

21世紀・新しい時代の 健康教育推進学校の実践

—第4集—



21世紀・新しい時代の 健康教育推進学校の実践

— 第 4 集 —

発刊にあたって

近年の社会環境や生活様式の著しい変化は、子どもたちの心や体に様々な影響を及ぼし、心の問題、いじめ・不登校、性の逸脱行動、生活習慣病の兆候、喫煙、薬物の乱用など、深刻な健康問題をもたらしています。

このため、学校においては、これらの問題に適切に対処し、解決を図るための健康づくり活動を、家庭や地域と密接な連携を図りながら計画的、組織的に推進しているところです。

(財)日本学校保健会では、このような取り組みの一層の充実を図り、活性化に寄与することを目指して平成14年度に小学校から盲・聾・養護学校に至る全ての校種を対象とした「21世紀・新しい時代の健康教育推進学校表彰事業」を創設し、すぐれた健康づくり活動を推進している学校を表彰するとともに、その成果の普及に努めているところです。

本事業は、各都道府県・政令指定都市学校保健会の協力により、年ごとに充実した活動内容の学校が推薦され、特に平成17年度において、はじめて高等学校、養護学校から最優秀校受賞校が生まれたことはこの事業の趣旨が広く理解されつつあることを示すもので感謝に耐えません。

さて、平成17年度は各都道府県等学校保健会から82校の推薦を受け、この審査は書類審査を経て訪問審査に及び、委員の先生方には4ヶ月もの間、精力的に活躍していただきました。その結果、最優秀校7校、優秀校12校、優良校63校を決定し、平成18年2月に日本医師会館で表彰式を行いました。

このたび、学校における健康づくり活動の一層の推進に資するため、これらの受賞校のうち、最優秀校及び優秀校の実践の歩みをまとめた「21世紀・新しい時代の健康教育推進学校の実践」(第4集)を刊行いたしました。

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

おわりに、本書の作成にご尽力いただきました関係の方々に厚くお礼申しあげます。

平成18年5月

財団法人 日本学校保健会
会 長 植 松 治 雄

平成17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・全国特別支援教育推進連盟・全国学校保健主事会・全国養護教諭連絡協議会・(社)日本PTA全国協議会・(社)全国学校栄養士協議会

4. 協 賛

P & G

5. 表彰式の期日及び場所

平成18年2月16日(木) 10:00～日本医師会大講堂

6. 表彰の対象

国公立の小学校、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。

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

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)日本学校保健会会長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・充実に資する。

目 次

発刊にあたって

(財) 日本学校保健会会長 植松治雄

平成17年度 健康教育推進学校表彰事業実施要項

平成17年度 表彰校の実践記録

I 最 優 秀 校

<小 学 校>

- ・熊本県熊本市立本荘小学校・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- ・福岡県北九州市立門司海青小学校・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
- ・愛知県安城市立里町小学校・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
- ・埼玉県川口市立青木中央小学校・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23

<中 学 校>

- ・山口県萩市立大井中学校・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29

<高 等 学 校>

- ・東京都立九段高等学校・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 36

<養 護 学 校>

- ・愛媛県国立大学法人愛媛大学教育学部附属養護学校・・・・・・・・ 43

II 優 秀 校

<小 学 校>

- ・岩手県一戸町立宇別小学校・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 51
- ・山形県西川町立睦合小学校・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 58
- ・山口県長門市立向陽小学校・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 65
- ・香川県宇多津町立宇多津小学校・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 72
- ・群馬県高崎市立新高尾小学校・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 79
- ・群馬県吉岡町立明治小学校・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 86
- ・埼玉県越谷市立大沢北小学校・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 92
- ・高知県高知市立泉野小学校・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 99
- ・群馬県高崎市立東部小学校・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 106

<中 学 校>

- ・岡山県和気町立和気中学校・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 113

<高 等 学 校>

- ・香川県高松第一高等学校・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 120

<養 護 学 校>

- ・大阪府立泉北養護学校・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 127

I 最優秀校

<小学校>

<中学校>

<高等学校>

<養護学校>

認め、ほめ、励まし、伸ばす健康教育の充実 ～自分が好きになる健康習慣づくり～

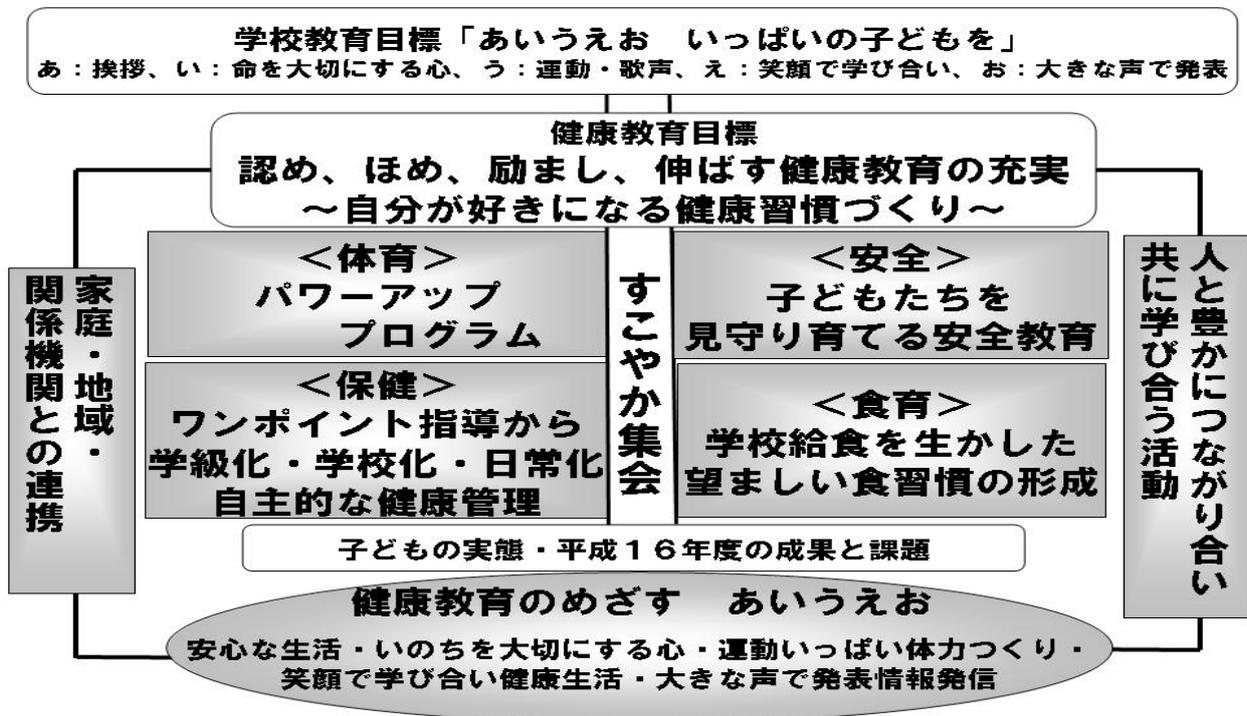
熊本県熊本市立本荘小学校

1 本校の概要

本校は、明治8年の創立で本年度130周年を迎える。熊本市のほぼ中央部に位置し、校区には交通量の多い大きな道路が縦横に走っている。また、熊本市地域医療センターやヘルスケアセンター、熊本大学附属病院等の医療機関も多い。児童数は年々減少し、現在児童数93名の小規模校である。「なかよく かしこく たくましく」の校訓のもと、「命と心の教育」を核として、地域とつながった教育活動や学校図書館教育に力を入れ成果を上げている。



2 学校教育目標と健康教育



本校教育目標を「あいうえお いっぱいの子どもを」とし、子ども一人一人を大切にした教育活動を推進しながら「豊かな心の育成」「確かな学力の育成」「健やかな身体の育成」を目指している。健康教育活動においては「認め、ほめ、励まし、伸ばす健康教育の充実～自分が好きになる健康習慣づくり～」

くり～」をテーマとし、子どもの実態、平成16年度の成果と課題を踏まえて、体育活動においては「パワーアッププログラム」、保健活動においては「ワンポイント指導から学級化・学校化・日常化、自主的な健康管理」、安全活動においては「子どもたちを見守り育てる安全教育」、食育においては「学校給食を生かした望ましい食習慣の形成」の4点を計画的、意図的に推進することで、学校経営の具現化に迫っている。人と豊かにつながり合い、共に学び合う活動を通して教育目標の具現化を図るために、健康教育では「すこやか集会」（学校保健委員会）を核とし、保護者・地域の方々との連携を深めながらさまざまな活動を展開するなかで、健康課題の解決に向かって取り組んでいるところである。

3 教育計画での位置づけ

地域と連携し、人とのつながり・人権を大切にす特色ある学校づくりのための『かがやきプラン』や小規模校のメリットを最大限に生かした学力充実のための日課表の工夫（はげみの時間・計算タイム・音読タイム・本荘タイム）、指導方法（合同授業、交替授業、ゲストティーチャー授業等）の工夫や指導体制（TT等）の工夫を推進しながら「あいうえお いっぱいの子ども」を目指している。健康教育活動においては、地域の教育力を生かし家庭・地域に発信するために「すこやか集会」や性教育の授業を授業参観として行っている。また、本荘タイムで体力づくりをしたり、学校行事で持久走大会や縄跳び大会、強歩会を実施したりしている。体育科の授業では、隣接学年の合同授業や保健学習での養護教諭や近隣校の学校栄養職員の協力授業を行っている。安全確保・安全指導等のため、学校行事や校外学習で地域の方の協力を得ている。このように多くの方とのふれあいやたくさんの体験学習を通して、子どもたちが実生活に生かすことのできる健康教育を推進している。

さらに、人権感覚を磨き自尊感情を高めるために「こころの声集会」や「わくわく集会」を計画し、学びの共有化や参加体験型学習を取り入れた“命”と“心”を育てる教育に力を入れている。



<低学年でのこころの声集会>

4 学校保健（安全）計画

学校保健安全計画は、月目標や保健安全に関する学校行事と具体的な指導や保健安全管理を関連させて計画している。本年度は体重測定時の保健指導や喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育を計画の中に位置づけた。

また、年2回計画しているすこやか集会においては、保健学習をはじめとして、家庭科、総合的な学習の時間と関連させることで、生活の中で生きる力となっている。さらに、健康課題解決のために、発信したことを全体に広げ、年間を通しての実践につなげることができるようにしている。

職員研修として、心肺蘇生法の実技講習や不審者対策研修（さすまたを使っての実技研修を含む）、性教育の研修を計画した。

5 具体的な取り組み

1) 体育活動の推進

教科体育・業間体育・すこやか集会における「パワーアッププログラム」により、個に応じた

体力づくりへの支援とたくましい心身の育成を図っている。また、健康に関する情報提供、実践の場として健康教室を設け、環境と場の設定を図っている。

実践1：私たちのアイデアいっぱい体力づくり・本荘オリンピック

(平成17年度第1回すこやか集会 7月実施)

各学級でスポーツテストの結果を活用し自分の課題を見つけた。

すこやか集会で『アイデアいっぱい体力づくり』をテーマに5年生が発表し、具体的な実践方法や効果を伝えた。その後『本荘オリンピック』を開催し、5年生の考えた種目に参加者全員がチャレンジした。子どもたちは運動の楽しさを味わうことができ、一人一人の具体的なめあてへの実践意欲を高めることができた。また、家庭や地域での体力づくりへの啓発にもつながった。学校では、健康教室やプレイルームに集会で使った道具を置き、取り組みの継続を図っている。



<本荘オリンピックの様子>

実践2：なわとび大会への取組 (平成18年2月実施)

なわとび大会の計画に基づき、全校で短縄跳びや長縄跳びを教科体育、業間体育で取り組んだ。「なわとびがんばりカード」の配布や昨年度の記録を提示することで、子どもたちは意欲的に取り組んだ。特に長縄においては技能向上の楽しさは勿論、関わり合う楽しさ、高め合う楽しさを味わうことができた。



<長縄で新記録達成の6年生>

2) 保健活動の推進

「ワンポイント指導から学級化・学校化・日常化へ」をキーワードに意図的、組織的に広がる保健教育をめざしている。次のステップアップにつながる手立てをしたことにより、子どもたちの意欲の継続や学びの共有化、家庭や地域への啓発や実践化につながった。

実践1：歯と口の健康づくり (平成17年度第2回すこやか集会 12月実施)

歯科検診の結果を生かし、6月の体重測定時に養護教諭が学年に応じたワンポイント指導を行った。それを受けて学級担任が保健指導をし「歯の健康づくり集会」で3・6年生が発表した。集会を通して学びの共有化を図ることができ、日常生活においての実践意欲も高まった。12月に実施したすこやか集会で「歯と口の健康づくり」をテーマに全児童、職員、保護者や地域の方々、関係機関の方々が参加し共に学び合った。子どもたちの発表は、保護者や地域の方々に感動を与え、家庭・地域での歯と口の健康づくりへの啓発や実践化につながった。

<すこやか集会での3年生の発表>



また、「自主的な健康管理」をキーワードに、教室前に『みつめよう自分のこころとからだ』の健康観察板を設置した。子どもたちは登校後の健康状態を自己判断して、健康観察板で知らせている。健康状態を自分で把握する習慣づくりだけでなく、自尊感情の高揚、友達に対する思いやりの心を育てるためにも役立っている。



3) 食育の推進

<登校後自分の名前マグネットをつける>

「学校給食を生かした望ましい食習慣の形成」をキーワードに「食の全体計画」「各学年の年間指導計画」に基づいて、全校で取り組んでいる。

- ① ランチルームを活用しての異学年交流給食や地域の方とのふれあい給食、バイキング給食の実施。
- ② 校内で育てた野菜を使った給食の実施。
- ③ 保健学習や学級活動（食育）、家庭科での養護教諭、近隣校の学校栄養職員、保健福祉センター栄養士の協力授業の実施。



<6年生のわくわくバイキング給食>

実践1：近隣校の学校栄養職員とのTT授業

(平成17年6月、11月実施)

4年生では、6月に保健学習「育ちゆく体とわたし」で食事との関係については近隣校の学校栄養職員とのTT授業を行った。また、11月に学級活動（食育）の授業においてもTT授業を行い、子どもたちは学校給食の工夫から歯と口の健康づくりについて学んだ。



<学校栄養職員による授業の様子>

食に起因する身近な問題を学校給食を活用して課題追及したことにより、体の発育・発達について自分の生活を振り返る機会となった。

実践2：歯と口の健康づくりへの食の取組

(平成17年11月～12月実施)

