職員会議をへて、第 1 回学校保健委員会で生徒、保護者、学校医の意見を聞いて承認される。
- ⑤平成14年度から、生徒保健委員（各クラス 4 名）に、それぞれ自己健康課題をもたせ、調べたり、体験・学習したことを各自がまとめ、学校保健委員会や全校伝達集会で発表の場を確保するよう努めている。担当する生徒達は今まで以上に意欲的に取り組む場面があり、発表を経験することで達成感や成就感を味わうことができ、一連の取り組みがまさに本校教育目標の「自立・探求・拓く」の具現化の場として、自己実現できる貴重な活動となっている。
- ⑥学校保健委員会の運営案を保健部職員（保健主事・養護教諭・栄養士・保健部教諭等）で交替して作成、テーマと担当教諭の適性にあわせて、それぞれの持ち味を生かし、中心になって企画・運営に当たる職員を決めている。その結果、教職員の参画意識が高まり、今まで以上に積極的な関わりが見られ、また深く関わる者が増えた分、内容も充実、拡大・深化がみられるようになった。

#### 発展的取り組みとして

- ①平成14年度から始まった、県立高崎工業高校定時制と塚沢小、東部小との合同の保健委員会は、学校が隣接しているという立地条件を生かし、学校を発信地にして、家庭・地域が一体となって、一つの健康課題を連携・連動で取り組むことにより、地域全体の意識に広がりと深みをもたらすことの意義は大きいと考える。15年度「食」・16年度「生活習慣」と毎年 1 テーマで継続、実践していく予定である。
- ②平成15年度第 2 回（テーマ：スポーツと健康～夏季中体連への抱負と夏の部活動の取り組み～）で全校学校保健委員会を実施、内科医（2 人）・歯科医・薬剤師の 4 人の学校医から直接指導を受け共に考える機会をつくることができた。また各部活動の部長が参加することによって、夏季

大会を前に意識の高揚が図られ、その結果関東大会出場部活9部（運動部47・文化部86・合計133人）全国大会出場選手柔道・陸上で2名の成果を上げることが出来た。16年度は「スポーツと食」をテーマに実施する予定である。

③15年度 第1回（テーマ：人的環境を整えよう～学校生活を気持ちよく過ごすために人と人との関係を見つめ直そう～）で生徒会や生活委員会・学級委員会の連携・連動で全校の生徒意識調査を実施、保健委員会をきっかけに、従来行われていた朝の挨拶運動の参加者を拡大、水曜日は保健委員会、金曜日は生活委員会、火・木曜日は生徒会を中心としてボランティアでの参加を呼びかけ、その結果、学級ぐるみで参加したところもあって、80人程の生徒が朝の挨拶運動にたつという盛り上がりが見られた。

④薬物乱用防止教育でも学校教育活動の様々な場面で連携・連動が図れるよう実践計画を立て推進。

#### 平成14年度

◇健全育成、生徒指導部、健康教育の協賛による講演会  
講師：青少年喫煙健康問題研究会代表 小林賢二先生  
「なぜ薬物乱用防止教育なのか」～まず、たばこ・酒から考えよう～  
◇1月16日、第6回学校保健委員会「中学生とタバコ」  
高崎工業高校定時制生徒が本校の保健委員会で提案・発表  
本校の生徒保健委員が、母校（塚沢小・東部小）の保健委員会に出席、提案・発表

#### 平成15年度

【親子セミナー】1・2年生の学年  
PTA集会で、生徒・保護者対象  
高崎警察署生活安全課刑事代田正一先生の講演「少年非行とその現状」  
危険な現状を再確認して、夏休みの心構えを呼びかけ、学年・学級での保健学習の指導を充実させる。

今後さらに、生き抜く力を身に付けるための総合的・発展的学習の場としての学校保健委員会の役割が重要になってくると考えられる。

## 2) 総合的な学習の時間

教育目標「共に響き合い」を受け「響き合いの時間」としてスタートして5年目になる。バリアフリーの校舎の特色を生かし、学習領域を「健康・生命・環境・福祉」とし、3年間の流れの中で、実践している。

《1年生》では、「人にやさしい町づくり」をテーマに学校や地域のバリアフリーの実態をしらべ、お年寄りとの交流会、アイマスクや車椅子体験学習を通して老人介護の問題へ発展、人権やエイズ、弱者に対する偏見差別の学習へ連携・融合を図っている。（協力施設は33カ所）



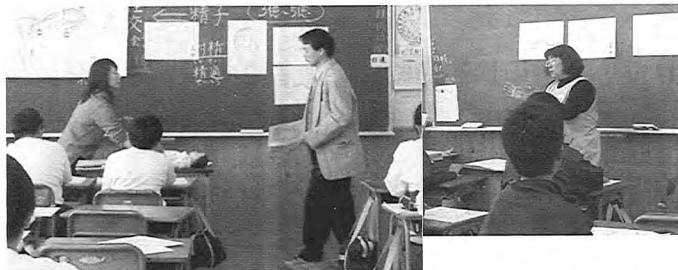
《2年生》では、「やるベンチャー」として、ボランティア体験学習を特別養護老人ホームや授産施設等で実施、福祉や健康、人とのかかわりの大切さ等を体験から学んでいる。（協力施設は37カ所）



《3年生》では、保育園児との交流会を事前にもち、保育体験学習を実施（協力園25ヶ所）。健康や生命、命の継承を考え、各自が課題を見つけまとめている。

このような実践を通して、子どもたちは命や健康の問題を学び、課題解決や自己実現を果たす力を生きた力として身につけるための学習を、毎年見直しを図りながら工夫し継続・推進している。

### 3) 性とエイズの学年・学級指導



保健部教職員が中心となって自作した副読本を活用した性の学習を実施している。体育の保健指導や人権学習、高崎市や塚中のエイズデー等の取り組みと連携しながら学習しているが、導入段階では、学年全体指導、養護教諭との

T.Tをとりいれ、基礎基本を共通理解した上で、担任が発展的指導を試みた。その結果、生徒の理解が深まりより効果を生んでいる。

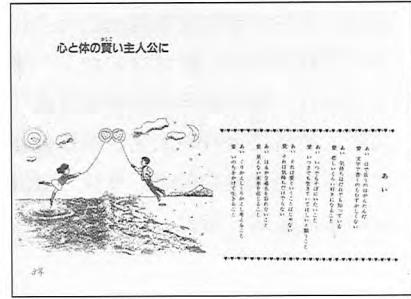
《1年生》いのち



《2年生》男と女のすてきな関係を



《3年生》心と体の賢い主人公に



### 4) 人権学習と連携したエイズデーの取り組み

- ①世界エイズデーに向けて：10月～12月のロングランの性教育月間、人権学習月間と連携させ推進。
- ②5年目のメッセージキルト製作：全校生徒から図案を募集したものを、保護者、生徒、教職員、ボランティア等で製作、学芸発表会で展示、高崎市エイズデーでは市役所にも展示する。
- ③レッドリボン、メッセージカードの作成：エイズや偏見差別の問題を学級指導した後、学級活動



として全校で作成、学芸発表会でも保護者・生徒・教職員が作成している。

- ④保護者、生徒、教職員、ボランティアによる地域配布キャンペーン（学校周辺・駅・大型店舗）  
キャンペーン依頼（公民館・郵便局・学校医）。

## 5) 給食教育（自校給食の特色を生かして）

ねらい～構想からメニューまでのシステム化、食を通してのライフスタイルの形成～

- ①献立の作成にあたって、月ごと・週ごとにねらいを定め、各教科の学習と連携・連動させながら、年間計画に位置づけ、決定している。
- ②家庭科の授業で生徒が作成した献立を、給食メニューとして採用、リクエスト献立も取り入れている。
- ③「給食通信」を使って、担任による毎日の給食献立について学級指導、お昼の放送の活用
- ④月1回のバイキング給食で自己選択能力の育成。
- ⑤チェックカードで栄養バランスを記録、自己評価させ食習慣の改善、自己管理能力を育成する。
- ⑥食の安全性を考えて、地場産の食材を使ったり、発ガン性物質を押さえる無塩セキのハムを使う等配慮。
- ⑦地球環境を考慮した給食献立の作成と実践、ダイオキシンの発生を考慮して個別包装をなくし、ラップ、カップ類等を使わない手作りの給食献立の実践。残滓の少量化。
- ⑧「地球に優しい献立」について学級指導。
- ⑨班毎にテーブルクロスを広げ、楽しい食事と会話の雰囲気を演出する。

- ⑩栄養士、給食技士による教室訪問、栄養指導、生徒とのコミュニケーションづくり。

- ⑪担任外によるワゴンプール指導（給食委員の当番活動）。

- ⑫生徒会・給食委員会

主催による栄養士、  
給食技士に感謝する  
「全校ありがとう集  
会」の実施。



## 6) 環境教育　ねらい～地球規模で発想し足下から実践～

- ①各階廊下にリサイクルボックスを設置、毎週金曜日美化委員の自治活動による牛乳パック・古紙の回収。
- ②生徒会・美化委員会・PTA本部環境部を中心とした、毎月第1土曜日をリサイクル活動日としての実践（牛乳パック・ペットボトル・アルミ缶・段ボール・乾電池等の回収）。
- ③リサイクル活動が福祉体験学習（総合的な学習の時間）の車椅子購入資金づくりに連動。

- ④地域に広げる花いっぱい運動、生徒緑化委員・教職員ボランティアの校舎内外の花の管理。
- ⑤PTAバザー収益金による校内緑化の充実、廊下・ベランダ等に観葉植物を設置、緑化委員会・科学部の生徒等による自主的な管理。
- ⑥古紙を燃やした熱量を理科の授業で実験・検証。
- ⑦人的環境づくり、生徒作成ポスターを校内に貼って啓発。



↑牛乳パック・ペットボトル等のリサイクル活動

↑アルミ缶回収で車椅子一台を購入

↑古紙回収

## 7) 安全教育

生徒たちは、守られた環境の中で安全に慣れた生活をしてきている。命に対する危機意識や身の周りで起こる危険に対応する力が弱くなっている。学校教育活動や日常の生活の中で起こりうる危機を予知し、適切に回避できる能力を身につけさせることを課題として、以下の実践を行っている。

- ①健康教育の年間計画に位置付け、学校行事や特別活動の中で安全に配慮した指導
- ②校務分掌に安全主任と自転車担当をおき、通学路の確認、自転車の安全点検、登下校の指導、及び校門や玄関における遅刻指導等
- ③夏季と冬季の自転車通学の範囲や部活動の下校時間、帰宅時間を配慮した各家庭への電話連絡等、全教職員の共通理解を図りながら、状況に対応した指導を実践している。
- ④担当部会や職員会議での情報交換、集会での全体指導、個別指導の徹底。
- ⑤安全チェックは年間計画に位置付け、毎月15日に実施。
- ⑥PTAの環境委員会・本部役員と教職員全体で連携、行事・夏季・冬期休業中の定期的な校区内パトロール、特に夏季休業中の夜間は“お父さんパトロール”をボランティアで実施。
- ⑦毎年、学期初めの4月・9月に避難訓練を実施して防災に備えている。

以上のすべての活動が、学校教育活動と連携・連動・融合を図りながら行われている。

## 4 養護教諭（複数配置）の役割

- ①保健主事と養護教諭が車の両輪として、学校保健委員会をはじめ健康教育推進の構想や年間計画の作成、連絡・調整、活動の指導等実践に関わる。
- ②特に専門性を生かし、学校保健委員会の資料作成の支援と指導、健康課題解決のための支援。
- ③担任や家庭、スクールカウンセラー、医療機関との連携を基礎として生徒に適切な指導とアドバイスを実践。ヘルスカウセリングの実施。

- ④家庭・医療機関等連絡を取り、疾病傾向を示す生徒に個別的な指導、長期的観察、支援。
- ⑤生徒の発想による「心の相談」ポストの設置と活用。
- ⑥健康診断の事前指導資料を全校生徒に配布し、意義を理解させ、主体的な受診をさせる。
- ⑦保健便り「すこやかな陽だまり」を発行、学級指導で活用。
- ⑧授業実践（T.T 等）
- ⑨健康意識を高め、自己管理能力を身につけられるよう、自立への支援。
  - ・生活を振り返りながら記録する「傷病の記録」の活用、生徒に健康を自己分析させる資料。
  - ・歯の診断結果を個別に渡し早期治療を徹底。歯とスポーツ、学習効果等の関連性を理解させ、部活動や学級、時には保健委員の活動として多面的に指導。
  - ・心身に障害のある生徒に対して、学級担任や保護者との連絡を密にし、人権についても配慮しながら支援・指導にあたっている。
  - ・生活習慣病については、健康教育年間計画を基にライフスタイルの形成を目標に、生徒自らの健康管理能力を高めるよう考慮しながら実践にあたっている。
  - ・学校保健委員会での活動、各教科・道徳・特別活動等、全教育活動が相互補完しながら、子どもたちの健康をつくっていることを、理解させるための支援をしている。

## 5 まとめと成果

本校の健康教育が学校教育活動全体の連携・連動・融合の中で実践できる体制がスタートして、およそ5年が経過しようとしている。

- ①今日、様々な活動が当たり前のように日常の取り組みになっていることは大きな成果と考える。このような形で継続・実践できる組織が立ち上がった要因として、
  - 学校長の示す学校教育構想の中に、健康教育がきちんと位置付けられている。
  - 学校教育目標の具現化を図る健康教育構想がつくられている。
  - 健康教育構想を具現化のため、年間計画が全教育課程と連携・連動されている。
  - 推進の組織が校務分掌との関連できちんと体系づけられ、システム化されている。
  - 教職員の健康意識の高まり、推進にあたる保健主事と養護教諭の連携、保健部職員のチームワーク、継続・発展への使命感、全校あげて取り組む体制等を考えられる。
- ②心を育てる教育の推進の成果として、校内での挨拶が進んでできる生徒、朝のあいさつ運動に賛同する生徒や保護者の数の増加。体験学習や様々な活動の後での、まとめや感想の中に見られる学習に関わった意識の高まり、主体的に課題を解決しようとする行動変容がみられている。
- ③生涯にわたる健康は自分で守る、そのための環境改善の重要さを、生徒たちは、連携・連動の健康教育の推進の中から学んできている。「自分たちにできることから始めよう」を合い言葉に、身近な人々と手を携えて積極的に環境改善を図っていこうという意識、家庭や地域を巻き込んだ



あいさつ運動

込んだリサイクル活動の展開、人との関わりも環境という考え方から、日常生活での人間関係の見直し等意識の広がりがみられる。

④生徒たちの健康意識は、活動を通して大きく変わっている。特に生徒保健委員や学校保健委員会に参画した生徒たちの変容が、その後の学校生活で顕著に見られている。自分の役割を果たした達成感、保健委員会や全校伝達集会で発表した生徒の充実感は、自信となり次の意欲につながっている。まさに課題解決の一連の活動が、学校教育目標具現化の場となっている。本校の生徒保健委員にアンケートを実施した結果、「学校保健委員会の仕事はやりがいがある。」と答えている生徒が多い。

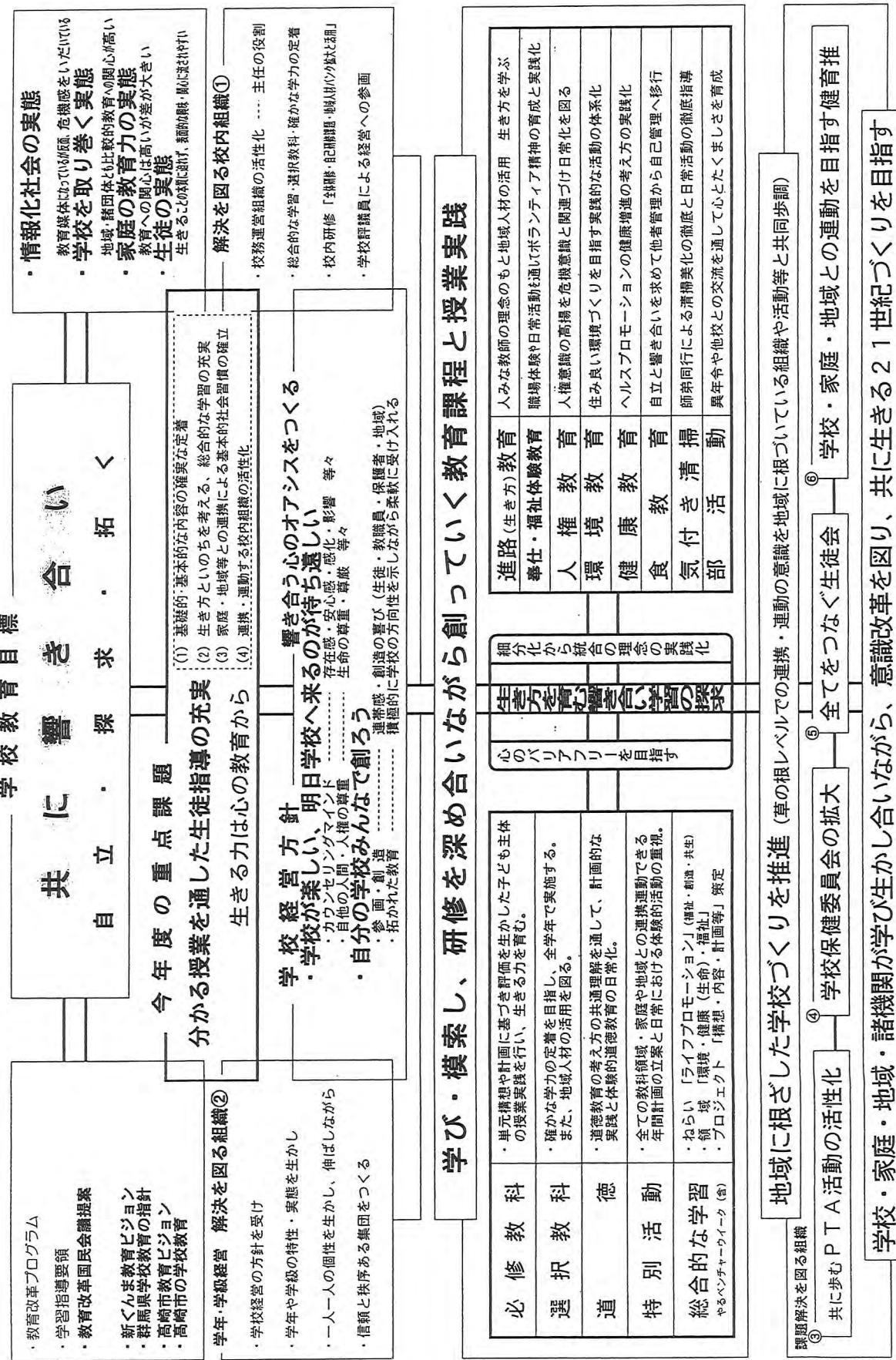
また、総合的な学習で取り組んでいる福祉体験や、地域でのエイズデーの取り組み等は生徒たちにとって実践化の場でもあり、意識をさらに高め、心を育てる場ともなっている。地域に出て様々な人たちと触れ合うことにより、自己を見つめ、新たな課題に気づく貴重な体験学習になっている。

⑤推進に積極的に関わる教職員が増え、連携・連動する領域や推進する組織が拡大してきている。仕事の役割も分担され、組織的な活動として定着してきている。健康教育が学校生活の全領域で推進されていることを生徒は理解し、健康課題を共有し、解決が図られていることに気付いている。このように活動を通して図られた自己実現が、推進にかかわる生徒・保護者・教職員等の成就感につながり、さらなる意識の高まりが見られている。

今後さらに ねらい、指導、評価の一体化を図りながら、ヘルスプロモーションの理念に基づいた『目指す健康像』の在り方をより明確に、具体的にしていくことが大切と考えている。

## 開かれた学校の創造を目指して　生きる力の育成

高崎市立塙沢中学校  
(学校長作成)



平成15年度 学校保健委員会実施計画

平成19年度 学校保健会員実施計画		テーマ		ねらい	事前の活動	本時の活動	事後の活動	運動・総合的な学習との関係
回と期日	[場所]	環境	人との環境を整えよう					家庭・地域・関連機関
第1回 6月5日(木) 15:30～16:30 【多目的室】				学校生活を元気なことよりもよく過ごすためにどうなさりたい集団づくりをより良い方向に進めて、人と人のかかわりを考えさせること。	全校アンケート(言葉や行動で動かされたことと、練習によるアクト)と保健委員によるアクトと聞き取り調査	保健委員会より発表(伝達会での報告の結果と考察のアート)と「元気」の発行提案・討議	学級での報告(伝達会での報告の結果と考察のアート)と「元気」の発行により良い方向で実践を行うアートと、アート結果を家庭や地域で実践化	《1年》人に優しい地域社会とのかかわり(地城社会のかかわり)(地城とのヨコケゾヨ)(環境改善へ意識づけ)(健康に良い町づくり)(花いっぱい運動)(環境保全の呼びかけ)
第2回 7月3日(木) 15:30～16:30 【体育館】	スポーツと健康	健康や効率を考えて部活動のあり方	夏の部活動で特に注意することと、健康と、健康と安全面から考えさせること。	各部の部長に夏季中体連(3年間)の取り組みと夏の部活動で注意することと、保健委員による講習(熱中症・脱水症について)	各部の活動で心がけたことの発表と、各部の実践と提案案(熱中症・脱水症について)	各部の部長より抱負と家族会議の進められることと、保健委員からの発表と提案案(生徒会からの質問と対話)と学校からのアドバイス	保健体育(家庭科道徳学級活動特別活動)	生徒会本部生活委員会各部保健委員会
第3回 9月25日(木) 15:30～16:30 【多目的室】	福祉	体験学習で学んだことを毎日の生活にどう生かしていくか	生徒達が自らの課題を持つて追求し、地域社会に直接関わる体験的な学習を通して、問題を身に附けて、生きて学ぶ力を育てる。	福祉体験活動(車椅子やマスク体験・化粧品などに体験・健常児実習・健常との繋りを通して・調べ学習・事前のお詫び)	地域ボランティアの体験を聞いて、体験学習をもとに保健委員の発表と討議	学級での発表(全校伝達会・PTA保健だより「元気」の発行・生徒会議の勧め)	英語・理科・家庭科道徳学級活動特別活動	生徒会本部保健委員会生活委員会家庭科部
10月31日	学芸発表会		全校生徒へ健康意識の高揚	感動的な体験を聞くことで、自身を見るこことで自分の健康を考える	講演対象: 全校生徒 保護者 教職員 地域関係者	感想・作文 代表作発表 学級討議 PTA保健だより 「元気」の発行 家族会議	生徒会本部生活委員会各部保健委員会	《1年》心のハーフリー(3年)お年寄りの心(2年)命・環境・命を考える(3年)人間の生き方(命の継承)
第4回 11月21日(金) 【体育館】	講演会	元気・ワーキング選手 教員次席選手	性エイズ・命 「次に贈ればそれでいい」	性の学習(学年学級指導)・性護教論・授業実習・調べ学習・全校アンケート	世界エイズデーに向けて「かわいがり・講話」「中学生の性」「ALTの話」「ニシテラント」における「エイズ教育」・全校アンケート	学級発表(全校伝達会・PTA保健だより「元気」の発行・学級討議・家族会議)・実践行動化	生徒会本部保健委員会生活委員会	PTA保健委員会(2年)公開講演会との共催(3年)保健委員会とPTA保健委員会の連携
エイズデー (12/1) に向け		エイドリボン・メッセージカード製作・展示(生徒・保護者・教職員協働)	性エイズ・命 「次に贈ればそれでいい」	性の学習(学年学級指導)・性護教論・授業実習・調べ学習・全校アンケート	世界エイズデーに向けて「かわいがり・講話」「中学生の性」「ALTの話」「ニシテラント」における「エイズ教育」・全校アンケート	学級発表(全校伝達会・PTA保健だより「元気」の発行・学級討議・家族会議)・実践行動化	生徒会本部保健委員会生活委員会	人権・偏見・差別(2年)命・環境(3年)おもいやり・心の健康
第5回 11月27日(木) 15:30～16:30 【多目的室】	食と健康	◆エイドリボン・メッセージカード製作・展示(生徒・保護者・教職員協働)	性エイズデー	性は食物からできている	・調べ学習 ・調べ材料調査 ・意識調査 ◆街角パネル(美術部制作)展示	牛乳の質量調査から ・学校供給食の調査 ・間違った食事情報 ・高加工、東部小、塚小の報告、発表	生徒会本部保健委員会家庭科道徳部美術部	PTA保健委員会(1年)人に優しい町(2年)やる気・チャーチ(3年)幼児の食事
第6回 11月26日(木) 15:30～16:30 【多目的室】		生涯にわたる健康は食から	生涯にわたる健康は食から	体は食物からできていること再確認し、バランスの良い食事正直いし等を考えて、食生活の改善を図る	牛乳の質量調査から ・学校供給食の調査 ・間違った食事情報 ・高加工、東部小、塚小の報告、発表	牛乳の質量調査から ・学校供給食の調査 ・間違った食事情報 ・高加工、東部小、塚小との打ち合わせ	生徒会本部保健委員会家庭科道徳部美術部	PTA保健委員会(1年)人に優しい町(2年)やる気・環境(3年)高齢者の食事

## Ⅱ 優 秀 校

<小学校>

<中学校>

<高等学校>

<特殊教育諸学校>

# 自ら進んで歯・口の健康つくりに励む子をめざして

山形県最上町立向町小学校

## 1 本校の概要

最上町は人口約11,000人、山形県東北部に位置し、秋田県雄勝町、宮城県鳴子町などに隣接している農林業と観光の町である。基幹産業は稲作を中心とした農業で、畜産や園芸を組み合わせた複合経営も進められている。

また、温泉や前森高原を利用した観光にも力を入れている。本校区は、町の中央部に位置し、町役場や病院等の公共施設が集中している。



本校は児童数233名、10学級である（平成16年5月現在）。少子化が進んでいるが、保護者の教育に対する関心と期待は高く、学校に対する協力を惜しまない。

## 2 学校経営方針と健康教育

- (1) 本校では『進んで学ぶ子どもの育成』を学校教育目標とし、“思いやりの心で行動できる子、よく考え表現できる子、たくましくやりぬく子”の3つのめざす子ども像を掲げている。そして、「思いやり・やる気・元気」という校訓のもとに、学校経営を行っている。
- (2) 平成13・14年度は文部科学省指定“歯・口の健康つくり推進指定校”として、これまでの保健活動に加えて、全教育活動を通して歯と口の健康教育を推進してきた。教科・特別活動・総合的な学習・教育課程外活動の特質を考慮し、それぞれの指導計画のもとに実践してきた。今年度も継続して、「一人一人がいきいきと生活できるように、心身の健康を育んでいく」を学校保健目標として教育計画を編成し、実践を重ねている。

## 3 健康教育の推進体制

- (1) 13・14年度においては、《歯・口の健康つくり》研究推進全体計画表を作成し、校内研修推進全体計画に基づいた授業研究会の開催と、学年毎の推進計画に基づいた学級活動や総合的な学習の時間を展開してきた。他にも教職員がそれぞれ各専門部に所属し、日常活動研究部・環境資料整備部・家庭地域連携部の中で計画・実践をしてきた。（詳細はP35から）
- (2) 児童の健康つくりは、学校と家庭・地域社会との連携が大切であるとの観点に立ち、13年度から次のような内容に取り組んでいる。

- ① PTA 新聞・学校便り・児童会新聞・学年便り・保健便りなどの活発な広報活動を通しての保護者への啓発
  - ② 関係機関との強力な連携（学校保健委員会、PTA 学校研究推進委員会等）
- (3) 各 PTA 専門部が、より望ましい家庭の在り方を追究する主体的な活動を展開してきた。
- ① PTA 生活指導部では、笑顔でいさつ標語の募集を行い、その後いさつ運動看板を地区毎に設置して、保護者による朝のいさつ運動を展開してきた。
  - ② また、母親委員会では、マスコットキャラクター『ぴかぴかマン』のぬいぐるみを作りしている。児童や保護者そして教職員の感動する心・感性を高めることを目的にしたサマースクールコンサートを開催してきた。
- (4) 外部講師や地域の方との連携を積極的にしている。
- ① 学年のはみがき到達目標に応じた内容について事前に打ち合わせを行いながら、学年毎に歯科衛生士を招いてはみがき学習会を開催している。特に1年生の場合は、親子一緒にみがき学習を歯科衛生士からしてもらい効果をあげている。
  - ② 学校栄養職員からは1年保護者の給食参観のときに、直接保護者に栄養に関する講話をしてもらっている。2年生の学習「きらいなものは食べなくてもいいの？」など、担任の求めに応じて、学校栄養職員がゲストティチャーナリ指導致をしている。それに、児童保健委員会活動でスナックに含まれる油脂の取り出し実験をした際にも、養護教諭と一緒に学校栄養職員が指導にあたっている。
  - ③ 保健委員会企画のキラキラウォークラリーのときは保健師から、町の乳幼児の歯の実態についてクイズを作成してもらい、閉会行事で講話をしてもらった。それがきっかけで、4年の総合学習では『乳幼児の歯の健康』をテーマにして、保健師にインタビューをしながら学習を開いた児童もいた。
  - ④ 6年生や1年生が幼稚園や保育所訪問をして、一緒に遊ぶ活動をしている。また4年生の場合、幼稚園や保育所訪問をして総合学習で学んだことを発表している。
  - ⑤ 最上中学校のボランティア活動に、小学校の児童も一緒に参加している。そして総合学習で『中学生の歯の健康』をテーマにして、インタビュー活動をしながら学習を開いた児童もいた。
  - ⑥ 県立新庄北高等学校最上校（生徒数約100人）の保健委員会との交流活動をしている。15年度は飲酒や喫煙を誘われた時「上手に断る」方法をロールプレイングをしながら6年児童が教えてもらっている。
- (5) 年2回の学校保健委員会を次のようなポイントで開催している。
- ① 学校と家庭との役割を明確にするとともに、関係機関との連携を得ること。
  - ② 家庭での実践のための手立てが具体的に話し合われ、問題解決が図られること。
  - ③ 問題解決に向けた組織作りと、活発な運営になるよう提案方法に配慮すること。
  - ④ 協議事項は学級指導・児童会活動・PTA 活動などに生かされるようにすること。

## 4 歯・口の健康つくりの研究（13、14年度）

(1) 研究主題「自ら進んで歯・口の健康つくりに励む子をめざして」

(2) 計画と実践

① 低学年部会の実践

学級活動や生活科において、指導計画を作成して実践してきた。養護教諭との協力授業を推進したり、歯科衛生士による親子はみがき学習会をしたりしてきた。学習後は、カレンダーやお便り等で家庭との連携活動を大切にしてきた。

② 中学年部会の実践

学級活動や総合的な学習あるいは保健において、指導計画を作成して実践してきた。4年生の総合的な学習では、養護教諭や学校栄養職員はもとより、歯科校医や保健師あるいは薬剤師からの支援をもらったり、冒險家大場満郎氏へのインタビュー活動をしたりと、専門機関や地域との連携・協力のもとに行ってきた。