6年生は保健福祉センターの栄養士の話や食生活改善推進員との調理実習を生かし、オリジナルかみかみメニューづくりに取り組んだ。4年生も6年生もすこやか集会において保護者・地域の方に発信したことで、家庭や地域での望ましい食生活が定着してきている。



<食生活改善推進員さんとの調理実習>

実践3：1・2年合同生活科「かぶのいのちのたび」への取組

(平成17年10月～平成18年2月実施)

1・2年生は県畜産協会やホテルの料理長さん、保護者の協力を得、土作りから種まき、水やり、収穫、かぶスープ作りを行った。そのことを子どもたちの発想と工夫で「かぶのいのちのたび」としてまとめた。「牛のいのちをいただきます」の学習と絡ませ、食べものへの感謝、食物連鎖、命のつながり等を、オリジナル劇の発表やポエム絵本で家庭や地域に伝えた。



<かぶのいのちのたびを劇で発表>

4) 安全活動の推進

「子どもたちを見守り育てる安全教育」をキーワードに、本荘小学校安全対策協議会が中心となり「本荘っ子見守り隊」を編成している。「地域の目で」「地域の声で」を合言葉に、集団下校や校外学習等で積極的に安全確保に協力をいただいている。また、PTA活動として全保護者・地域に「本荘小安全マップ」「自転車パトロールステッカー」「防犯腕章」を配布し、本荘校区防犯協会の協力のもと、交通安全指導や地域パトロールを実施している。



<保護者や地域の方々と一緒に集団下校>

一方、子どもたち自身も遊び方や交通マナー等の実生活を振り返ることを大切にしている。学校行事等において、交通安全会長さんや防犯協会会長さんのお話を通して、見守られている安心感と感謝の気持ちが高まっている。



<さすまたを使った実技講習>

安全に関する職員研修では、日本赤十字社、消防署、警察署の職員を講師として迎え、心肺蘇生法の実技講習、不審者侵入時のさすまたを使った実技講習を行い、より実践的な力を身につけることができた。

6 成果と今後の課題

成果として、子どもの実態に即して「認め、ほめ、励まし、伸ばす」ことを基盤に、計画的、系統的、組織的に実践したことで、子どもたちの自己の健康への関心が高まり、具体的な健康生活目標を設定し、実践していこうとする意欲や態度が見られた。また、地域の方々の協力を得て体験学習を意図的に組み込んだことで、生涯を通しての健康づくり・体力づくりを学ぶことができた。さらに家族や地域の方々に見守られていることに感謝し、自尊感情も高まってきた。

保護者に体験型授業参観を計画したことにより、健康習慣づくりの大切さを理解していただき、子どもとともに意欲的に取り組む家庭も増えてきた。

職員間の共通理解と共通実践が組織的に機能したため、子どもへの効果的な支援がなされた。

今後の課題は、さらなる実践意欲の向上につながる支援の工夫、家庭や地域に広がる健康づくりへの積極的な企画ととらえている。

学校保健委員会だより

すこやか

本年度のテーマ
『生き生きと活動し、自ら健康を作り出そう』

平成17年7月20日 本荘小学校

7月13日の授業参観では、『第1回すこやか集会』（学校保健委員会）を開催しました。子どもの体力低下が危機的状況と言われている中で、今回は5年生がスポーツテストの結果から自分の課題を見つけ、アイデアを出し合って体力づくりに取り組んでいることを発表しました。また、5年生が企画した「本荘オリンピック」にみんなで楽しく参加することができ、大好評でした。

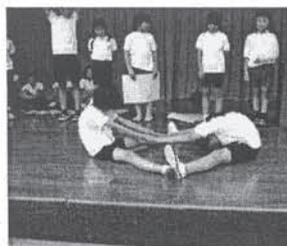
第1回テーマ 『見つめようわたしの体力・運動能力、楽しもう体力づくり』

発表「私たちのアイデアいっぱい体力づくり」

(5年生の発表より)

- ① スポーツテストの結果から個人行動目標と実践発表
「スポーツテストの結果、私の課題は〇〇です。だからこんな運動に取り組んでいます。すると、こんなふうになりました。」と大きな声で発表しました。
- ② 自分の体力・運動能力をさらに高めよう
～おすすめの運動～

「走力」「敏しょう性」「持久力」
「筋力」「柔軟性」「投力」
「跳躍力」「巧ち性」の8つの力をつけるための運動を実演しながら紹介してくれました。



<持久力アップ>

<柔軟性アップ>

- ③ こんな運動を続けています！わたしの体力づくり発表



空手を続けています。みんなの前で技を披露してくれました。



総合体育部では、筋力トレーニングを取り入れています。腕立て伏せ・腹筋・上体そらしのお手本を見せてくれました。

ほかにも「小堀流」の泳法やエアロビックスの紹介がありました。エアロビックスの実演を見て、みんなびっくりしました。

実践『みんなでチャレンジ！本荘オリンピック』

* 3年生、4年生、6年生、保護者の方々が、5年生が考えた種目にチャレンジしました。



ペットボトル 巻き上げ

1 kgのペットボトルを腕を前にのぼして巻き上げます。腕や背中筋力がアップします。



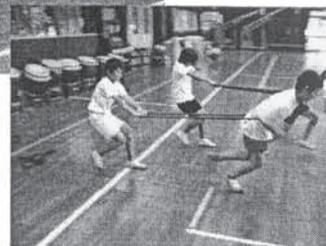
チューブひきあげ

チューブを胸まで引き上げます。

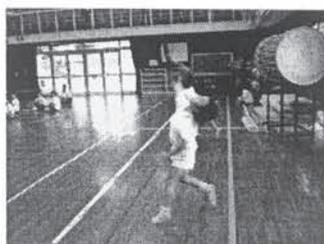


チューブ ダッシュ

★ダッシュする人も引張る人も筋力アップ！



★実際にやってみて、「腕がきつい」の声が・・・



ジャンボシャトル

大きなシャトルを投げて、相手がキャッチします。キャッチボールのようにやります。

ロープロケット

筒がロープを伝って飛んでいきます。投げる力がついてきます。



★上向きに投げるのがコツです。

意見や感想

子どもたちから

- * 5年生の発表がとても分かりやすかった。
- * 見てると簡単そうだが、やると難しいのすごいです。
- * 5年生がやさしく説明してくれ、分かりやすかった。
- * ペットボトル巻き上げのうまい5年生はすごい。

保護者の方から

- * ペットボトル巻き上げをやってみたが、難しかった。子どもたちは上手だった。

地域の方から

- * 子どもの頃の体力づくりの必要性を感じた。体を鍛えることで、精神の鍛錬にもなる。ぜひ取り組んでほしい。

関係機関の方から

- * 見ているだけでも楽しかった。体を動かすその動作に“どの筋肉を鍛えるのか”を意識して行ってほしい。自分自身の記録更新をめざしてほしい。
- * 調べてみると、週3日以上運動している人は、親の世代で男性78%、女性74%であるが、子の世代では男子56%、女子32%と体力低下が叫ばれているのが分かる。スポーツに限らず、お手伝いでも体力向上につながるのががんばってほしい。

体力づくり・健康づくりの個人目標を決め、実践します！

子どもたちの体力づくり・健康づくりへの意欲もぐんと高まり、集会の後、一人一人が自分のめあてを決めました。めあてを健康教室やプレイルームに掲示し、1年間取り組んでいきます。

やさしくたくましい子どもを育てる心と体の健康教育

福岡県北九州市立門司海青小学校

1 本校の概要

本校は九州の玄関、関門橋に臨む観光地門司港レトロを校区とする学校である。平成7年、錦町小学校と丸山小学校が統合して開校した。地域や保護者は古くから門司港地区の中心にある名門校としての誇りをもち、学校に対する期待は大きく、大変協力的である。現在児童数270名、学級数11、教職員22名である。

2 学校教育目標と健康教育

学校教育目標「やさしく、たくましい子どもの育成（やさしく、たくましく）」

めざす子ども像

進んで学ぶ子ども（よく学ぶ）

明るく元気な子ども（よく遊ぶ）

仲良く協力する子ども（明るくあいさつ）

よく働き責任を持つ子ども（黙って掃除）（ ）内は行動目標

上記の目標と子ども像を掲げ、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎を培う心と体の健康教育を推進している。目標の達成に向けて、全ての教育活動を通して、健康についての正しい知識を身に付けさせ、健康課題を自ら解決していく資質や能力、「生きる力」の基礎となる実践力や体力の育成に重点を置いている。

特に、遊びの重要性を再認識し、「よく遊ぶ」を行動目標として、体力の向上や豊かな人間関係の育成を図っている。外で多くの友だちと体を使って遊ぶことにより、心身のリフレッシュ、体力の向上、豊かな人間関係の育成、遊びの工夫など、心身ともに健康で、明るく前向きに生きる子どもの育成を図っている。全職員が遊びの重要性を共通理解し、中休み、昼休みは原則として全校の子どもたちが外に出て遊ぶようにしている。

また、友だちづくりは「明るいあいさつ」からを合言葉に心の健康教育に取り組んでいる。

3 学校保健安全計画

健康教育全体計画に基づき、学校保健、学校安全、学校給食、それぞれの年間計画を教育・管理・組織に分け、立案し実践を行っている。また、学級経営における健康教育の目標も作成している。年間計画に基づき、毎日の健康観察、環境調査、スクールヘルパーの巡視、毎週月曜日の交通安全指導、毎月初めの安全点検、学期に1度の避難訓練や集団下校、年3回の学校保健安全委員会の開催などを実施している。

これらの活動は、学校だより、保健だより、給食だより、児童健康委員会が出す健康委員会だよりを通して、児童・保護者・地域へ周知啓発している。各児童委員会活動での実践活動は、自分たちの

手で可能な活動計画を立てている。

4 具体的な取り組み

1) 「よく遊ぶ子」の育成

学校教育目標のめざす子ども像「明るく元気な子ども（よく遊ぶ）」を育てるために、中休み、昼休みは外で多くの友だちと体を使って遊ぶようにしている。遊びを通して、心身のリフレッシュや体力の向上、豊かな人間関係の育成、遊びの工夫など、心身ともに健康で前向きに生きる子どもを育てている。

そのため、低、中、高学年毎にめざす子ども像を具体化した目標を設定し「生活ノート」を、全校の子どもたちが持ち自己評価をするなど、意欲化を図っている。

児童代表委員会では、楽しく安全に遊ぶための方法について話し合い、遊ぶ場所を決めたり、縦割りグループでのドッジボール大会を計画したりしている。体育委員会は、遊び方の指導や遊び道具の準備をしたり、「走れ走れ週間」を設定して取り組んだりしている。健康委員会は遊んだ後の衛生面について、放送したり、健康委員会だよりで啓発したりしている。これらのような取組によって、「外遊びが好き」「みんなと遊ぶのが楽しい」という子どもが増えた。

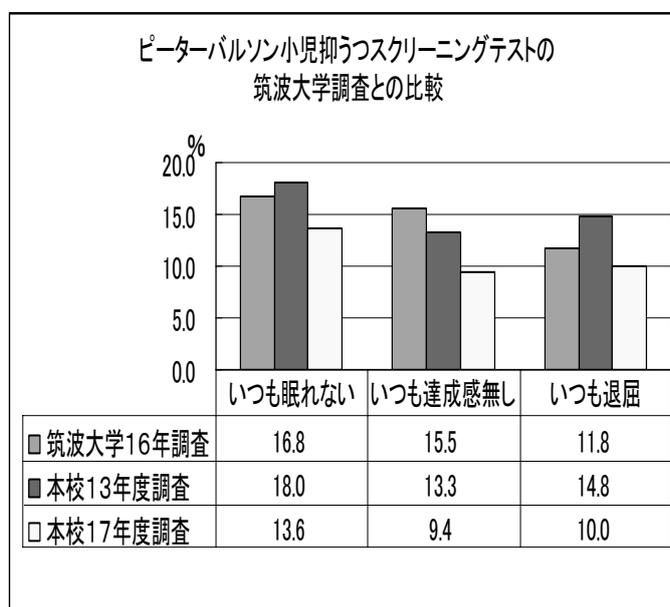
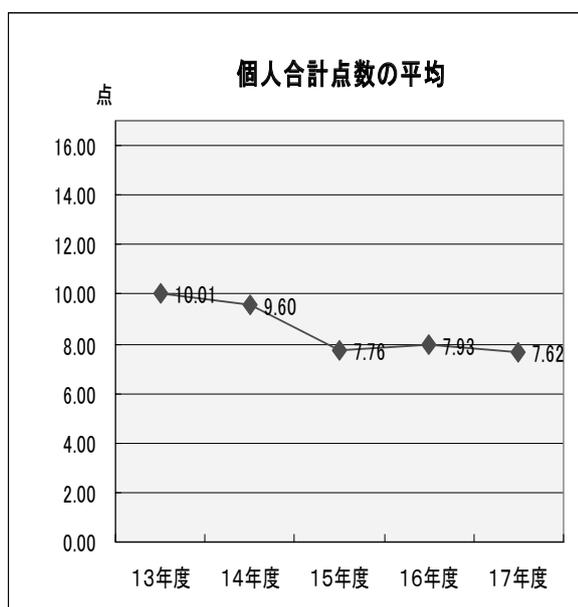
生活のノート 5年 組 名前		生活のめあてが守れたかどうか、自分で点検して、下のらんに印を付けましょう。 ◎よくできた ○できた ●すこしできなかった △できなかった					
みんなのめあて		日にち	27日	28日	29日	30日	31日
生活のめあて		曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
よく学ぶ子	授業開始前前の時間の復習や今日の学習をする 家庭学習をする		○	○	○	○	○
よく遊ぶ子	中休みと昼休みに外で友だちと仲よく遊ぶ 外で遊べない日は、校舎内で静かに遊ぶ		○	○	○	○	○
明るくあいさつする子	友だち・近所の人・先生に笑顔でおはようのあいさつをする		○	○	○	○	○
だまってそらじをする子	むだなおしゃべりをせず、仕事を見つけてそらじをする		○	○	○	○	○
【ふりかえり…よくできたことやできなかったこと、次に気をつけること】							
外で遊ぶ子とかなよくできたので 工夫してます							

2) 「ピーターバルソン小児抑うつスクリーニングテスト」(参考『『生きる力』を育てる本』平成10年4月福岡教育大学附属小倉小学校研究出版部編・著者)を通した心の健康教育