③ 高学年部会の実践

学級活動や総合的な学習そして保健や家庭科においては、指導計画を作成して実践してきた。5年生では「追跡！歯と口の健康と体のつながり」6年生では「めさせ！健康な体」をテーマとして調べ、追求活動を行った。その際に、地域の幼児やお年寄り、それに食堂の方に協力をいただいたり、インターネットを活用したり、山形県歯科医師会や宇宙開発事業団などにも直接問い合わせたりしている。“古代食と現代食”や“歯のくいしばりと運動能力”など実験や体験活動も組み込みながら、段階ごとの評価活動を大事にして適宜軌道修正をし、一人一人の主体的活動が行われた。

④ 保健室経営の中から

ア 基本的生活習慣の定着を願って、年間5回設定の「キラキラ週間」の事前指導を大切にしている。たとえば、13年度9月に「ホネホネ銀行コツコツ貯金」、14年度9月に「あせのひみつ」の指導をしている。この時一方的に知識を与えるのではなく、より視覚に訴える資料・実験・動作化などを取り入れ、関心意欲を高める工夫をしてきた。子どもは学んだことから“はみがき”と“基本的習慣”に関する自分のめあてを決めている。そして週間に下学年ではキラキラカレンダーを、上学年ではキラキラノートを活用し、各自が実践している。週間後の評価反省が次回の意欲付けになるようにして、繰り返し行っている。

イ 委員会活動でも歯・口の健康つくりを展開してきた。13年度7月には「祖父母に学ぶ集い」を行い、祖父母対象の歯に関するアンケート調査結果をふまえて発表してきた。そして、ゲストティーチャーの祖父母からお話を伺っている。

ジュースに含まれる糖分調べとスナックに含まれる油脂の取り出し実験を委員会活動で行い、そ



の結果をもとに、10月には「おやつを考える集い」を行っている。

保健・給食委員会合同で準備をして14・15年度には「キラキラウォークラン」を行った。全校舎を会場にして、縦割り清掃班グループでゲーム（むしばきんをやっつけろ・キラキラボックス・コツコツ貯金・ことばさがし等）をしたり、クイズ（学校栄養職員からおやつのこと・保健師から町の乳幼児の歯の実態について・高校生の歯の健康について等）を解いたり、健康のコマーシャル作りをしたりして、全校児童がキラキラウォークランを楽しんで活動しながら健康を考える機会としている。

ウ 歯の大切さについて体を使って楽しく学ばせることをねらって、14・15年度は「やってトライ」を各家庭で行っている。5学年の総合学習では、「やってトライ」の内容の一つ“歯を使わないで食べてみよう”を共通体験活動し疑問点を共通化させたり深化させたりして、新たな課題を持って後期の総合学習につなぐ構成にしている。

#### ⑤ 日常活動研究部の実践

ア 給食時における指導として、縦割り交流による「なかよし給食」後のはみがきの教え合いや、学校栄養職員との協力のもとで「かみかみメニュー」への取り組みをしている。

イ 児童会活動の活性化として、保健委員会や給食委員会の「集い」での発表はもとより、体育委員会の「歯ームレスリング大会」への準備協力や、運営委員会の「わっはっはカルタ大会」の開催、新聞委員会の広報活動や放送委員会の突撃インタビューなど、すべての委員会活動で歯・口の健康つくりをすすめていくように取り組んできた。

ウ その他の活動として、「よい歯の児童の表彰」・授業参観や学校保健委員会の折などでの歯・口の総合的な学習の発表・歯の健康に関する内容も取り入れている。

#### ⑥ 環境資料整備部の実践

ア 学習環境の充実のために、児童の活動の様子や他校の取り組みの紹介をしている。それに、資料の保存や整理を工夫している。

イ 健康意識の高揚として、「むし歯予防図画・ポスターコンクール」「標語コンクール」「わっはっはカルタの活用」「マスコットキャラクターの募集と活用」をしている。

ウ 定期的にアンケート調査を行い、歯・口の健康に関する児童や家庭の実態をつかみ分析している。そして、実態の推移や意識の変容をつかみ次の指導に生かすようにしている。

#### ⑦ 学校と家庭との連携の実践

ア 学校と家庭との連携の一つとして、「キラキラノート」を使用している。この「キラキラノート」には、歯科検診や衛生検査の結果・キラキラ週間の取り組み・健康学習のまとめ・



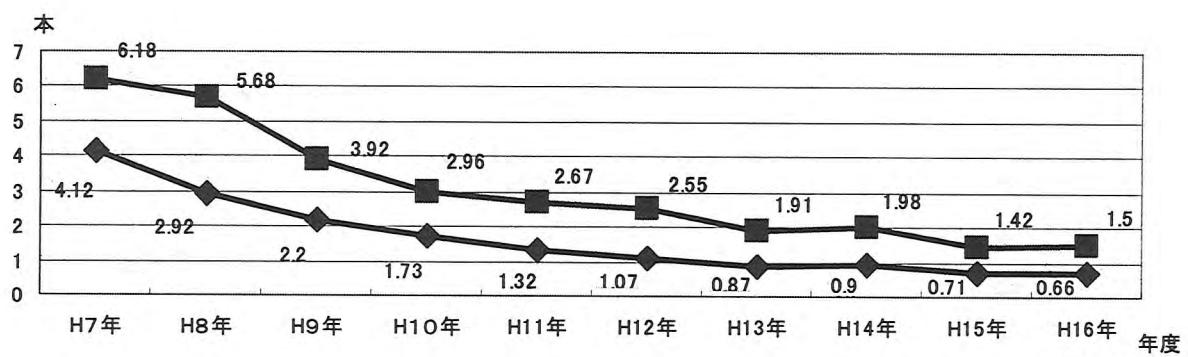
健康生活の反省・我が子へのメッセージ等の1年間の児童一人一人の歯や健康に関するこや取り組みの様子が保護者にも分かるようにしている。

### (3) 成 果

- ① 毎年実施しているアンケート調査結果において、夜のはみがき習慣が定着してきている。  
(夜いつもみがいている児童13年度7月67%→15年度6月82%に増加)
- ②一人平均う歯罹患率(DMFT)をみると、下記のグラフのように減少の傾向にある。
- ③ キラキラカレンダーやキラキラノートを見ても、保護者や児童の歯に関する関心が高いことがうかがえる。



向町小学校DMFT年度別推移



## 5 性教育の推進

本校は、平成3年度に最上町教育委員会委託研究『心とからだの学習』の研究をしている。そのときの資料を活用しながら、併せて、町養護教諭部会で作成した「最上町健康教育プラン21」も参考にして、性教育を推進している。

### (1) ねらい

性教育を通して、人の心の痛みが分かり相手の立場に立って物事を考えることのできる思いやりの心と、人間としてよりよく生きようとするやる気の心を育てる。



## (2) 内容

5年『命のリレー』(14、15年度)では、生命誕生のすばらしさに感動し、一人一人の命がかけがえのないものであることに気づき、家族に感謝するとともに、自他を大切にしようとする心を育てたいと願って、養護教諭と担任が指導をしている。胎児人形を使って命の重さを実感させたり、保護者からのお手紙で名前にこめられた愛情を感じ取らせたりしてきた。

そして、15年9月には、性教育実践家・北沢杏子氏を招いての指導を核として、6年生は総合学習で“命をテーマとして学習”を展開した。

16年度は学級担任が中心となって指導を行っている。例えば、2年生『テレビやゲームとわたしたち』、3年生『大きくなったからだ』、6年生『自立に向けて』の指導をしている。

## (3) 成果

児童一人一人の感想から、命の大切さを感じ取っていたようである。倫理観の育成やコミュニケーション能力の向上をテーマにしながら、「命を大切にする教育」の充実を図るというねらいが教職員に浸透してきた。16年9月には性教育実践家・北沢杏子氏から全学年が性教育の授業を受けることができた。

## 6 喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する指導の推進

### (1) 小学校において指導が必要な理由

これからの中学生において健康と最もかかわりの深い要因でもある、喫煙・飲酒・薬物乱用防止について、早い時期からの教育が重要と考えられる。

### (2) 計画と実践

「最上町健康教育プラン21」をもとに、各学校の実状に合わせた指導を行うことにしており、本校でもその計画に基づいて実践をしてきた。

① アンケート調査を行い、実態を踏まえた健康教育を展開してきた。単に医学的内容を伝えるのではなく、たばこの煙で肺が汚れる様子の実験・アルコール濃度の違いによる肝臓の変化の観察・発泡スチロールで作った人形をシンナーで溶かす実験等を取り入れて、子どもにとって印象が残るようにしている。

② 健康教育と同時に、『上手に断る』方法についてのロールプレイを取り入れた学級指導をしている。

③ 保健委員会活動で、“ノーモア たばこ”の取り組みをしている新庄北高等学校最上校の保健委員と交流をしたり、たばこ水溶液と水との比較で植物の成長の違いを実験観察したりしている。そして、実験観察結果を基にシナリオを作成し14年度に児童保健委員会が『たばこって必要なの?』を全校集会で発表している。



④ 14年度第2回学校保健委員会で学校の取り組みを報告した。このような喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する健康教育をぜひ継続し、保護者への啓発も続けてほしい。また、いろいろな機関とタイアップして活動を行い、地域全体の環境をよりよい方向へと変えていくことが大切であると協議がなされた。

### (3) 成 果

① 最上町では、13年度から「酒とたばこ予防対策検討会議」が定期的に開催されている。事業の一環として“お酒とたばこから子どもを守ろう！”のシンポジウムが15年7月に開催され、その席上で本校の取り組み内容が紹介された。16年度も8月にシンポジウムが実施され、本校の保護者もそうであるが、住民みんなで考えていこうとの機運が高まってきている。

## 7 ま と め

これまでの健康教育推進活動を踏まえて、本校では継続して生活実態調査や飲酒・喫煙に関するアンケート調査を実施し、児童の健康問題の把握と改善・解決に努めている。併せて、学校保健委員会の活性化も図ってきている。

本校での取り組みが町広報紙「もがみ」に取り上げられたり、「酒・たばこから子どもを守ろうシンポジウム」の開催につながったり、町全体の取り組みへと波及している。今後も学校・家庭・地域が連携して健康教育の一層の充実を図ろうとしている。

# 「心身ともに調和のとれた健やかな児童の育成」をめざして

福島県東白川郡矢祭町立下関河内小学校

## 1 学校紹介

### 1) 校区・児童の実態

本校は、福島県南端に位置する人口約7000人の矢祭町中心部より約5km離れ、自然環境に恵まれた学校である。

近くには、校歌にも歌われている2kmにわたり大小48の滝を清流が流れ、四季折々に木々の変化が美しい滝川渓谷や、荒々しい岩肌が朝日に輝く佳老山など風光明媚な位置に建つ学校である。

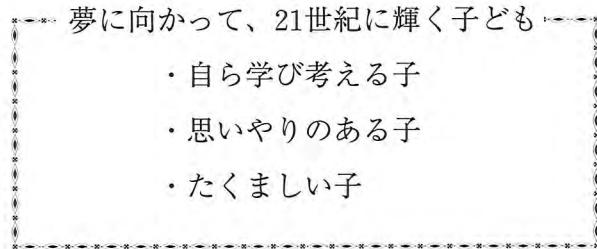
児童数は、全校で52名、7学級の小規模校であるが、そのよさを生かし集団登校・学校行事・清掃などあらゆる場面で、ファミリーと呼ぶ縦割り班での活動を実施し、高学年が低学年の面倒を見るという伝統が受け継がれている。

このような活動を通して、学校全体が家族のような雰囲気となり、不登校・長期欠席児童も見られず、毎日元気に登校する姿が見られ、年間を通して欠席する児童はほとんどいない状況である。

また、保護者・地域の方々についても、学校に協力しようという意識が強く、奉仕作業・授業参観や各種のPTA行事の参加率も常に高く、地域全体で子供達を見守るという意識が強い地域でもある。

### 2) 学校教育目標と健康教育の関連

#### ○ 教育目標



健康教育を、教育目標の「たくましい子」の育成に位置づけ、以下の3点について継続的に実践している。

#### ① 基礎体力の増強と運動技能の向上

- ・個に応じた体力の強化
- ・全校生による一輪車への取り組み

- ・教科体育の充実と運動の日常化
- ② 保健衛生の指導の徹底
  - ・口腔衛生の指導の徹底
  - ・薬物乱用防止教育の実施
  - ・系統的な性教育の実施
  - ・食に関する指導の実施
- ③ 心の健康と耐性の育成
  - ・自己目標への挑戦
  - ・定期的教育相談

## 2 健康教育の実際

### 1) 教育計画における健康教育の位置づけ

- ① 保健学習・保健指導として健康教育の全体構想をもとに、各学年の学級指導、各教科等の指導に位置づけ計画的に実践している。
- ② 教育課程に実施時期を明記するとともに、保健学習・保健指導年間計画を作成し指導内容、T.Tによる指導者を明記し実践している。
- ③ 指導計画には、題材・ねらい・内容を明記し、教育課程を通して各学年が系統的に学習できるように配慮している。
- ④ 外部講師関係一覧表（専門領域・氏名・住所・電話・FAX・職種・資格）を作成し、外部講師と連携を図りながら計画的に実践できるように配慮している。

（保健学習・保健指導年間計画例）

学年	歯に関する指導 指導者	月 教科	性に関する指導 指導者	月 教科	食に関する指導 指導者	月 教科	薬物乱用防止教育 指導者	月 教科
1年	歯の王様 6歳臼歯 ・担任 ・養護教諭 ・歯科衛生士	6月 学	きれいな体 ・担任 ・養護教諭	11月 学	食べるの大好き ・担任 ・給食センター栄養士	9月 学	たばこの害 (学) ・担任 ・学校薬剤師	10月 学
2年	おやつの取り方 ・担任 ・養護教諭 ・歯科衛生士	6月 学	大きくなる体 (学) ・担任 ・養護教諭	11月 学	楽しく食べて元気な子 ・担任 ・養護教諭	9月 学		
3年	次々生えるおとな の歯 ・担任 ・歯科衛生士	6月 学	命のはじまり (学) ・担任 ・養護教諭 ・助産師	11月 学	赤黄緑ってなあに ・体育主任 ・給食センター栄養士	9月 体	アルコールの害 ・担任 ・学校薬剤師	10月 学

## 2) 実践内容

健康教育について、特に本校では、下記の3点について重点的に継続して指導している。

- ① 保健教育（歯・口、性、食、薬物乱用に関する指導）
  - ② アクアビックス
  - ③ 一輪車の指導
- 以下にその実践の一部を紹介する。

### ○ 食に関する指導

ねらい

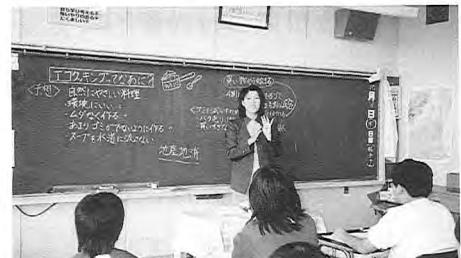
- ・児童一人一人に正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身につけさせる。
- ・食事を通して自らの健康を保持し、増進する意識を高める。
- ・楽しい食事や給食活動を通して、豊かな心を育成し社会性を養う。

調理実習の事前指導として、「エコクッキング」について担任と外部講師、矢祭町食生活改善推進事務局員・矢祭町役場在宅栄養士でT.Tによる授業を実施した。外部の先生より食生活の見直しとして、ちょっとした心がけと工夫でごみを減らし資源の無駄遣いを省く試みについて教えていただき、調理実習に生かそうとする姿が見られた。

その後、5年生は「エコクッキング調理実習」6年生は「僕、私のアイディア料理」という題材で2学年合同調理実習を、外部講師の矢祭町食改良事務局員・矢祭町役場在宅栄養士・矢祭町学校給食センター栄養士を招いてティームティーチングによる授業を実施した。

また、できた調理は、全児童が選択するバイキング給食の一部として並べられ作った児童も満足顔であった。

バイキング給食では、児童一人一人が「マイチェックカード」に栄養素毎にシールをはり、給食後の授業で栄養士から栄養のバランスについて指導を受けながら三つの栄養素を意識しバランスよく食べる大切さを学習した。



外部講師による授業



バイキング給食の様子



栄養士からの指導の様子



たりない栄養素を聞く児童

## ○ 薬物乱用防止教育

ねらい

- ・児童の将来を見通した健康教育の一環として、タバコ→アルコール→薬物へと危惧される薬物乱用防止教育として実施する。
- ・薬の特質及びその害について知り、自他の健康管理に努めようとする態度を養う。

学習内容 1. 2年「タバコの害」学校薬剤師・担任・養護教諭によるT.T

3. 4年「アルコールの害」学校薬剤師・担任によるT.T

5. 6年「薬物の害」 東白川郡薬物乱用防止連絡協議会長

(担任による) T.T

### 「タバコの害」の授業

学校薬剤師・担任・養護教諭によるT.Tを実施した。当日は、たばこの害を視覚を通して理解させるために、学校薬剤師手作りの「ぞうさん人形」にタバコを吸わせ、肺が黒くなる様子の実験を児童に見せた。

また、長年タバコを吸っている人の肺の写真などの通じて、低学年にも分かりやすく、タバコの害について授業を実施することができた。



ぞうさん人形による実験

授業の後半では、担任と養護教諭を中心として児童も交え、たばこを吸うように誘われた時の断り方をロール・プレイングで実演したことによって、授業後の感想の中に誘われたらはつきりと「いやだ」と言いたいという感想が多く見られた。今後も、この時間だけで終わるのではなく、子供達の心の中にタバコの害についてしっかりと意識を持たせ実践の継続化を図っていきたい。

## ○ 一輪車の指導

一輪車の指導は今年で9年目を迎え、本校の伝統として大切に受け継がれている。はじめは運動の苦手な児童や体力不足の児童、肥満対策の一環として実施してきたが、現在では全校生の体力向上を図ることを目的とし、練習を通して「心のつながり」「友への思いやり」などの心の教育にまで広がりをみせている。

ねらい

- ・一輪車の正しい乗り方をマスターする。
- ・いろいろな技を知り、チャレンジ精神を養う。
- ・練習を通して、挑戦する心、協力する心・成就感・達成感を味わわせる。

## ○ 一輪車教室の内容

例年、全日本一輪車協会指導員の先生をお迎えして、低学年には、一輪車の正しい乗り方の指導、中・高学年には、アイドリング・ホッピング・片足走行・横乗り乗車、蹴り上げ乗車など、各自の能力に応じた技の習得について指導を受けている。

学年が進むにつれて、高度な技に挑戦しできるようになる児童が増えている。また、高学年の児童が低学年の補助をしながら技を教えるなど、学校全体で一輪車に取り組む体制ができており、毎年夏休み明けには、全校生が一輪車に乗れるようになっている。

この一輪車教室で学んだ技が、次年度の運動会における、全校生による表現活動に生かされ、保護者のみならず、地区民の大きな楽しみとなっている。

## ○ 運動会での表現活動

毎年、4・5・6年生を中心として、発表のテーマ、衣装、演技内容、バックミュージック等を話し合い、どのような技をどの順番で実施すれば、観客に自分達の演技をアピールできるかを真剣になって考え創り出している。

また、高学年を中心として、朝や放課後に技のできない児童に教える姿が見られ、この時期全校児童が一丸となって取り組んでいる。

肥満傾向の児童も乗れる喜びと技ができた成就感を味わいながら進んで練習する姿が見られる。

## ○ 家庭・地域社会との連携

- 外部講師については、学校薬剤師、薬物乱用防止連絡協議会長、給食センター栄養士、歯科衛生士、町保健師等の地域の方々に協力をいただくと共に町健康福祉課と連携を図って実践している。
- 健康教育の授業については、授業参観に実施し、児童に指導すると共に、保護者への啓蒙を図っている。
- 学校保健委員会には、学校医・町保健師・給食センター栄養士・学区内4地区の町保健推進員・PTA役員など多くの方に参加していただき、健康教育推進活動を家庭、地域と協力して進められるように配慮している。

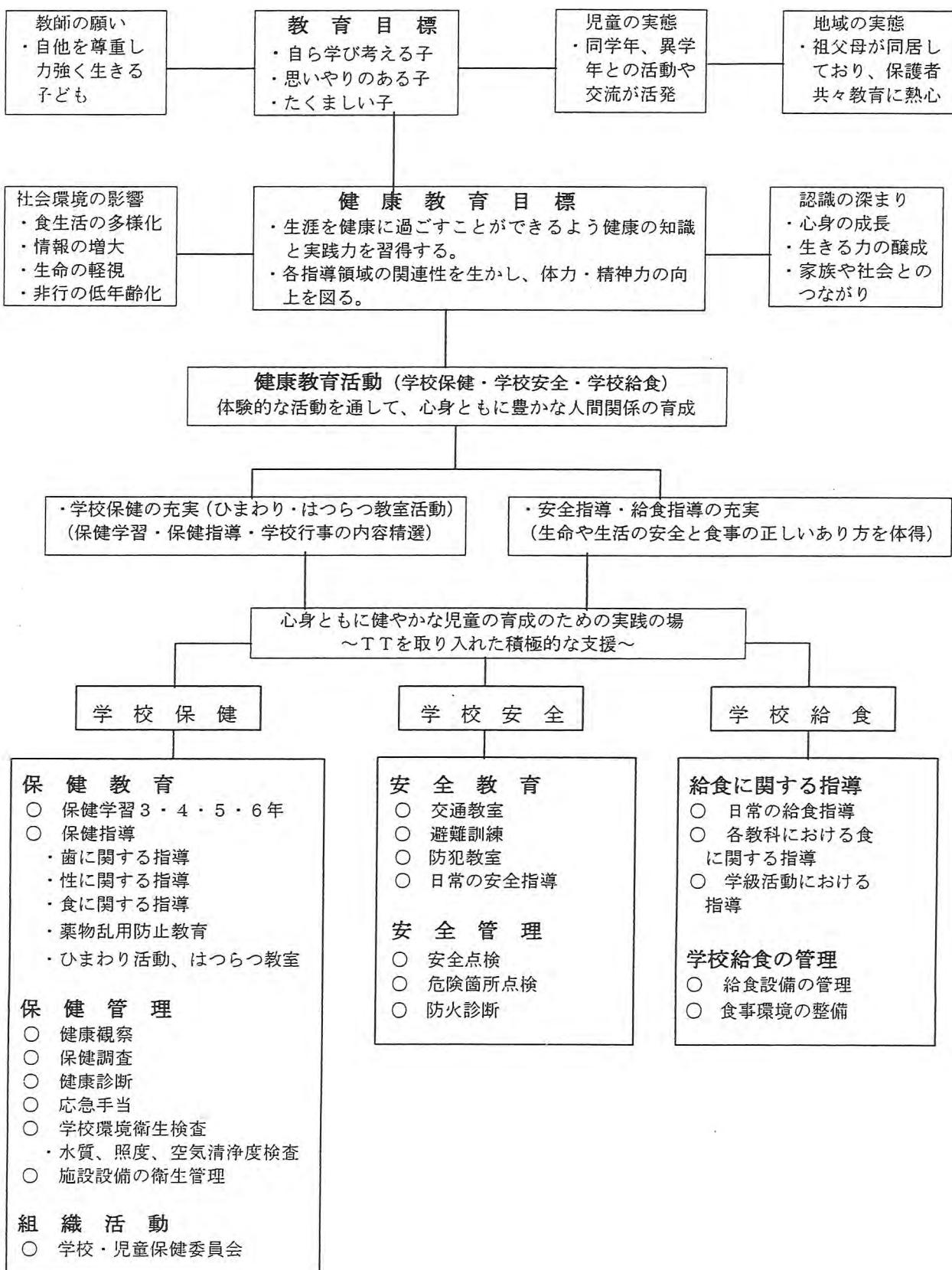


一輪車の練習をする子供達

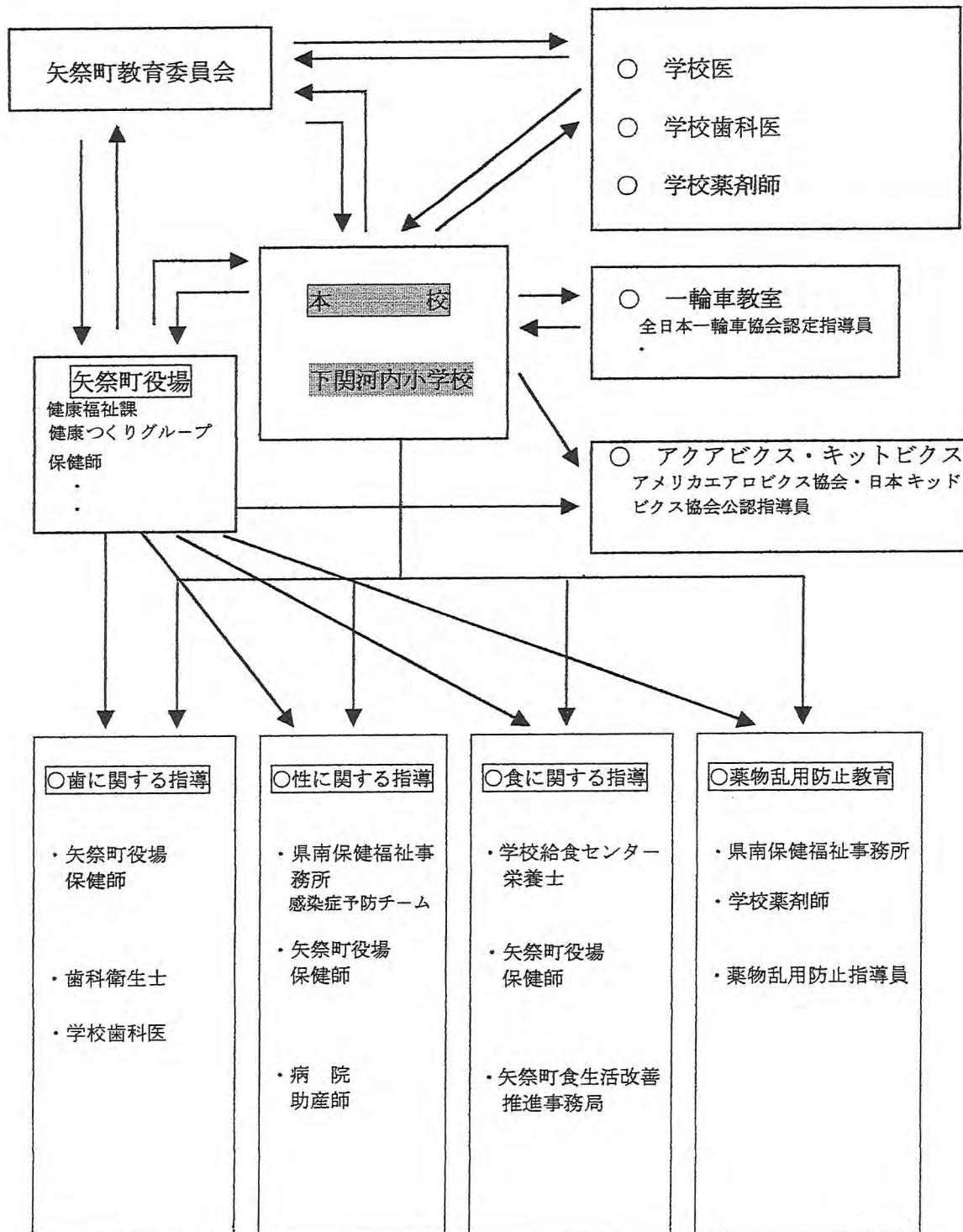


運動会での演技

## 健 康 教 育 の 全 体 構 想



## 健康教育実践のための関係機関と講師一覧



# 自ら考え、進んで健康つくりに取り組む子の育成

## —歯科保健教育を中心とした健康教育の推進を通して—

群馬県高崎市立中居小学校

### 1 学校紹介

本校は、群馬県の南部、高崎市の南東に位置し、昭和51年、新興中居団地の造成と周辺地区の人口増に伴い、新設校として開校した。典型的な住宅団地の中心部に位置し、学校周辺は、公共施設も整備され、美しい街並みを形成している。

児童の家庭環境はサラリーマン家庭が多く、共働きも目立つ。保護者の転勤等による異動も激しく、年間の転出入児童は両者合わせて約40名を超える。現在の

児童数は711名（22学級）の大規模校である。児童は素直で明るくのびのびしており、保護者も学校教育への関心が高く協力的で、PTA活動も活発に行われている。

#### 1) 学校教育目標の中での「健康教育」の位置付け

生涯を通して健康で安全な生活を送るための基礎を培う健康教育は、学校教育目標『児童一人ひとりの価値を大事にし、自主性・創造性を豊かにし、心身ともに健全な児童を育成する。』を推進していく上で重要な役割を果たしている。健康教育目標を「自ら考え進んで健康つくりに取り組む子の育成」とし、具体目標として「自分の健康に目を向け、見直し、改善に向け行動する子」「心と体の健康つくりに進んで取り組む子」を掲げ、児童自身の主体的な健康つくりと実践化をめざして、計画的・組織的に進めている。

健康教育推進にあたっては、年6回開催する学校保健委員会を核としている。平成11年度からは特に歯科保健をその中核に据え、『自分の健康はまず歯から』をモットーに毎年スローガンを決め、全校児童の歯科保健に対する意識の高揚を図っている。



## 2 健康教育の取り組み

### 1) 歯科保健教育「自分の健康はまず歯から」

学校健康課題として「①歯科保健の意識の向上②心の健康教育実践化③基本的生活習慣の確立④好ましい人間関係の育成⑤安全な行動がとれる態度の育成⑥正しい食習慣の育成」を掲げているが、その中で、6年前から《歯科保健の意識の向上》を特に重点と捉え、その解決に向けて実践してきた。健康教育方針である『自ら考え進んで健康つくりに取り組む子の育成』を受け、一年目は《自分の健康はまず歯から》をスローガンとして取り組んだ。二年目は《歯にいい物 食べようよ》とし、食生活に目をむけさせ、学校給食と深く関わり、三年目は《歯ぐきみがきしますか》とし、歯肉に目をむけられるようにした。四年目には、さらに直接的に《レツ ブラッシング ティース》と決め、五年目となる15年度は《レツ ブラッシング ティースⅡ》としてさらなる定着化を目指した。今年度は《みがこう みがこう 歯をみがこう》とし、スローガンをより具体化し、歯みがきを確実に習得できることをめざしている。