問題が起こってからの対処療法的な心の健康教育ではなく、予防的・開発的な側面からの心の健康教育を目指し、ピーターバルソン小児抑うつテスト(1, 2年生は学校独自で作成)を平成13年度より年2回(7月、12月)実施している。このテストを通して、子どもたちの内面的な悩みや、人間関係のつまづきを早期に発見し、支援するために教育相談週間を設定し個別の指導をしている。テスト結果をもとに、問題をもつと思われる子には、担任と養護教諭が面談を行い解決の方策を支援している。家庭内に原因があると思われる児童には、学期末懇談会で保護者と解決に向けた話し合いをしている。このテストを継続的に実施することによって、子どもたちは望ましい心の状態について自己評価をするようになった。

学級集団への指導としては、自己理解、他者理解ができる構成的グループ・エンカウンターを取り入れた指導を行っている。構成的グループ・エンカウンター職員研修を行い、職員が心の健康に着目した支援、受容的・肯定的なかかわり方を模擬体験した上で、学級活動(2)や色々な教科の導入に使っている。また、保健室には、構成的グループ・エンカウンターエクササイズ集やシート、教材などを常置しており、多くの担任が活用している。

子どもたちの抑うつ傾向合計点の平均点は、テスト開始の13年度（10.01）から17年度（7.62）へと低下しており心の安定が見られる。また、項目毎に見ると本校の平成13年度は、平成16年度筑波大学調査と同じ程度であったが、平成15年度以降は抑うつ傾向が著しく低下していることが分かる。



この結果は、継続的なデータから、長期間の心の状態が把握でき、問題の早期発見ができていくからだと思う。5年間継続調査しているため、子どもたちのわずかな心の変化も捉えることができ、素早い対応ができています。児童理解が深まり、児童、担任、保護者の人間関係が良好になり、学校生活が楽しいという子どもが増えた。（学校評価より）子どもの問題について調査結果を基にして保護者と対応するため、保護者の理解も得やすく、家庭と連携した対応がとりやすくなっている。

3) 保健教育の取り組み

学校保健年間計画に基づき、保健指導や保健学習を系統的に実施している。子どもたちの健康の保持増進に必要な自立的能力を育てている。たとえば、健康カード「すこやか」を使っての基本的生活習慣の定着や、子どもたちの身近な健康問題の判断・処置などの健康に関する実践的態度や能力の育成を図っている。心と体の一体化を視点に、課題解決へ向けた体験的な学習活動を積極的に取り入れるようにしている。

保護者授業参観日に、年に一回保健教育の公開授業を行い、家庭との連携を図っている。また、健康教育実践記録を作成し、成果と課題を明確にし、次年度に生かしている。

4) 薬物乱用防止教育

薬物に対して正しい知識をもち誘われたとき「ノー」と言える子どもを目指し、5年生保健指導「たばこの害」や6年生保健学習「病気の予防」、保健指導「シンナーの害」、道徳「ノーと言える勇気」を行っている。ロールプレイングなどの疑似体験による学習、実習による学習、ブレインストーミングを用いた学習など学習方法を工夫したり、ティームティーチングやゲストティーチャーを活用したりするなど児童が興味関心をもって学習できるように工夫している。



ブレインストーミングを用いた学習

指導後の感想によると、子どもたちは、薬物を怖いものとして見るのではなく、生活には必要だが誤った使い方がいけないことに気付いている。薬物の誘いに対していろいろな、断り方を身に付けることができている。

5) 生活習慣病予防のための歯科指導

若年性歯槽膿漏の早期発見と、望ましい歯科保健の定着を目指し、次のような歯科指導を学校保健年間計画に位置付け実施している。

- ・ 1学期定期歯科健康診断（う歯の早期発見、噛み合せ検査及び指導）
- ・ 2学期第2回歯科健康診断（う歯の早期発見、歯周病、口呼吸検査）
- ・ 歯周病検査（歯茎の腫れ、歯の汚れ、歯茎のポケット等の検査）
- ・ 歯科衛生士による1年生親子歯磨き指導、4年生歯磨き指導
- ・ 給食後の全校歯磨き
- ・ 児童健康委員会の歯に関するテレビ放送

歯周病検査では、まず、デジタルカメラで口腔写真を撮る。次に、前歯牙上下12本の歯肉の腫れ（34カ所）歯の汚れ（12カ所）を、点数化する検査を行い、最後に、歯茎のポケット検査（6カ所）を行う。これにより、若年生歯槽膿漏の早期発見に役立っている。



デジタルカメラで口腔写真を撮る



歯肉の腫れ・汚れの検査

歯科衛生士による1年生の親子歯磨き指導、4年生の歯磨き指導では、自作の教材による指導と一人ひとりの口腔状態に合った歯みがきの指導を行っている。

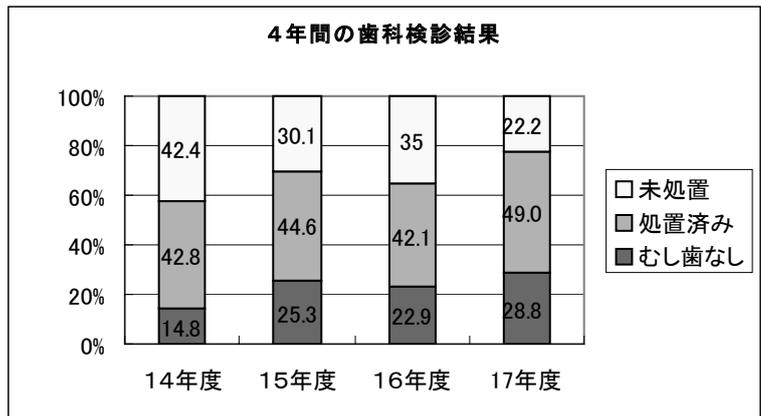


1年生親子歯磨き指導



4年生歯磨き指導

給食後の全校歯磨きは、曜日別に歯みがきをするポイントを決めて行っている。このような取組を通して、年々、歯科のう歯治療済みの子どもが増え、虫歯なしの子どもは、17年度は、14年度に比べて2倍になった。歯科保健に関する子どもたちや保護者の関心が高まったと言える。



6) 学校保健安全委員会の活動

学校保健安全委員会は子どもたちの健康の保持増進や、促進強化を図り、保健計画の実施、校内施設の整備改善などに協力し、子どもたちの健康生活実践に必要な知識、習慣、態度などの習得に努め、将来の健康生活の基礎を培うことを目的に年3回開催している。学校の保健、安全に関する取組や児童健康委員会、PTA保健厚生委員会の取組に関して協議するとともに、必要に応じて、学校医、学校歯科医、学校薬剤師等が助言を行っている。

児童健康委員会の取組の発表の場ともなることによって、意欲的に日常活動をするようになった。PTAの活動や教師による取組を共通理解することができ意欲化が図られるとともに、学校医、学校歯科医、学校薬剤師の助言により健康、安全に関する意識が高まっている。



学校保健安全委員会で発表する児童



学校保健安全委員会で助言する学校歯科医

7) 安全への取り組み

交通事故、学校生活における事故など、児童を取り巻く様々な危険から児童を守るために、学期に1度の避難訓練（火災、地震、不審者）や水害時の集団下校を実施している。

また、日常の活動として、地域の方によるスクールヘルパーが毎日校内を巡視し、安全点検をしたり、PTA全会員による毎月曜日朝の交通指導とあいさつ運動を行ったりしている。PTA地域委員会が通学路、遊び場等の安全点検を行っている。警察署や地域関係機関と連携を図ることにより、不審者情報への対応や危険箇所の周知が適切に行われている。

安全に対する意識が高まり、大きな事故はほとんどなく、訓練時にも機敏に行動できるように

なった。

8) 家庭や地域との連携

ふれあいを重視した安心・安全な子育てのできる校区づくりをめざし、PTA各委員会や地域が取り組んでいる。

- ・学年委員会（学級内の保護者と子どものふれあいの企画、運営、健康に関する情報交換）
- ・保健厚生委員会（学校保健安全委員会の開催、給食試食会、救命救急法研修の企画、運営）
- ・成人委員会（家庭教育学級における健康課題に関する企画、運営）
- ・地域委員会（通学路や遊び場など校区の安全点検）
- ・錦町市民センター主催の錦健康ハツラツ会での提言、生活体験通学合宿に参加
- ・スクールヘルパー（地域の方による毎日の校内巡視）

PTA活動の活性化が図られ、子どもの健康やふれあいの大切さに理解が深まった。子どもたちの中に、保護者や地域の人から守られているという安心・安全と感謝の気持ちが生まれ、あいさつがよく交わされるようになった。



PTA救命救急講習会



朝の交通指導

5 成果と課題

遊びを通して友だち関係が改善し、学校が楽しいという子どもが増えた。「外遊びが好き」「みんなと遊ぶのが楽しい」という子どもも増えた。また、ピーターバルソン小児抑うつスクリーニングテストでは、抑うつ傾向が年を追うごとに低くなり心の安定が図られてきた。一人一人の心の状態を理解することによって、全ての教育活動において、個に応じた指導ができ、教師と子どもとの人間関係が良好になりよい学級経営ができている。めざす子ども像「よく学び、よく遊ぶ、明るくあいさつ、黙って掃除」をする子が育っている。

家庭における基本的な生活習慣の定着（特に早寝早起き）と心の健康について、より一層の保護者の理解が得られるよう啓発を続けていく必要がある。これからも、心と体のバランスのとれた「やさしくたくましい子どもの育成」を目指して、これらの取組の質の向上を図っていきたい。

すこやかな心と体をもつ子の育成 — 人とのかかわりに焦点をあてて —

愛知県安城市立里町小学校

1 本校の概要

安城市は、愛知県のほぼ中央に位置し、人口17万人余の都市である。市内には東海道本線や名鉄本線、東海道新幹線、国道1号線が通り交通の便がよい。本市は、以前「日本のデンマーク」と呼ばれ、農業も盛んであったが、近年、交通の便のよさもあり、住宅が増えてきて、人口は増加傾向が続いている。

本校は、安城市の一番北にある小学校で、南には住宅団地、東と西は田畑と住宅が混在している。北には自動車製造業の関連の工場があるが、静かで落ち着いた地域である。児童数509名、16学級で、明るく素直な児童が多く、保護者・地域も学校教育にたいへん協力的である。



2 学校教育目標と健康教育

学校教育目標 <意欲と思いやりを持った個性豊かな児童の育成>

健康は学校生活の基盤となるものである。本校の教育目標にある『意欲と思いやりを持った子どもの育成』のためには、体の健康とともに心の健康が重要である。恵まれた環境の中で生活している本校の子どもたちは、一人一人の心は豊かであるが、集団になるとどのようにして人とのかかわりをもったらよいかかわからない子が多い。そこで、明るくみんなと仲よくでき心身共にすこやかな子に育てれば、意欲的に活動し、しかも思いやりの心をもつであろうと考えた。

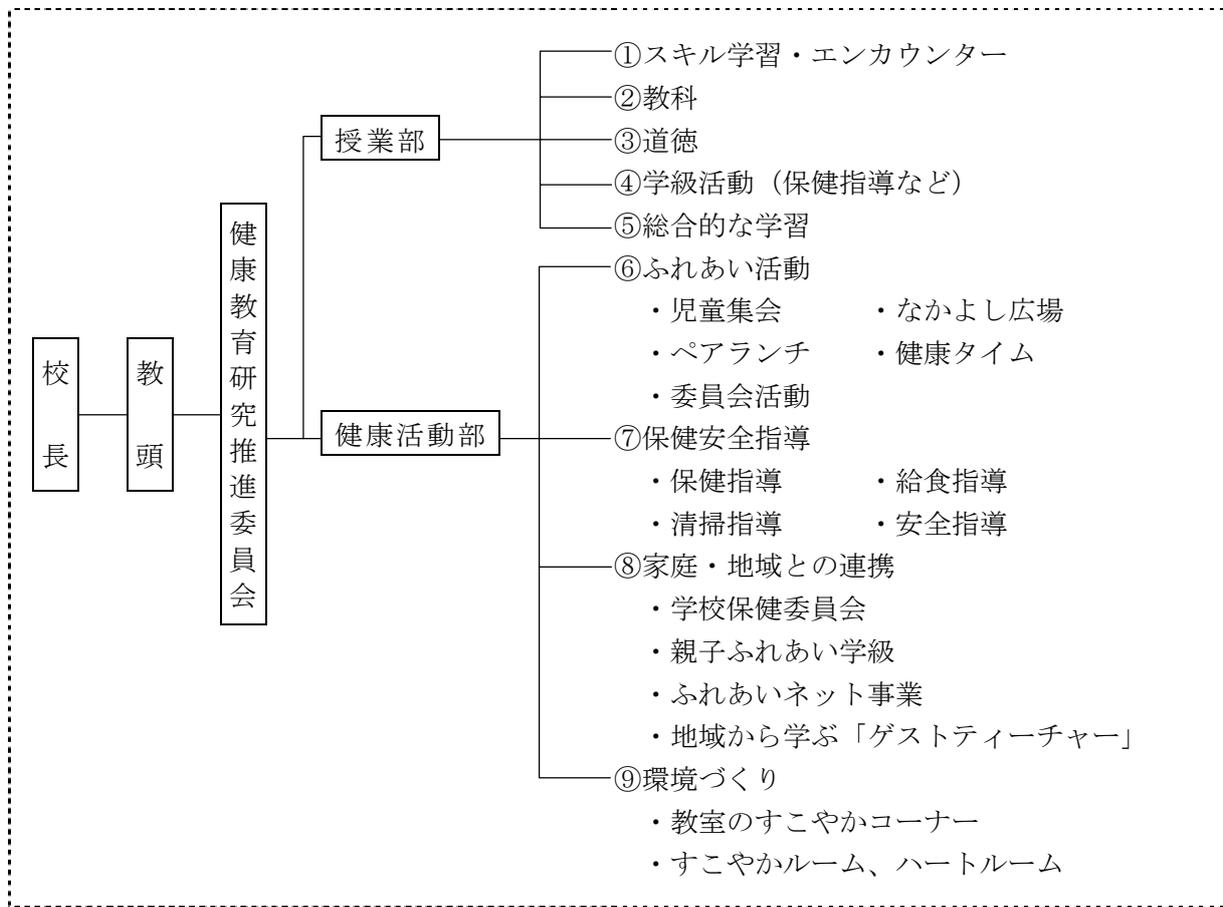


<ペア学年交流「なかよし広場」>

本校では、各教科、総合的な学習、道徳、特別活動など教育活動全体を通して、心の健康にスポットをあてて研究実践を進めてきた。心の健康を育てるために、特に人とのかかわりに焦点をあてて研究した。人とのかかわり方を学び、かかわることを通して人への思いやりや自分を大切にする心を育てることで、心の健康を育てることができると考え、実践を積み上げた。

3 教職員の推進組織

研究の実践にあたって、次のような組織で取り組んだ。全職員が各部に所属し、校務分掌を中心とした研究組織で健康教育を推進している。



4 具体的な取り組み

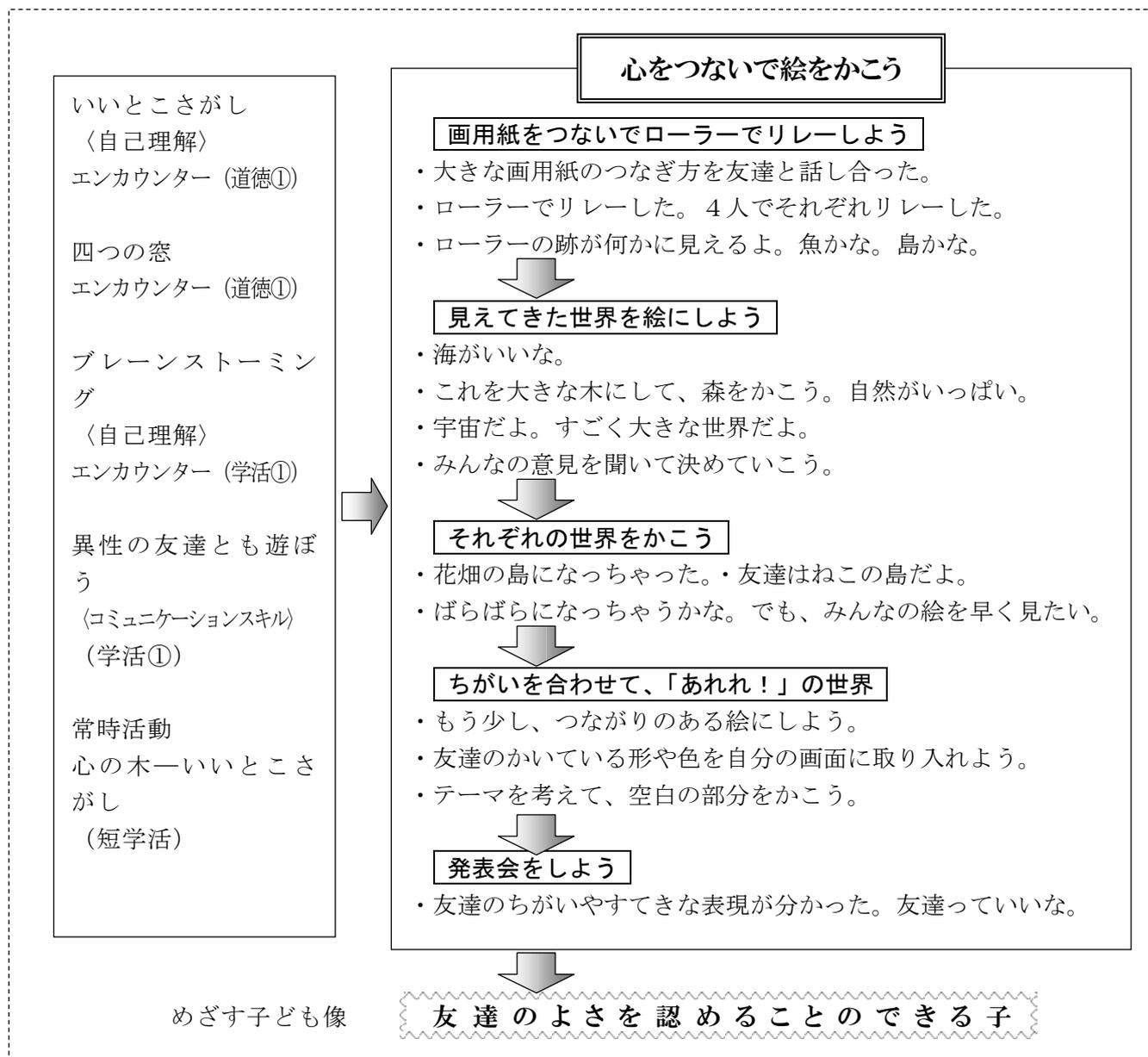
研究実践の場として(1)授業(2)ふれあい活動(3)家庭・地域との連携(4)健康を育む環境づくりの四つを考えた。

(1) 授業

授業では、次のような手順で人とのかかわりに焦点をあてる実践をした。

- ① 年度のはじめに『たのしい学校生活を送るためのアンケート「Q-U」』（河村茂雄 図書文化社）を行い、学級の実態を把握する。そのアンケート結果と教師の観察をもとに、「すこやかな心と体をもつ子」を育成するため、各学年の発達段階に応じためざす子ども像を設定する。
- ② スキル学習や構成的グループ・エンカウンター（以後、エンカウンターと表記する）、グループ活動など人とのかかわりを考慮した活動を教科学習や学級活動、道徳、総合的な学習に計画的に取り入れた単元を作成し、実践する。
- ③ 実践後、学期ごとに「Q-U」を行い、実践の前後の結果を比較し、よい点はさらに伸ばし、改善すべき点は見直しを図り反省し今後の課題とする。

4年生では、図画工作科の授業で人とのかかわりを深める単元を構築した。



このような授業を行うことで、友達と気持ちよくかかわり合う技能を身につけたり、友達のよさや自分のよさに気づいたりすることができた。

この他にも、国語科や体育科、総合的な学習で同じような実践をしている。こうした授業の継続により、各教科の目標を達成することはもとより、子どもたちは互いを認め合い、自分自身に自信がもてるようになった。

(2) ふれあい活動

異学年とのかかわりがもてる場として、全校の子どもが一堂に会する「児童集会」や「児童会行事」、ペア学年がかかわりを深める「なかよし広場」や「ペアランチ」という活動を行っている。これらの



＜共同製作する子ども＞

活動の中にもエンカウンターの手法を取り入れ、心と心の交流ができるようにしている。また、実施後、「振り返りカード」を書くことで、自分の気持ちをすなおに振り返り、自分自身の変容に気づかせるようにした。児童会の活動の一環として、おはよう（0840）運動も行っている。元気なあいさつを行うことが、人とかかわるきっかけにもなっている。

（3）家庭・地域との連携

本校の学校保健委員会では、テーマを決めてグループで話し合うグループ協議を取り入れている。グループ協議をすることで参加者一人一人の発言する機会が増え、話し合いが深まると考えている。以下は、本年度の学校保健委員会について紹介する。

第1回学校保健委員会（5月17日）

参加メンバーは、学校医とPTA役員、PTA保健福祉委員、学校職員である。学校で行った「生活アンケート」によって、子どもたちの学校や家庭での様子を知り、それをもとに話し合った。その結果、各家庭の様子に合わせて、最近少なくなりつつある家族の会話やだんらんを増やし、健康な心づくり、体力づくり、基本的な生活習慣の見直しをしようということになった。



＜グループで話し合う参加者＞

そこで、「里町健康ニコニコウィーク」と銘打って夏休みの1週間、家族みんなで健康になるための方法を話し合っただけでなく、取り組んでもらうことにした。9月に記録用紙を提出してもらった。以下はその記録の内容の一部である。

＜夏休み里町健康ニコニコウィーク＞

夜ごはんだよ！！全員集合 4・6年姉妹の家庭の取り組み

決めた理由・・・お父さんの帰宅がいつも遅いので、1週間ぐらいは全員で夕食を食べたかったから。

感想・・・（お家の人）食事の時間や、家族だんらんの時間も父親が早めに帰宅するとみんなの気分がかわり、ムードが一変します。食事中に、クイズや下の子のおぼえたてのマジックがあつて、まるでディナーショーのようでした。

（4年） みんながそろうときはあまりないので、とてもうれしかったです。

（6年） お父さんの帰宅がいつも遅くて言いたいことも言えず寝てしまうので、たまにはお父さんの顔を見て、家族全員で話をするのもいいことだなと思いました。

このような記録から、家族でよく相談して工夫した内容が実践されていたことがわかった。特に、子どものやりたいという気持ちを尊重して考えられた実践や、忙しいお父さんが積極的に参加した実践があり、この「里町健康ニコニコウィーク」の記録から心温まる家庭での様子を知ることができた。

第2回学校保健委員会 (10月5日)

通常の参加メンバーの他に児童の代表として保健委員会(児童会)が参加し、「里町健康ニコニコウィーク」の様子を劇化したり、グラフを示したりして説明し、発表した。各家庭での取り組みの様子や変化、今後の計画についてグループで話し合った。こうした取り組みは休日に行えば家族そろってできるので、冬休みも続けたいという意見があり、夏休みに行った里町健康ニコニコウィークの実践を冬休みも継続していくことにした。冬休みは短いため、期間を3日として行った。



＜劇化して説明する子ども＞

第3回学校保健委員会 (2月15日)

冬休みに取り組んだ「里町健康ニコニコウィーク」の結果について報告し合った。記録用紙の回収率は前回の93%から95%になり、何かと忙しい冬休みにもかかわらず高い回収率であった。チェック欄を見ると、総合判定(◎、○、△、×)が、◎と○をあわせると95%と前回の85%をさらに上回り、満足感や達成感を味わった家庭が多く、前向きに取り組んでいた。

(4) 健康を育む環境づくり

健康教育の実践を支える環境の整備も行っている。校舎南側に健康教育のスローガン「やさしいこころげんきなからだ」を掲げたり、子ども自身が健康管理のできる「すこやかルーム」、子どもや保護者が安心して相談できる「ハートルーム」、学級掲示「すこやかコーナー」、学校掲示「里町小ホットニュース」などを設置した。



＜すこやかコーナー＞

5 まとめ

『たのしい学校生活を送るためのアンケート「Q-U」』を4年生以上の全学級で、平成15年度から行ってきた。その結果が右の表である。学級生活満足群が年度を追って増加し、他の群は減っている。このことから、人とのかかわりに焦点をあてた実践で学校生活が楽しいと感じる子どもが増え、すこやかな心をもった子どもが育ってきたと考える。

	学級生活満足群 (全国平均37%)	侵害行為認知群 (全国平均7%)	学級生活不満足群 (全国平均25%)	非承認群 (全国平均21%)
H15 1学期末	44%	22%	19%	15%
H15 2学期末	55%	17%	15%	13%
H16 4月	52%	17%	21%	10%
H16 3学期末	62%	12%	12%	14%
H17 4月	58%	15%	14%	13%
H17 3学期末	71%	9%	13%	7%

＜Q-Uの結果＞

今後も、スキル学習やエンカウンター、グループ活動などを活用した、人とのかかわりに焦点をあてた研究を深め、すこやかな心と体をもった子どもの育成を図っていきたい。

平成17年度 学校保健年間計画

月	4	5	6	7	8	9
保健目標	自分の体をよく知ろう	手をしっかりあらおう	歯みがきをしっかりとしよう つゆ時の健康を考えよう	病気の治療をしよう	食べすぎや飲みすぎに気をつけよう	けがをしないようにしよう
学校保健関係行事	入学式・始業式 定期健康診断	定期健康診断 遠足(全校) 運動会・体力テスト 学校保健委員会	プール開き 救急法講習会 定期健康診断 歯の衛生週間	終業式 自然教室(5年)	安城選手権大会(水泳)	始業式
保健管理	対人管理 心身・生活	身体計測 視力検査 聴力検査(1・2・3・5年) ぎょう虫卵検査①(1・2・3年) 心電図(1年) 血液検査(4年) 眼科検診(1年) 日本脳炎予防接種(4年) 健康観察(毎日) 欠席調査(毎日) ハートボックス(毎日)	内科・結核検診 耳鼻科検診(3年) 尿検査 ぎょう虫卵検査②(1・2・3年) 自然教室事前健康診断・健康相談 水泳指導事前健康調査 職員健康診断(胸部X線・血圧・35歳心電図、血液・40歳以上心電図、血液、胃検診)	歯科検診 体重測定(つめの検査) 健康診断のまとめ・家庭通知・治療の勧告 健康相談(水泳) 梅雨時の健康生活の徹底 水泳時の救急体制	結核検診精密検査 安城選手権大会(水泳)の事前健康診断 健康相談 健康手帳の整理 疾病治療状況把握 1学期諸統計	夏休み中の健康調査 疾病治療調査 身体計測 健康相談(運動会)
	対物管理 環境	教室環境整備 飲料水水質検査(毎日) 清掃計画の作成 電気施設の点検 施設整備計画の作成 机・椅子適正配置	運動場の整備 教室内の照度測定	プールの水質検査 プールの施設点検 教室・黒板の照度	プールの水質検査 プールの施設点検 大掃除	プールの水質検査 プールの施設点検
保健教育	保健学習		3年 毎日の生活と健康(3時間)	病気の予防(8時間)		5年 けがの防止(4時間)
	道徳○学年	②ぼくは2年生(思いやり・親切) ④落ちていたきつぷ(思いやり) ⑥ある駅でのできごと(思いやり)	①おかあさん(家族愛) ①はしのうえのおおかみ(思いやり) ③こわされたタワー(思いやり)	①じょうぶなからだ(節度・自制・自立) ②つばめのおやこ(家族愛) ④わたしのジュリー(自然愛)	③あぶない大通り(生命尊重) ⑤ホテルの舞う里(自然愛)	④山田君のしゅじゅつ(生命尊重)
	心のノート	②気持ちのいい1日 ⑤まじめであることはわたしのほこり	①ありがとうをさがそう ④約束や決まりを守るから仲よく生活できる	①あいさつは心のリボン ③ひとりじゃないからがんばれる	④自分に正直になれば心はとも軽くなる ⑥夢に届くまでのステップがある	③勇気をだせるわたしになろう ⑤あなたの心にあるそのあたたかさ
	学級活動	全 健康診断の受け方と意義 あいさつゲーム	低 手をきれいに洗おう 中 体を清潔にしよう 高 衣服の役割を考えよう	低 歯のみがき方 中 むし歯の予防 高 歯周疾患	全 夏の健康	低 けがをした時自分でできること 中 けがの予防 高 運動とけがの手当て 仲間の入り方
	保健指導	性・薬物 日常指導 児童会	正しい手洗いの仕方 身のまわりの清潔 よい姿勢	う歯の予防 梅雨時の健康 伝染病・食中毒の予防 水泳事前指導	健康診断事後指導 夏の健康 夏休みの健康管理	夏休みの健康管理 夏休みの健康生活の反省 けがの予防と手当て
年間計画作成 前期保健委員会の係分担	むし歯予防ポスター作成	むし歯予防集会	1学期の反省 統計整理		前期活動の反省	
組織活動		学校保健委員会	救急法講習会	青少年健全育成会 夏休み校外指導	夏休み校外指導	