#### ① 学校歯科医との連携

5年生を対象に「健康な歯肉を作ろう」と題して毎年校医と担任とのT・Tで指導を行っている。

また、歯科衛生週間に合わせて集会の時間等で歯科講話ををしていただいている。

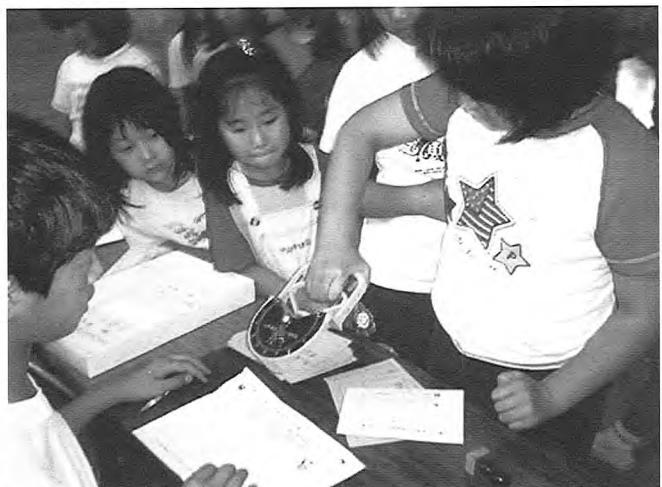
使用器材：位相差顕微鏡、大型歯型模型、

資料提供：児童の歯型模型



#### ② ティース フェスティバルの開催

平成15年度より児童保健委員を中心に給食委員・体育委員・放送委員・PTA保健委員の協力を得て企画・実施している。フェスティバルで行う内容は、「歯垢染め出しテスト」「かみかみギネス」「糖度当てクイズ」「握力測定」「咬合力測定」「歯型展示」「歯によい食べ物についての展示」「人間の歯と動物の歯の違いについての展示」等で、実施する側も参加する側も、楽しみながら歯に関する意識が高まっている。



### ③ 学校給食との連携

- 給食後に5分間の「はみがきタイム」実施。
- 毎月8のつく日を「いい歯の日」とし、歯によい献立を提供。
- 担任と栄養士とのT・T「一日のスタートは朝ご飯から」(5年)を実施。



### 2) 学校保健委員会

- 開催回数 年6回 (所要時間は原則として毎回1時間)

- 通常の出席者 約50名

【校医(内科)・歯科校医・学校薬剤師・校長・教頭・教務・関係教職員・PTA保健委員・PTA会長・PTA本部役員・児童保健委員・児童会・希望の保護者】

員・PTA会長・PTA本部役員・児童保健委員・児童会・希望の保護者】

月日	議題	主な出席者	内容と主な成果
H14 5/30	組織作り 年間計画 『レッツ ブラッシング ティース』	通常 + 学校評議委員 10名	・学校評議員さんに見て頂くことで、学校の健康についての具体的な全体像を地域に向けてアピールすることができた。 ・今年度も歯を中心に取り組むことを確認した
7/11	定期健診結果 臨海学校 『いいとこさがしてあるかな』	通常	・みんなのいいところを言葉や態度で表すことを毎日の生活の中で実践していくことが、より良い人間関係を築くことになり、それが心の健康につながることを学んだ。
9/19	『ジェンダーフリーってなあに』	通常+男性保育士+女性トラック運転手	・実際に仕事に従事している地域の方から現実的な話を聞くことで、真の男女平等について話し合うことができた。
11/14	『エイズのこと知ってる?』	通常	・児童脚本による啓発劇の発表、エイズについて調べたことの発表、アンケート結果の発表等をする中で、地道に学習を続けていくことの大切さを確認できた。
1/30	『かぜに負けないじょうぶなからだ』－食生活に視点をあてて－	通常 + 児童給食委員	・PTA保健委員による全家庭アンケート調査、集計、考察。児童のアンケートとも比較でき、親と子の食生活に対する意識の違いも確認できた。
3/6	『たばこ・お酒・薬物乱用』一年間のまとめ	通常 + 5年児童 118名 + 6年児童	・学校薬剤師を講師に、5・6年生全員参加による拡大学校保健委員会とした。 ・たくさんの児童から「学習してよかったです。」

		119名	との感想が寄せられた。
H15 5/29	組織作り・年間計画 『レツ ブラッシング ティースⅡ』	通常 + 児童 体育委員長 ・給食委員 長	<ul style="list-style-type: none"> <li>ティース フェスティバルに向けて学校全 体を盛り上げるための工夫を話し合った。</li> <li>学校歯科医の協力により児童の歯型の作成・ 展示が提案された。(よい歯の児童2名、他4名)</li> </ul>
7/10	定期健康診断結 果について 臨海学校を前に 夏休みの食生活 を考えよう	通常	<ul style="list-style-type: none"> <li>夏休みの食生活 についてのアンケ ート結果を盛り 込んだ劇を実施し 夏休みへの注意 を呼びかけた。</li> </ul> 
10/9	研究発表リハー サル・『命はリ セットできません』	通常	 <ul style="list-style-type: none"> <li>最近頻繁に起こっている児童を巻き込んだ事 件から身を守るために、自 分たちにできることを考え、 校区内にある子どもを守る 家・守る店の位置と目的を 再確認した。</li> </ul>
10/15	高崎市学校保健研究発表 会  自分の健康はまず歯から 『レツ ブラッシング ティース』		<ul style="list-style-type: none"> <li>本校の5年間の歯科保健 推進の取り組み等につい て、児童保健委員とPT A保健委員の代表が、関 係者を対象に紹介した</li> </ul> 
11/13	『エイズ・こわ い病気？こわく ない病気？』	通常	 <ul style="list-style-type: none"> <li>啓発劇を行い、エイズに ついての基礎知識を学ぶ とともに、いじめの問題 にも取り組んだ。</li> </ul>
1/29	薬物乱用（たば こ）について考 えよう	通常 + 5・6年 生希望者	 <ul style="list-style-type: none"> <li>事前にファミリー会議を 各家庭で実施した結果をPTA保健委員がま とめ、たばこによるトラブルや健康被害につ いて話し合った。</li> </ul>
3/3	身の回りの環境と 私たちの生活につ いて  一年間の反省	通常	<ul style="list-style-type: none"> <li>限りあるエネルギー資源について知り、水・ 電気・紙に視点を充てて、自分たちにできる 身近な省エネについて考えた。</li> </ul>

H16 5/27	組織編成 年間計画 『みがこう み がこう 歯をみ がこう』	通常	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今年度のスローガンを「みがこう みがこう 歯をみがこう」とし、引き続き歯について取り組むことを確認した。</li> <li>・位相差顕微鏡を使って歯垢中のバイ菌をみるとことで、歯みがきの大切さを再確認できた。</li> </ul>
7/8	定期健康診断結果に について 臨海学校の健康管理 夏休みの食生活を考 えよう	通常	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏休み中の昼食について保護者にアンケートをとり、昼食の摂取状況や食中毒への懸念等につき、親と子の食生活についての意識の違いを比較検討し、夏休みに生かせるよう啓発をした。</li> </ul>

### 3) 地域・家庭との連携

#### [家庭との連携]

ファミリー会議：学校保健委員会のテーマに沿って年3回の「ファミリー会議」を実施し家族間で話し合いをもってもらい、健康に対する意識の高揚に役立ててい



る。話し合った内容はPTA保健委員が集計編集し、広報誌「ほっと通信」を発行全家庭に配布し、啓発活動の促進を行っている。

〔他機関との連携〕保健福祉事務所や医療機関等、他の諸団体と連携し、健康教育の推進に努めている。

(消防署：避難訓練、職員対象の心肺蘇生法講習会の実施) (地域医療機関<黒澤病院>：保護者・児童保健委員対象の心肺蘇生法講習会の実施、健康教育に関する



図書の寄贈、世界エイズデーにむけてレッドリボンやメッセージカードの設置)

(公民館、郵便局：世界エイズデーにむけてレッドリボンやメッセージカードの設置)

←郵便局へレッドリボンの設置をお願いをしている様子

### ほっと通信

No.1  
(今年度より学校保健委員会の名前が変更されました)

中居小学校長 高沢信子  
中居小PTA会長 佐藤 誠  
PTA保健委員会 今井みさほ

第1回学校保健委員会が、5月6日(木)に開かれました。  
『春の遠足について』自分の健康は、まず『から』を徹底にして、話し合いが行われました。

\* 春の遠足について 5月18日(火)

学年	方 面	交通工具	その他の
1年	群馬の森	バス	*アスレチックや区内の道具に危険なのがない。
2年	グリーン牧場	バス	*小動物と遊ぶ。 *アスレチックもある。
3年	サイクルスポーツセンター	バス	*いろんな種類の自転車に乗れる。 *5kmのロードバイクもある。
4年	高根グリーンセンター 若田仲水郷、自然史博物館	バス	*ごみ処理について学ぶ。
5年	マックス高崎工場、熊野神社	徒歩	社会科見学
6年	歴史博物館、猿音山古墳	徒歩12km	*徒歩により体力の増進が図れる。 *交差点の横断に注意する。

英輔先生から

水場・トイレの位置の確認  
☆乗り物酔いにならぬづける。(医師に相談。薬を飲む。充分な睡眠をとる。)  
☆持ち物 (リュック・水筒)  
・水筒は引っかかれない様に、きちんと下げる。(リュックの中に入れる)  
・両手が自由に使えるようにする。  
・4年生は、水筒等では水に落ちない場にする。

☆遠足には、運動会のよじにハーネルがないので、腰痛しますが、楽しいこともたくさんあります。けがをしないように元気に出かけましょう。

その他の、遠足での注意!

- ・衣服の着脱に気をつける
- ・履きなれた靴を履く
- ・前日は早く寝て、充分な睡眠をとりましょう。



↑児童保健委員の蘇生法講習

平成16年度 健康教育全体会構想図

- ・世界の動向 ローマーの健康をコントローラーへ人々が改善することができる。  
・人間の心と身体をための方針として健康で安全な生活環境をつくり、  
・文生送る群馬県の群馬馬の「気質重視都市宣言」の推進

子守りで子供は自分自身の健康をめぐらす

標目

みがこう 齒をみがこう

総合的学校健康教育の向上

全 安	◆ 他の共る付安水管通・危身の危の(職が境難得・運逃心)自るで身生危の(職が境難得・運逃心)自るで身生危の(職が境難得・運逃心)	◆ 他に其の付安水管通・危身の危の(職が境難得・運逃心)自るで身生危の(職が境難得・運逃心)	◆ 他に其の付安水管通・危身の危の(職が境難得・運逃心)自るで身生危の(職が境難得・運逃心)
健 保	◆ 自分の体を作りきら、進んじにやめられたりのするだけの意識。アース・ファスティバ、P.T.A.保健委員会との連携	◆ 自分の体を作りきら、進んじにやめられたりのするだけの意識。アース・ファスティバ、P.T.A.保健委員会との連携	◆ 自分の体を作りきら、進んじにやめられたりのするだけの意識。アース・ファスティバ、P.T.A.保健委員会との連携

健保：自分の体を作りきる力と自尊心を育む。また、歯科医療に対する知識と技術を身に付ける。歯科医療の充実と発展を図る。

◇自らで選択し、自己責任で行動する。歯科医療に対する知識と技術を身に付ける。歯科医療の充実と発展を図る。

◇自らで選択し、自己責任で行動する。歯科医療に対する知識と技術を身に付ける。歯科医療の充実と発展を図る。

◇自らで選択し、自己責任で行動する。歯科医療に対する知識と技術を身に付ける。歯科医療の充実と発展を図る。

めざす健康な子ども像  
自分の健康は自分で守る子

学校教育目標

児童一人ひとりの価値を大事にし、自主性、創造性を豊かにし  
児童とともに健全な児童を育成する。

具体目標： 健康でたくましい子　： 進んで学ぶ子  
　　　　　： 親切で明るい子　： 責任感のある子

健 康 素 質 教 育 目 標	『みがこう』
<p>・自ら考え、進んで健康作りに取り組む子の育成</p> <p>・自分の健康作りに目を向け、見直し、改善にむけて行動する子の育成</p> <p>・心と体の健康作りに進んで取り組む子</p>	<p>『みがこう』</p>

100

卷之三

健 保	<p>自分の体を知り、やめられる力を持つの意識の向 きで、自ら選択し保有する。歯科医師による定期的 な検査と、定期的な歯科治療による予防的保 健管理が、心身の健康維持に不可欠である。</p> <p>（上）P.T.A.実施委員会による定期的検査と、（下）歯科医師による定期的検査</p>
--------	--

地域の実態】 基本的な生活習慣や様に関わる家庭の教育力は、学校教育には協力的で、心の豊さを育む教育家庭の習習が強いため、児童の実態】 児童も率直でのびのびしている。

自分の心を持ち明るく素直である。  
個性豊かで、色々な心を持つて  
いる。自己表現でき、自分が率直  
に表現できる。や感謝の気持ちを態度で示  
し、人にへっこどが活習が身につかない。児童が見  
られる。

全蜀王集

第1回「組織作り」「みがこう」と「教葉物乱用を考へよ」  
第2回「夏休みの食生活を考えよ」  
第3回「大腸癌と便通の関係について」  
第4回「健常な心と体をもとめよう」  
第5回「歯をみがこう」  
第6回「健康な心と体をもとめよう」「1年間のまとめ」

# 平成16年度 歯科保健指導全体計画

高崎市立中居小学校

めざす健康な子 ども像 自分の健康は自分で守る子	学校教育目標 児童一人ひとりの価値を大事にし、自主性・創造性を豊かにし、心身ともに健全な児童を育てる。 具体目標・健康でたくましい子 ・進んで学ぶ子 ・親切で明るい子 ・責任感のある子	健康教育課題 ・歯科保健に対する意識の向上(予防意識を育てるために歯みがきの励行) ・むし歯になったらすぐ治療
--------------------------------	---	---

学校保健委員会 第1回(5月) 『みがこうみがこう歯をみがこう』啓発劇 広報紙、壁新聞、ティースフェスティバルについて	健康教育目標 自ら考え、進んで健康づくりに取り組む子の育成  スローガン 『みがこうみがこう歯をみがこう』	学校給食 ・栄養士とのT・Tの学習『1日のスタートは朝ご飯から』(家庭科・学級活動等) ・かむかむ週間 ・カルシウム週間
--	---	---

学校教育活動	各教科・道徳・総合	特別活動	家庭地域との連携
<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科検診</li> <li>・1年歯科保健指導</li> <li>・6年生よい歯のコンクール出場</li> <li>・むし歯予防ボスター</li> <li>・啓発標語展(全校)</li> <li>・学校歯科医の講話</li> <li>・5年生学校歯科医とのT・T『健康な歯肉をつくろう』</li> <li>・歯垢染め出しによるブラッシング指導(養護教諭とのT・T)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病気とその起り方(6年)</li> <li>・病原体と病気(6年)</li> <li>・たばこの害(6年) ・5年)(学校薬剤師とのT・T)</li> <li>・『1日のスタートは朝ご飯から』(5年)(栄養士とT・T)</li> <li>・楽しい食事を工夫しよう(6年)(栄養士とT・T)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学級活動</li> <li>・縦割り班活動(縦割り班給食)</li> <li>・児童会活動(給食委員会・保健委員会)</li> <li>・歯垢染め出しテスト(年3回)T・T</li> <li>・児童集会啓発劇</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭での染め出しテスト(年2回)</li> <li>・ファミリー会議(年3回)</li> <li>・給食だより</li> <li>・保健だより</li> <li>・ほっと通信</li> <li>・なかよし24(児童保健だより)</li> <li>・学校通信(遊歩園だより)</li> </ul>

ティースフェスティバル『6月14日～18日昼休み』 児童保健委員会を中心に児童図書委員会・職員保健部の協力で実施 内容：歯垢染め出しテスト・啓発劇・歯に関するクイズ・むし歯のでき方と正しいブラッシング・歯型展示・位相差顕微鏡を使った歯垢の中の細菌投影
---

学年	総合の時間における歯科保健指導(3単位時間) 全クラス歯垢染め出しによる養護教諭とのT・T・栄養士とのT・T	
低学年	1年 むしばのでき方 6才臼歯の大切さ (歯科衛生士とのT・T)	2年 乳歯と永久歯の役割 おやつの選び方
中学年	3年 よくかんで食べよう 食事の選び方	4年 混合歯列期の特徴 歯垢について
高学年	5年 健康な歯肉をつくろう (学校歯科医とのT・T) 一日のスタートは朝食から	6年 むしばの全身への影響 歯垢と感染症

# 心の健康つくり

## —心豊かに たくましく 生きる力を育む—

埼玉県鳩ヶ谷市立鳩ヶ谷小学校

### 1 学校紹介



鳩ヶ谷市は埼玉県の南部に位置し、古くは日光御成街道を中心とする城下町として栄え、水の恵みを受けた農業の町であったが、今は、面積 6 km<sup>2</sup>の中に約 5 万 7 千の人口が密集する住宅都市へと変わっている。本校は、鳩ヶ谷市中央の高台に位置し、高台の下には見沼代用水が流れている。今年度創立132年目を迎え、祖父母やそれ以前から学校と関わってきている方が多く、地域に密着した歴史と伝統のある学校である。現在、学級数22、児童数746名の大規模校である。平成13年度には市民の長年の夢であった「埼玉高速鉄道」が開通し、都心への交通も便利になり、高層のマンションが建つなど街並みが変わりつつある。

### 2 学校経営方針と健康教育

#### いつも さわやかな 心の かぜをふかそう がんばれ 鳩の子 5つの願い

- 1 あかるく元気にあいさつのできる子になろう
- 2 友だちにはいつもやさしくできる子になろう
- 3 がまんのできる子になろう
- 4 やくそくがまもれる子になろう
- 5 本をたくさん読む子になろう

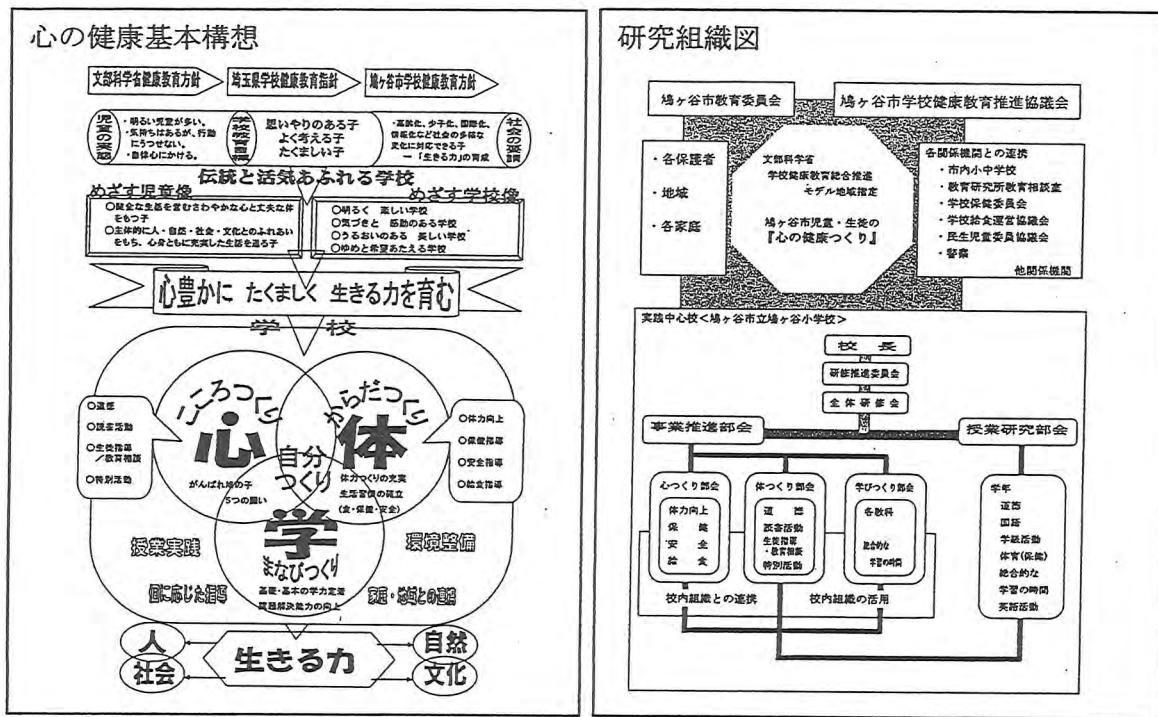
本校では、学校教育目標「思いやりのある子」（徳）、「よく考える子」（知）、「たくましい子」（体）の育成を目指し教育活動を展開している。日々の実践にあたっては、埼玉県学校健康教育指針を踏まえ「生活習慣つくり」「たくましい体つくり」「豊かな心つくり」の観点から、健康教育の具体的な目標を掲げ実践を重ねてきた。

学校教育目標「思いやりのある子」の具現化として、学校がいつもさわやかで気持ちよく過ごすことができる環境であることが「心の健康」を具現化した学校の姿であることを捉え、「いつも さわやかな 心のかぜを ふかそう ~がんばれ 鳩の子 5つの願い～」を設定した。

心の健康教育の基本的な柱として共通理解を図るとともに、家庭・地域への啓発と併せて推進している。また、「よく考える子」の具現化にあたっては、自分で考え、表現する力を持つことを主軸とし、「生きる力」を育む授業の創造、体験的学習や問題解決的学習活動の推進、基礎的・基本的な学習内容の徹底を図った。さらに「たくましい子」の具現化として体力と粘り強く継続する力を育成

するために、全力で運動できる環境整備、子ども一人一人が目当てを持って取り組む教育活動の展開、健康の増進と体力の向上を目指した。

### 3 健康教育の推進体制



本校は、平成13年度から3年間にわたり、文部科学省健康教育推進モデル事業の地域指定を受け、実践中心校として「心の健康つくり」の研究を進めてきた。生涯を通じて心身ともに健康で安全な生活をおくるために基礎を培うことをねらい、豊かな人間性を基盤とした、たくましい心身の育成を目指し、研究主題を「心豊かに　たくましく　生きる力を育む」と設定し、学校教育活動全体を通じて「心の健康つくり」の充実を図ってきた。

また、心の健康教育の一層の充実を図るために、校内組織を生かした研究体制を整備し、次の三つの研究部会を組織して研修を進めた。①自己理解・他者理解を通じて、豊かな人間性や社会性の育成を図る「心つくり」。②心とからだを一体としてとらえ、基本的な生活習慣の定着や健康の保持増進と体力の向上を図る「体つくり」。③自らの心を表現する問題解決能力やコミュニケーション能力の育成を図る「学びつくり」。そして、それぞれの組織でさらに教科・領域等を精選し、子どもたちの心を「みつめ」「みがき」「かがやく」ことを意図した心の健康教育活動の研究を深めた。特に心の健康つくりにおいて中心的な役割を果たす「心つくり」「体つくり」の研究組織では、子どもたちの心が輝く授業展開の工夫、清潔でうるおいのある教育環境の整備、保護者・地域との連携、関係機関との協力を進め、それらの活動を学校教育活動において意図的・継続的に計画・実践することで、広く学校教育活動全体を通じた健康教育のあり方の研究実践を行った。

さらに、実践中心校として啓発資料を各家庭に配布とともに、授業参観懇談会などで、心の健康に関する取り組みを工夫したり、PTAが中心で推進している「愛の一声運動」(登校時の挨拶運動)

への積極的な参加を呼びかけたりすることで家庭との連携を図り、心の健康教育を推進した。そして、地域の各関係機関や専門家と連携をとり、家庭・教職員の専門的知識や理解を深める学校保健委員会や研修会などを開催して、子どもたちを取り巻く学校・家庭・地域が一体となった「心の健康つくり」を工夫し、実践してきた。

#### 4 研究実践

##### 1) 学びづくり

###### ① 保健学習（5年）単元名「心の健康」

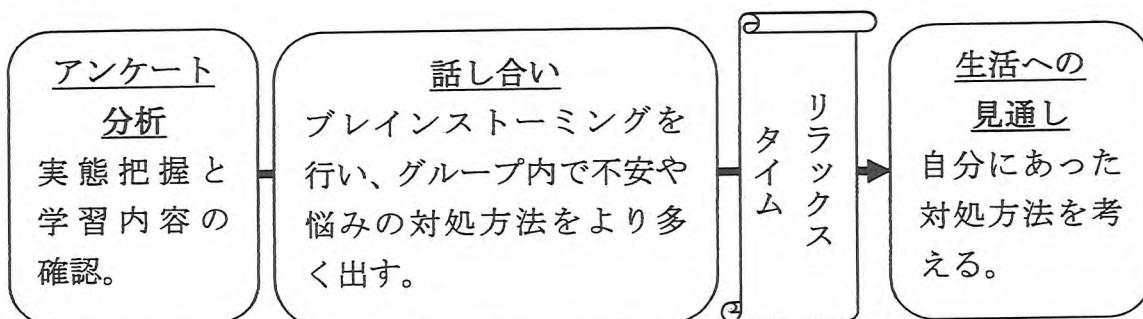


～さわやかな 心のかぜを ふかそう～  
(ねらい) 不安や悩みへの対処の仕方には、家族や友達に相談する、友だちと遊ぶ、運動する、音楽を聞くなど、いろいろな方法があり、自分にあった仕方で不安や悩みを対処できるようにする。

###### ○ リラックスタイム

- ・（運動）地域の講師と心やからだをすっきりさせる体ほぐしの運動を行う。
- ・（音楽）心を落ち着かせる曲を聞く。

###### 授業展開



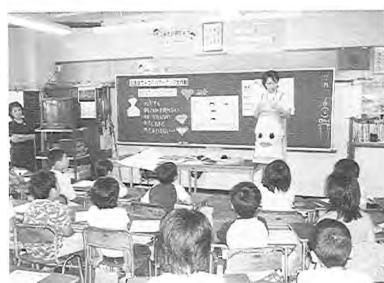
###### ② 総合的な学習の時間（3年）

###### 単元名 「朝食」 ～元気はつらつパワーアップ大作戦～

ねらい 一日を元気はつらつに過ごすには、朝食をとることが大切であることに気付き、よりよい食生活を考えようとする。



○ 元気はつらつ生活  
するために必要な  
こと（食事・睡眠・  
運動）を考えさせ  
る。



○ 一日を元気はつら  
つすごすために朝  
食がなぜ大切な  
か、栄養士から科  
学的な話を聞く。

③ 各教科、英語活動、習熟度別指導、朝の学習チャレンジ（国語・算数）実施。

## 2) 体つくり

### ① 保健指導

- ・毎月の保健目標にあわせた学級における保健指導
- ・「むし歯ゼロ作戦」と題し継続的に取り組んだ歯に関する保健指導
- ・学校保健委員会の充実
- ・体のさわやかルームの設置



○ 学級における保健指導  
単元名「目を守る生活を考えよう」

### ② 安全指導

- ・交通安全教室
- ・避難訓練
- ・災害時引渡し訓練
- ・登校指導



<交通安全教室>

### ③ 体力向上

- ・チャレンジプラン  
(なわとび・水泳・鉄棒・ランニング)



<ランニングチャレンジ>

### ④ 給食指導

- ・なかよし給食
- ・敬老招待給食
- ・食農教育



<なかよし給食>

## 3) 心つくり

### ① 道徳

- ・授業実践
- ・道徳
- コーナーの設置（校内・学年・各クラス）



<学年の道徳コーナー>

### ② 生徒指・教育

- 相談
- ・朝会のドラえもんタイム
- ・元気カルテの作成



<ドラえもんタイム>

### ③ 特別活動

- ・授業実践
- ・挨拶運動
- ・奉仕活動
- ・地域人材の導入



<朝のあいさつ運動>

### ④ 読書

- ・朝の全校さわやか読書
- ・親子読書
- ・朗読発表会



<朝のさわやか読書>

## 5 家庭・地域との連携

### 1) 学校保健委員会

学校保健委員会の議題や形態、開催日時等の運営を工夫しその活性化に努め、家庭・地域との連携を図った。

平成14年度の学校保健委員会の活動

議題	主な出席者	時間	主な内容
「鳩小『食』のフォーラム」	学校医等からなる専門職員・学校職員・保護者・児童	約90分	子どもの食と歯科保健についての理解 「給食指導参観・はみがき指導参観」 
薬物乱用防止について	警察署と連携・学校職員・保護者・児童	約90分	薬物乱用の現状把握と子どもを薬物から守る手立ての習得 
歯がつくる体の元気・心の元気	学校医等からなる専門職員・学校職員	約60分	むし歯予防についてと治療の推進 
子どもの心の健康・からだの健康	養護教諭と学校栄養士がチーム体制・保護者・学校職員	約90分	健康と食のかかわりについての理解 
ぴかぴかデー	学校薬剤師・学校職員・保護者・児童	約40分	安全・安心・快適な学校環境つくり 
あさごはん何食べた	鳩ヶ谷市家庭教育学級・保護者・学校職員	約80分	朝食の大切さと基本的生活習慣の形成 

## 平成15年度の学校保健委員会の活動

議題	対象者	時間	主な内容
身につけさせたい基本的な生活習慣	学校医・学校歯科医・学校職員・保護者	約45分	保健室を来室する児童の実態から、基本的生活習慣の大切さとその中でもすいみんについて取り上げる 
講演「薬物乱用防止教室」	警察署と連携・学校医・学校職員・保護者	約60分	薬物乱用の現状把握と子どもたちを薬物から守る手立ての習得 
ぴかぴかデー	学校薬剤師、学校職員、保護者、児童	約40分	安全・安心・快適な学校環境作り 
食のフォーラム	小児科専門医を招致・学校職員・保護者	約90分	心とからだの健康と基本的生活習慣の関わり、食との関わりについての理解 講演「体の健康と心の健康」 講師：小児科医 山下直哉先生 
冬の健康を考えよう	学校医・学校歯科医・学校薬剤師・学校職員・保護者・児童	約80分	かぜ・インフルエンザの予防と寒さに負けない体つくりへの取り組み 
生活習慣について～みつめようぼく・わたしのからだと健康～	指導者招致・学校医等からなる専門職員・学校職員・保護者	約60分	1年間の取り組みのまとめと次年度の健康課題について 

### (事後の活動)

各学級から参加しているPTAの文化委員より、学級懇談会において学校保健委員会の報告を行い、学校保健委員会での話し合いを学校全体へ家庭へと深めた。また、校内保健安全部会を開き評価改善を加えるとともに、協議事項が日々の実践に生かされるよう指導の充実を図った。

## 2) 授業参観懇談会

子どもたちが知識を得る場の基本は授業である。授業参観においても、保健・健康に関する授業公開により、家庭との連携に心がけた。懇談会の際には、「望ましい生活習慣づくり」や「歯の健康」について各家庭へ資料を配布し、学校での取り組みへの理解と協力をもとめていく。