月	10	11	12	1	2	3	
保健目標	目を大切にしよう 体をきたえよう	姿勢をよくしよう 何でも食べよう	かぜを予防しよう	寒さに負けない体力を つけよう	心の健康を考えよう	耳を大切にしよう 健康生活の反省をしよ う	
学校保健 関係行事	安城選手権大会(陸上) 修学旅行 就学時健康診断	学芸会 耐寒かけ足	学校保健委員会 持久走大会 終業式	始業式	学校保健委員会	卒業式 修了式	
保健管理	対人管理 対物管理	対人管理 対物管理	対人管理 対物管理	対人管理 対物管理	対人管理 対物管理	対人管理 対物管理	
	対人管理 対物管理	対人管理 対物管理	対人管理 対物管理	対人管理 対物管理	対人管理 対物管理	対人管理 対物管理	
保健教育	保健学習	心の健康 (4時間)			4年 育ちゆくからだ (4時間)	健康な生活 (8時間)	
	道徳○学年	①せみがうまれた (生命尊重) ②ほしになったつばめ (生命尊重) ③ドッジボール (信頼・尊重) ④クラスの宝物 (思いやり) ⑤真っ赤な自転車 (家族愛)	⑥猛火の中で (生命尊重)	⑥歩道橋 (思いやり)	④もしものとき (生命尊重)	③まちあわせ (信頼・友情) ④生きている証拠 (生命尊重) ⑤貸してくれた松葉杖 (思いやり)	③たすけ合い (生命尊重)
	心のノート	③「今よりよくなりたい」という気持ちをもとう ④勇気を出せる自分になろう	④私の成長を温かく見守り続けてくれる人 ⑤自分を見つめみがきをかけよう ⑥「ありがとう」と言えますか？	①みんなみんな生きているよ ②ここらっばいに感じよう ③生きているってどんなこと	①みんなのものだもん ④みんなにささえられているわたし	⑤どうしてゆがめてしまうのか？ ⑥わたしの原点はここにある	④よく考えることがあなたをもっとのばす ⑥学び合う中で
	学級活動	低 目を大切に 中 近視の予防 高 目の病気	低 学習時の姿勢 中 姿勢と健康 高 姿勢と健康	低 かぜの予防 中 かぜとインフルエンザ 高 かぜとインフルエンザ	全 冬の健康 ありがとうゲーム	低 食べ物の好き嫌い 中 バランスのよい食事 高 栄養と健康	全 1年間の成長と健康生活の反省 ○年○組が最高
	性・薬物	5年 友達っていいよね		6年 あなたならどうする①②	4年 命のはじまり	2年 たいせつな命	
	日常指導	近視の予防 よい姿勢 修学旅行事前指導	よい姿勢 保温と換気	かぜの予防 手洗いとがいがい換気 耐寒かけ足・持久走大会事前指導	かぜの予防 手洗いとがいがい換気 運動と健康	かぜの予防 手洗いとがいがい換気 栄養と健康	耳の働きと病気 健康生活の反省
児童会	後期保健委員会の係分担	かぜの予防ポスター作成	放課時の換気 2学期の反省 統計整理	かぜ予防大作戦	放課時の換気	耳の日ポスター作成 1年間の反省 統計整理	
組織活動		ふれあいネット事業	学校保健委員会 青少年健全育成会 冬休み校外指導	冬休み校外指導	学校保健委員会		

6 平成17年度学校安全年間計画

月	月の重点	学校安全 関係行事	安全管理		安全指導						組織 活動
			対人管理	対物管理	安全学習 各教科における 安全に関する指導	道徳 ○学年 ()指導内容	安全指導			児童会	
							学級活動				
4	安全な登下校をしよう	入学式 始業式 通学団集会 通学路安全点検	通学路の確認 通学方法の把握 安全のきまりの設定 毎日の健康観察	学校環境の安全 点検・整備 (校内の施設・設備、通学路)	図工①工作用具の使い方 理科⑥薬品・器具の使い方 家庭⑤調理道具の使い方 体育(全)集団行動	①あぶない(節度自制自立) ⑥学校のほこり(愛校心)	(低)学校の行き帰り 集団登校のきまりを守ろう 学校のきまり 保健室の利用	(中)私たちの通学路 集団登校のきまりを守ろう 学校内での安全	(高)集団登校のきまりを守ろう 学校内での安全	あいさつ運動1年生をむかえる会	春の交通安全運動 通学路安全点検
5	きまりを守り気持ちのよいあいさつをしよう	避難訓練(地震) 学校保健委員会 運動会 体カテスト 交通安全教室(2年)	救急体制の見直し 毎日の健康観察 プール管理 委員会の開催	学校環境の安全 点検・整備 (校庭) プール清掃 プール管理	図工③金槌の使い方 家庭⑥ミシンの使い方 体育(全)集団行動	②給食のにんじん(節度自制自立) ⑥飼育当番(自覚と責任)	避難訓練 道路のわたり方 廊下・階段の歩き方 掃除のしかた けがの予防 自転車の安全な乗り方 プールの使い方	避難訓練 道路の横断 実験や学習の安全 給食の時の安全 自転車の安全な乗り方 プールの使い方	避難訓練 道路の横断 学習時の安全 清掃中の事故と安全 プールの使い方	学校をきれいにしよう運動	学校保健委員会交通安全教室
6	健康で安全な暮らしをしよう	引き取り訓練 プール開き 校外学習(6年)	毎日の健康観察	学校環境の安全 点検・整備 (体育館)	体育(全)プールの使い方 図工⑤糸のこの使い方 社会③消防署の見学	⑤おそろしかった夜(生命の尊重)	雨の日の歩き方 教室の中での過ごし方	雨の日の登下校 室内の遊び	悪天候時の登下校 清潔なからだ		救急法講習会
7	学校をきれいにしよう	通学団集会 終業式 自然教室(5年)	毎日の健康観察 校外指導 (夏期休業中)清掃のきまり作成	学校環境の安全 点検・整備 (プール)ガスの点検 プール管理	図工⑥野焼きの行い方	①きれいなへや(節度自制自立) ⑤ホテルの舞う里(自然愛環境保全) ③あぶない大通り(生命の尊重)	交通事故 水あそび	交通事故 水の事故 校外での遊び	交通事故 水の事故 校外での遊び	児童による安全点検	夏の交通安全運動
8	暑さに負けずけじめある生活をしよう	プール納め	校外指導 (夏期休業中)	教材・教具の点検 遊具の安全点検と補修							P T Aによる校外指導
9	自分のめあてを持って生活しよう	始業式、避難訓練(不審者)運動会	通学路の安全の見直し 毎日の健康観察	学校環境の安全 点検・整備 (運動場・校庭)	家庭⑤ミシンの使い方	④山田君のしゅじゅつ(生命の尊重) ⑥ひとふみ十年(自然愛環境保全)	運動する時の服装 台風のおそろしき 避難訓練 知らない人に声をかけられたら	用具の準備の安全 台風に向けて 避難訓練 知らない人に声をかけられたら	安全に運動するための身なりと準備運動 台風の被害 避難訓練 知らない人に声をかけられたら		
10	落ち着いたしっかり勉強や運動をしよう	就学時健康診断 修学旅行	体育活動、理科等の安全のきまりの見直し 毎日の健康観察	学校環境の安全 点検・整備 (施設・設備)		②ほしになったつばめ(生命の尊重)	自転車の安全 こわい飛び出し 道具の使い方	自転車の安全 運動場でのけが	自転車の安全 交通標識を覚えよう 運動場でのけが	学校をきれいにしよう運動	秋の交通安全運動
11	友達と協力しあって活動しよう	学芸会 耐寒かけ足	学芸会の安全のきまりの見直し 毎日の健康観察	学校環境の安全 点検・整備 (体育館)	体育⑤けがの予防 理科⑤薬品用具の使い方	④もしもあるとき(生命の尊重) ⑥猛火の中で(生命の尊重)	信号と道路標識あわてんぼう 道具の扱い方と渡し方	信号と道路標識 落ち着いた行動 清掃道具の正しい扱い方	交通安全施設 落ち着いた行動 能率的な清掃		秋の火災予防運動
12	後始末をしっかりしよう	学校保健委員会 持久走大会 終業式	掃除の安全のきまりの見直し 毎日の健康観察	学校環境の安全 点検・整備 (消火器)ガスの点検	図工④⑤⑥彫刻刀の使い方		交通事故 いろんなけが 寒さなんかには負けない	交通事故 けが調べ 寒さに負けず外に出て動こう	交通事故 救急処置 寒さに負けないからだ		

月	月の重点	学校安全 関係行事	安 全 管 理		安 全 指 導						組 織 活 動	
			対人管理	対物管理	安全学習 各教科における 安全に関する指導	道徳 ○学年 ()指導内容	安全指導					児童会
							学級活動					
1	寒さに負 けずに自 分の役割 を果たそ う	避 難 訓 練 (火災)	通学路の見 直し 救急体制の 見直し 毎日の健康 観察	学校環境の 安全 点検・整備 (通学路)		③あしたはが んぱろう (節度自制自 立)	危ない自転車 外で遊ぶ時 避難訓練	自動車の注意 遊びの安全 避難訓練	自動車などの 危険 遊びの安全 避難訓練			
2	正しい言 葉つかい をしよう	里小まつり 学校保健委 員会	校内のけが の発生状況 毎日の健康 観察	学校環境の 安全 点検・整備 (施設・設 備)	理科④アルコー ルランプの使い 方		踏切りの渡り 方 火事が起きた ら 廊下の歩き方	踏切の渡り方 火事のおそろ しさ 校舎内での過 こし方	踏切の渡り方 火災と安全 落ち着いた学 校生活	学校をきれ いにしよう 運動	春の火 災予防 運動 学校保 健委員 会	
3	1年間の 反省をし よう	通学団集会 大掃除 卒業式 修了式	毎日の健康 観察	学校環境の 安全 点検・整備 (年間の反 省) ガスの点検		③たすけあい (生命の尊重)	安全のきまり お手伝いとけ が もうすぐ2・ 3年生 春休みの過 ごし方	交通安全運動 家庭での安全 成長のあとを 見つめよう 春休みの過 ごし方	交通安全運動 家庭での安全 自分の成長を 見つめよう 春休みの過 ごし方			

<みんな なかよく たくましく>

埼玉県川口市立青木中央小学校

本校は、荒川を挟み東京都に隣接する児童数752名、23学級、市街地の大規模校である。

昭和38年創立、健康教育を教育計画の中心とし、「すくすく伸びる青木中央小の子」をめざし、「主体的に健康作りに取り組む、人間性豊かな児童の育成」を推進課題として、全教職員で共通理解に基づき、教育活動の全体に於いて、22年間健康教育に取り組んでいる。

1 学校教育目標における「健康」の位置づけ

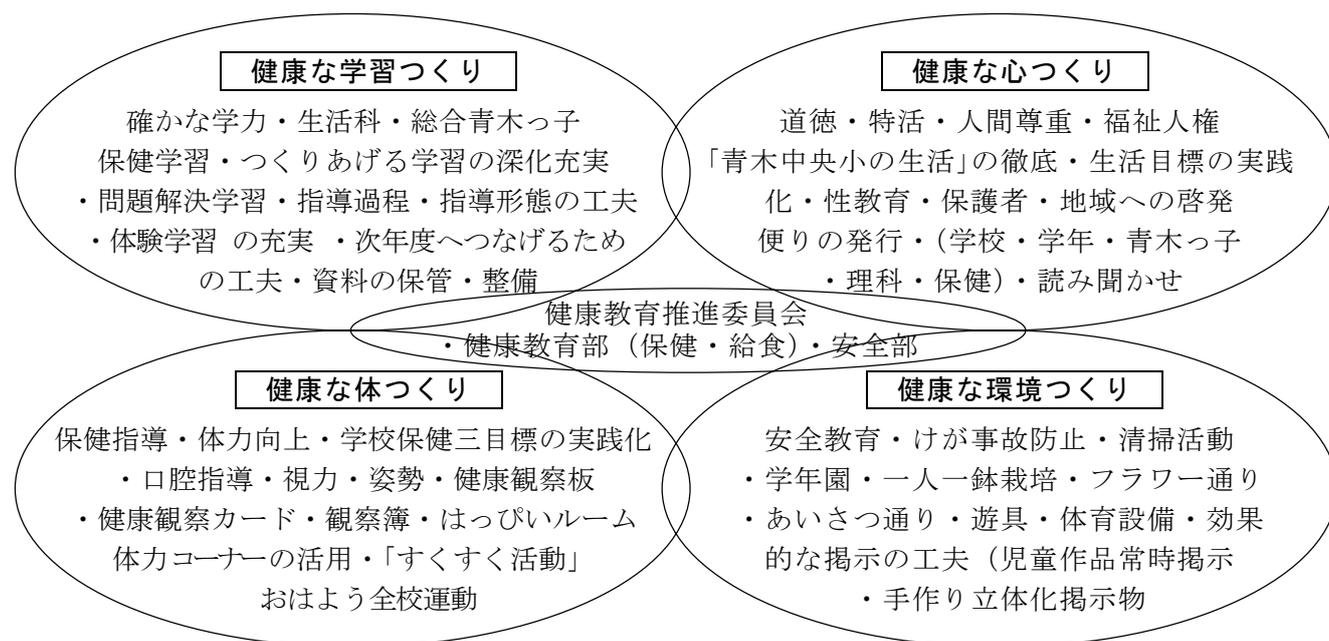
[明るい子]では、健康で強い身体と心づくりに励む子、[がんばる子]では、基本的な生活習慣を身につけ、進んで学習や生活をする子、[考える子]では、物事や人の心を良く見つめ、考え、自分で判断し行動する子の育成を目指している。

2 学校保健（安全）計画

児童の実態を的確に把握した上で、各教科、道徳、特別活動、生活・総合的な学習の時間との関連を図るとともに、健康教育の基本方針である、「保健・給食・安全・清掃（環境）」の月目標を下に、学校保健委員会において提案作成している。

3 健康教育の推進体制

○健康教育推進委員会は、校長・教頭・教務・養護教諭・保健主事の外、各教科・特活・道徳・生活・総合・児童支援・特別支援部・健康教育部（保健部・給食・清掃）・安全部・環境教育部・福祉人権教育部・情報教育部で組織している。学期ごとの実態報告と次の学期に向けて、教職員の共通理解につなげている。



○家庭・地域社会との連携について。

*青木中央小まつり（ゲーム・バザー・花・菓子・軽食・小売り店など）*親子清掃（教師と親子で校舎の大掃除）*生活習慣病予防教室「たけのこ」（親子で参加、スキンシップにもなっている。）*PTAの自主的奉仕活動・PTAによる夏休み校庭掃除・カーテンとりはずし洗濯（夏休み前と学期末に実施）・給食着の洗濯繕い（夏休み前と学期末に実施・すくすく会議（学期1回））・健康診断や運動会等の行事への協力（受付・接待・準備・後片付け）・研究発表当日の協力（受付・接待・準備・後片付け）・町会や地域商店街などから、色々助けていただいたり、児童を守るための情報をいただいている。創立当時から地域の人たちが自分の学校として協力、関心を持って見守ってくださっている。

4 学校保健委員会（すくすく会議）開催回数 定例年3回 3：15～4：45

○その会のテーマに沿って実施する。流れは、学校長・PTA挨拶、児童の取り組み発表・保健部・安全部・給食部・体育部教師からの報告や提案があり、その後、校医・歯科校医・学校薬剤師からのご指導などの後、保護者、児童、教師の三者でテーブル毎に話し合い発表し、家や学校で、児童はこれからどんな努力をしていくべきかを確認し、生活の実践につなげる。感想文については、児童・保護者・教師など終了後、1週間以内に提出していただいている。

*次回の懇談会までに、記録担当者は、すくすく会議報告書を作成する。オモテにすくすく会議の内容報告、ウラに、出席者の感想を載せて、PTA出席者または担任より、懇談会の席で報告、全校の保護者に向けて啓発している。

○第一回 議題 テーマ [みんなでつくる健康づくり]

*児童保健委員会の取り組み 劇「君の手きれい？」

*「健康は毎日の暮らしの中から」学校長他のお話

*保健部から・学校保健年間計画について・健康診断結果報告による健康課題病気予防の問題提起*体育部から「体力測定結果報告」

<主な成果>・「歯を守ることは、命を守ること」が定着。・「視力は、姿勢と照明とストレス」が浸透。・児童の体脂肪、内臓脂肪に関心が高まり、見かけではなく真の健康を考えるようになってきている。・処置歯率が下がっても一人あたりのむし歯数が少なくなっている。・生活習慣チェックカード、健康観察カードの全児童が増えている。

○第二回 テーマ [みんなでつくる健康づくり]「薬について知ろう」・「風邪予防」 *児童保健委員会の取り組み劇「寒さにまけない心と体を作ろう」↓（手洗い・うがい・睡眠・栄養・ストレス・保温・外遊びなど）児童「薬についてのアンケート」結果から

*PTA厚生部アンケート・風邪ひき対処法

*薬剤師さんのお話・服用、保存、常備薬



保健委員会劇

<薬について>

<主な成果>

- ・薬や薬物依存に対する関心が深まり、家庭薬についての正しい知識が深まった。
- ・照度、照明、空気、水について暮らしに生かす学習会。

○第三回 議題 テーマ [みんなでつくる健康づくり]「朝は

人生のはじまり。頭すっきり・体すっきり・心すっきり」

*児童委員会の取り組み・クイズ「ビタミンについて」

種類・緑黄色野菜・骨にD・朝食のアンケート

*朝のウォーミングアップ・体育主任 井苅先生

*安全な朝のために・・・安全主任 長谷川先生

*火を使わない朝食・学校栄養職員柳沢先生・北原先生

<主な成果>

- ・「飲食は心をはぐくむ命のもと」の共通理解
- ・野菜となかよしになろう「土の中で育つ野菜はお腹の健康応援団」の定着

*22年前から、いろいろな取り組みが実施されてきているが、児童の劇、取り組み発表など、活動が毎回あり、緊張をほぐし、柔らかな雰囲気の中で進められている。

*食教育については、ここ6年間、第三回に実施し、生活習慣病予防教室「たけのこ」の児童、保護者の参加も募り、学校栄養職員指導の下で調理実習を毎回取り入れている。

5 特徴的な活動 キャッチフレーズ [みんな なかよく たくましく]

○重点課題

- | | |
|------------------------|------------------|
| ①生活習慣病予防（自分でつくる） | ④体力づくり（日々の生活の動き） |
| ②視力低下予防（姿勢・照明） | ⑤人の和づくり（嘘・自慢・約束） |
| ③むし歯・歯周病予防（食べ物・ブラッシング） | ⑥食教育（おやつ・弁当・礼儀） |

<①生活習慣病予防への工夫>

*生活習慣病予防教室「たけのこ」の取り組み

定期健康診断の体位測定の際に、全員の体脂肪を測定し、25%以上の男子と30%以上の女子を選別し、家庭に知らせ

て、啓発し、7月第一回に向けて、生活習慣病予防教室

「たけのこ」の申し込みをして参加する。親子参加もできる。内容は、

- ・生活習慣の見直し
- ・体を楽しく動かす
- ・おやつや食事の工夫



<クイズ・ビタミン>



<火を使わない朝御飯調理実習>



<体脂肪測定中>



<自分見つめ>

- ・やせる冷蔵庫・太る冷蔵庫・みんななかよしくなろう・じぶんみつめ等の内容で、7月9月12月1月3月の年間5回実施している。各月毎に体脂肪測定は、保健室・体操は体育館・栄養指導は家庭科室等、全職員で指導している。一度正常値になったのに、春休み・夏休みに増える傾向にある。申し込んでいない児童も測定だけ実施し資料配付した結果、年度末には数人を除いて減少している。

＊健康観察の取り組み

- ・親の目観察・健康観察カードの取り組み・睡眠・歯みがき体温・朝食・排便の5項目について毎日点検し提出。担任は毎朝自習前にチェック押印して、児童の1日の活動への



<高学年は睡眠不足>

配慮の参考とする。家に連絡し下校させたり、保健室来室時に、カードを持たせる。3年生からは自分で記入する。

- ・自分の目観察・健康観察板の取り組み
(友人の目観察) 登校後、教室にある健康観察板に、病気・けがの状況をマグネットで表示する。友人の状況を気にかける効果もある。
- ・担任の目観察・健康観察簿を使って、一人一人の名を呼び、見つめることで、心身の健康状態を見る。
- ・その他全職員の目観察・授業中、保健室、事務室、校務員さんなど、気付いたら、担任に知らせ、報告・連絡・相談など、早めの対応に心がけている。

◎以上の取り組みの結果、月曜日休日あけ保健室来室者は減少している。

また、出席率98%、現在不登校1名、保健室登校0である。

<②視力低下予防への工夫>・生活習慣の見直し

- ＊姿勢の掲示・歩く姿勢・読書の姿勢・腰掛けたときの姿勢が、各階段毎に等身大の絵がペンキで描かれている。10年以上前から実施されている。
- ＊照明について・当番・日直がクラスでチェック。学校薬剤師さんの検査後のご指導
- ＊はっぴールームで視力検査が常時できる。また、目の愛護週間は、廊下で視力検査が常時できる。
- ＊片目でも視力がBの児童への指導を保健室で指導。10月に再検査。
- ＊10月10日～1週間 目のためのリラックス体操を全校放送に合わせて実施。

◎以上の取り組みの結果、半数は視力BからA正常にもどる。

<③むし歯・歯周病予防への工夫>・生活習慣の見直し

- ＊6月に全学年、年間計画に基づきブラッシング指導と歯の学習をする。
- ＊6月末にプラークテストの宿題があり、家庭でチェックする。

*むし歯予防ポスター・標語の全校取り組み（健康集会時、クラス4点体育館に掲示）

*1・2年生は、給食時間～昼休みにかけて歯の勉強をした後、養護教諭から、一人一人ブラシを当ててもらい、正しいブラッシングを覚える。

*プラークテストは学期1回と親子歯磨きテストがある。

*歯科検診は年2回実施している。担当する2学年6年間同じ校医さんに指導を受けながら検診を受けている。

養護教諭が記録し、担任が治療勧告書・むし歯処置完了賞状

・むし歯なしのよい歯の賞状の3種類をその場で作成、その日に手渡している。

◎以上の取り組みの結果、むし歯数が減り、処置歯率も95%前後を保っている。また一人あたりの永久歯むし歯本数が毎年減り、0.95になった。



<④体力づくりの工夫> ・生活習慣の見直し

*おはよう全校運動・・・毎週水曜日・授業前の運動で、一日のスタートを切る。

*すくすく活動・・・毎週火・金曜日の20分休みに異学年でグループの運動。

*のびのびの時間・・・毎週火・木曜日の昼休み十分遊ぶ時間を保証している。

*縄跳び大会への参加・・・保護者協力の下、仲間と心を合わせて目当てに挑戦。

*水泳記録会への参加・・・水泳授業の成果とタイムへの挑戦。

*「たけのこ」の取り組み・生涯にわたる健康づくり。

*持久走大会の取り組み・・・最高の走りをめざす。

◎以上の取り組みの結果、担任以外の教師との交流、異年齢児童との交流で心の安定にもつながっている。



<⑤人の和づくり・食教育の工夫>

すべての取り組みの中で「みんな なかよく たくましく」を心に、指導に当たっている。

*青木中央小まつり・バザーや模擬店など職員はPTAと協力している。

*招待給食・・・近隣のお年寄りを招き、教室で楽しく共に会食している。

*すくすく給食・・・すくすく活動の異年齢集団で、楽しく共に会食している。

*親子清掃・・・授業参観の後で親子・教師で協力して校内の大掃除をしてくださっている。

*学校保健委員会・・・(前記)テーマについての学習の後、ブレインストーミングで、教師・親・児童のグループでの話し合いを、毎回実施している。

*給食試食会・・・体育館で、「心身を守るための食」について、栄養士、養護教諭等のお話の後、教室での給食配膳から給食状況を見た後、教室で試食していただいている。

*掲示物作成・各教科部会・各委員会等効果的な指導のための工夫として、常に工夫を凝らした





掲示物が、校内至る所に見られる。日々の活動の中で、児童・職員が協力しながら作成している。人の輪がなければできないことであり、和やかな中にも目的のしっかりした掲示物がたくさんできている。

◎以上の取り組みの結果、楽しい立体的な、手に触れてみてもよい掲示物など、いつの間にか覚えてしまうよう工夫され、心の安定にもつながっている。

<⑥食教育（・給食・おやつ・弁当・礼儀）>

- ・学期一回の学校保健委員会のうち、第三回は食育に取り組んでいる。

「やさいとなかよし」というテーマでにんじん入りのホットケーキづくり、「おやつについてかんがえましょう」で、じゃこ、野菜入りのお焼き、「火を使わない朝食」で、ライスバーガーなど、学習の後で調理実習をし生活力をつけている。

- ・学期二回の保健室ミニ指導の中で、胃腸の弱い児童にりんご、「土の中で育つ野菜はお腹の健康応援団」「やさいとなかよし、にんじん、カボチャ、ほうれん草、信号色と一緒にだね」など、掲示資料も学校保健三目標・月ごとに立体的に作り、緑黄色野菜・くだものにも関心を持たせている。

<赤黄緑の野菜の資料として作った指導資料・掲示物>



<保健室健康10箇条>



- ・健康集会・・・毎年6月に実施されているが、給食委員会、生活委員会、体育委員会、保健委員会のとりくみ発表がある。劇やクイズなど、どれも健康に関わったもので、校医さんからのお話もあり、全校取り組みのむし歯予防ポスターの中で審査に通ったクラス4枚が、体育館に掲示されている。

その他、PTAの各委員会の活動など、教職員が一体となって、健康教育に取り組んできている。今後も、児童の実態を共通理解し、これまでの22年に及ぶ本校の健康教育の歴史をふまえ、児童・教師・保護者・地域全体の健康について、効果的な健康教育を研究し、さらに進化、発展させて行きたい。

体づくり 心づくり 自分づくり ～一人ひとりを生かした健康教育～

山口県萩市立大井中学校

1 本校の概要

“歴史と文化の町 萩”は山口県の北部に位置し、大井地区はそのやや北東部にある。日本海に面した、山々と青い空に囲まれた自然環境豊かな地域で古墳時代には北浦の中心となり非常に栄えたことから、歴史的な文化遺産にも恵まれている。

全校生徒は68名の小規模校で、生徒たちは非常に素直で何事にもまじめに一生懸命に取り組んでいる。地域の就労産業が、特産であるタマネギ・果樹などの農業や水産加工業等の漁業から他の産業に移るにつれて、高齢化・過疎化が進んできている。このような背景の中で、子どもは一層地域の宝となり、地域・保護者の学校教育に寄せる期待は大きい。また、「大井ふるさと愛好会」や「大井の教育を考える会」など、地域ぐるみで幼児を含む青少年健全育成に取り組むなど教育熱心な地域である。



2 学校教育目標と健康教育

学校教育目標

ふるさと大井を誇りとし、夢や目標を抱きながら、たくましく生き抜くことができる心豊かな生徒を育成する

経営方針 『生徒一人ひとりの関わりを大切にした学校づくり』

校訓

自主
敬愛
根気

めざす生徒像

- 夢や目標の実現を目指して自ら学び、自ら取り組む生徒
- ふるさとを愛し、礼儀正しく、思いやりのある生徒
- 厳しさに耐え、粘り強くやり抜くことができる生徒

学校保健目標

自他の生命を大切にし、将来にわたって心身の自主的健康管理ができる生徒を育成する

- 心身の健康の保持増進に必要な知識や技能を習得させ、見通しをもって自らの行動を選択、決定できるようにする
- 自分の健康課題を知り、自己管理できるようにする
- 自分と他者の違いを認めながら、豊かな人間関係が築けるようにする

学校教育の目指す「生きる力の育成」は健康教育の目指す「心身共に健康な生徒の育成」に通じるものであると考え、学校保健のもつ保健教育と保健管理、組織活動という機能を学校経営に生かすよ