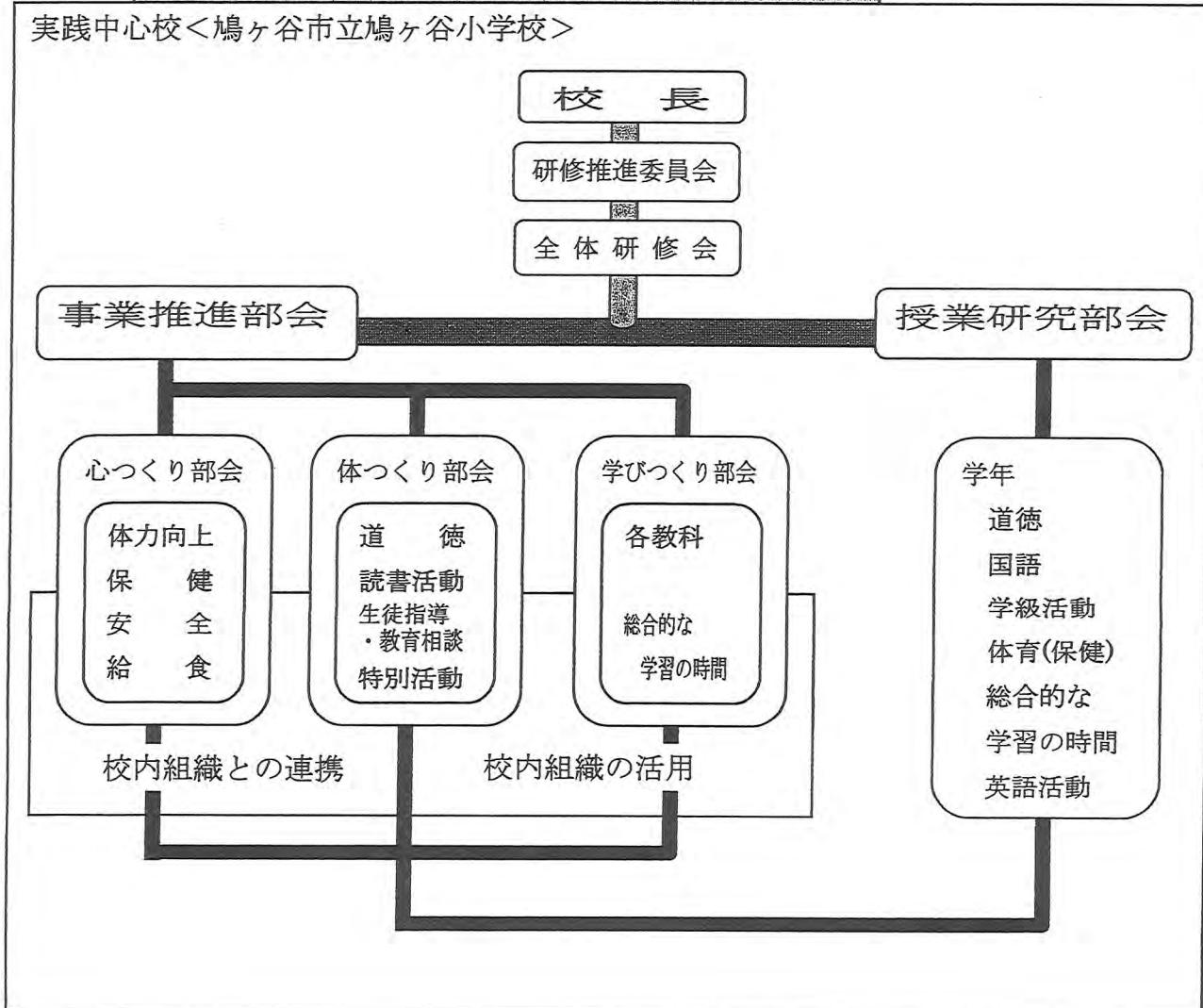
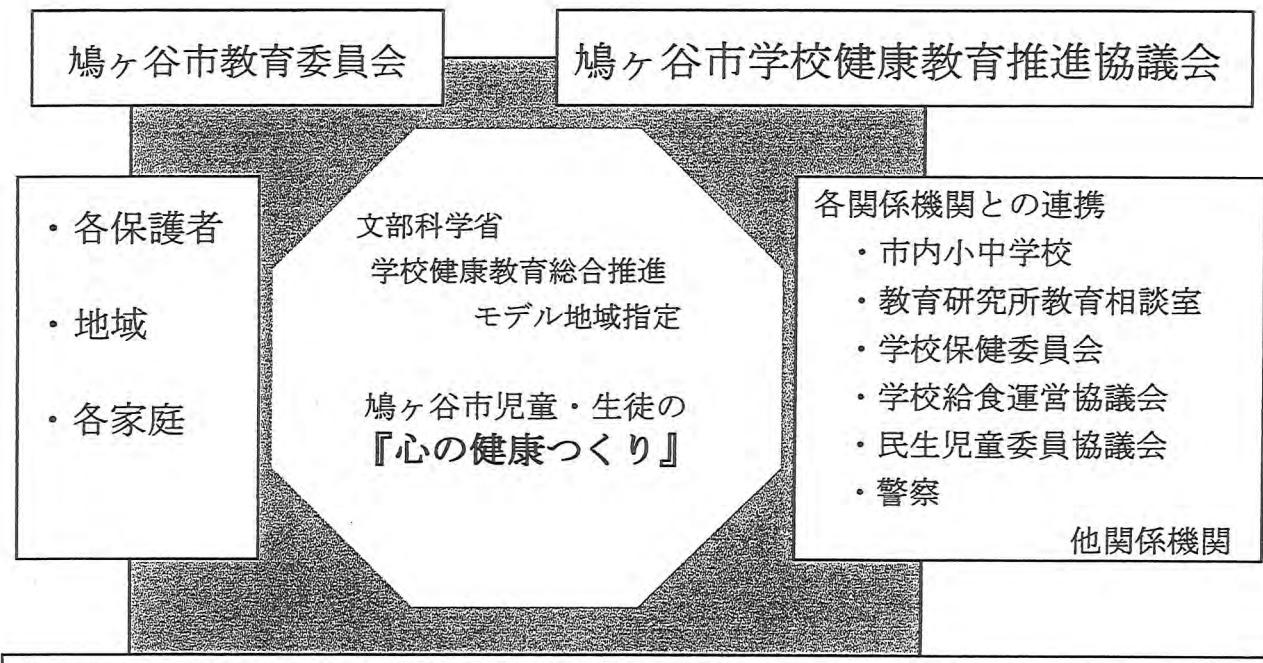


## 6 おわりに

今後も、心の健康教育の一層に充実を図るために、子供たちの中に息づいた健康に対する高い意識を大切に、更なる活動に充実を図っていきたいと考える。

また、子どもたち一人一人の健康課題に寄り添うことができる学校・家庭・地域の連携をより深めていかれるように努力していきたい。

## 研究の組織



# 健康教育総合推進モデル事業実践中心校研究構想 鳩ヶ谷市立鳩ヶ谷小学校

文部科学省健康教育方針

埼玉県学校健康教育指針

鳩ヶ谷市学校健康教育方針

児童の実態

- ・明るい児童が多い。
- ・気持ちはあるが、行動にうつせない。
- ・自律心にかける。

学校教育目標

- ・思いやりのある子
- ・よく考える子
- ・たくましい子

社会の要請

- ・高齢化、少子化、国際化、情報化など社会の多様な変化に対応できる子
- 「生きる力」の育成

## 伝統と活気あふれる学校

めざす児童像

- 健全な生活を営むさわやかな心と丈夫な体をもつ子
- 主体的に人・自然・社会・文化とのふれあいをもち、心身ともに充実した生活を送る子

めざす学校像

- 明るく 楽しい学校
- 気づきと 感動のある学校
- うるおいのある 美しい学校
- ゆめと希望あたえる学校

心豊かに たくましく 生きる力を育む

学 校

心 体

- 道徳
- 読書活動
- 生徒指導／教育相談
- 特別活動

- 体力向上
- 保健指導
- 安全指導
- 給食指導

授業実践

環境整備

個に応じた指導

家庭・地域との連携

基礎・基本の学力定着  
課題解決能力の向上

人  
社会

自然  
文化

生きる力

# 豊かな生き方を探求する出東の子の育成

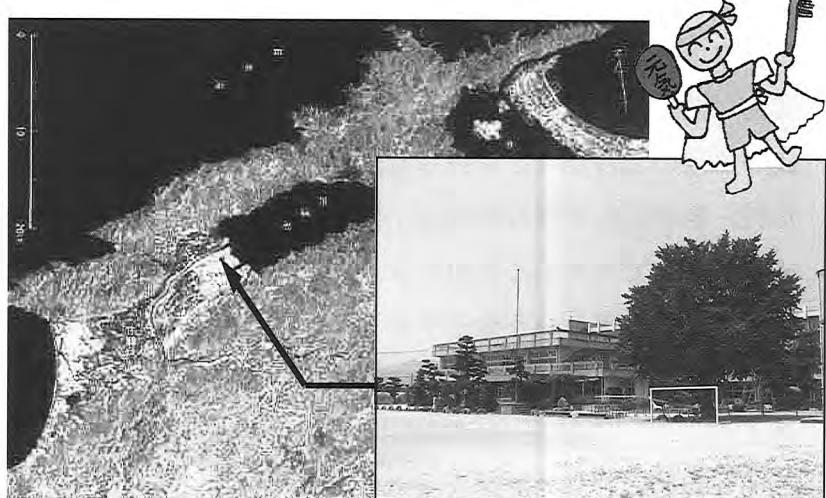
## ～健康つくり活動、生活科・総合的な学習の時間を通して～

島根県簸川郡斐川町立出東小学校

### 1 学校の概要

#### 1) 校区の概要

本校は、県下有数の河川である斐伊川が宍道湖に注ぐ下流に位置し、周囲には肥沃で広大な穀倉地帯が広がっている。また、工業団地があったり、県の空の玄関である出雲空港があつたりするなど、経済的にも交通の利便性からも恵まれた環境にある。



学校教育に対しては、教育後援会を中心とする理解ある支援や、公民館活動を中心とする学社融合の活動を行うなど、郷土の学校としての愛着が深く協力的な土地柄である。

#### 2) 児童の実態

本校の児童は、周囲のことばを素直に受け入れ、学習や仕事に一生懸命に取り組む者が多い。また、これまで生活科や総合的な学習の時間、集会活動の活動を通して、自分の身のまわりや自分のことに関心を持ち、いろいろな方法で情報を収集したり、発信したりする技能が身に付いてきた。

一方で、自分の考えを自分のことばにして伝える表現力が十分に身に付いていない、生涯にわたっての健康維持増進のための生活習慣が十分に確立していないなどの課題もある。

#### 3) 研究の流れ

本校では教育目標を「ふるさとを愛し、自ら学び、たくましく生きる子どもの育成」としている。めざす子どもの姿として「はてなと考える子(知)」「そうだねと思いやる子(徳)」「元気100倍! ひとみ輝く出東の子(体)」をあげている。

平成12年度から3年間「歯・口の健康つくり推進指定校」として、生活科・総合的な学習の時間と集会活動・日常活動を中心に健康つくり活動に取り組んできた。健康という抽象的な事柄について、歯・口という子どもたちにとって気づきやすいテーマを窓口にして、家庭・地域の教育力と連携を取りながら実践を積み重ねた。

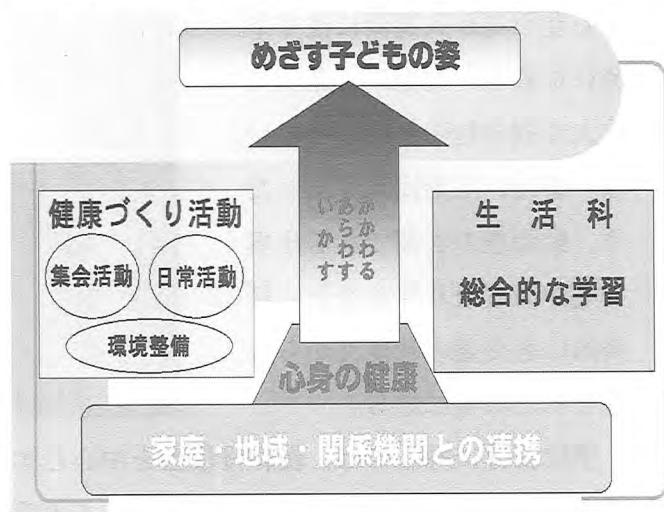
## 2 研究の概要

研究主題にある「豊かな生き方」をする上で、次の4つの要素が必要であると考えた。

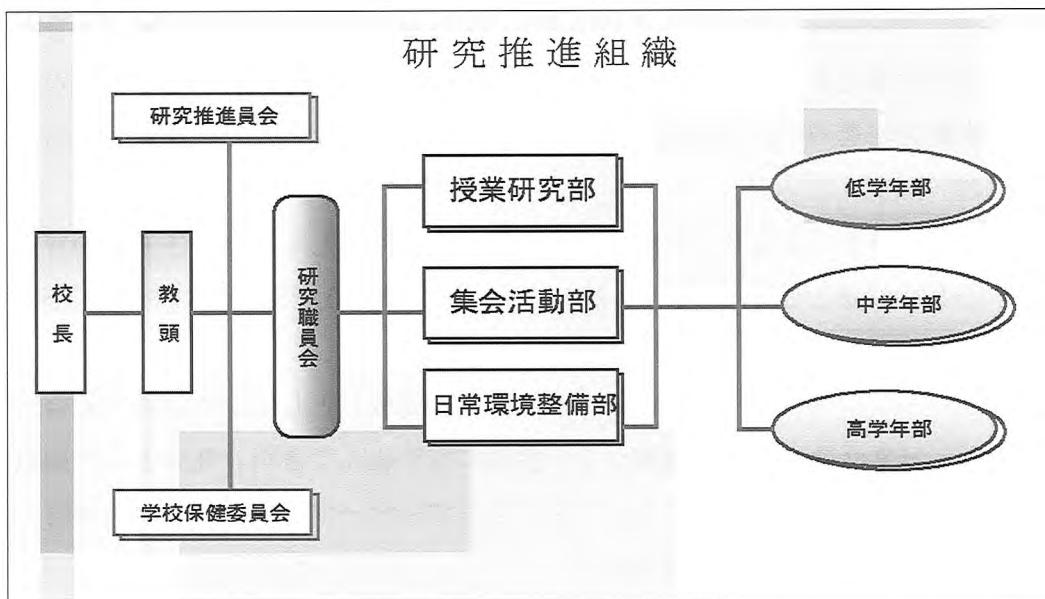
- |                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| ① 自分やまわりのことについて課題意識を持ち、自分で追求する。 | [かかわる]  |
| ② 自分の伝えたいことをしっかりと表現する。          | [あらわす]  |
| ③ 得たことや身につけたことを生活に役立てる。         | [いかす]   |
| ④ 健康に関心を持ち、健康であるために進んで実践する。     | [心身の健康] |

これらの能力を育成するためには、家庭や地域、関係機関と連携を取りながら、健康づくり活動と生活科・総合的な学習の時間を中心に実践をすることが有効だと考えた。健康づくり活動としては、健康をテーマにした集会活動・日常活動・環境整備を位置づけた。これらの活動を通して、直接的に健康つくりに取り組むことで心身の健康つくりの土台作りを目指した。一方で、生活科・総合的な学習の時間は、生きる力の育成をする上で欠かすことのできない活動である。そこに健康というテーマを導入することで、さらにねらいに到達することができると考えた。

すなわち、心身の健康を土台として、健康づくり活動と生活科・総合的な学習の時間を連動させながら実践することで、「かかわるーあらわすーいかす」能力を育成することをめざした。



## 3 研究推進組織



4 健康教育の実践

## 1) 授業研究部の実践

授業研究部では、生活科と総合的な学習の時間において、次の3つの重点項目を設定して実践を進め、めざす子どもの姿に迫った。

- i 教科等との関連を重視する。 ii 育てたい力を明確にする。  
iii 健康をテーマにした学習を導入する。

『実践例』 3年 総合的な学習の時間 『元気をあげよう大作戦』

いつも自分のことを気にかけてくれている家族を健康にしてあげたいという願いから生まれた学習である。「たばこ禁止」「すききらいはだめ」「運動をしようよ」などのテーマを設定し、グ



ループ毎に取り組んだ。

学習の終末には家族を教室に招いて「元気をあげる会」を開いた。そして自分たちが伝えたいことを様々な方法でアピールした。自分の方から家族の健康つくりに働きかけたことで、より自分自身の健康にも関心を持つようになった。



家族を招いて「元気をあげる会」

## 2) 集会活動部の実践

集会活動部の重点は、集会活動において、

- i 児童の発想やアイディアを大切にする。
  - ii 表現力を伸ばす場面を設定する。

集会活動として、元気100倍集会と出東健康ランドを設定した。

元気100倍集会	主に学年や委員会で取り組んだことを全校に広げる集会。月に1回程度行う。
出東健康ランド	各学級が自分たちの発想や創意工夫を生かした健康に関するワークショップを出し合う活動。年に1回開催

## 主な元気100倍集会

### 《元気100倍集会》

#### 主な元気100倍集会

実施日	担当	内容・その他
5月 1日	運営委員会	1年生を迎える会
5月 22日	運営委員会	保健委員会の発表(劇)
	保健委員会	「歯肉炎の予防～ブラークキング追い出し大作戦」
6月 19日	運営委員会	4年生の発表
	4年生	「きれいな町づくり」…総合の学習で学んだことを劇やクイズ、紙芝居で発表
9月 18日	運営委員会 1年生	1年生の発表 生活科の学習から
10月 16日	運営委員会	委員会の発表…健康をテーマにした活動の紹介
11月 6日	運営委員会 5年生	5年生の発表 ゲストティーチャーを招いて
12月 18日	運営委員会	委員会の発表…健康をテーマにした活動の紹介
1月 15日	運営委員会	学年の発表
2月 19日	運営委員会	委員会の発表…健康をテーマにした活動の紹介



保健委員会の「ブラークキング…」



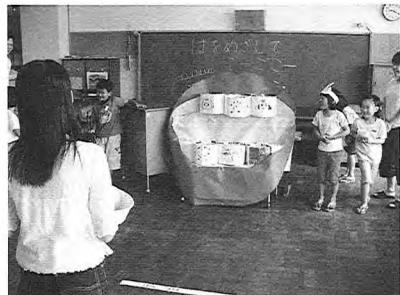
お年寄りと交流しよう

### 《出東健康ランド》

出東健康ランドは、どんなショップを出すか各学級で相談し、準備も協力しながら進めた。健康ランドの当日は、クイズやゲーム、実験や体験コーナーなどバラエティーに富んだショップが並んだ。

保護者や他校の児童を招待し、参加してもらい、本校の健康つくりの取り組みを紹介した。

それぞれの集会の後には感想交流の時間を設けた。感想やよかったことなどを発表するようにした。それが次の活動への意欲付けになるとともに、話し方・聞き方のスキルを高める機会となった。



1年 歯をめざしてゴーゴー



4年 ブラッシングぴかぴかABC

### 3) 日常環境整備部の実践

日常活動	ブラッシング指導や歯みがきタイムなど、歯・口の健康つくりの基礎となる活動
環境整備	体験コーナーや校内掲示を工夫し、本校の歯・口の健康つくりの取り組みが目に見えるような環境作り

#### 《日常活動の実践例》

学級活動の時間に4年生を対象に歯科衛生士の方に専門的な立場から指導してもらった。指導してもらうスタッフは、健康福祉センターと町の在宅の歯科衛生士の方で、この取り組みは、町内で初めてのものであった。この指導のおかげで、児童は自分の歯の状況に合ったブラッシングの方法を習得することができた。ブラッシング指導を行ったことにより、給食後の歯みがきタイムの時に、歯ブラシの持ち方や歯並び、歯肉の状態に気を配りながら磨く姿が多く見られるようになった。また、自分たちが教わったことを4年生が1年生に教える活動にもつながっていった。

#### 《環境整備の実践例》

体験コーナーは、児童が自由にさわってみたりクイズに挑戦してみたりしながら、より健康に関心を持つことができるようとしたものである。

校内の掲示板に「歯っ健コーナー」を設け、日常活動や家庭や地域との連携に関する掲示や、元気100倍集会に関する掲示をした。

各学級毎に歯ブラシ保管庫を設置し、児童が使う歯ブラシをいつも清潔な状態に保つようにした。また、集中的に管理することで、児童一人一人の歯ブラシの状態の点検が容易にできるようになった。

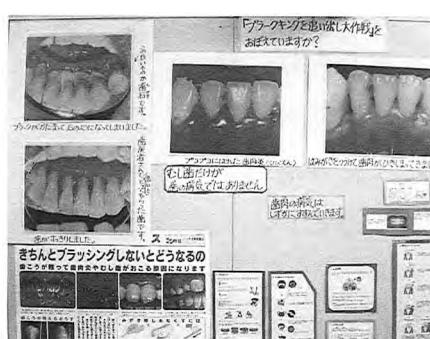
#### 歯科衛生士によるブラッシング指導 「めざせ、歯みがき名人」

1. 場 所 理科室
2. 対 象 4年生 37名
3. スタッフ 歯科衛生士 4名 4年生担任 委譲教諭
4. 内 容 4年生が歯ブラシの毛先を使い、みがくテクニックを高める。
5. 流 れ

- (1)あいさつ 今日のポイントと自己紹介
- (2)ビデオ 「前歯も大人になったよ」
- (3)ビデオのポイントについて
  - 次の染め出しの後のブラッシングのためにこつを抑える
- (4)染め出し (前歯の上下6本づつ)
- (5)ブラッシング
  - 手鏡を見ながら各自でブラッシングをする。
  - 歯科衛生士…グループをまわりアドバイスをする
- (6)これからがんばろうと思うことを発表
- 感想用紙に記入後に発表する。



体験コーナー



歯っ健コーナー



歯ブラシ保管庫

## 5 学校保健委員会の活動

本校の学校保健委員会には学級PTA役員がメンバーとして加わっている。1学期にはその学級PTA役員が集まり、各学年毎に取り組むテーマについて相談した。

低学年	1日3回歯をみがこう
中学年	親子で歯みがき〇分
高学年	自分の歯みがきを見直そう

そこで決まったことは、学級懇談会の際に各学級の保護者に提案し、夏休みに家庭で取り組むように提案された。

2学期には、その結果をまとめ、学校保健委員会主催の研修会で発表した。このように、健康つくりの取り組みを各家庭へと浸透させていった。

また、冬休みに噛むことへの取り組みが提案された。その一環として各家庭へ「かみかみおすすめレシピ」を募集した。3学期の学校保健委員会主催の研修会では、町健康福祉課の栄養士さんに「かみんぐ料理に挑戦」という題目で話してもらうことで取り組みのまとめをし、噛むことの大切さについて学んだ。



## 6 研究の成果とまとめ

本校の取り組みの成果として次のことがあげられる。

- (1) 自分の歯の健康状態に关心を持ち、歯みがきの習慣化を図ることができた。そして、健康的な生活習慣に关心を持つようになった。
- (2) 児童一人一人の歯と口の健康つくりの知識やスキルが習得できた。
- (3) 自分のことをいろいろな方法で、進んで表現しようとする姿が見られるようになった。

これらは、歯・口の健康を窓口にした健康つくりの活動を、各教科や集会活動など関連づけながら、全校体制で取り組み、それを児童相互、あるいは地域へ向けて積極的に発信した成果だととらえている。また、家庭や地域・関係機関との連携を図りながら進めたことも大きな要因だった。

毎年2月に行われる、「健康ひかわ推進フォーラム」へ参加する機会を得た。そこでは、本校が取り組んできたことを町民に向けて発表した。発表した児童たちは、緊張しながらも大きな会場で力一杯発表し、満足感を得ることができた。今後も地域へと広がっていく活動を展開していきたい。



# 健康教育全体計画

斐川町立出東小学校



# 自分で考えて健康つくりができる子どもの育成

## ～保護者、専門医、関係機関との連携を大切にして～

岡山県瀬戸内市立裳掛小学校  
(旧邑久町立裳掛小学校)

### 1 学校紹介

本校は、岡山県の南東部に位置し、瀬戸内海となだらかな山々に囲まれた自然豊かな地域にある児童数112人（平成16年）、6学級の小規模校である。明治23年創立の本校は、地元の学校として地域から親しみをもって見守られており、教育活動への理解や協力が得やすく、地域とのつながりが深い。学区では、牡蠣の養殖やピオーネ、みかんの栽培などが盛んであり、虫明焼の窯元もある。また、ハンセン病療養所である国立療養所長島愛生園、邑久光明園があり、入所者の方と交流を行っている。児童はおおらかで明るい子が多いが、中には基本的生活習慣が十分には身についていない児童も見られ、健康教育の重点課題のひとつと考えている。



### 2 学校経営方針と健康教育

#### 学校教育目標

確かな学力と豊かな心の育成  
～やさしさいっぱい・学びがいっぱい・元気がいっぱい もかけの子～

#### 学校保健目標（健康教育の目標）

自分で考えて健康つくりができる子どもの育成

#### 学校保健の重点目標

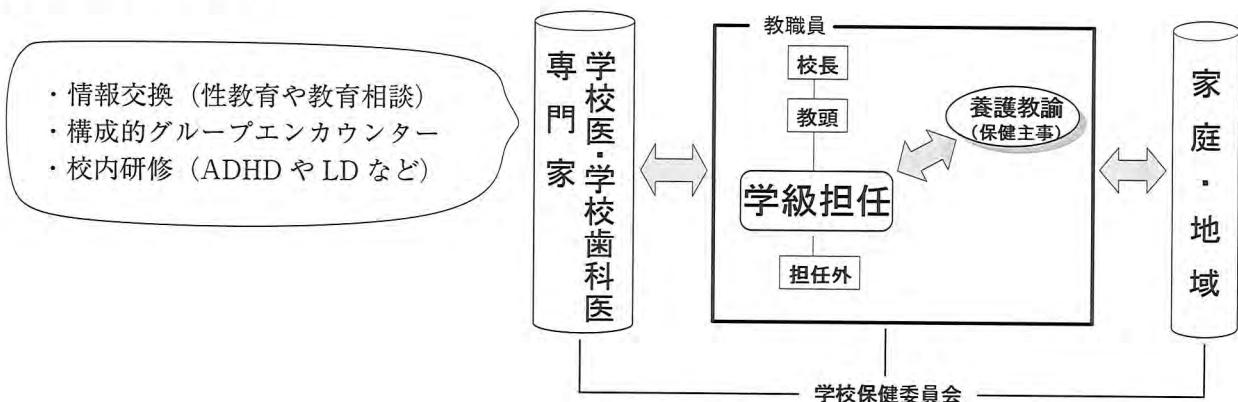
- 1 基本的生活習慣の育成～睡眠・朝食・運動を中心に～
- 2 歯の健康つくり
- 3 心の健康つくり、他者との共生
- 4 健康・安全に対する判断力と実践力の育成
- 5 性教育の充実

本校では、健康教育のねらいを、「自分で考えて、健康つくりができる子どもの育成」としている。児童が健康を維持することはもちろん、生涯を通して健康つくりのできる能力の基礎を培い、「自分の健康に関心をもち、より健康的な生活をつくろうとする実践的態度」と「自己肯定感をもち、他者とのより良い人間関係づくりができる力」を身につけさせたいと考え、健康教育を教育活動の基盤ととらえ、教育活動を推進している。

### 3 健康教育の推進体制

#### 1) 推進組織

学級担任は、養護教諭と連携を図り、児童の実態や発達段階に合わせた内容を検討し、学級活動や保健学習などの指導方法を工夫したり、使用する教材を精選したりする。養護教諭は、適宜TTでの指導を行ったり、専門医や警察署職員などの外部講師との連絡、授業への参加についても調整したりしている。



#### 2) 家庭・地域との連携

- ① 学校保健委員会を年間3回開催する。(学校と家庭とが連携)
- ② 地区の栄養委員の方が主催する親子料理教室に親子で取り組む。(第6学年)
- ③ 地区の「健康つくり大会」に参加する。
  - ・全児童が食事のポスターや敬老の絵を出品する。
  - ・栄養を考えたおやつや料理の試食や寸劇鑑賞をする。
- ④ 医師や関係機関と連携した指導を取り入れる。  
例:ハンセン病療養所の園長、産婦人科医師、警察署職員、栄養士など
- ⑤ 地区のコミュニティー協議会主催の救急法講習会に参加する。(保護者、教職員)

#### 3) 教育実践にあたっての重点事項

- ① 児童の生活習慣の実態、家庭・地域の実態を把握し、学習や指導を工夫する。
- ② 自分の健康に関する心がもてる身近な問題や今日的な課題を取り上げ、具体的な指導を行う。(健康に対する自己管理能力や自己の命を守ることのできる能力を高めることをめざす。)
- ③ 全教職員が健康教育の重要性を認識し、学校全体で計画的に取り組む。
- ④ 保護者との連携を図るため、保健通信等を家庭に配布したり、健康・安全にかかる内容を学校保健委員会の議題に取り上げて協議したりするなど、積極的な情報の交換を図る。
- ⑤ 専門医、関係機関の担当者等とのTTによる学習を行うなど、科学的で児童に分かりやすい指導方法を工夫する。
- ⑥ 「自他の生命・人権の尊重」「個人差」等に配慮した指導・支援を行う。

## 4 学校保健委員会（年3回）

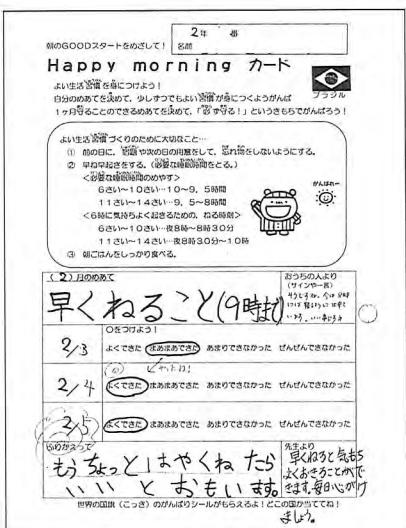
回	協議内容	主な出席者
1	定期健康診断の結果の報告 本年度の取り組みについて協議 ① 食生活（朝食、運動） がんばりカード「つくろうげんき」の実施について ② 朝食づくりの実習について ③ 歯の健康（3分歯磨きと磨き残し調べ） ④ 朝のグッドスタートをめざして • 朝のグッドスタートチェック結果報告（5月） • ハッピーモーニングカードの実施 ⑤ 健康に関するビデオ視聴について ⑥ 子育て通信の発行について ⑦ 歯科医より…おやつの回数、かむこと ⑧ 学校薬剤師より…たばこの害について	校長 教頭 養護教諭（保健主事） P T A 代議員 学校歯科医 学校薬剤師 
2	「簡単で栄養バランスのとれた朝食づくり」（実習）	校長、教頭 養護教諭（保健主事） 保護者（参加希望者） 学校給食共同調理場栄養士
3	本校児童の体力・運動能力…スポーツテストの結果報告 冬休みのがんばりカード「つくろうげんき・冬休み」 本年度の取り組みの反省 来年度の取り組み	校長、教頭 養護教諭（保健主事） 体育主任、P T A 代議員 学校歯科医 学校薬剤師