うに努めている。つまり、教育諸活動を通して自らの行動を選択、決定できる実践力のある生徒を育成すると共に、それら指導が実態に即したものとなるよう人的、物的な環境を整えること、そして両者を互いにフィードバックさせながら保護者や学校医、地域との連携のもと、課題解決に向けて全教職員で取り組んでいくということである。

3 学校保健計画

学校保健計画は、学校保健の年間を見通した諸活動の総合的な基本計画であるととらえている。保健管理と保健学習、組織活動のそれぞれが充実するように、前年度の反省・評価に基づき、生徒の健康状態や意識や行動の実態に照らし合わせ、関係者の意見を取り入れながら立案している。

実施にあたっては、小規模校であるので全校生徒一人一人に全教職員が関わりやすいという利点があるので、生徒の抱える課題の解決にそれぞれの立場で関わられるように工夫し、健康診断をはじめ保健関係の諸活動について、実施計画及び結果・その成果を全教職員に示している。また、保健室で把握した生徒の心身の健康上の問題は、時機を逸しないよう実態を知らせ、課題の焦点化と解決に向けての共通理解を図っている。生徒自身が課題解決の力をつける中で、親とは違った角度で常に接することができる教職員の存在は大きいと考えている。

平成17年度 学校保健年間計画

萩市立大井中学校

区分 月	月の重点	学校保健関係行事	保健管理		保健教育					組織活動	
			対人管理	対物管理	保健学習		道徳	保健指導			
					保健体育科 (保健分野)	関連教科		学級活動	生徒会		日常指導
4	自分の健康状態を知ろう	<ul style="list-style-type: none"> 入学式、始業式 定期健康診断 検尿、心電図 歯科、眼科 耳鼻科 身体計測 視力、聴力 体力テスト 春季県体予選 家庭訪問 	<ul style="list-style-type: none"> 保健調査の実施 健康観察の要領作成と以後の実施 定期健康診断の実施計画と実施及び指導 体力診断テスト 机、いすの適正配置 給食当番の手洗い指導 	<ul style="list-style-type: none"> 飲料水水質検査(給) 便所の衛生管理 受水槽及び高置水槽の点検 校舎内外環境整備 安全点検 	<ul style="list-style-type: none"> 社(公)・3年 人間の専断 理・3年 生物の細胞と生殖 家・3年 わたしと家庭生活 家・1年 健康的に食へる 家・3年 中学生になるまで 	<ul style="list-style-type: none"> 魔法の呪文アタラクシア(節度を守り節制を心がける) 1年 いのちのさずな(生命尊重) 2年 	<ul style="list-style-type: none"> 中学生活の出発 1年 2年生になって 2年 最上級生として 3年 有意義な修学旅行にしよう 3年 	<ul style="list-style-type: none"> 年間活動計画立案 健康観察の計画・実施 健康診断、新体力テストへの協力 常時活動 衛生検査(特別活動) 	<ul style="list-style-type: none"> 健康診断の事前、事後の指導 保健室利用の仕方 精密検査と病気の早期治療指導 「健康ファイル」活用 	<ul style="list-style-type: none"> 保体部の役割と分室 教育相談活動との連携 P.T.A 体育部の組織と計画立案 欠席状況把握 	
5	生活のリズムを整えよう	<ul style="list-style-type: none"> 定期健康診断 内科・結核、血液 春季県体 中間テスト 修学旅行 	<ul style="list-style-type: none"> 定期健康診断の実施と事前・事後指導 事前健康調査(修学旅行) 	<ul style="list-style-type: none"> 飲料水定期検査 便所衛生管理 カーテンの整備 受水槽及び高置水槽の点検 安全点検 	<ul style="list-style-type: none"> 社(地)・2年 様々な面からみた日本 社(公)・3年 人権の尊重と日本国憲法 理・1年① 植物のくらしとなかま 家・3年 子どもの成長 3年 セージとしての美術 	<ul style="list-style-type: none"> 365×14回分のありがとう(家族愛) 1年 語りかける目(生命尊重) 1年 スダチの苗木(家族愛) 3年 	<ul style="list-style-type: none"> さまざまな緊急事態に適切に対処しよう 全学年 	<ul style="list-style-type: none"> 手洗い、うがいの励行 健康診断への協力 常時活動 修学旅行事前指導 歯みがきチェック 	<ul style="list-style-type: none"> 健康診断の事前、事後の指導 基本的な生活習慣の定着 精密検査と病気の早期治療指導 「健康ファイル」チェック 	<ul style="list-style-type: none"> 保健統計集計 欠席状況把握 教育相談活動との連携 	
6	歯の健康を考えよう	<ul style="list-style-type: none"> 内科・結核健診 身体測定 歯の衛生週間 ブラッシング指導 歯の健康優良児審査会 夏季体育大会 学校環境衛生検査 教育相談 健康相談 三者球技大会 	<ul style="list-style-type: none"> ブラッシング指導 定期健康診断事後措置 精密検査、治療の勧め 健康相談 梅雨期の健康生活の徹底 	<ul style="list-style-type: none"> 水飲み場、手洗い場の点検、排水管理 受水槽及び高置水槽の点検 安全点検 	<ul style="list-style-type: none"> 国・1年 物語を楽しもう 家・2年 「誰かに甘えたい」気持ちを変えよう 	<ul style="list-style-type: none"> アイツ(異性理解) 1年 小さなこと(生活習慣) 2年 美しい母の顔(家族愛) 2年 「誰かに甘えたい」気持ちを変えよう(家族愛) 3年 	<ul style="list-style-type: none"> 歯、口腔に関する啓発活動 昼食後のほみがき強調週間 「健康ファイル」チェック 保健便り発行 常時活動 歯活動 歯みがきチェック 	<ul style="list-style-type: none"> ブラッシング指導 歯と口腔の健康 梅雨期の健康 「健康ファイル」チェック メンタルチェック 	<ul style="list-style-type: none"> 保健統計集計 欠席状況把握 教育相談週間 教育相談活動との連携 学校保健委員会の準備 三者球技大会 		
7	夏を健康に過ごそう	<ul style="list-style-type: none"> 期末テスト 学校保健委員会 保護者懇談会 終業式 秋季県体予選 救急法講習会(副) 	<ul style="list-style-type: none"> 夏休みの健康安全 水泳時の安全指導 精密検査、治療の勧め 職員健康診断実施 	<ul style="list-style-type: none"> 薬品点検 受水槽及び高置水槽の点検 安全点検 	<ul style="list-style-type: none"> 家・2年 生命の誕生ですばらしい(生命尊重) 1年 じいちゃん和サルスベリの木(生命尊重) 2年 	<ul style="list-style-type: none"> 異性への関心 1年 夏休みの有意義な過ごし方 全学年 性情報とわたしたち 3年 	<ul style="list-style-type: none"> 1学期委員会の反省 保健便り発行 常時活動 歯活動 	<ul style="list-style-type: none"> 夏休みの過ごし方の反省 病気の早期治療の指導 性教育推進月間 「健康ファイル」チェック 	<ul style="list-style-type: none"> 学校保健委員会の開催 健康診断結果の統計処理と問題点把握 欠席状況把握 		
8	夏休みを健康に過ごそう	<ul style="list-style-type: none"> 親子ふれあい奉仕作業 	<ul style="list-style-type: none"> 精密検査、治療の勧め 校外生活の健康安全 職員健康診断実施 	<ul style="list-style-type: none"> 受水槽及び高置水槽の点検 高置水槽清掃(軽) 				<ul style="list-style-type: none"> 疾病の治療 			

平成17年度 学校保健年間計画

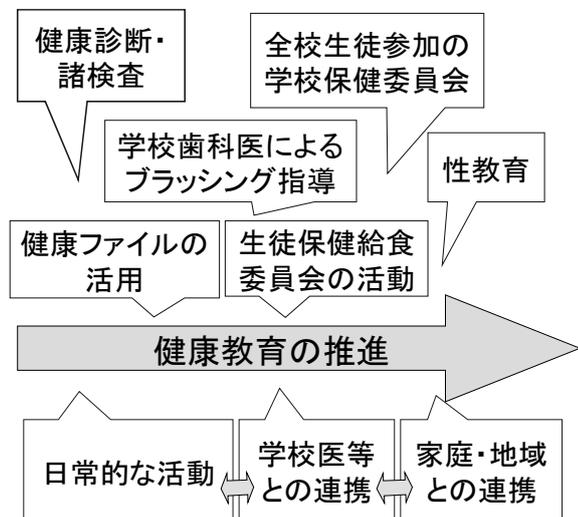
区分 月	月の重点	学校保健関係行事	保健管理		保健教育				組織活動		
			対人管理	対物管理	保健学習		保健指導				
					保健体育科 (保健分野)	関連教科	道徳	学級活動		生徒会	日常指導
9	けがを防止しよう	・始業式 ・身体測定 ・運動会 ・性教育講演会	・夏休みの健康調査 ・身体測定 ・机、いすの調整 ・運動会の健康管理	・不快害虫の駆除 ・便所衛生管理 ・運動場の整備 ・受水槽及び高置水槽の点検 ・安全点検	2学期 2年 健康と環境 3年 健康な生活と 疾病の予防	理・2年~10月 生命を維持するしくみ 国・2年 心のつながりをとらえる 国・3年 情報社会をみつめる	ひまわり (人間のすばらしさ) 3年		・2学期活動計画 ・運動会における救急体制 ・常時活動 ・班活動 ・メンタルチェック	・休業中の健康調査 ・けがの予防 ・傷の手当ての仕方 ・「健康ファイル」チェック ・メンタルチェック	・欠席状況把握 ・教育相談活動との連携
10	目の健康を考慮しよう	・視力検査 ・中間テスト ・学校環境衛生検査 ・秋季県体 ・教市中学校新人大会 ・教市ロードレース	・学習時の姿勢指導 ・視力異常者への保健指導 ・薬物乱用防止教室の事前事後調査	・照度定期測定 ・便所衛生管理 ・理科薬品点検 ・受水槽及び高置水槽の点検 ・安全点検			軽いやさしさ (温かい人間愛) 3年 天井が明るい (生命尊重) 2年	薬物乱用防止 全学年	・保健便り発行 ・目の健康に関する啓発活動 ・常時活動 ・班活動 ・学校保健委員会 ・計画立案 ・歯みがきチェック	・机といすの調整 ・目の健康 ・姿勢指導 ・「健康ファイル」チェック	・欠席状況把握 ・教育相談活動との連携 ・学校保健委員会の準備
11	正しい姿勢をしよう	・文化祭 ・身体測定 ・健康相談 ・期末テスト	・うき予防指導 ・健康相談 ・身体測定	・便所衛生管理 ・受水槽及び高置水槽の点検 ・暖房器具点検 ・安全点検		美・3年 自己を見つめて	古びた目覚まし時計 (生活習慣) 1年 明かりの下の燭台 (集団生活向上) 2年 アイツの進路選択 (異性理解) 3年	交通安全学習 全学年 男女交際 2年	・文化祭発表 ・常時活動 ・班活動 ・歯みがきチェック	・かぜの予防 ・生活習慣病予防 ・「健康ファイル」チェック	・文化祭への参加 ・欠席状況把握 ・教育相談活動との連携 ・学校保健委員会の開催
12	冬を健康に過ごそう	・学校保健委員会 ・生徒会役員選挙 ・校内駅伝大会 ・クラスマッチ ・保護者懇談会 ・終業式	・校内駅伝大会事前健康調査 ・冬休みの健康安全 ・換気指導 ・うがい、手洗いの奨励	・暖房器具管理 ・便所衛生管理 ・薬品点検 ・受水槽及び高置水槽の点検 ・安全点検			ドナーカード (生命尊重) 3年	冬休みの生活 全学年	・学校保健委員会 ・開催 ・2学期活動の反省 ・常時活動 ・班活動	・校内駅伝大会事前指導 ・教室の換気 ・冬休みの健康 ・「健康ファイル」チェック	・欠席状況把握 ・教育相談活動との連携
1	かぜを予防しよう	・始業式 ・身体測定 ・健康相談 ・教市駅伝大会	・身体測定 ・インフルエンザ予防 ・うがい、手洗いの奨励 ・換気指導 ・健康相談	・教室環境整備 ・暖房器具管理 ・便所衛生管理 ・受水槽及び高置水槽の点検 ・安全点検	3学期 1年 心身の機能と 健康 2年 傷害の防止 3年 健康な生活と 疾病の予防	社(公)・3年 こんにちの国際社会 理・3年 自然と人間 家・1年 わたしと家庭・家族と地域	ふたりの子供たちへ (家族愛) 1年 最後の年越しそば (深い思いやり) 2年	自主的な行動をしよう 1年	・3学期活動計画 ・学校保健委員会 ・参加 ・常時活動 ・班活動 ・歯みがきチェック	・インフルエンザの予防 ・衣服の調節 ・手洗い、うがいの励行 ・「健康ファイル」チェック ・メンタルチェック	・欠席状況把握 ・教育相談活動との連携
2	心の健康を考慮しよう	・期末テスト(3年) ・学校環境衛生検査 ・身体測定(3年)	・インフルエンザ予防 ・うがいの奨励 ・換気指導 ・戸外運動の奨励 ・次年度健康診断計画	・教室空気検査 ・便所衛生管理 ・浄化槽点検 ・受水槽及び高置水槽の点検 ・安全点検			アイツとst.バレンタインデー (異性理解) 2年 心がひとつに (集団向上) 2年	正しい性知識と 男女交際 3年	・保健便り発行 ・換気指導月間 ・常時活動 ・班活動 ・歯みがきチェック	・心の安定 ・保温と換気 ・「健康ファイル」チェック	・欠席状況把握 ・教育相談活動との連携
3	1年間の健康生活を振り返ろう	・期末テスト(1,2年) ・身体測定 ・保護者懇談会 ・卒業式 ・修了式	・身体測定 ・健康生活の反省 ・換気指導 ・春休みの健康安全	・暖房器具点検整備 ・便所衛生管理 ・備品薬品点検 ・受水槽及び高置水槽の点検 ・安全点検		家・2年 子どもと家族や周囲の人びと	踏まれてタンポポ (向上心) 1年	1年間の反省 全学年	・1年間の反省 ・常時活動 ・班活動	・耳鼻の健康 ・1年間の反省と次年度への計画 ・「健康ファイル」チェック	・欠席状況把握 ・教育相談活動との連携 ・本年度の反省及び次年度の計画