## 5 重点目標への具体的な取り組み

### 1) 基本的生活習慣の育成

#### ① 「ハッピーモーニングカード」による自己生活管理の指導

一日を気持ちよくスタートできるよう、自分の生活習慣を振り返り、自分に合っためあてを決めて実行する力を持つカードの取り組みを毎月3回、朝の活動時に実施する。実施にあたり、教師は具体的なめあてとなるように助言し、児童の現在の状態に合った継続的な指導を心がけた。



ハッピーモーニングカード

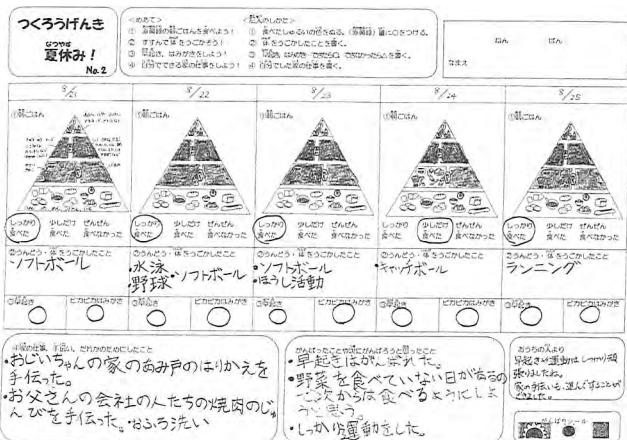
#### 「ハッピーモーニングカード」の実施方法

- ① 自分の生活習慣を振り返る。
- ② 少し努力すれば守ることができる自分のめあてを決める。  
(1年生については、学校で決めためあてで取り組む。)
- ③ 必ず守ろうという気持ちで、3回実施する。
- ④ 実施した結果について振り返る。(自己評価)
- ⑤ 教師や保護者からの言葉を参考に  
次の月のめあてを決める。
- ⑥ 学年末には、一年間を振り返って  
自分ががんばったことなどを記入する。



## ② 夏休み・冬休みのがんばりカード「つくろうげんき」によるバランスの良い食生活の指導(食事・運動・睡眠)

食事(特に朝食)、運動、睡眠を中心としたがんばりカードを実施する。実施後には、必ず保護者からの一言を記入してもらうようにし、保護者と連携しながらの取り組みになるようにしている。わかりやすいカードになるよう絵を活用し、児童が無理なく継続できるよう工夫している。



「つくろうげんき・夏休み！」

「つくろうげんき・冬休み！」

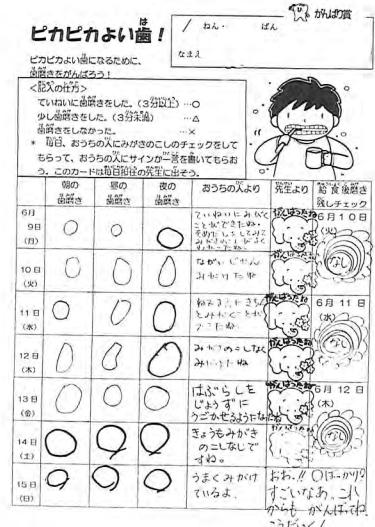
## 2) 歯の健康つくり

町歯科保健事業の一環としての歯科医との連携、カリオスタッフ検査や、保護者との連携によるがんばりカード、児童健康委員会活動でのクイズや劇などにより、児童が歯の健康を守るために知識を身につけて、自分から歯の健康に気をつけようとする児童の育成をめざしている。



歯科医による歯磨き指導

- ① 歯科医との連携による歯磨き指導  
(町歯科保健事業)
  - 4年生へのカリオスタッフ検査
- ② 年2回の歯科検診
- ③ 担任による歯磨き指導、おやつのとり方指導
- ④ 家庭での歯磨き習慣づくり
  - ・3分間歯磨きのがんばりカード  
「ピカピカよい歯」(6月)  
「キラリいい歯」(11月)
  - ・親子歯垢染色、仕上げ磨きのお願い
- ⑤ 児童健康委員会の取り組み
  - ・給食後の歯磨きタイム  
(「みんなでめざそう8020」などの歌を使用)
  - ・30回かみかみキャンペーン
  - ・よい歯のクイズ、劇
- ⑥ 養護教諭による個別の歯磨き指導



「ピカピカよい歯」カード

### 3) 心の健康つくり・他者との共生

日ごろから教職員で児童についての情報交換を行い、教職員同士が連携を図りながら全体の児童にかかわるなど、予防的な生徒指導となるようにしている。また、保護者の子育てへの支援として、毎月、保護者対象の教育相談日を設けたり、保護者や教職員が気軽に交流できるよう「子育て通信」の発行をしたりしている。児童に対しては、人間関係づくりのための学級活動、異年齢集団での活動や読書タイム、ボランティアなどで体験的活動を行う中で、心の健康つくりや他者との共生について学ぶことができるようになっている。

#### ① 教職員間の共通理解

- ・配慮の必要な児童について全教職員の共通理解を図る。
- ・より良い人間関係づくりができる学級経営を工夫する。(学期ごとに評価を行う。)
- ・毎週金曜日の晩会の場などで、生徒指導上の問題について情報交換を行う。

#### ② 担任による教育相談（児童・保護者）

- ・気になる児童に対して随時行う。
- ・毎月、教育相談日を設定し、保護者からの相談に応じるようにする。

#### ③ 「子育て通信」（毎月発行）

保護者同士、保護者と教職員の交流の機会のひとつにしている。

#### ④ 心の安定を図るための落ち着いた学習環境づくり

- ・毎週金曜日の朝に全校読書タイムを設定する。
- ・ソーシャルスキルや構成的グループエンカウンターの手法を取り入れた授業を行う。

#### ⑤ チョボラ（ちょっとしたボランティア活動）、あいさつ運動

- ・受け取った人がうれしくなるような手紙を出す「ハッピー郵便局」を開設する。
- ・落ち葉拾い、スリッパの整頓、あいさつ運動など、進んで取り組めるようにする。

#### ⑥ 1年生から6年生までの縦割り班である「なかよし班」での活動を重視した異学年交流

### 4) 健康・安全に対する判断力と実践力の育成

#### ① 飲酒・喫煙・薬物乱用防止教室

6年生の保健学習で、飲酒・喫煙・薬物乱用防止教室を行い、警察署職員や養護教諭との TT、ビデオ教材の活用等により、それぞれの害について児童にわかりやすく印象的な学習となるようにしている。学習後には、児童から保護者への手紙を書いて、学習内容や感想を伝えたり、学級通信・保健通信に取り上げたりして、家庭での話し合いにつなげるようにしている。



警察署職員との TT

#### ② 安全に対する判断力と実践力の育成

- ・暴力から自分の身を守るためのワークショップ（5年生）
- ・体験的な学習（煙体験を交えての避難訓練、警察署職員の協力による人形を使っての交通安全指導、不審者への対応の指導）
- ・児童による安全点検の実施（縦割り班である「なかよし班」での危険箇所点検）

## 5) 性教育の充実

十代の性の問題は、今、大きな社会問題でもあり、小学生のときから正しい知識を学ぶことは重要であると考えている。将来、性の悩みや問題に出会ったときに、正しく判断し、より良い行動選択ができるなどを願い、産婦人科医師の協力を得て指導に取り組んでいる。



産婦人科医師との TT

### 6年間を見通した系統的な性教育

- ① 産婦人科医師との TT
- ② 養護教諭との連携
- ③ 保護者の参画と参観（参観授業）
- \* 通信等で保護者の理解を図る

### 産婦人科医師との TT による指導の主題

- 第3学年「いのちのはじまり」（学級活動）
- 第5学年「不安や悩みの解消」（保健学習）
- 第6学年「生命誕生の仕組みと思春期の心と体の変化」（学級活動）

## 6 成果と課題

学校保健目標に「自分で考えて健康つくりができる子ども」を掲げ、学校と家庭、地域、専門医や関係機関との連携を大切にした取り組みを進めてきた。無理なく継続できる実践を積み重ねてきた結果、保護者の理解も深まり、家庭での継続的な支援や協力が増えている。また、児童の健康への意識が高まり、次第に学習効果が現れるようになってきた。今後も地道な実践の積み重ねを大切にして、児童自身が生涯の健康つくりの力を身につけるための支援をしていきたい。

### 平成15年度 学校保健計画

No. 1 邑久町立袴掛小学校

学校保健目標 「自分で考えて健康つくりができる 子どもの育成」		重点目標 1 基本的生活習慣の育成～睡眠・朝食・運動を中心とした育成 2 歯の健康づくり 3 心の健康づくり、他者との共生 4 健康・安全に対する判断力と実戦力の育成 5 性教育の充実	毎日：健常検査 毎週火曜日：清掃調べ 毎月：ハッピーモーニングカード	邑久町 1 朝食を毎日食べよう（重点） 2 歯磨きをていねいにしよう (7～15歳) 3 夜10時まで寝よう 4 元気に外で遊んだり、スポーツしたりしよう				
月	月の重点保健目標	学校保健 関係行事	対人管理	対物管理	保健学習・関連教科 道徳・総合的学習	学級活動 *1時間 ・20分程度	児童健康委員会	日常・個別指導 家庭・地域との連携
4	自分のからだのようすを 知ろう	・始業式 ・入学式 ・定期健康診断 ・交通安全教室 ・なかよし達足 ・家庭訪問 ・参観日	・保健調査表 ・飲食簿 ・健康観察 ・健康診断と事後指置 (身体計測、視力、聴力、 歯科検査)	・机・椅子の調整 ・清掃分担決定、清掃用具の整備	【理科】 5年・魚や人のたんじょう 6年・動物のからだのはたらき 【海事研究】 5年・水質検査 【家庭科】	*トイレの使い方 ・健康診断の受け方	・委員会決定 ・一年間の計画	
5	正しい姿勢をしよう	・定期健康診断 ・運動訓練（火事） ・閑谷研究会 ・参観日 ・学校保健委員会 ・ブール清掃	・健康診断と事後指置（内 科検査、検尿一式、寄生 虫検査、心電図） ・職員（心電図、血液、血 圧、検尿、胸部X線直接 撮影） ・閑谷前健康相談 ・体重測定・アタマジラミ 検査 ・朝のグッドスタートチ ェック（第1回）	・砂ぼのの検査 ・ブルー点検、準備	5年・どのように生活して いるかな 6年・生活を計画的に ・栄養を考えた朝食作り ・親子料理教室 (地区栄養委員活動) 【保健】 3年・毎日の生活とけんこ う	*JR前保健指導 ・閑谷前保健指導 ・手洗い ・健康によい食べ物（3年）	・歯磨きタイム ・子どもエコクリー ブ入会 ・むし歯予防のクイズの準備 ・マイバッギキン パンペーン、牛乳パックリ サイクル	・手洗い指導 ・肥満傾向児個別指導 ・歯磨き指導
6	歯を大切にしよう 食中毒を予防しよう	・渋川市海事研修 ・ブルー開き ・定期健康診断 ・歯の衛生週間 ・参観日、救急法講習会 ・運動訓練（不審者）	・渋川前健康相談 ・健康診断と事後指置（檢 尿二式、内科検査） ・ブルー前健康相談 ・検尿二次 ・体重測定。	・ブルー衛生管理 ・ブルー水質検査 ・飲料水の検査 ・照度検査 ・手洗い場、足洗い場 の検査	5年・けがの防止 【体育】 着衣泳（水の事故から命を 守る）（全学年） 【国語】 6年・命とふれあう「森へ」	*歯の健康（全年 年） ・食中毒を防ごう ・手洗いをきちんと としよう ・体の清潔	・むし歯予防ク イズ ・食中毒を守る食事 ・手洗いをきちんと としよう ・体の清潔	・雨の日の 過ごし方 ・歯磨き指導 ・肥満傾向児個別指 導
7	夏を健康に過ごそう	・個別施設 ・町水泳記録会	・着衣泳 ・体重測定	・ブルーの衛生管理 ・ブルー水質検査 ・配膳室の衛生点検			・歯磨きタイム ・歯のポスター ・1学期の反省	・子育て通信 ・親子料理教室
8	夏休みを楽しく健康に過 ごそう	・東部水泳記録会	・地区水泳 ・夏休み生活がんばりカ ード「つくろう!げんき」	・ブルーの衛生管理 ・ブルー水質検査 ・ハニ、ゴキブリ、蚊の 生息状況点検 ・ホルムアルデヒド検 査				・生活がんば りカード 「つくろう げんき」

月	月の重点保健目標	学校保健 関連行事	対人管理	対物管理	保健学習・関連教科 道徳・総合的学習等	学校活動 *1時間 ・20分程度	児童健康委員会	日常・個別指導	組織活動 家庭・地域との連携
9	生活リズムを整えよう	・運動会	・身体計測 ・視力検査	・机椅子の調整	【理科】 6年・生き物のくらしとか んきょう 【家庭科】 5年・なぜ食べるのだろう 6年・楽しい食事を工夫し よう 【保健】 5年・心の健康（不安や悩 みへの対処の仕方） 6年・健康な生活 病気の予防 イクハシギ エイズ 結核 生活習慣病 飲酒・喫煙・ 薬物乱用の害	*体の清潔（2年）	・救急処置の勉 強 ・マイバッグ・ 牛乳パック ・歯磨きタイム	・けがの予 防 ・肥満傾向 児生活指 導	・夏休みの取 り組み報告 ・子育て通信 ・健康づくり 大会参加
10	目を大切にしよう	・都道上記録会 ・修学旅行 ・クリーン作戦 ・学校保健委員会 ・交通安全教室 ・迷惑行為（地図）	・修学旅行前健康相談 ・校内就学指導委員会 ・体重測定	・黒度検査 ・教室照明設備の整備	【保健】 5年・心の健康（不安や悩 みへの対処の仕方） 6年・健康な生活 病気の予防 イクハシギ エイズ 結核 生活習慣病 飲酒・喫煙・ 薬物乱用の害	*目を大切に よい姿勢（2年） *修学旅行前指導	・いい歯の日の 劇準備 ・マイバッグ・ 牛乳パック ・歯磨きタイム	・肥満傾向 児生活指 導	・第2回学校 保健委員会 職員・来客を 考えた朝食作 り（栄養士さん と共に） ・子育て通信
11	歯を大切にしよう	・就学時健康診断 ・学習発表会	・体重測定 ・いい歯の日行事		【国語】 6年環境学習 ・地球環境について考 えよう 【総合】 5年環境学習 ・石鹼作り体験（リサ イクルブルザ岐久） ・川や海の水質検査等 ・塗掛けの水ってきれい かな 6年ハンセン病 ・ハンセン病療養所・ 長島愛生園の入所者 の方と交流 【道徳】 6年・エイズと聞いた少年 「ライアン・ホワイト 君」 【図工】 6年・禁煙ポスター	*男女なかよく (3年)	・いい歯の日の 劇 ・マイバッグ・ 牛乳パック ・歯磨きタイム	・肥満傾向 児個別指 導	・廃品回収 ・子育て通信
12	寒さに負けない体をつく ろう	・突撃・飲酒・薬物乱用防 止教室	・業務運動（なわとび） ・体重測定 ・学生保健統計 ・朝のグッドスタートチ ニック（第2回） ・冬休み生活がんばりカ ード「つくろうげんき」	・教室内の換気と保温 ・大掃除 ・掃除用具の点検整備	【保健】 6年・冬季の水質検査等 ・塗掛けの水ってきれい かな 6年ハンセン病 ・ハンセン病療養所・ 長島愛生園の入所者 の方と交流 【道徳】 6年・エイズと聞いた少年 「ライアン・ホワイト 君」 【図工】 6年・禁煙ポスター	*男の子・女の子 (1年) *冬休みのくらし	・タバコの香の ポスター作り ・マイバッグ・ 牛乳パック ・歯磨きタイム ・2学期の反省	・業務運動 ・ストーブ を安全に 使おう ・肥満傾向 児生活指 導	・冬休み生活 がんばりカ ード「つくろう げんき」の頒 布 ・第3回学校 保健委員会 ・子育て通信

月	月の重点保健目標	学校保健 関連行事	対人管理	対物管理	保健学習・関連教科 道徳・総合的学習等	学校活動 *1時間 ・20分程度	児童健康委員会	日常・個別指導	組織活動 家庭・地域との連携
1	かぜ・インフルエンザを 予防しよう	・児童集会	・身体計測 ・視力検査 ・健康観察の強化（かぜの りき状況把握） ・手洗い・うがいの励行 ・業務運動（5分間走）	・机椅子の調整 ・教室の換気と保温 ・照度検査 ・空気の検査	【保健】 4年・青ちゅく体とわたし 【理科】 6年・人とかんきょう 【社会】 5年・わたしたちの国土と 環境 【家庭科】 5年・身の回りを気持ちよ く 6年・これから家庭生活 と社会 【道徳】 6年・マザーテレサの生い 方 ・雪のぼうし 【国語】 6年・生きる	*かぜの予防 *好き嫌いなく食 べよう（2年） ・雪、雨の日の登 下校 ・持久走の注意	・換気、手洗い・ うがいの呼び かけ ・食べ物クイズ ・マイバッグ・ 牛乳パック ・歯磨きタイム	・実門運動 ・かぜの予 防 ・肥満傾向 児生活指 導	・冬休みがん ばりカードの頒 布 ・子育て通信
2	みんななかよくしよう	・持久走記録会 ・参観日	・持久走前健康相談 ・体重測定 ・業務運動（5分間走）	・教室の換気と保温	【国語】 5年・身の回りを気持ちよ く 6年・これから家庭生活 と社会 【道徳】 6年・マザーテレサの生い 方 ・雪のぼうし 【国語】 6年・生きる	*性教育全学年 1年：たいせつ ないのち 2年：赤ちゃん が生まれる 3年：いのち はじまり 4年：大人に近 づく体 5年：ぼくのか らだ・わたしの からだ 6年：恵春期の 心と体 （産婦人科医との TIT（3, 6年））	・冬の健康作り クイズ ・マイバッグ・ 牛乳パック ・歯磨きタイム	・実門運動 ・肥満傾向 児生活指 導	・子育て通信
3	耳を大切にしよう 健康・安全生活の反省をし よう	・6年生を送る会 ・卒業式	・体重測定 ・新年度の準備	・ストーブ片付け ・大掃除 ・清掃用具の点検整備 ・年度末環境整備 ・新入生の机椅子準備	・耳を大切に *春休みのくらし	・耳の健康クイ ズ ・マイバッグ・ 牛乳パック ・歯磨きタイム ・一年間の反省	・6年生へ 「成長の記 録」配布	・子育て通信	

# 自分大好き

## 自らの健康に気づき、考え、意欲的に実践する子どもをめざして

愛媛県西条市立丹原小学校  
(旧 丹原町立丹原小学校)

### 1 学校紹介

丹原町は道前平野のほぼ中央に位置し、靈峰石鎚山を望む田園地帯で、気候の温暖な自然に恵まれた環境にある。

本校は丹原町の中心地にあり、児童数は349名、学級数14の中規模校である。

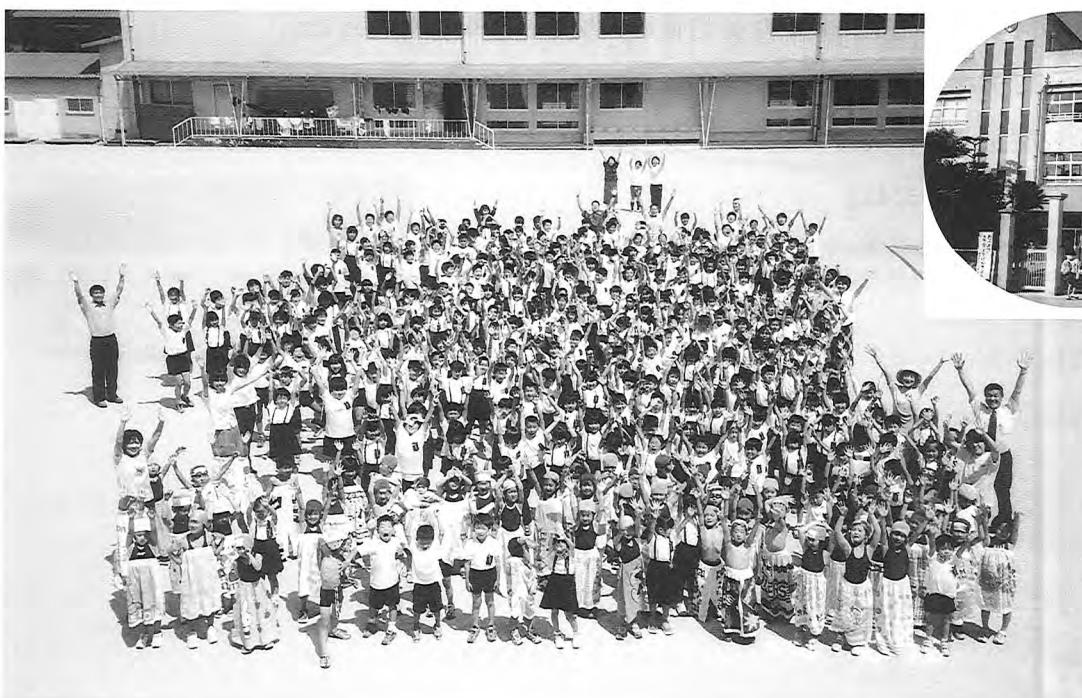
平成12・13年度に「体育・スポーツ推進校」として文部科学省より指定を受け、運動大好き（教科体育部）・遊び大好き（生活体育部）・自分大好き（健康教育部）の3部会で研究を推進し、体力つくりや健康教育の充実・発展に取り組み、現在に至っている。

21世紀をたくましく生きる日本人を育成するためには、児童自らが自己の健康に気づき、考え、意欲的に実践することが大切である。そこで、子どもたちの日常生活が健康つくりとどう結びついているのかという課題を、一人一人の児童が主体的に受けとめる場を設定した。

運動・休養や睡眠・食事等、基本的生活習慣に関するこことを健康つくりの重要な要素と考え、学校保健・安全年間計画に位置づけ、計画的に実践してきた。

保健学習や指導において、地域の関係諸機関との連携が深まっている。学校・家庭・地域社会が連携を深め、効果的な健康教育を推進することができる学校保健委員会が果たす役割の重要性を認識、内容の充実を図り、児童自らが取り組む健康つくりを実践している。

【欠席0の日 全員集合 バンザ~イ！】



## 2 健康教育の取組

### 1) 課題解決のための活動のねらい

子どもたちを取り巻く社会環境の変化は著しく、子どもたちの成長に大きな影響を及ぼしている。本校においても、元気で明るく生き生きと遊んだり運動したりする子どもとそうでない子どもとの二極化が見られる。また、肥満傾向、小児生活習慣病予防健診における医学的管理・要経過観察児童も増える傾向にある。欠席児童や体調不良を訴えての保健室来室児童も少なくない。

これら、現代的課題が山積みされている中、子どもたちが生涯を通じて健康な生活を送るためには、健康なライフスタイルを確立していく必要があり、生活習慣病予防に関する指導を健康教育の重点課題として取り組んだ。

- ① 一人一人が自分の生活を振り返り、自らの健康課題に気づき、科学的認識を深めていくことで、良い生活習慣を続けようとする主体的な実践への意欲化を図る。
- ② 学校・家庭・地域社会が連携を深め、効果的な健康教育を推進していく。
- ③ 自尊感情を高め、自他の心と体を大切にする子どもを育てる。

### 2) 計画と実践

研究の視点を、自分の生活を振り返る場の設定・指導形態の工夫・行動の日常化を図る支援・家庭への啓発とし、研究の内容や方法を考えた。

#### ① 良い習慣づくり

- ア 生活チェックアンケートによる実態把握
- イ 自分大好きカード
- ウ 自分大好き集会

全校集会「なかよしタイム」で保健委員会が中心になっての活動

5月 『みんなで、せいかつをふりかえってみよう』

学校医の福田先生に良い生活習慣の大切さについて教わった。

6月 『12色でチャレンジ・歯のクイズ大会』

全校縦割りの12集団でチャレンジし、楽しく、むし歯予防の知識を深めた。

6月 『歯ってだいじだね』

学校歯科医の佐伯先生にむし歯予防の秘訣を教わった。

10月 『12色でチャレンジ・目のクイズ大会』

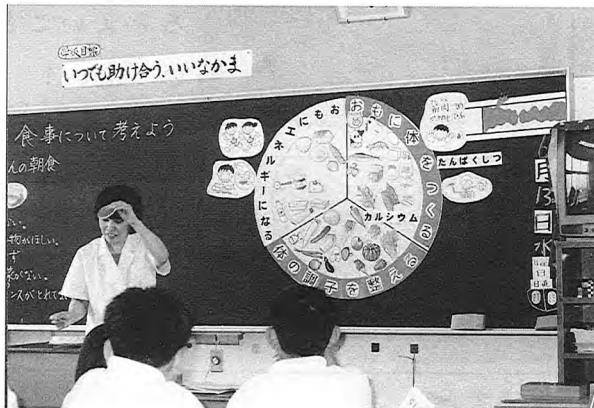
12集団でチャレンジし、楽しく、目についての知識を深めた。



## ② 保健学習

ア TTによる指導の工夫（ゲストティーチャーを迎えて）

イ 学習方法の工夫



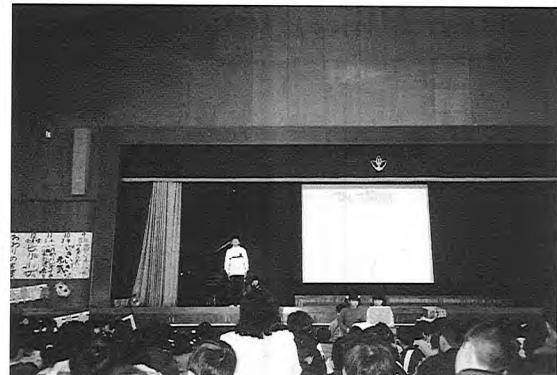
## ③ 全校に発信する活動

ア 学習したことを発表する場の設定

保健学習や総合的な学習の時間で学んだことを全校集会の学年発表や表現学習発表会及び、授業参観時に発表した。発表することで学習が深まり、全校児童の意識も高まった。

イ 委員会活動

8のつく日を『歯の日』に設定、保健委員会制作ビデオを見ながら全校一斉に歯を磨いている。保健委員は係の学級に指導に行く。



## ④ 学校・家庭・地域社会との連携

ア 生活習慣病予防に関する指導の授業公開

6月の参観日は、健康教育に関する授業参観として位置づけられており、平成12年度から、生活習慣病予防に関する指導に取り組んでいる。

校内研修で指導案の研究、資料作成を全教職員で行っている。児童・教職員・保護者が共に学ぶ姿勢で取り組むことで、生活習慣に対して意識・関心が高まってきた。

各学年の取組は毎年、『研究集録』に収録し、指導の積み重ねを図っている。

イ 子どもたちから発信する健康教育

学校での授業が児童の意識を深め、家庭に発信されたことで、親の禁煙宣言等家族の健康つくりに効果が現れたという事例が聞こえている。



## 授業参観内容

学年	教科等	題材・主題名	授業の様子
特殊学級	日常生活の指導	よくかんで食べよう	 よくかんで食べるとよいことがいっぱい！
1学年	学級活動	毎日くりかえすこと —良い習慣・悪い習慣—	 気持ち良い生活をするには？
2学年	学級活動	はみがきをしつかりしよう	保護者と一緒に。 
3学年	学級活動	たばこのけむり (合同)	 レモン水や試薬を使った実験でビタミンCが少なくなる様子が分かった。
4学年	学級活動	わたしたちの健康を守るために (合同)	西条中央保健所保健師と一緒に。 
5学年	学級活動	じょうずに断る —たばこ・アルコールの害—	 ロールプレイングで断り方を身につけた。
6学年	体育科 「保健」	生活習慣イエローカード —運動編— (合同)	クワハウス今治健康指導員の指導を保護者と一緒に。 

ウ 学校保健委員会による健康教育の充実

ア) 目的・多様化する学校保健の諸問題を研究し、効果的に問題解決を図る。

・学校・家庭・地域との連携・協力を図り、児童のライフスタイルにおける生涯の健康つくりを推進する。

イ) 運営・子ども・学校・家庭・地域が変わることをめざして、学校保健教育に関わる構成メンバーで、計画的に運営する。

・議題により全保護者対象で開催し、保護者の意識や実践力を高める。

ウ) 議題 (平成15年度)

月	議題	主な出席者	主な成果
4	運営方針と計画	P T A 保健体育部	運営方針と年間計画の立案
5	給食・食生活について	構成メンバー 1年生保護者	西条中央保健所健康栄養係長さんを講師に、朝食の大切さ等を再認識できた。
6	思春期の心と体	構成メンバー 6年生全員 全保護者対象	愛媛労災病院産婦人科部長さんを講師に、思春期の心と体の変化を児童・教職員・保護者が共に学んだ。
12	感冒・インフルエンザの予防 新型肺炎について ( 臨時 )	構成メンバー	校医・西条中央保健所健康増進課長さんを講師に、児童保健委員会の活動の発表等から、インフルエンザの予防について、また、新型肺炎について共通認識できた。
3	反省と次年度の取組	P T A 保健体育部	成果と今後の課題

エ) 個別指導の充実

西条中央保健所健康栄養係の所員が、学校の保健室で、小児生活習慣病予防健診における医学的管理・要経過観察児童とその保護者を対象に個別に丁寧に懇談。

親子で生活習慣を見直すことで、良い効果があがっている。



3) 課題

ア 実践の継続化を図り、進んで良い習慣づくりに取り組む子どもを育てたい。

イ 学校における健康教育で、子ども・学校・家庭・地域の健康力を高めたい。

## 学校保健委員会（臨時）案

- 1 日 時 平成15年12月12日（金） 13：30～14：30
- 2 議 題 1) 学校、家庭における感冒・インフルエンザの予防  
2) 新型肺炎について
- 3 ねらい 1) 統計、調査結果等から、冬季の健康管理について再認識すると共に、専門家によるインフルエンザの予防や治療方法の最新情報を聞くことにより、対策を図る。  
2) 新型肺炎について正しい知識を持つ。
- 4 参加者 学校保健委員会構成メンバーから  
(全教職員・児童保健委員会・P T A 正副会長・保健体育部)  
(学校医・学校薬剤師)  
(保健所 健康増進課長)  
(保健センター・教育委員会)
- 5 会 場 会議室
- 6 協議内容 〈司会・進行 保健体育部長〉  
(1) 初めの挨拶 校長  
(2) 学校における感冒・インフルエンザ様疾患による欠席状況について 養護教諭  
(5分)  
(3) 教室環境について  
ア 冬季における教室の温度測定結果より 保健主事 (5分)  
イ 教室の二酸化炭素測定結果より 児童保健委員会 (5分)  
(4) かぜ・インフルエンザの予防について ツ (5分)  
(5) インフルエンザについて 学校医 (15分)
- 7 新型肺炎について 保健所 (15分)
- 8 質疑等 (5分)
- 9 終わりの挨拶 PTA 会長



## かぜ・インフルエンザの予防



12月12日（金）に臨時学校保健委員会を開催しました。

校医の福田先生、西条中央保健所から廣瀬健康増進課長を講師に、3学期に流行が懸念されるインフルエンザの予防について、また、新型肺炎（SARS）についても知識を深めました。

今回は、児童保健委員会が大活躍しました。

### 協議内容

#### 1 かぜの症状による欠席状況について（養護教諭）

過去5年間の欠席者の推移から、流行の大小が隔年ごとになっている。

昨年度は、大きな流行がみられなかったので今年度は流行が懸念される等。

#### 2 教室環境について

##### （1）冬季の教室温度について（保健主事）

昨年1月～3月間の登校時の教室温度は10℃以下の日がほとんど。

学校環境衛生基準では、10℃以下が継続される場合は採暖が望ましい等。

##### （2）教室の二酸化炭素濃度測定結果について（児童保健委員会 6年生）

委員会活動で調べた  
教室の空気のよごれ方  
について発表。



#### 3 インフルエンザの予防について（5年生）



#### 4 インフルエンザについて（校医）

予防の第一は、手洗い。

咳をしている人はマスク必着。

バランスの良い食事

完治してから登校等。

#### 5 新型肺炎について（保健所 廣瀬課長）

SARSは人から人への感染が中心。くしゃみや咳の鼻水や唾液など飛沫感染または、接触感染で空気感染はほとんどないと考えられる。家庭用海面活性剤の効用等。

今年度も、昨年度に増して流行の少ない年になるように、みんなで予防！

# 豊かな心とたくましく生きる力をもった子どもの育成 ～自分の健康について考え、健康に暮らすための努力を 日常的に継続することのできる児童の育成～

北九州市立藍島小学校



## 1 学校の概要

### (1) 地域の概要

藍島は、福岡県の北東部、北九州市小倉北区浅野港より約13.8km沖の離島に位置する。藍島と町とを結ぶのは、市営渡船「こくら丸」で、所要時間約35分で一日に3便運行され、島民の大切な足となっている。

藍島は、面積0.68km<sup>2</sup>（南北2.4km、東西0.2～0.4km）、人口約300人余りで三つの漁港を持ち、ほとんどの家庭が漁業を営んでいる。漁業は、網で魚を捕る漁、潜って貝やうにを捕る漁、また、ひじき等を捕る採藻漁等の沿岸漁業を行っている。また、稚貝・稚魚の放流や車エビの養殖等で漁業資源の保護育成にも努力している。

また、豊かな自然に恵まれ、古き良き歴史や文化、伝統が息づき、素朴で温かい人情に恵まれている。

### (2) 学校の実態

本校は、明治31年板櫃尋常小学校分教場として設立された。その後、大正15年清水尋常小学校藍島分校、昭和35年小倉市立藍島小学校、昭和38年北九州市立藍島小学校と改称され、現在に至っている。平成16年度は、在籍児童数18名の完全複式の3学級である。

これまで開校以来、地域に根ざし地域に開かれた学校を目指して地域に支えられ地域と共に歩んできた。また、極小規模校のプラスの特性を多いにいかして様々な教育活動に取り組んできた。

### (3) 児童の実態

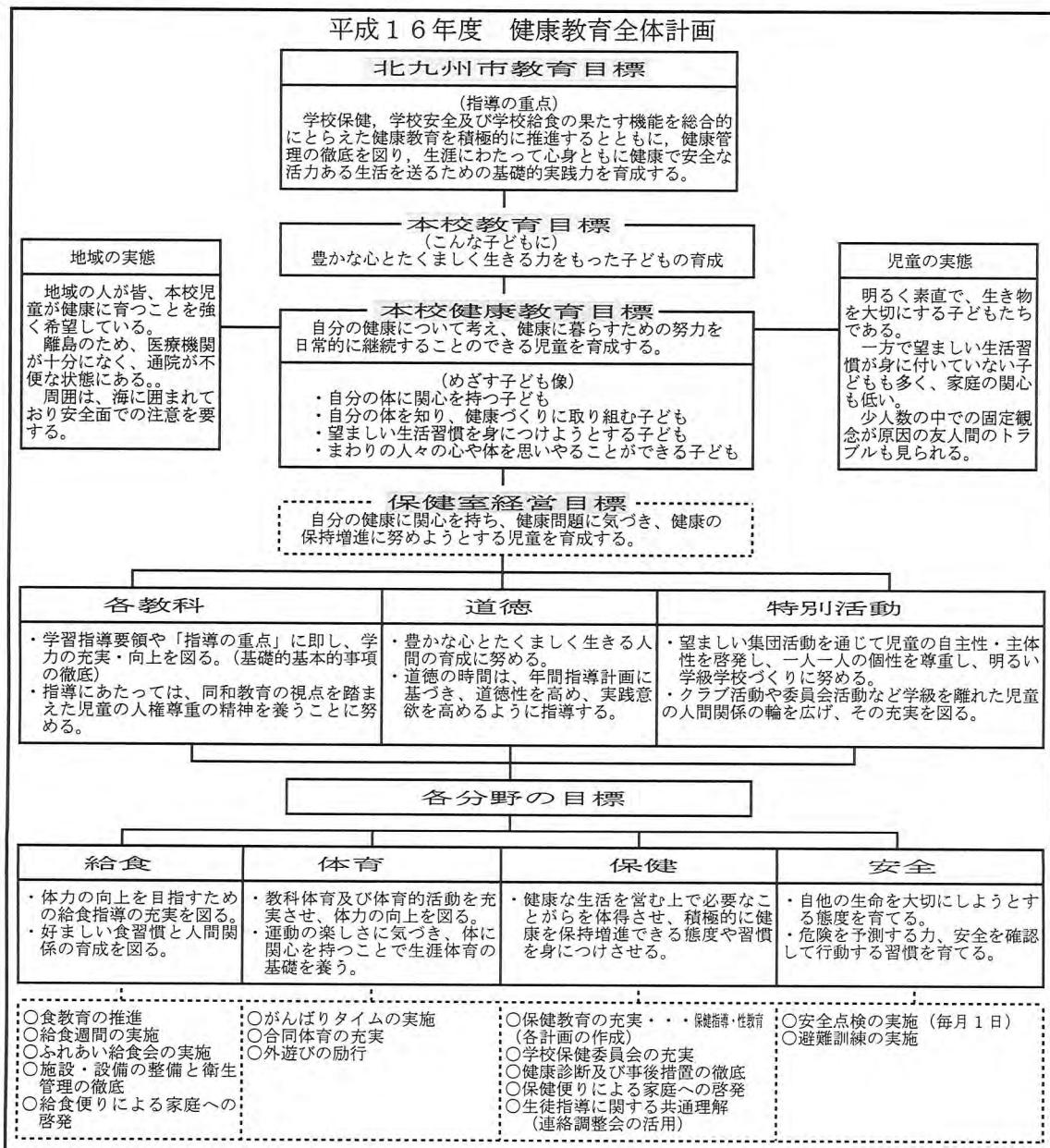
素直で、純朴さと全員が兄弟姉妹のように仲がよい。また、少ない人数で学校生活をおくるために協力性や責任感が身に付いている。反面、限定された人間関係から派生する主体性・自立性・社会性・表現力の弱さや、切磋琢磨の少なさという教育課題がある。また、近年は、町での生活や教育観により藍島の自然離れの傾向も見られる。

## 2 学校教育目標と健康教育

本校の校訓は「明るく、正しく、強く」であり、学校教育目標は「豊かな心とたくましく生きる力をもった子どもの育成」である。これを受け、健康教育の目標を「自分の健康について考え、健康に暮らすための努力を日常的に継続することのできる児童の育成」と設定している。また、地域や児童の実態から健康教育においての目指す子ども像を以下

の4点とし、全ての教育活動へつながっている。

- ① 自分の体に関心を持つ子ども
- ② 自分の体を知り、健康づくりに取り組む子ども
- ③ 望ましい生活習慣を身につけようとする子ども
- ④ まわりの人々の心や体を思いやることができる子ども



### 3 具体的な実践

#### (1) 学校保健委員会の活動状況

全児童・全職員・学校三師・保護者・地域の保育所の保護者が参加し、年1回開催している。

「子どもの心と体の健康つくり」と題し、学校と家庭・地域が連携を密にしながら、子どもの健康の保持増進を目指している。また、さらに家庭・地域社会の健康つくりの発展へつながるように意図的・計画的・組織的に行っている。特に近年では、深刻な社会問題となっている薬物乱用を中心課題として取り扱い、健康への認識を深めている。

14年度の学校保健委員会では、児童健康委員会の子どもたちがタバコを吸うように勧められた場面の想定劇を行った。その後、児童一人ひとりにタバコを友だちから勧められた場合のロールプレイを体験させた。意図的に参加する場面を設定することで断るスキルを身につけるようにした。また、警察署の補導員の方に地域の薬物の現状と誘われた場合の断り方のコツを例を挙げて話をしていただいた。



警察の補導員による講話



口腔内の様子を話す学校歯科医



学校保健委員会の様子



想定劇を行う委員会児童



誘われた場合のロールプレイ



一酸化炭素の測定実験



学校医による問題提起

15年度は、薬物の入り口と考えられる喫煙とその害について、学校薬剤師による視覚に訴えた実験取り入れた。タバコに含まれる有害物質のニコチン・タール・一酸化炭素についてそれぞれミミズの動き方の実験、呼気を紙に吹きつけ色を比べる実験・サーモライザーの比較実験を行った。同時に、学校歯科医から喫煙による口腔内の影響を実物の歯を提示していただき説明していただいた。

また、健康診断結果と生活習慣の実態から子ども・保護者・地域の健康課題を捉え直す機会とした。

## (2) 日常の実践

### ① がんばりタイムと合同体育

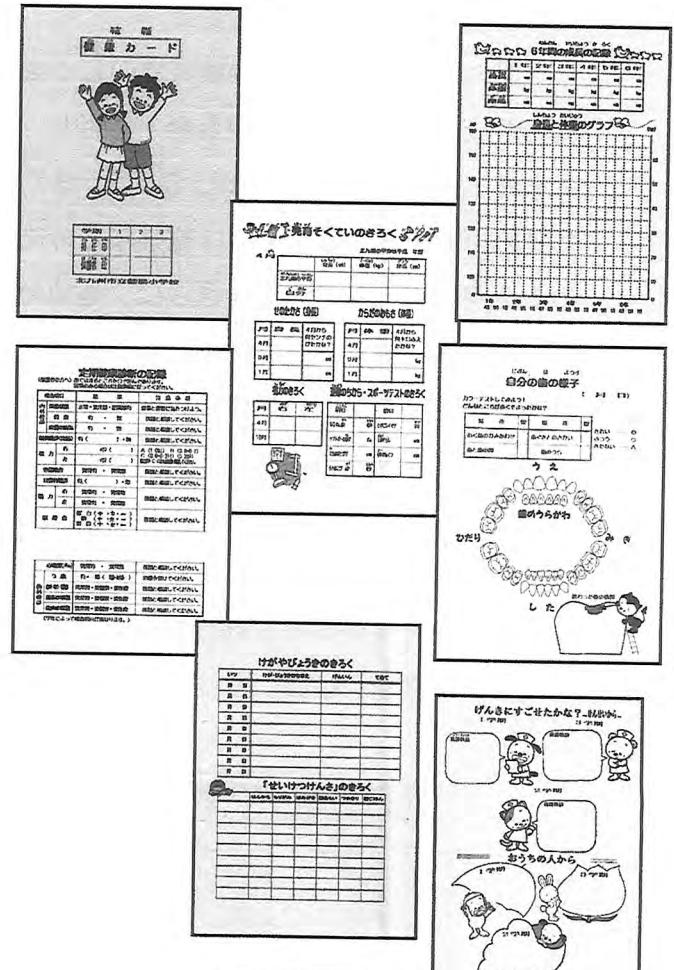
児童が積極的に運動したり、遊んだりしながら体力づくりをするとともに、異学年との交流を通して、集団での楽しさを味わうことをねらい週1回、朝自習と1校時に行っている。地域と学校合同で開催する「ふるさと運動会」での披露を目標に一輪車の技を学年に応じて挑戦したり、マラソン大会を地域の保育所と合同で行い、他学年との交流を深めながら協力する態度の育成に努めている。また、縦割り班を編成し、球技等のゲームに学年に応じたルールを取り入れ、少人数では運動の特性に触れさせにくい单元を補っている。



高い一輪車に乗って演技を披露

### ② 健康手帳

児童自らが日々の心身の健康を保持増進し、意欲的に教育活動を行うために10年程前から活用を始めた。児童の望ましい人格形成には、学校と家庭との連携が重要であると考え、全児童がこの手帳を通して、自分の生活を振り返りながら、安全で健康な生活ができるように配慮している。この健康手帳を利用することで、児童・保護者・教師が互いにやりとりしながら信頼関係を築くことができるようになっている。



健康手帳

### ③ 安全点検・避難訓練

毎月1日を安全点検日として、全職員で3グループに分かれて学校内外の安全点検をおこなっている。海に囲まれた地域性から塩害による腐食が激しいため、遊具等については特に念入りに行ってい る。

また、地震、風水害、火災に備えて年3回の避難訓練を保育所と合同で実施している。離島であり、消防車や救急車などが無いという実情から、消防署や地域の消防団に協力してもらい、本格的な防災訓練も行っている。



保育所・保護者も一緒に参加



消防士さんに変身！

消化練習を体験



緊急時の電話のかけ方



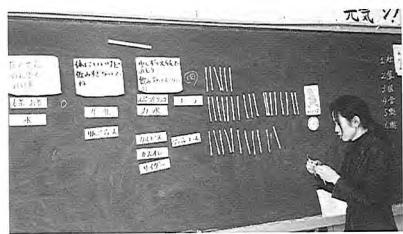
地球ふれあい給食会



児童による企画・進行



食と栄養指導の様子



食べ物カルタでの学習

#### ⑤ 保健指導・性教育

本校は、二学年が一学級の複式学級であるため、二年間で各学年の目標に達成できるようにカリキュラムを組んでいる。ここ8年程前から系統的に取り組み実践を重ねている。

平成15年度 保健指導・性教育年間計画

北九州市立藍島小学校

保健指導		保健指導		A年度		性教育		B年度	
1 学期	・ 健康診断事前・事後指導 ・ 健康手帳の健健康管理事前指導 ・ 運動学旅行・修業会事前指導 ・ 歯の衛生事前指導・手洗い指導 ・ 水泳の清潔・健康・安全指導 ・ 体休みの週休期	低学年	自分の体を知ろう～健康診断～  中学生	自分の体を知ろう～健康診断～  高学年	自分の体を知ろう～健康診断～  体に関する指導	下着の清潔、下着の役割  赤ちゃん誕生 ＊出生時の様子や胎児の成長 ＊体の成長 ＊発育の個人差・男女差 ＊初経・精通	下着の清潔、下着の役割  赤ちゃん誕生 ＊出生時の様子や胎児の成長 ＊体の成長 ＊発育の個人差・男女差 ＊初経・精通	大きくなったわたしたち ＊生命誕生の仕組み ＊胎児の成長・誕生のよろこび みんななかよし ＊自分の体の成長・男女差・個人差 ＊これから成長	大きくなったわたしたち ＊生命誕生の仕組み ＊胎児の成長・誕生のよろこび ＊自分の体の成長・男女差・個人差 ＊これから成長
2 学期	・ 夏休みの生活の反省 ・ 目の清潔・けがの予防指導 ・ 体休みの週休期	低学年	自分でできるあせのしままつ～体の清潔～  中学生	自分でできるあせのしままつ～体の清潔～  高学年	自分でできるあせのしままつ～体の清潔～  上手に汗と付き合おう～ ～体の清潔・水分補給～	生活習慣の指導  上手に汗と付き合おう～ ～体の清潔・水分補給～	たすけあう家族 ＊出生時の様子や胎児の成長 ＊体の成長 ＊男女の性差・男女の協力 ＊自分らしさ ＊思春期 ＊望ましい異性との接し方	たすけあう家族 ＊家族の願い ＊家族の協力・助け合い ＊命ができる仕組み（精子・卵子） ＊家族のよろこびや願い 異性への関心 ＊発育の途中にあるわたしたち ＊個人差・性差の理解	たすけあう家族 ＊家族の願い ＊家族の協力・助け合い ＊命ができる仕組み（精子・卵子） ＊家族のよろこびや願い 異性への関心 ＊発育の途中にあるわたしたち ＊個人差・性差の理解
3 学期	・ 冬休みの生活の反省 ・ 風邪の予防指導 ・ マラソン大会事前指導 ・ 心の健康・耳の健康指導 ・ 春休みの健康・安全指導	低学年	たばこのけむりの正体は？  中学生	たばこやお酒、はどうする？  高学年	自分の意見をしつかり持とう  ＊家族の協力	薬物乱用防止指導  ＊男女の体の違い（性器の違い） ＊男女の人間関係 ＊血液の扱い（エイズ教育） ＊弱い立場にある人の気持ち ＊テレビ・まんがとわたしたち ＊テレビやまんがの受け止め方	男の女子の子 ＊男女の体の違い（性器の違い） ＊男女の人間関係 ＊血液の扱い（エイズ教育） ＊弱い立場にある人の気持ち ＊テレビ・まんがの受け止め方	男の女子の子 ＊男女の体の違い（性器の違い） ＊男女の人間関係 ＊血液の扱い（エイズ教育） ＊弱い立場にある人の気持ち ＊テレビ・まんがの受け止め方	男の女子の子 ＊男女の体の違い（性器の違い） ＊男女の人間関係 ＊血液の扱い（エイズ教育） ＊弱い立場にある人の気持ち ＊テレビ・まんがの受け止め方

# 性教育全体計画

## 本校教育目標

<生徒指導における性に関する指導> S63  
「生徒指導における性に関する指導」S63

### 本校性教育目標

ア 生命の誕生及び心身の発育・発達における男女差や個人差に関する基礎的事項を理解するとともに、自己の性を受容し、自分を大切にすることを理解する。  
イ 男女には体の特徴や発達段階などに違いがあるが、互いに相手の人格を尊重し合うことが大切であることを知り相手を思いやる心地や態度を育てる。  
ウ 家庭における役割は、男女の別なく分担し、互いに助け合うことが大切であることを知り、家庭や社会の一員として適切な判断や意志決定ができる能力や態度を育てる。

<児童の実態>  
明るく素直で男女の隔てなく仲の良い子どもたちである。  
また、動物の世話を熱心にしたり家族思いであったりと豊かな心をもつて育つべきである。  
但し、テレビやマンガを通じた性に関する情報に流れやすく、ふざけた言動や行動が見られる場面もある。

### 性教育の視点、

①性自認（身体面） ②性自認（心理面） ③生命尊重 ④科学的知識 ⑤男女の人間関係 ⑥家族愛 ⑦情報に対する判断力 ⑧人権尊重 ⑨エイズ教育

### 低学年の目標

- \* 男女の違いに気づくとともに、自分は父親・母親から生まれ、愛情と保護によって育てられたことを知り、自分を大切にしようとする気持ちを育てる。
- \* 男女の体には違いがあるが、人間として共に大切な存在であることを知り、男女の別なく仲良くしようとするとともに性のあることを育てる。
- \* 家族は互いに助け合って生活していることに気付き、家族の一員として協力していこうとする態度を育てるとともに性被害が起きている現状を知り、被害を防ぐ方法を身につける。

### 中学年の目標

- \* 体のつくりやはたらきを理解すると共に、男女の体の違いや発育・発達の特徴を知り、互いに尊重し合う態度を育てる。
- \* 男女が互いの良さに気付き、互いに相手を尊重し、男女仲良く協力する態度を育てる。
- \* 家庭の機能について理解し、家庭における自分の役割を自覚して行動する態度を育てる。
- \* 異性に対する個々とは男女に違いがあることを知り、互いを尊重し、より良い男女の友達関係を築こうとする態度を育てる。
- \* 家庭や社会における男女の役割について考え方、固定的な役割にとらわれず、男女が協力することの大切さを知るとともに、性情報や性被害、エイズに関することなどについて認識を深め、健康で安全な生活を営む態度を育てる。

### 高学年の目標

指導における方針			
各教科	道徳	特別活動	日常の教育活動
各担任	各担任	各担任	生徒指導及び相談活動
各担任	教務主任 学校栄養職員 各担任	各担任	家庭や地域との連携

## 学校保健安全計画

	4月	5月	6月	7月	9月
目標	◎自分の体を知ろう ◎規則正しい生活をしよう	◎歯を大切にしよ う ◎つゆ時の衛生につけよう	◎体を清潔にしてござそ う	◎生活のリズムを見直そ う	
学校行事 (保健室・体育的行事)	定期健診 歓迎遠足	体力診断・運動能力テスト 健康診断結果通知	歯の衛生週間 アーバン開き・避難訓練 交歓会・ふるさと運動会	大掃除 水泳指導	発育測定(保健指導) 水泳大会
心身の管理	健診後者の計画と実施 健診結果の事後措置 健診結果の計画と実施 健診結果の計画と実施 保健検査の実施 保健検査の実施	急救処置の計画と実施 保健検査の実施 保健検査の実施 保健検査の実施 保健検査の実施 保健検査の実施	歯科保健指導の計画と実施 歯科保前診断結果の総合評価と 健診後処置 手洗い場の清潔	水泳時健康観察 健康手帳での保護者連絡	夏休み中の健康調査 健診状況調査
保健安全管理	清潔検査 開始 安全対策 各種計画の作成 清遠足	清潔検査 はみがき指導 はみがきの励行 手洗いの予防 清潔	水泳時の安全対策 夏休みの生活の徹底 帽子着用の徹底	夏休み生活の反省 運動会での保健安全対策 校内・校外での事故防止 座席の変更	
環境の管理 安全管理 (毎月1日)	清掃計画(清掃用具の点検) 机椅子の調整 保健室の薬品点検と整備 保健室環境の点検と整備	清掃状況の点検 飲料水検査 害虫の駆除 教室環境衛生検査 (薬剤師による)	学校環境衛生検査 害虫の駆除 アーバンの安全点検 通学路の安全点検	害虫の駆除 清掃用具の点検 整備	運動場・教室の環境整備 運動機・いすの調整
安全指導 保健安全管理	学校生活のきまり 安全な登下校の仕方 廊下や階段の正しい歩き方	校庭の安全な利用	室内での安全な過ごし方 下校 悪天 アーバン	けがや事故の予防 危険アーバンの決まり 誘拐をさける生活	けがの予防と手当 運動器具の正しく使い方
保健指導 保健安全管理指導	健診の心得 健診の仕事前事後指導 清掃の仕事前事後指導 手洗い場の使用 トイレの習慣づけ 歯磨きの習慣づけ	排便のリズム 病気の治療の習慣づけ 修学旅行の前指導	上手な手洗い むし歯の原因 自交歓会の事前指導 歯の磨き方	夏休み前の生活指導 水分不足による歯にあつた歯に磨き方	夏帽子の着用(日射病の予防) 自分で正しい姿勢 正規則正しい生活
児童教職員	児童保健委員会 年間活動計画	歯の衛生週間準備	各学年に歯の磨き方を指導	夏休みのはみがきカレンダー 作成	健康診断表の記入 学校保健委員会計画

## 学校保健安全計画

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
目標	◎目を大切にしよう ◎体を鍛えよう	◎寒さに負けない体をつくろう	◎外で元気に遊ぼう	◎風邪にかからぬよう注意しよう	◎1年間の健康生活の反省をしよう	
学校行事 (保健衛生・体育的行事)	社会見学旅行	学校保健委員会 就学時健康診断	大学芸芸会	発育測定(保健指導) 避難訓練	マラソン大会・体験入学 新一年生	大卒業式
心身の管理	就学時健康診断の計画	健診観察の強化 歯科治療再勧告	伝染病の予防対策 衣服調節での健	冬休みの健康調査 ハフルエンザ予防対策 健康手帳の点検 欠席状況把握	健診観察の強化 歯科治療再勧告 予防対策把握	健診観察のまとめ 傷害年度健康手帳での保護者連絡
生活の管理	旅行時の保健安全対策	厚着の防止と衣服の清潔 外遊びの励行 手洗いの励行	暖房器具の安全使用 うがい、薄着の徹底 冬休みの保健安全対策	暖房器具の安全使用 うがい・手洗いの励行 外遊びの励行	暖房器具の安全使用 うがい・手洗いの励行	健生活の評価 青春休がい・手洗いの励行 次年度計画の準備
環境の安全管理 安全点検 (毎月1日)	照明器具の点検整備 黒板の検査(薬剤師)	教室環境の整備 教室内換気対策 暖房器具の点検整備	教室の換気の徹底 教室内換気設備の点検整備 手洗い場所の整備	教室の換気の徹底 教室環境の整備 教室内換気設備の点検整備	危険薬品の調査 二酸化炭素の徹底 教室の換気の徹底 教室環境の整備	清掃用具の点検と補充 安全点検のまとめ 椅子の移動計画 備品点検 暖房器具の回収
保健安全管理	安全指導 安全点検 (毎月1日)	安全器具の正しい方 校舎内外の安全場所 安全な遊び場	ストップの正しい方 校舎内外の安全場所 安全な遊び場	冬の遊びと安全な生活 帰宅後の登下校の歩行 安全といふ	積雪時の遊びと安全 校内生生活の安全登下校の仕方	安全生活の反省 安全の安全な暮らし方
保健指導 保健安全指導	遊び下校の安全指導 ある横断歩道	良い姿勢・目の健康 読書姿勢の調節 衣服の見方	冬休みの温度と換気 病正直の復習	冬休みの健康生活 冬に多いけがや病気の励行 手洗い・うがいの励行	病気に負けない 体力づくり ヘルエンザの予防 熱を逃がさない重ね着 手洗い・うがいの励行	清掃指導(大掃除) 健康生活の大切にするために 耳年磨きの成長 歯磨きの反省
児童		健康に関する実験		実験のまとめ はみがきレシーフ		1年間の活動の反省
教職員	視力低下児童の処置	学校保健委員会の実施 就学時健康診断の実施	暖房開始と安全	外遊びの励行 風邪の流行状況把握、出席停止の措置	保健室利用のまとめ 保健教育のまとめ	

# 学校・家庭・地域社会の連携による心と体の健康つくり

香川県さぬき市立志度東中学校

## 1 本校の概要

さぬき市は、四国遍路88カ所“結願のまち”であり、本校の位置する志度には、四国霊場86番札所志度寺がある。また、平賀源内生誕の地であり、日本一の生産量を誇る“桐下駄のまち”でもあり、歴史的資源と文化的資源、そして美しい瀬戸内の自然が融合した町である。

本校は、生徒数264名、9学級の中規模校である。生徒は素直で、学習態度も落ち着いて真面目に取り組めているが、依存的で自主性に乏しく、自己表現が苦手な生徒も多い。また、保護者や地域の教育への関心は高く、学校に対する期待は大きく、学校教育に対しても協力的である。



## 2 学校経営における健康教育について

### 【学校教育方針】

- 1) 自ら学び自ら考える力の育成と、基礎・基本の定着を図る。
- 2) 思いやりの心など、豊かな道徳性を育てる。
- 3) 健康・安全で活力ある、たくましい心身を育てる。



### 【学校経営方針】

- 1) 生徒を主役に据えた、行きたくなる学校づくりの推進
- 2) 教職員一人一人の力の組織化による、活力ある学校づくりの推進
- 3) 内と外に開かれた学校づくりの推進

### 【学校教育目標】 心豊かでたくましく、自ら学び考え行動できる生徒の育成

【本年度の重点目標】 教師の意識改革が生徒を変える（東中ルネサンス）

### 【本年度の重点事項】

重 点 事 項	具 体 的 な 手 立 て	めざす姿と見極めの方法
① 確かな学力の向上をめざした授業実践 (学力向上フロンティアスクール)	<input type="radio"/> 選択教科の充実 (補充的な学習・発展的な学習) <input type="radio"/> 少人数授業の充実 (基礎・基本の定着) <input type="radio"/> 学びの機会の充実 (学びタイム・HP学習のページの設定)	<input type="radio"/> 学ぶ楽しさ、わかる喜び、わかった自信を感じる生徒 (学習状況調査、アンケート、感想、ポートフォリオ、HP学習のページの活用状況)
② 積極的な情報発信による開かれた学校づくり (情報コミュニケーションプラン実践校)	<input type="radio"/> みんなで作る学校ホームページ <input type="radio"/> 校内グループウェアの活用 <input type="radio"/> 校内外でのメールの活用	<input type="radio"/> 魅力あるホームページ作成 (アクセス数 目標3万件) <input type="radio"/> 生徒全員の活用 (各学級及びコンピュータ教室での使用調査) <input type="radio"/> 3000回の送受信

③ 健康で安全な学校生活づくり		<input type="radio"/> 校区内小学校との連携 <input type="radio"/> 5分間保健指導の充実 <input type="radio"/> 疾病治療率等の向上	<input type="radio"/> 健康課題に対して適切に判断し、対応できる生徒 (アンケート、感想、保体委員会活動、治療率、災害発生件数等)
4	一人一人を大切にした、いじめのない学級づくり・なかまづくり	<input type="radio"/> 学校におけるよい生活習慣づくり <input type="radio"/> 生活記録の活用 <input type="radio"/> 諸行事での事前・事後指導の充実	<input type="radio"/> 個人や集団の成長を皆で喜ぶことのできる生徒 (生徒の変容の観察、感想、アンケート) <input type="radio"/> 高めあう学級集団 (生徒主体の学級活動の運営)
5	生徒の考えを生かした、生徒主体の変化と潤いのある教育活動	<input type="radio"/> 学校行事への主体的な参加 <input type="radio"/> 生徒主導型の生徒会行事や活動	<input type="radio"/> 主体的に学習や活動に参加できる生徒 (生徒の意見、生徒の自己評価、生徒会アンケート)
●6	清潔で安らぎと潤いのある教育環境づくり	<input type="radio"/> 情操教育の充実 <input type="radio"/> 機動的で夢のある新しい環境整備計画の立案 <input type="radio"/> 啓発活動	<input type="radio"/> 豊かな感性を持ち、環境作りについて共に考え実践できる教職員と生徒 (観察、教職員の提案、生徒の提案) <input type="radio"/> 啓発回数や内容
●7	思いやりの心を育てる道徳教育	<input type="radio"/> 他の教育活動との関連を図り、実践目標に迫る <input type="radio"/> 「心のノート」の活用	<input type="radio"/> 温かい思いやりの心を持つ生徒 (道徳のワークシート、生活記録、教育計画の作成)

上記、学校教育方針及び学校教育目標を受け、学校保健目標及び努力事項を次のように定め、学校保健活動の推進に当たっている。

#### 【学校保健目標】

- 1 自分の心身の健康状態を理解するとともに、直面する様々な健康課題を意識し、現在及び将来の健康生活の実践に必要な習慣や態度を養う。
- 2 自分の気持ちや考えを相手に効果的に伝えることができる生徒、及び、自他を大切にする生徒の育成を目指す。

#### 【努力項目】

- 1 基本的生活習慣の確立と実践化を図る。
- 2 疾病の予防及び心身の健康の保持増進を図るとともに、一人一人の生徒を理解し、心身の悩みや不安に早期に対応できるように努める。
- 3 学校と家庭・地域・関係諸機関等との連携を強化する。
- 4 生徒保体委員会の実践活動をとおして、生徒の保健安全に対する意識の高揚を図る。

### 3 健康教育の推進体制

#### 1) 基本的生活習慣の確立と実践化

##### ① 5分間保健指導の充実

平成10年度から、毎月、第1・第3月曜日の帰りの会を「5分間保健指導の日」と設定して、全学年共通のテーマで、養護教諭が資料を作成し、各学級担任が帰りの会で指導を行っている。

## 【5分間保健指導一覧】

年度	平成11年度	平成12年度	平成13年度	平成14年度	平成15年度
4月	・健診検査を受けるそのわけは?	・健診検査が始まっています	・なぜ受けるの?健診検査	・定期健診検査シリーズ1~5	・定期健診検査シリーズ1~4 ・学校における結核対策について
5月	・1日の生活時間を考えよう!	・連休明けには、さわやかな笑顔で会いましょう(食事・睡眠) ・骨を強くしよう	・トイレの使い方 ・もうすぐ屋島集団宿泊学習 ・歯の検査があります!	・定期健診検査シリーズ6~8	・定期健診検査シリーズ5~7
6月	・姿勢を考えよう! ・水分補給	・卑弥呼の歯がイーゼ ・ジュースを飲まずといられないあなたへ!	・6月4日むし歯予防デー ・健康の木が大きく育ち、思いやりの花が一杯咲きました ・カオスクット検査をしましょう ・歯並にならない話	・定期健診検査シリーズ9 ・歯科検査の結果を考えよう	・定期健診検査シリーズ8 ・熱中症の予防法 ・熱中症の謎を解け!
7月	・下着について考えよう!	・熱中症予防	・夏の運動時の水分補給 ・どんな1学期でしたか?	・熱中症の予防	・ペットボトル症候群
9月	・運動会に向けて	・生活リズムはまだ夏休み?	・さあ2学期がんばろう!	・身体信標検査結果は?	
10月	・ダイエット ・なぜできないか考えよう!(食事・睡眠・排便の習慣)	・10月10日は目の愛護デー ・歯がよくわかる	・どうして未成年者がお酒を飲んではいけないの? ・テレビゲームと読書、どちらが好き?	・目を大切にしよう! ・歯科検査あります!	・身長を伸ばすには?
11月	・自分でできるストレス度チェック ・朝食を食べよう	・ストレスってなに? ・閉め切った部屋は危険!	・背が高くなりたい! ・思春期ご多し貧血	・骨の健康! ・貧血検査って、どんなことをする? ・貧血検査結果について	・かぜを防ぐには?
12月	・排便 ・生活のバランスはどうかな?	・つめつめつめ ・誘惑に負けない冬休みの生活	・冬を健康に過ごそう! ・くいしんぼうの栄養失調?	・かぜをひかないために ・心の健康	・冬の健康
1月	・インフルエンザの予防	・こわ~いインフルエンザ		・インフルエンザについて ・インフルエンザ警報注意報発令中	・インフルエンザ予防 ・人を狂わせる5つの食品添加物?
2月	・心の中の鬼を追い出そう ・人間止めますか?(築物)	・こんなこと知っていますか?(ドライの使い方、朝食抜きは肥満のもと、低温だけど、健康な心) ・一度だけが…命取り	・生活習慣病予防週間 ・心の健康づくり ・42℃の壁	・生活習慣病予防週間 ・ストレス予防3つのR	・あなたが毎日使っているものは大丈夫? ・NO!と言える勇気を持とう
3月	・1年間の健康生活振り返って	・1年間にどれだけ成長しましたか? ・この1年間、健康に過ごせましたか?	・3月3日耳の日 ・1年間、心も体も元気でしたか?	・清潔とは?	・1年間、元気に過ごせましたか?

### ② 「家庭生活に関する調査」の実施

平成9年度から、毎年、「家庭生活に関する調査」を実施し、生徒の実態把握を行い、その結果をもとに、保健学習やロングの保健指導、学校行事前後の指導、選択教科、総合的な学習の時間などとの関連を図りながら「基本的生活習慣に関わる全体指導及び個別指導」を実施している。

### 2) 疾病の予防及び心と体の健康づくり

#### ① 心の健康づくり

##### ア 心が安らぐ居場所づくり

各階の廊下やベランダにはソファーやベンチを置き、生徒の心が安らぐ居場所づくりをし、また、中庭は生徒のアイデアを取り入れ、安らぎの場・憩いの場として改修したので、

休憩時間や放課後には楽しく友人と語らい、中庭ではミニコンサートなどが開かれたりして、学級や学年を超えた学校全体の仲間づくりに役立っている。

保健室も安らぎの場として配置し、保健室登校生徒の居場所であるとともに、学級生徒や他の学年生徒との交流の場として活用されている。心の教室は手芸などをとおして、異学年の生徒の交流の場となり、悩みを抱える保護者にとっては「心のオアシス」となっている。

#### イ 校内外組織の活用と連携

保健部会、学年団部会、生徒指導委員会、教育相談部会などの校内組織が連携しながら機能するように配慮して、臨床心理士やスクールソーシャルワーカーの具体的な指導を受けながら、校内での役割分担を明確にして、生徒や保護者への支援を行っている。

#### ウ 生徒会活動

生徒会役員が、朝、自主的に生徒玄関に立ち、あいさつ運動を展開している。生徒朝礼ではグループエンカウンターやゲームを取り入れたり、校内緑化、ユニセフ募金、ベルマークの収集などの従来の活動の他に、学校生活についての校長との話し合いなどの新しい試みもしているので、学年を超えた仲間づくりもできている。



### ② 体の健康つくり

#### ア 定期健康診断や諸検査等における指導の充実

年度初めに行う定期健康診断を重視し、定期健康診断の意義や各検査の目的を明確にし、生徒が主体的に検診を受けることができるよう指導方法を工夫し、6月までの5分間保健指導の回数を増やし、定期健康診断シリーズとして指導を行っている。

また、毎週月曜日は「歯みがき指導の日」に設定し、給食後には染め出し液を使って、個別の歯みがき指導を保健室で実施している。

### 3) 生徒保育委員会の活性化

生徒の力によって、生徒の健康つくりに対する意識を変容させるために、委員会活動の活性化を図っている。テーマに基づく活動を行い、活動の自己評価も取り入れている。活動内容決定の際は、生徒の話し合い活動を重視し、意欲を持って取り組める活動内容になるようにしている。

平成15年度は、「歯の健康つくり」に取り組み、1学期は調べ学習を、夏休みには実験と1学期のまとめを、2学期には作成した資料をもとに各学級



で保体委員が説明をした。3年生はその取り組みを、学校保健委員会で発表した。

#### 4) 家庭への啓発活動

##### ① 健康カードの活用

健康診断結果や計測結果、保健室の利用状況などについては健康カードをとおして、学期末懇談会で直接保護者に知らせている。年度末には、健康生活の反省を保護者と生徒が話し合い、健康カードに書いてもらい、次年度の健康つくりに役立てるようにしている。

##### ② 保健だより等の工夫

保健だよりは毎月1回と長期休業前に発行し、生徒の実態や生徒の言葉を載せるように心がけている。平成10年度からは、揺れ動く中学生の心理を保護者にも理解してもらうために、スクールカウンセラーの子育てワンポイントアドバイスや、思春期の子どもへの関わり方に関する記事を毎回掲載している。長期休業中の生活点検表では、家族との触れ合いの機会を増やし、家族と生徒の目標を決めるようにするとともに、「我が家の自慢料理」「人との関わり」などの課題を出し、家族で話し合い、まとめて出してもらうようにしている。また、学校保健委員会だよりもその都度発行し、家庭での実践を呼びかけている。

#### 5) 学校と家庭・地域・関係諸機関等との連携の強化

##### ① 校区内小・中学校保健主事・養護教諭研修会

小・中学校の児童・生徒の実態をもとに、保護者・地域との連携・啓発のあり方、児童・生徒の健康課題などについて協議し、小・中学校が連携して指導を行うようにしている。特に「基本的生活習慣の確立」については、歩調を合わせた取り組みができている。

##### ② 学校保健委員会の活性化

年間3回開催し、協議機関として運営し、学校保健委員会の活性化と計画的な運営を目指し、学校保健委員会終了後には役員会を開き、会の反省と次回の内容を決めている。構成メンバーも、PTAの各専門部会が連携して活動し実践化できるように配慮している。



## 【学校保健委員会の活動】

年 度	月	主 な 内 容	構 成 メンバ一
平成15年	7月	1 平成15年度の学校保健の取り組みについて 2 生徒の心の健康と生活習慣に関する調査から	学校三師 … 内科医、眼科医、歯科医、薬剤師 主任児童委員 市保健師
	11月	教育講演会「中学生の栄養について」 講師 大塚製薬能力開発研究所	PTA … 会長、幹事、母親代表、各部長 (学級保体 研修 広報 育成部)
	12月	生徒の歯科保健の実態及び生徒保体委員会の取り組みについて	学校 … (校長)、教頭、保健主事、養護教諭、生徒指導主事、各学年保健指導担当
平成16年	7月	1 公開授業(1年生)「自分の朝食を確かめてみよう」 2 平成16年度の学校保健の取り組みについて 3 中学生の食生活について	

### ③ PTA 専門部会との連携

平成9年度、PTA専門部会の学級保体部を中心に、生徒対象の「家庭生活に関する調査」を保護者対象に行い、両方の結果を比較し、親子の意識の違いを把握することから活動が始まった。翌年は、調査結果をもとに、「みんなで作る明るい健康家族」の3本柱、「気持ちよいあいさつをしよう」「家族との触れ合いの時間を大切にしよう」「朝食をしっかり食べよう」を決め、チラシにして各家庭に配布し、家族全員で実践するように呼びかけた。その後もチラシは毎年配布し、3本柱を基本にした活動を深め、現在に至っている。

年数を経て、徐々に学級保体部員の主体的な活動となるにつれ、活発な意見交換ができ、学級懇談会・地区懇談会での啓発活動、給食試食会、睡眠・朝食・あいさつチェック、子育て座談会、健康講演会、朝食レシピ作りと調理実習など、活動内容もだんだんと広がってきていく。

### ④ 学校三師との連携

学校三師の先生方とは常に連絡をとるように心がけているので、学校保健委員会をはじめとし、先生方には気軽に学校にお出でいただいている。また、保健室のパソコンとはメールがつながり、メールをとおしてその都度指導を受けるようにしている。

生徒保体委員会の生徒も、検診結果に基づいた健康つくりについての指導を直接受け、その指導をもとに委員会活動を進めている。

### ⑤ サポートチーム・学校評議員会との連携

平成13年度から学校評議員会を、平成14年度からは各支会長、交通指導員、駐在所員、主任児童委員などをメンバーとするサポートチームの会を毎学期1回開いている。これらの会では、学校の取り組みなどを説明し、ご意見をいただき、学校に対する理解と支援を得るとともに、地域への啓発や他の機関との連携なども依頼している。

### 6) ホームページの公開

平成15年度から、パソコンやインターネットを生徒の学習指導に積極的に活用し、ホームページに公開することによって、確かな学力の向上と開かれた学校づくりのための情報化推進に取り組んでいる。ホームページには毎月の行事予定、学校・学年・保健だより、学習の手引き、高校情報、部活動、毎日の給食、その他、学校での様々な活動の様子などを掲載している。

また、修学旅行や集団宿泊学習では、現地での体験学習や交流学習を半生中継しており、1日3回その都度新しい情報を写真にコメントをつけてホームページにアップしている。家庭でその日の生徒の活動の様子が分かるので、保護者からは好評を得ている。



#### 4 今後の課題

心身の健康が全ての基盤であることを生徒に認識させ、実践化を図るためにには、より一層指導内容・指導資料・指導方法等を考慮し継続して指導をしていくとともに、本校の組織の特性を生かし、家庭・地域及び関係諸機関との連携を図りながら、保健活動を推進していきたい。

#### ※ 参考資料

【学校保健年間計画】

月	保健目標	学校行事	保健管理		保健指導	保健学習	関連学習(数字は学年を表す)
			対人管理	対物管理			
4	○自分の身体の状況を知ろう ○規則正しい生活をしよう ○けがの防止に努めよう	・入学式・始業式 ・定期健康診断（身体計測、視力、聴力、心電図、歯科） ・修学旅行前検診 ・修学旅行、遠足 ・家庭訪問	・保健調査及び定期健康診断の着付と実施及び事後措置 ・結核疑診 ・緊急連絡網の整備 ・配慮を要する生徒の共通理解	・校内安全点検 ・貯水槽の点検 ・飲料水の検査	・健診診断の意義と受け方 ・保健調査、結核疑診の意義 ・教室の環境整備 ・修学旅行、遠足時の健康安全 ・生活リズムの確立	(1年) ・からだの発育、発達 ・(2年) ・環境の変化に体はどう対応するか ・快適な環境の条件 ・部屋の空気をきれいに ・水とわたしたちの生活	道望ましい生活習慣② 道よりよい生活習慣③ 家食事のとり方を考えよう②
5	○規則正しい生活をしよう ○けがの防止に努めよう	・定期健康診断（内科、眼科） ・尿再検査 ・視力再検査 ・中間テスト ・運動会 ・更衣	・保健調査及び定期健康診断の実施と事後措置 ・結核疑診 ・耳鼻科検診 ・運動場の整備 ・健診相談 ・運動会に伴う健康管理	・校内安全点検 ・飲料水の検査 ・運動場の整備	・中学生の身体の発達 ・健診診断の意義と受け方 ・精密検査と疾病の早期発見 ・良い習慣と健康な生活 ・病気、けがの予防 ・喫煙防止	道思いやる心③ 家食品と栄養素のかかわりを知ろう 家栄養素の働きを知ろう②	
6	○う歯、歯周疾患の予防に努めよう ○梅雨時の健康に気をつけよう	・定期健康診断（内科、耳鼻科） ・歯の衛生週間 ・プール開き ・期末テスト	・定期健康診断結果に基づく精密検査や治療の勧告 ・職員健康診断 ・健診相談 ・梅雨期の健康生活の徹底	・校内安全点検 ・プール水、飲料水の水質検査 ・校内の環境衛生検査（照度、ホルムアルデヒドなど） ・手洗い場の点検	・健診診断の意義と受け方 ・精密検査と病気の早期発見 ・歯の指導（う歯、歯周疾患の予防） ・梅雨期の衛生 ・プール使用と健康安全	家バランスのとれた食生活を考えよう② 総・生活習慣病と食習慣について ・毎日の食生活を振り返ってみよう①	
7	○夏の健康管理に気をつけよう	・終業式 ・学校保健委員会	・水泳時の安全指導 ・緊急連絡網の確認 ・健診相談 ・精密検査や治療の再勧告	・校内安全点検 ・プールの消毒 ・トイレの点検 ・飲料水の検査 ・学校環境衛生検査	・健診診断の結果と疾病的治療 ・夏休み中の健康な生活	特・大切な三度の食事①② ・男女の協力の大切さ② 総・朝食をとろう①	
8	○規則正しい生活をしよう		・職員健康診断（胃検診） ・夏休みの健康生活	・校内安全点検 ・飲料水の検査	・疾病的治療		

月	保健月目標	学校行事	保健管理		保健指導	保健学習	関連学習(数字は学年を表す)
			対人管理	対物管理			
9	○規則正しい生活をしよう	・始業式 ・身体計測 ・視力検査	・夏休み中の健康調査 ・健診相談	・校内安全点検 ・飲料水の検査 ・カーテン整備	・食生活と栄養 ・学習、運動と休養	(1年) ・性別意識の成熟 2h ・性とどう向き合うか 2h ・欲求やストレスへの対処	家 食品の選び方② 総 間食・夜食について考えよう①
10	○目を大切にしよう	・集団面白自習学習前保健調査及び健診相談 ・視力再検査 ・貧血検査 ・臨時歯科検診 ・中間テスト ・合唱コンクール	・校内安全点検 ・視力低下者への保健指導 ・学習時の姿勢 ・健診相談	・校内安全点検 ・黒板の点検 ・飲料水の検査	・集団面白自習学習時の健康管理 ・目の健康 ・正しい姿勢 ・飲酒予防 ・貧血予防	(2年) ・屎尿、生活排水の処理 ・ごみの処理 ・環境の汚染と保全 (3年)	道 自他の尊重① 男女の理解① 望ましい男女② 男女の敬愛③ 家 食事作りに挑戦しよう②
11	○食生活を考えよう ○冬の健康管理に努めよう	・学校保健委員会	・冬に向かうての健康管理 ・健診相談	・校内安全点検 ・飲料水の検査	・性の指導(生命尊重、エイズ) ・中学生の食生活 ・間食・朝食抜きの弊害 ・インフルエンザの予防	・自然災害に備えて ・応急手当の意識と手順 ・意識のない場合の手当 ・きずの手当 ・健康の成り立ち ・食生活と健康 ・運動と健康 ・休養と健康 ・生活習慣病とその予防	道 健全な異性観②
12	○規則正しい生活をしよう	・期末テスト ・終業式	・インフルエンザの予防 ・換気指導 ・うがい、手洗いの励行 ・健診相談	・校内安全点検 ・飲料水の検査 ・教室空気などの検査	・冬休みの健康な生活 ・教室の換気	道 思いやる心① 思いやり③ 家 よりよい生活をめざして②	
1	○インフルエンザを予防しよう	・始業式 ・身体計測 ・視力検査	・インフルエンザの予防 ・衣服の調整 ・うがい、手洗いの励行 ・換気指導 ・健診相談	・校内安全点検 ・飲料水の検査 ・教室空気などの検査	・インフルエンザの予防 ・学習時間と生活習慣 ・生活習慣病	(1年) ・考え、感動し、決断する心 2h ・人とのかかわり 2h ・自分らしさ 2h	道 充実した生き方①
2	○心身の悩みを解決しよう	・学年末テスト ・視力再検査 ・学校保健委員会	・インフルエンザの予防 ・うがい、手洗いの励行 ・換気指導 ・健診相談	・校内安全点検 ・飲料水の検査 ・貯水槽の清掃 ・環境衛生検査(トルエン)	・心身の悩み ・薬物乱用防止	(2年) ・傷害の原因と防止 ・交通事故の現状と原因 ・交通事故の防止 (3年) ・喫煙と健康 ・飲酒と健康 ・薬物乱用と健康 ・飲酒、喫煙、薬物乱用のきっかけ ・感染症とその予防 ・性感染症の予防／エイズ ・ともに健康に生きる社会	道 生命の尊さ① 家族の一員① 生命の尊重① かけがえのない生命② 生命の畏敬② 特 健康管理③ 家 食事のとり方を考えよう②
3	○1年間の健康生活の反省をしよう	・卒業式	・健康生活の反省 ・次年度の健康目標の立て方 ・春休みの健康安全	・校内安全点検 ・飲料水の検査	・春休みの健康な生活 ・1年間の健康生活の反省	家 楽しい会食をしよう②	

# 地域社会との連携による学校保健活動について —本校「健康ステーション」の取り組み—

香川県立香川中央高等学校

## 1 学校紹介

本校は、高松市の南、香川県のほぼ中央に位置する香川町にある。香川町の西に位置する香南町、南に位置する塩江町の3町で構成されている香川郡の、唯一の高等学校として開校し、今年で18周年を迎えた。生徒数985名、26学級の全日制普通科高校であり、四季折々の自然に囲まれた広いキャンパスと機能的な教育施設の中で、心身ともにたくましい調和のとれた人間の育成をめざしている。また、開校以来、香川郡及び高松市南部地区の次世代を担う若者として、保護者や地域住民から注目され期待されている。

各種部活動も大変盛んで、インターハイや全国総文祭、その他の全国大会に多くの部が出場し、優秀な成績を収めている。



### データで見る高校生の食と健康

もしも本校生徒が100人だとしたら…

★健康づくりを心がけているのは63人。

20年後の自分が健康だと思うのは52人、

思わないのは48人。

★60人は食生活に問題があると思っている。

栄養成分表示を参考にすることがあるのは20人。

★30人が最近1年内にダイエット。

うち24人は女性（女53人中）。

女性の7割以上は「太っている」と思っている。

★最近疲れやすいと思っているのは81人。

54人は悩みやストレスが少なくないと思っている。

61人は頭がすっきりしない。

（香川県東讃保健福祉事務所一「健康・生活習慣についてのアンケート結果報告」より抜粋）

このように恵まれた環境において、生徒は比較的明るく素直ではあるが、主体的に実践できる能力が乏しいのが現状である。地域関係機関が実施したアンケート結果によると、6割以上の生徒が「健康づくりを心がけている」と答えてはいるものの、食生活に問題があると思っている生徒が同じくらいの割合で存在し、特に女子はやせ志向が強いためにダイエット経験者が多い。また、半数以上の生徒が何らかの悩みやストレスを抱えており、8割以上の生徒が「疲れやすい」と感じている。

## 2 保健部重点目標

- 1) 命の尊さや他人の心の痛みがわかる人間の育成に努める。
- 2) 健康教育や相談活動を充実させ、生徒の主体的な健康管理の支援に努める。
- 3) 環境衛生管理に努めるとともに、環境衛生に関する指導を充実させ、快適で清潔な環境を維持することの意義を知り、自ら進んで実践できる生徒を育成する。
- 4) 地域関係機関との連携による学校保健活動を通して、自らの健康についての理解と認識を深め、生涯にわたって心身ともに健康に生きる力を育てる。また、家庭や地域住民の健康づくりについても積極的に支援し、「開かれた学校づくり」を推進する。

## 3 健康ステーションの取り組み

### 1) ねらい

高校生の時期は、生涯にわたる望ましい生活習慣の確立期として重要な意義を持っている。しかしその実際には、朝食抜きやダイエット志向による偏食など、様々な生活習慣の乱れから、生活習慣病予備軍と呼ばれるような兆候を持つ生徒も多く見られる。

このような生活習慣を改善するための動機づけとして、骨密度の測定は目新しく、簡単に結果がわかることから大変有効である。また、学校と地域関係機関が協力し合い、それぞれの特性を生かして継続的に指導することで、地域全体の健康意識の向上にもつながる。

そこで、地域関係機関との連携のもと、骨密度測定値を目安として、生徒の健康・生活習慣に関する調査・指導及び地域住民の健康つくりの支援を行う。これにより、一人ひとりが健康管理に興味と意欲を持ち、自ら生活習慣を改善できるように促す。

### 2) 活動内容

#### ① 全校生徒の骨密度・体脂肪測定、「健康・生活習慣についてのアンケート」の実施

香川県東讃保健福祉事務所（以下「東讃保健所」という。）・香川町保健福祉課（以下「香川町」という。）との連携により、全校生徒の骨密度・体脂肪測定および健康・生活習慣についてのアンケート調査を実施し、生徒の実態把握と生活習慣の改善のための動機づけに役立った。



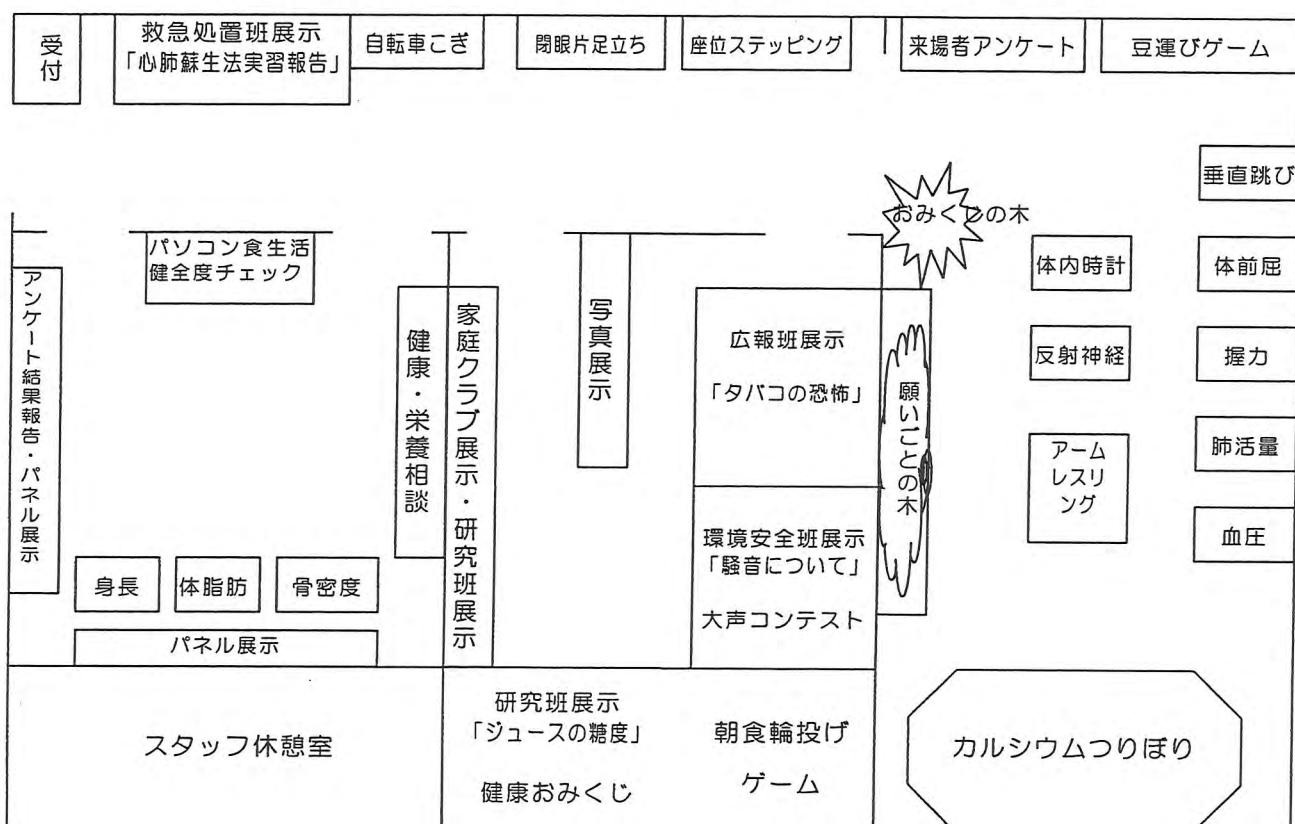
下記4種類の質問カードより 健康・生活習慣についてのアンケート 1年生用	
この質問では、自分の状況について、1年間の間でどのように変わったか、またはこれまでの状況について、この質問に該当する場合は、その程度で記入して下さい。 各項目は、必ず記入して下さい。	
性別	男 女
年齢	1年生 2年生 3年生
学年	1年生 2年生 3年生
1 あなたが、近頃どのようにお過ごしですか。 1 朝食をとらないことが多いです。 2 朝食をとるが、よく遅いです。 3 朝食をとるが、よく少ないです。 4 朝食をとらないことが多いです。 5 朝食をとるが、よく多いです。 6 朝食をとるが、よく早いです。 7 朝食をとるが、よく多いです。 8 朝食をとるが、よく遅いです。 9 朝食をとるが、よく多いです。 10 朝食をとるが、よく早いです。 11 朝食をとるが、どちらでもあります。	
N あなたの、グリココット食などの食べ方についてお答えください。 1 朝食にグリココットをとります。 2 朝食にグリココットをとらないです。 3 朝食にグリココットをとります。 4 朝食にグリココットをとらないです。 5 朝食にグリココットをとります。 6 朝食にグリココットをとらないです。 7 朝食にグリココットをとります。 8 朝食にグリココットをとらないです。 9 朝食にグリココットをとります。 10 朝食にグリココットをとらないです。 11 朝食にグリココットをとります。	
2 あなたが、朝食の量についてお答えください。 1 食事量が少ないので、朝食をとらないです。 2 食事量が少ないので、朝食をとります。 3 食事量が多いため、朝食をとらないです。 4 食事量が多いため、朝食をとります。 5 食事量が少ないので、朝食をとらないです。 6 食事量が少ないので、朝食をとります。 7 食事量が少ないので、朝食をとらないです。 8 食事量が少ないので、朝食をとります。 9 食事量が少ないので、朝食をとらないです。 10 食事量が少ないので、朝食をとります。 11 食事量が少ないので、朝食をとらないです。	
3 あなたが、朝食の質についてお答えください。 1 食事内容がよくないです。 2 食事内容がよくないです。 3 食事内容がよくないです。 4 食事内容がよくないです。 5 食事内容がよくないです。 6 食事内容がよくないです。 7 食事内容がよくないです。 8 食事内容がよくないです。 9 食事内容がよくないです。 10 食事内容がよくないです。 11 食事内容がよくないです。	
4 あなたが、朝食の時間についてお答えください。 1 朝食時間が遅いです。 2 朝食時間が遅いです。 3 朝食時間が遅いです。 4 朝食時間が遅いです。 5 朝食時間が遅いです。 6 朝食時間が遅いです。 7 朝食時間が遅いです。 8 朝食時間が遅いです。 9 朝食時間が遅いです。 10 朝食時間が遅いです。 11 朝食時間が遅いです。	

## ② 文化祭「健康ステーション」

東讃保健所・香川町・香川町食生活改善推進協議会（以下「香川町食改」という。）との連携のもと、生徒保健委員会と1年の1クラスが共同で「健康ステーション」を開設し、生徒だけではなく、保護者や地域住民の健康つくりを支援するために、骨密度・体脂肪測定及び栄養・健康相談の場を設けた。また、生徒が主体となって、健康に関する調査・研究についての展示や、体力テストやゲームによる健康啓発活動を実施した。

この取り組みは、平成9年度から継続して実施しているが、展示やゲームの内容も多彩になり、来場者も年々増加してきている。

### 平成14年度文化祭・健康ステーション会場図（3教室使用）



骨密度測定



研究班展示と  
健康おみくじ



豆運びゲーム



パソコン食生活  
健全度チェック



広報班展示  
「タバコの恐怖」



カルシウム  
つりぼり

### ③ 体育祭「健康ステーション全校クイズ」

文化祭の翌週に行われる体育祭では、健康つくりに対する学校全体の雰囲気をさらに盛り上げるため、健康生活の見直しと学習のための○×クイズを実施した。

このクイズは、体育祭の他の競技と同じく、クラス対抗の得点種目になっており、問題は全部で10問、100

点満点の得点が得られる。回答者は、生徒代表4名、クラス担任1名の計5名で、1名につき2点の配点としている。司会・進行は、保健委員と放送部が担当し、クイズの出題と解答、解説をしている。クイズ問題の内容については、東讃保健所と香川町の指導のもと、文化祭で展示した内容を活用して作成したり、東讃保健所と香川町から直接出題していただいている。

体育祭の総合得点に加算されることもあり、生徒やクラス担任の先生は真剣にクイズに挑戦し、その解答と解説に耳を傾けて一喜一憂している姿が見られた。

#### 健康ステーション全校クイズ問題(抜粋)

Q 骨粗しょう症とは、骨が細くなる病気である。

A ×

骨粗しょう症とは、骨の中身が軽石のようにスカスカになるため、骨全体が非常にもろくなってしまって、ちょっとしたことで骨折しやすくなる状態をいいます。骨粗しょう症にならないためには、規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

Q 本校の女子生徒の約半数がダイエットを経験している。

A ○

実際はやせる必要のない人が、「やせたい」と思ってダイエットをしているようです。無理なダイエットは、栄養素を不足させ、貧血や骨が弱くなるなどの問題を引き起こします。自分の適正体重を知り、必要のないダイエットはしないようにしましょう。

### ④ 一人暮らしのためのクッキング教室

香川町食改・香川町と本校家庭科教諭との連携により、進学や就職に伴い一人暮らしを始める3年生の生徒を対象に、正しい食生活のあり方や調理の基本等についての講話と調理実習を実施し、改善点等について考えさせた。

参加した生徒は、ヘルスマイト（香川町食改）の細やかな指導のもと、栄養バランスに優れ、安くて簡単にできる料理を作り、「自分の健康は自分で守る」ことの大切さを学んだ。



## ⑤ 学校保健委員会での報告・討議

学校保健委員会では、生徒・職員、学校医・学校歯科医・学校薬剤師や地域関係機関（東讃保健所・香川町・香川町食改）、PTA 保健委員など、様々な立場の方々の参加のもと、1年間の取り組みを報告し、専門的な立場からの指導や助言を受けた。



また、生徒を主体とした学校保健活動の状況を生徒自らが発表し、本年度の成果や課題および次年度の活動の重点等について全員で討議した。



さらに、参加していない多くの生徒や保護者、学校関係者にもその現状を知り、関心を持ってもらうために、「学校保健委員会だより」を配布し、協議内容を報告している。

## 4 成 果

- 1) 全校生徒に対して、骨密度・体脂肪測定を実施している学校は珍しい。目新しいこともあってか、生徒たちが自分の骨の健康状態から生活習慣を見直すきっかけとして大変有効であった。また、継続的に測定を実施することで、傾向を分析し課題をつかむのに役立った。さらに、地域機関の専門性を生かし、データを有効活用させることで、情報として外部にも発信できた。
- 2) 地域機関との連携により、専門的立場からの実態の把握と効果的な指導が得られ、理解の深まりと実践力の強化につながった。また、生徒主体の活動に重点を置くことで、生徒自身が健康つくりの主役であることを認識させることができた。
- 3) 学校と地域機関の特性や専門性を最大限に發揮し、充実した学校保健活動を継続的に実施することで、生徒だけではなく、家庭や地域住民の健康つくりを支援することができ、「開かれた学校づくり」を進めるのにも役立った。

## 5まとめと今後の課題

地域機関との連携による学校保健活動の最大の利点は、生徒と地域住民たちとの温かいふれあいの中、お互いが健康つくりに関心を持ち、実践できること、つまり、学校内だけの取り組みにとどまらず、地域全体に拡がる取り組みにつなげられることであると思う。

また、学校・家庭・地域が一体となってこのような活動を継続していくことにより、地域全体で子供たちの成長を担うための環境がつくられ、生涯にわたって「生きる力」を育むことが可能になるものと感じられた。

しかし、本校においてこのような取り組みを実現させることができたのは、地域機関による「事

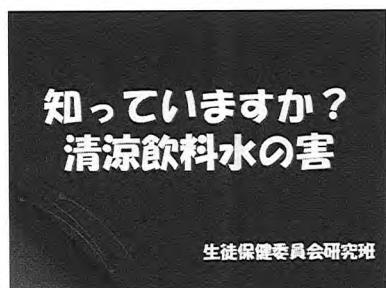
業」としての関わりがあったためである。これにより、比較的少ない負担で充分な活動をすることができていたが、平成15年度からは「事業」としての関わりがないため、本校が主体となり、地域機関の協力のもと、この活動を継続している。

これまで培ってきたものを無駄にしないためにも、より効果的な実践方法や内容を取り入れてこの活動を継続し、全職員や家庭・地域住民の理解と協力のもと、生徒の健康増進にとどまらず、地域全体の健康増進へと発展させていきたいと考えている。

### (資料)

学校保健委員会における生徒保健委員の発表内容（一部抜粋）

#### 研究班



**①糖分のとり過ぎになる**

1缶に30g以上の砂糖  
→1日の摂取量(1日20g)を超えた量  
→体が酸性化  
→ビタミンB1やカルシウムが多量に必要

↓

清涼飲料水を飲むことによって  
カルシウム・ビタミンB1不足に！

**カルシウム不足**

- 骨折しやすくなる
- 筋力が低下する
- 傷が治りにくくなる
- 貧血になる
- 集中力がなくなる
- イライラやストレスがたまる



**チェックポイント**

- 清涼飲料水を水がわりにしない
- コマーシャルや流行に振り回されない
- 汗蔵庫にいつも入れておかない
- 自動販売機で買うくせをやめる
- 食事の前には飲まない
- 冷やしすぎない
- おやつと食べるとときは牛乳を飲む
- のどが渇くときは水筒を持っていく
- 氷をたっぷり入れ、取り分けて飲む

**牛乳の持つすばらしい力**

- たっぷり含まれているカルシウム  
→心身の安定(イライラ、ストレスの解消)
- 良質のタンパク質、脂肪、乳糖、ビタミン、さまざまなミネラル  
→カルシウムとの相乗効果で、老化防止、肌の若返り、便通の改善、ガンの予防

#### 広報班



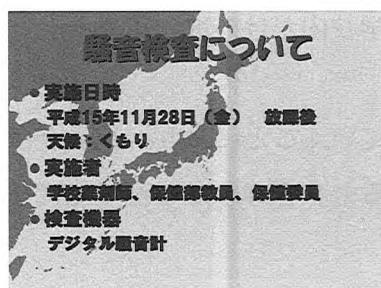
**2. 文化祭での取り組み**

テーマ『タバコの恐怖 PART2』

健康増進法の施行に伴い、受動喫煙の問題と学校禁煙化を中心にタバコの害を考える。



#### 環境安全班



**結果分析**

- 最大値→大型車が道路を走行中のとき
- 最小値→自動車の通行が途絶えたとき
- 音を開めたときの最大値が音を開けたときの最小値を上回っている  
→音を開めても開けていても、大型車走行中はかなりの騒音がある
- ★全体のまとめ★  
たとえ基準をクリアしていても、実際に耳で聞くと自動車の騒音は結構気になるのに対し、部活のかけ声などは同じ数値でもそれほど気にならない

平成16年度 学校保健年間計画

# 保護者・地域関係機関と連携した健康教育の推進

## — 歯・口の健康つくりを通して —

東京都立八王子養護学校

### 1 学校紹介

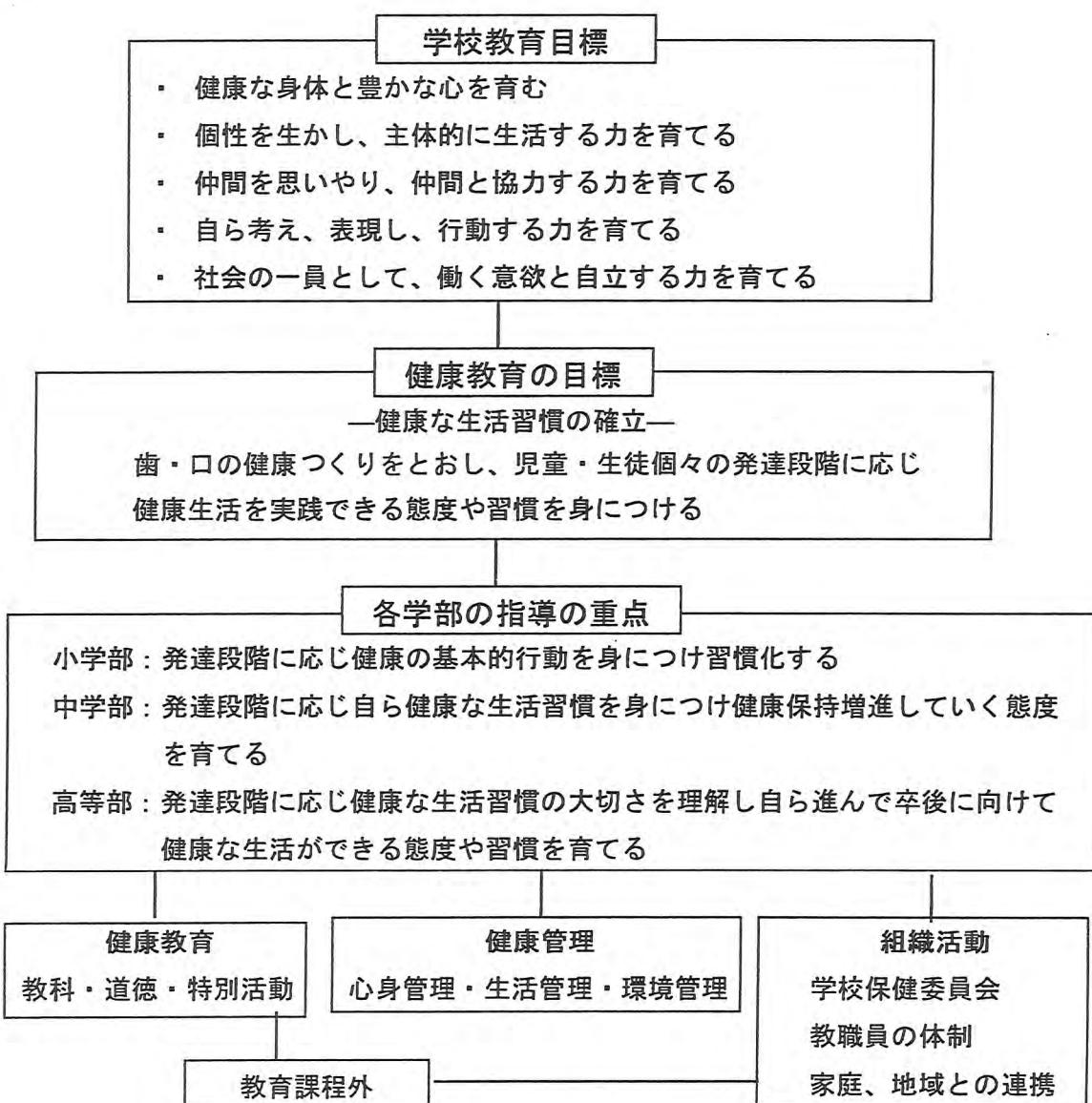
本校は、東京都の西端、八王子市の市街にあり、昭和41年1月（1966年）に創立された知的障害養護学校である。寄宿舎を併設しており、小学部、中学部、高等部の3学部計208名の児童生徒が在籍している。児童生徒の障害や疾病の状況は、知的障害の他に、肢体不自由、聴覚障害、視覚障害を併せもつ児童生徒や自閉症等、言葉によるコミュニケーションが困難な児童生徒、てんかん、ダウン症、その他染色体異常、ADHD、統合失調症等々の児童生徒が在籍している。障害の状態も年々重度・重複化・多様化の傾向が顕著になってきている。現在の学級数は普通学級32学級、重度重複学級10学級となっているが、重度重複学級に在籍する児童生徒数は増加傾向にあり、普通学級にも個別対応の必要な児童生徒が多数在籍している実態である。こうしたことから、本校では、一人一人の児童生徒の実態・ニーズに応じた教育を行い、児童生徒一人一人の可能性を最大限に伸ばし、明るく、たくましく、社会の一員として協力のできる人となることを目指し、「健康な身体と豊かな心を育む」ことを全学部の共通目標とし、「主体的に生活する力」「仲間を思いやり、協力する力」「自ら考え表現し行動する力」「社会の一員として働く意欲をもち、自立する力」をもった児童生徒の育成に向け、小学部、中学部、高等部の12年間の一貫した教育をめざして全教職員が一丸となって指導に当たっている。また、特別支援教育の実施に向け、特別支援教育のセンターとしての役割を果たせる学校として、地域の幼児施設から卒業後の公共職業安定所までの関係機関と連携した発達段階に応じた教育活動を展開しながら、教育・福祉・医療とのネットワーク化、小・中一貫教育を見据えた教育、高等部における個別移行支援計画の導入等々、さまざまな取り組みを行っている。健康安全面の指導に関しても、時間、場所を問わず、教育活動のあらゆる場面で毎日指導が進められている。健康教育においては児童生徒一人一人が自己のもつ能力を最大限に伸ばし、自立し、社会参加するための基盤となる「生きる力」を培い、児童生徒が発達段階に応じ、進んで健康で安全な生活を実践することのできる資質や能力を育成し、生涯にわたって楽しく明るい生活を営むための基盤作りを目指していくことが大切である。そのために、児童生徒の障害や疾病の状況、発達段階や特性等を踏まえた個に応じた保健指導はもとより、体育・保健体育等の各教科、特別活動や自立活動、総合的学習の時間等、学校の教育活動全体を通しての指導、学校、家庭、地域関係機関と連携した学校保健委員会を核とした健康つくりを推進している。



## 2 健康教育の推進について

### 1) 学校教育目標と健康教育

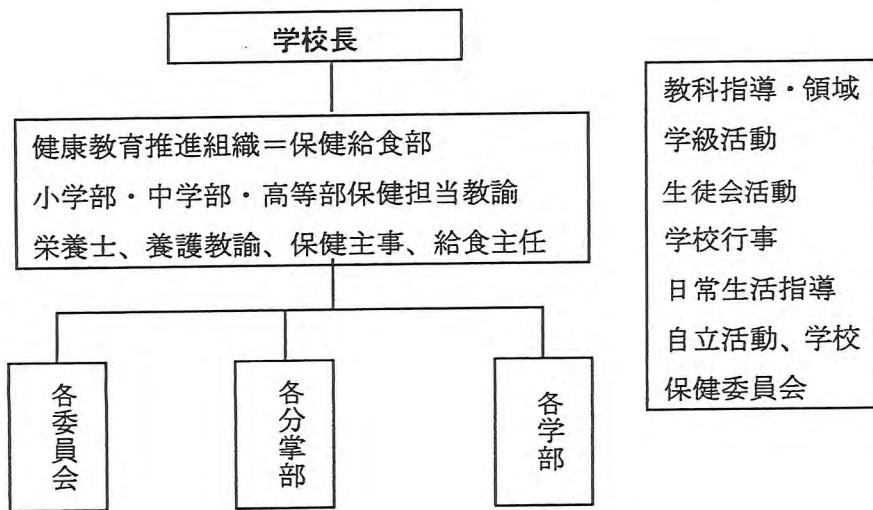
養護学校においては、学校生活の中で保健的配慮が必要な児童生徒が多く、健康教育をベースとした学校教育を推進していくことは不可欠である。本校では、健康課題が学校全体の課題となり、学校教育目標の設定、学校経営の年度の重点目標に生かされている状況である。年度末の学校保健活動の評価をもとに、次年度の保健目標を設定し、年間の保健目標の達成に向けた保健活動を展開している。本年度は、健康課題の一つ「歯・口の健康づくり」を通して、児童生徒一人一人の障害や発達段階に応じ、健康な生活習慣が身につくよう、生活習慣の確立を目指した健康教育を、教育活動全体を通し、また、学校、家庭、地域関係機関との連携・協力により展開している。



### 2) 健康教育の推進体制

健康教育の推進母体は、保健給食部である。保健給食部が中心となって、各学部、分掌部、関

係機関等と密な連携を図り、学校、家庭と一体となり健康教育を推進している。

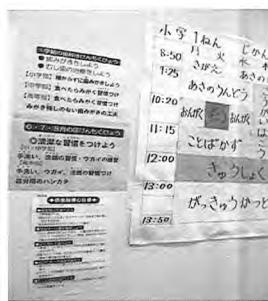


### 3 健康教育の実際

生活習慣の確立を目指す歯・口の年間指導計画（資料編1）に基づき実施。

#### 1) 目標達成に向けた環境づくり

保健目標や摂食指導目標を各教室、保健室前に掲示、生徒保健係活動によるむし歯予防、食中毒予防、風邪予防等のポスター作成掲示、手洗いの仕方、トイレの使い方のポスターを関係各所に掲示することにより、日常的に児童生徒の興味関心を高めたり、教職員の意識化を図る等、啓発ができ、歯みがき・手洗い・ウガイ等清潔な習慣の定着化に一役かっている。



学部保健・歯科保健・摂食指導目標を保健室前に掲示



手洗いの仕方を各手洗い場に掲示



高等部の保健係生徒の作成したポスター



小学部トイレ指導用掲示

#### 2) 健康な生活習慣の確立に向けた歯・口の健康つくり活動内容

歯・口の健康つくりを通し、食を含む健康的な生活習慣を身につけ、発達段階に応じたライフスタイルの確立を目指しつつ、体力づくり、生活指導部と連携した安全教育他、飲酒・喫煙、肥満、性教育や心のケア等々健康課題解決に向け、特別活動、教科等における指導及び個別指導等において健康教育を展開している。

##### ① 3回の歯科健康診断（春季・秋季・高等部卒業前）

年度初めの職員会議で健康診断全般、特に事前・事後指導の徹底について理解協力を得る。特に検診を嫌がる児童生徒については、担任、養護教諭、保護者の協力で、大きな口を開く練習、

歯ブラシに慣れる、口筋のマッサージ、検診器具に慣れるといった事前指導によりコミュニケーションが図られ、検診が正確・スムースに行われている。また、秋季検診では、事前に保護者の方に「歯・口の健康観察」カードを配布、子どもの歯・口を覗いた結果を記入してもらったり、特に診て欲しいこと等を記入してもらい、検診時の参考資料とする。このことにより、親子のスキンシップを図り、保護者の歯科検診への関心を高め、歯みがきの徹底といった効用がみられた。高等部3年生については、卒業前検診で個々の口腔写真撮影をし、卒後に向けた歯科保健学習の教材として活用する他、卒後の歯・口の自己管理資料として学校歯科医・養護教諭のコメントを入れて手渡している。また、全校児童生徒の「歯・口の健康手帳」を作成、検診結果、治療状況、歯垢染め出し結果等々3年間の記録をし、家庭と学校を往復させ、個別指導や個々の課題把握に役立っている。春季検診後に保護者対象に検診結果を踏まえた学校歯科医・歯科衛生士による健康相談を行っているが非常に好評である。

## ② 歯みがき指導

給食後の全校歯みがき（毎月8日「歯の日」）は特に丁寧な歯みがきを実施）及び宿泊学習を利用して、担任、養護教諭とで歯みがきへの抵抗をなくす対応も行っている。

また、親子歯みがき指導を実施し、小学部、中学部を中心に保護者とともに歯科衛生士による歯垢染め出しを行い、個々にあった歯みがきの仕方やオヤツ等食習慣についての指導を行う。

歯科衛生士による染め出し指導→



## ③ 摂食指導

小学部1年生については、学校歯科医による点検を行うが、他学部学年は、日常的に各学級掲示の摂食指導目標に沿って担任が行っている。

## ④ 親子歯みがきカレンダー

毎年、歯の衛生週間、冬・夏休みを利用し（夏休みはオヤツの摂取についても記入）、全校、親子で目標を掲げて、取り組んだ結果歯みがきは習慣化されてきている。

## ⑤ 高等部生徒保健係活動

- ・ツメ、ハンカチ、チリ紙、手洗い等衛生検査のチェックに併せ歯みがき点検も行う。
- ・むし歯予防ポスター作成、掲示
- ・むし歯予防集会では、希望の保護者も参加、むし歯のない児童生徒の表彰、歯科検診結果及び治療の状況、衛生検査結果、歯・口の健康クイズの正解者発表、全員歯ブラシ持参、学校歯科医、歯科衛生士から簡単な講話をうけ、歯ブラシ点検を各自で行う。



## ⑥ 学級活動・総合的学習における指導

全学部毎月の歯科保健目標に沿って学級の実態に応じた指導を行う。高等部では、卒後に向け、自分の課題に気づき、自ら進んで自己管理できる習慣・態度の育成に向け、講師に学校歯科医、歯科衛生士、栄養士、卒業生等多彩な T・T による授業を展開。



↑学校歯科医がゲストティーチャー



↑卒業生を講師に迎えて



↑学校歯科医にインタビュー

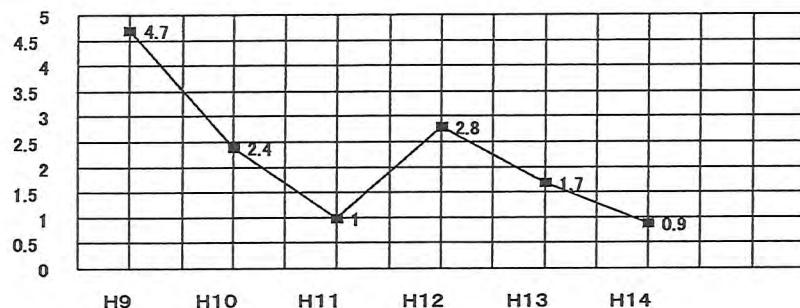
## ⑦ 給食試食会

養護教諭の他、栄養士を中心に保護者対象に食習慣についての講話も行う。

## ⑧ 学校保健委員会

本校の健康課題解決は勿論、学校運営連絡協議会ともリンクさせ、地域の健康つくりも視野に入れた活動を展開。

以上、年間計画に位置づけた保護者と連携した歯・口の健康つくり活動から、歯みがき等清潔な習慣が定着、着実に歯肉炎や CO, むし歯、DMFT 指数の減少がみられた。



<12歳児の DMFT 指数>

## 3) 家庭、地域社会との連携

養護学校においては、健康つくりの指導においても、家庭と密な連携を図り、指導すべき内容を明確にして、学校と家庭で共通の指導方針で継続的、実際的な指導をしていくことが大切である。

- ① PTA 機関誌、学校保健委員会だより、歯・口の健康を考える便りを通じて、学校保健委員会の様子や学校三師等専門家の指導助言からの生活における改善点等を知らせ、家庭、地域への啓発を図る。
- ② 親子歯みがきカレンダー実施による歯口清掃の習慣化を図る。
- ③ 学校三師による健康相談の実施、家庭訪問や保護者会で個々の健康課題について面談。
- ④ 進路指導講演会等、学校、地域、家庭との連携事業  
講演会、音楽交流会、運動会、学校公開、夏祭り、富士森祭等

⑤ 学校保健委員会における課題解決の取り組み

健康な生活習慣の確立～歯・口の健康つくりから～

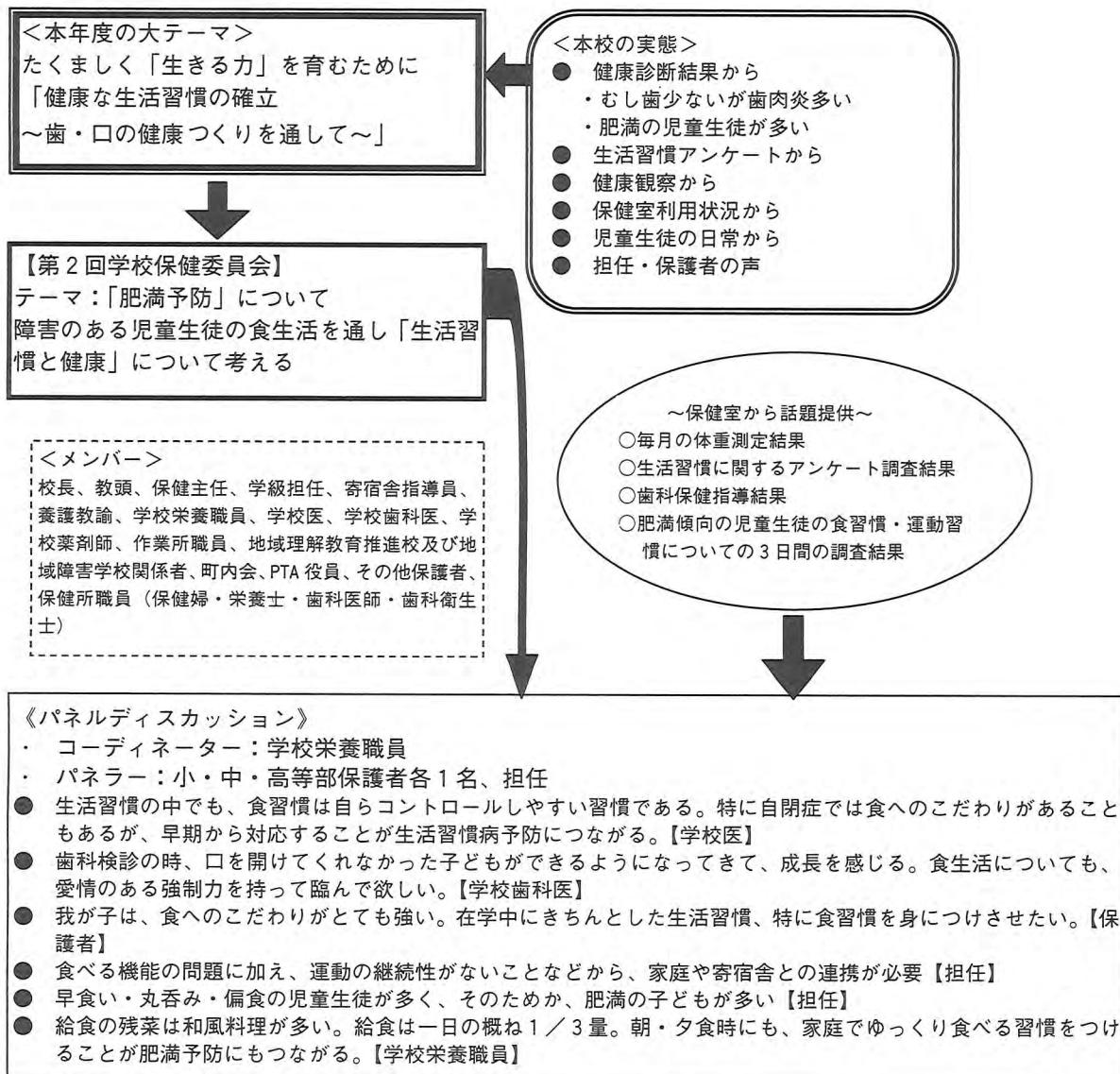
年3回の学校保健委員会により、保護者、地域、学校との連携を密にし、支援の方針を共有し、一体となって取り組むことにより、着実な課題解決を図る。本年度は、児童生徒の発達段階に応じていねいな歯口清掃や規則正しい食生活の大切さを理解させ、自ら健康生活を実践できる習慣・態度を育てる。



(第2回学校保健会)

第1回	定期・臨時の歯科検診結果、生活習慣に関するアンケート調査結果をもとに、課題解決策を探る、学校歯科医、地域の歯科衛生士による講話の実施
第2回	障害のある児童・生徒の食生活を通して「生活習慣と健康」について考える、パネルディスカッション
第3回	歯科治療結果、歯みがき目標の達成表、運動・食習慣に関するアンケートとともに実践結果の反省・評価、学校歯科医、学校医による講話の実施

<学校保健委員会運営の実際（第2回）>



#### 4 考 察

<資料1>健康な生活習慣の確立を目指す「歯・口の健康つくり」指導計画

実施内容		担当	時期
学級活動	●歯科保健目標に沿った指導 ・高等部：毎月時間設定した保健指導の実施 ・全学部：保健便り・歯科保健便りにて保護者向け 関連資料配布	担任、養護教諭	毎月
	●歯科保健指導 ・対象：小1・中学部の児童生徒、全保護者 ・内容：口腔清掃技術及び食習慣について (含ビデオ視聴)	学校歯科医、歯科衛生士、 担任、養護教諭	6月
保健学習 (各教科、 総合的な学 習の時間等)	●高1「総合的な学習の時間」の取り組み 『歯の健康について考えよう!』全12時間 保健目標、歯科検診、歯科指導等とリンクさせ実施。 班別に課題を調べて発表した。	担任、学校歯科医、歯科衛 生士 都教育庁歯科保健係 長、養護教諭	9~11月
	●高2「歯肉炎を予防しよう」	学校歯科医、歯科衛生士、 担任、養護教諭	7月
	●高3「卒業後の歯と口の健康管理」	学校歯科医、歯科衛生士、 担任、養護教諭	3月
自立活動	●個別の指導計画に基づき、個別の課題解決に向け た指導	担任	日常
個別指導	●食後の歯みがき指導	担任、養護教諭	毎日、宿泊行事時
	●歯垢の染め出し	担任、養護教諭	日常、染出し週間
	●歯みがきカレンダー		夏・冬休み中
	●CO・GOへの指導	担任、養護教諭	日常
★摂食指導	●嚥下・咀嚼等摂食障害に関する指導 ・小1・中1を中心に児童生徒・保護者	学校歯科医、 歯科衛生士	歯科指導日
	●食事指導(摂食・マナー等含む)	担任	毎給食日、宿泊時
学校行事	●定期・臨時(秋季)健康診断	学校歯科医	4・9月
	●文化祭での展示発表及び歯垢染め出し	養護教諭	12月
保健係活動 (高等部生 徒)	●歯の衛生週間行事 ・むし歯のない子の表彰・生徒保健係の発表 ・ポスター作製 ・学校歯科医・衛生士の講話(検診結果より)	学校歯科医、校長 歯科衛生士、担任 養護教諭、生徒保健係	6月(保健体育)
	●給食後の歯みがきチェック	生徒保健係	毎日
	●校内放送による歯に関する知識伝達	生徒保健係、養護教諭	染出し週間
組織活動	●学校保健委員会 ①検診結果報告、歯科保健年間計画の確認、生活習 慣調査の結果報告／課題の検討 ②講演会「食と健康」質疑応答 ③来年度年間計画の確認、活動評価 等	学校保健委員会構成員	7・12・3月
	●保護者との連携 ・学年、学級、保健便り(歯科保健便り) ・保護者会・アンケート調査	担任、養護教諭、 歯科衛生士	随時
歯科保健講 話	●歯科検診結果及び事後措置、質疑応答 ・対象：保護者	学校歯科医、歯科衛生士	4・9月
健康相談	●歯科保健に関する相談 ・対象：希望者	学校歯科医、歯科衛生士	毎月
保健講演会	●「食と健康ーかむことについてー」 (第2回学校保健委員会にて)	講師：教育庁歯科保健担当 係長、学校医(内科)・学 校歯科医	12月

＜資料2＞<平成14年度学校保健計画>

東京都立八王子養護学校

<資料3><平成14年度歯・口の健康つくり年間計画>

東京都立八王子養護学校

---

21世紀・新しい時代の健康教育推進学校の実践

— 第2集 —

---

平成17年1月20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 一世印刷株式会社

☎03(3952)5651

---



撮影／原田正文

定価 1,000円