4 具体的な取り組み

本校健康教育の重点課題として「見通しを持って自らの行動選択、決定ができていく」「人との関わり方がうまくいかない」ということがある。そこで、「自らの健康課題を知る活動」「人との関わりを通して自分の生活の仕方や生き方を考える活動」を仕組むことでその力がつけられるのではないかと考えた。主な取り組みとして①健康ファイルの活用②学校保健委員会への参加③ブラッシング指導④性教育に取り組んだ。

1) 健康ファイル

健やかな体と豊かな心を育む中で、確かな学力ともいえる「自分の成長のための学習と振り返り」のファイルである。



自他の生命を大切に
し将来にわたって
自身の自主的健康管理
ができる生徒

り」のファイルである。なりたい自分にかかっての毎月の振り返りシートと健康に関する諸活動の記録等を1冊のファイルにして綴じている。小規模校のため生徒たちに目が届きやすいのは利点であるが、反面、受身的になってしまうおそれがある。生徒がいろいろなことに自分自身のこととして、気づき考え行動できるようになってほしいと願っている。自分の健康を糸口に先を見通して実践できるようになるための支援である。

年 氏名

1年後、 になりたいです。

実現のため、実行することは、... (できるだけ具体的に書こう)

卒業前では→
運動前では→
睡眠は→
生活の仕方では→

今月の生活を見直してみよう

月	評 価	反省 (がんばったこと、改善したいことなど)
5	5 4 3 2 1	
6	5 4 3 2 1	
7	5 4 3 2 1	
9	5 4 3 2 1	
10	5 4 3 2 1	
11	5 4 3 2 1	
12	5 4 3 2 1	
1	5 4 3 2 1	
2	5 4 3 2 1	
3	5 4 3 2 1	
年間	1年間の反省	

なりたいたい自分にどのくらい近づけましたか？

-5 +5
決めた時

年度当初にある健康診断を、主体的に受けることができるようにし、次により健康な生活、健康な体にするために必要な条件を学習する。健康診断結果や学習内容を参考に今の自分を振り返り、1年後にどんな自分になりたいかを考え、それを達成するための具体的な目標を健康の保持増進の3要素から考えた。他の人と比べることなく、自分の成長にとって必要だと思うことを中心にするようアドバイスした。「1年後になりたい自分」は、1年生は比較的自分の身体や活動に関すること、例えば「背が何センチになりたい」「運動の記録がどのくらいになりたい」「嫌いなものが食べられる」といったようなものが目立つが、学年が

上がるにつれ「物事に対して積極的な自分」「はっきりものが言える自分」といった内面的なものが多くなり、それぞれをみると自分を正直に見つめている様子が見えてくる。毎月の振り返りシートには教師がコメントを入れている。学校保健委員会で出席の保護者に自分の子どものシートをみてもらったところ、成長しようとしている姿を知り親としての支援のあり方を考えるよい材料になったようである。

2) 学校保健委員会



年2回開催し、1回目は1学期末に学校医、保護者、生徒代表、学校関係者が出席し、その年度の方針や課題を提起し皆が共通理解できるようにつとめている。参加者が参加しやすいように年度末の反省等を検討し、年度当初に日程を知らせる等日程調整の工夫をしている。1回目は保護者の希望で学期末懇談日に開催しているが、その時間帯は原則として懇談を入れないようにし保護者だけでなく教員も参加できるよ

う配慮している。各校医へは健康診断の来校時を利用し、日程を知らせ本校の健康課題や諸活動について助言をもらいながら、開催についても指導を仰いでいる。

2回目は2学期に全校生徒参加の形式で実施している。生徒の健康づくりに保護者等の理解や協力は欠かせないが、何より生徒自身の自覚が必要であると考え、平成12年度よりこの形式を取り入れている。生徒会専門委員会生徒(保健給食委員会)が主体となり、校医との健康に関する講話を含めた対話形式にしていたが、「よくわかった」「これからも続けてほしい」という生徒の感想とともに「もっと詳しく知りたかった」「時間が短く、説明がわかりにくかった」という声もあった。そこで、平成15年度から課題別に小グループで行うことにした。各



第1回の様子

校医の専門性と生徒の課題等にできるだけそうよう考慮して、グループを編成した。平成16年度からは、進行等運営を全て保健給食委員会が生徒会執行部や運営希望生徒の協力を得て行った。まず全体会で本校の健康実態や課題を発表した後、各校医、保健師、学校栄養職員、スクールカウンセラーのそれぞれの分科会に分かれて講話や質疑応答を行った。部会後は再び集まり、各部会担当生徒が講話や指導内容の報告を行い、それぞれの内容を全員で共有できるようつとめた。実施後は、各担当生徒が全体会での報告をもとに、各校医の指導を受けながら、報告集を作成し配布した。



グループ別事前打ち合わせ

運営を全て自分たちで行うという経験をした生徒達は、「始めは難しかったけれど、最後までがんばってよかった。」「工夫したのは発表するとき2人でばらばらに読まずにまとまって読むこと。終わってみて、本番までの準備がとても大事なことがわかった。」「司会はむずかしいがやりがいがあった。一生懸命やることはやっぱりいいことだなあと思った。」と感想を述べ成長の様子がみられた。また、各分科会の担当教員からは「専門家に直接話が聞けてよかった。人数もちょうどよく、生徒は自分の聞き



各校医による分科会

たい内容のところで意欲的に話

を聞いていたように思う。」「参加していない部会のことも友達らのメモをのぞき込んで写したりして、情報の交換をしていた姿に嬉しくなっ



た。」と感想が寄せられ、生徒の活動を多方面からとらえるよい機会となったようだった。学校医も非常に協力的で、「日頃の診療ではこのような形で子ども達に話すという機会がなく、子どもたちの反応は新鮮であり自分にとっても嬉しい」と話され、「次回は事前打ち合わせをしてもよい。」「協力は惜しまない。」と言われる校医もおられる。



全体での報告会

3) ブラッシング指導

健康診断でDMF指数が高いこと、歯肉炎になりかけの生徒や歯みがきが不十分な生徒が多いことがわかり、平成13年度より歯科校医の協力を得て実施している。毎年、6月下旬に各学年1時間ずつ指導時間を設定している。中学生は歯肉炎になりやすい時期であり、理解力や技術習得に必要な筋力等が整っているうえ、何より身だしなみに気を配る年代である。これらのことを考えると、中学生時期のブラッシング指導も小学校での指導同様非常に効果的であると、日頃から考えていた。生徒は小学校からの指導もあって自主的に給食後の歯みがきをしているが、全くせずに遊ぶ生徒も見られ、自分の健康づくりという観点から進めている。



学校歯科医による講話



口の中を観察しシートに記入

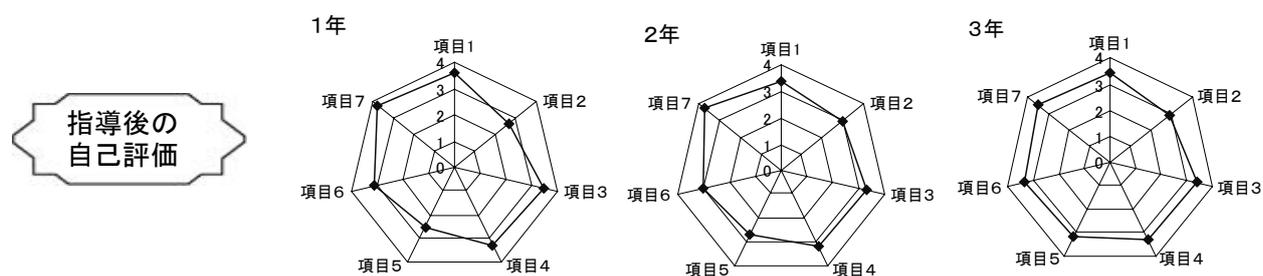
実施に当たっては、生徒の事前調査結果を歯科医に知らせ、学級の実態や指導方針、活動内容等の情報交換を行った。質問事項も集約し、講話に盛り込んでもらうようにしている。むし歯予防と歯周病予防が中心である



ブラッシング中！！

が、発達段階と実態に合わせて学年毎に重点内容を設けた。16年度の重点事項は1年「みがき残しのないみがき方」2年「1つ1つの歯のみがき方」3年「自分の歯並びに合ったみがき方」とした。事前学習では、歯科検診結果をもとに自分の口の中を観察してブラッシング指導にのぞんだ。学年が上がるにつれ学習内容の理解にバランスが取れていくのがわかり、継続の大切さを感じている。学校歯科医も、

「年々指導の手応えを感じ、意識の向上が見られると思う。次年度への課題もわかる。」と言われ、学校保健委員会では「ブラッシング指導は教育活動であると実感した。」とも話された。



- | | | | |
|-----|-----------------------|---|--------|
| 項目1 | むし歯になる原因がわかったか | | |
| 項目2 | 歯肉炎の状態がわかったか | | |
| 項目3 | みがき残しのないみがき方がわかったか | → | 1年重点事項 |
| 項目4 | 1つ1つの歯のみがき方がわかったか | → | 2年重点事項 |
| 項目5 | 自分の歯並びにあったみがき方がわかったか | → | 3年重点事項 |
| 項目6 | 歯や歯ぐきの健康保持のポイントがわかったか | | |
| 項目7 | 歯や歯ぐきの健康保持の意欲を持ったか | | |

4) 性教育

3年生に卒業前に集中した性教育を実施している。義務教育最後のおさらいともいえるものである。生徒たちが高校生になったときの状況を見越し、どのように自分らしく生きていくかを考えさせたいと、平成12年度から外部講師の協力を得ながら実施してきた。少人数のため、心身の発達個人だけでなく年度ごとの差も大きい。そのうえ幼少時から同一集団で過ごしているため人間関係が固定化する傾向が強い。それらをふまえて担任



グループワーク学習



地元助産師による講演

と話し合い、ねらいを「自分を大切にする」「周りの人を大切にする」「よりよい生き方を選択できる力をつける」とした。実施にあたっては実態に即した指導方法を共通理解し、留意点として次の5点を意識して行った。

- ア) 対象学年の実態やそれぞれの発達段階に即した内容、方法を工夫する。
- イ) 語句の意味、名称等、正しく理解できるようつとめる。
- ウ) 理解度の確認と次回への意欲づけのため、授業後のアンケートを実施する。
- エ) 使った資料を生徒自身の足跡として残せるよう支援する。
- オ) 学級担任と養護教諭のペアで行う。校内研修にも組み込む。

内容は、心・からだ・情報選択について正しい知識の習得を中心に行い、他の人と関わる活動をふやすように心がけた。全ての授業を終えての感想で、生徒は「一度しかない人生を無駄にしたいとは思わなかった。」「人間が生まれるまでの道のりはとても大変だけどすごいと思った。」と命の大切さや生き方を自分のこととしてとらえている様子が表れていた。また、学習の足跡として作ったファイルには、自分自身が考えた題をつけた。その題は「生きる道」「愛」「Life」「心」「5年後の自分へ」等と全員がそれぞれ違う題をつけていた。



講演会后、妊婦さんのお腹を触らせてもらっている生徒たち

5 成果と課題

日々の活動の中で生徒一人ひとりの「こんな自分になりたい」という意識や実践意欲が高まり、互いの良さを認め合う様子も見られるようになってきた。一方、教職員は諸活動を通して、生徒の課題がよりきめ細やかに分かるようになり、学校教育活動全体で生徒をどのように育てていくかという意識が高まってきた。社会状況は刻々と変化し価値観も大きく揺らいでいるが、今までの取り組みを生かしながらより定着させるため、これからも「当たり前のことが当たり前に行える学校」「明日もまた来たくくなるような学校」になるよう一つひとつ丁寧に、教職員が力と知恵を合わせて取り組んでいきたい。

生徒が主体的に取り組む健康教育

東京都立九段高等学校

1 学校紹介

(1) 本校の概要

本校は、東京の千代田区、靖国神社の隣に位置する生徒数840名の進学校である。大正13年、第一東京市立中学校として創立以来80余年の歴史を刻み、開校当時から「全人教育」を教育理念として掲げ、現在でも、開校以来の教育理念を継承しつつ、今日的課題に対応した教育を創造し続けている。

特に、創立以来の伝統として健康・安全教育を重視してきた歴史がある。大正14年には柔道場兼食堂を建設し、学校給食の先駆けともいえる「栄養給食」を開始している。また、昭和2年の至大荘の建設によって開始された臨海行事を、九段生としての基礎をつくる「至大荘行事（游泳訓練）」として、現在も継続して実施している。さらに、平成13年度から、心と体の健康づくりを目的として取り組んでいる「健康教育週間」は、学校・家庭・地域が連携して行う健康教育の先進的な実践として、全国から高い評価を得ている。



(2) 学校経営における健康教育

① 教育目標を受けて、学校経営方針では健康教育を三本の柱のひとつに位置付け、「教員・生徒・保護者・同窓会・社団法人九段との健康教育プロジェクトを組織化し、地域の諸機関と連携した活動を推進する。地域の諸機関と連携し、安全教育を徹底する。」「学校保健委員会・保健部を中心に保護者・同窓会・地域と連携して健康教育を推進する。」としている。生徒が主体的に健康・安全管理および健康・体力づくりに取り組むために、「学校保健計画」・「学校安全計画」の年間計画の下、全教職員の共通理解を深め、健康・安全教育に組織的に取り組み、生涯を通して健康を保持増進する資質と能力の育成を行っている。特に、学校・家庭・地域がより緊密に連携し、生徒が自己の課題をもって積極的に参加する「健康教育週間」を全校的な取組として掲げている。

② 健康教育を推進するために、保健部を中心とした全校的な組織体制を確立し、平成13年度から実施している「健康教育週間」では、企画・運営するための生徒の組織として、既存の『保健委員会』に加え、生徒の『健康教育プロジェクト』を立ち上げ、主体的に取り組むよう指導している。また、保護者の『健康教育プロジェクト』を結成し、同窓会や地域関係機関との連携を強め、これらが有機的に関われるよう工夫している。

2 学校保健計画・学校安全計画

健康・安全教育を実践するために、教科や部活動等の日常活動はもとより、「健康教育週間」や「至大荘行事」（游泳訓練）、「体育祭」等の特色ある学校行事を通して、全校で組織的に取り組んでいる。また、学校保健委員会の意見を反映させた「学校保健計画」・「学校安全計画」を作成し、生涯を通して健康を保持・増進する資質と能力の育成に取り組んでいる。

学校保健計画および学校安全計画の作成にあたっては、以下のことに特に留意した。

- (1) 「健康診断」・「体育祭」・「至大荘行事」・「健康教育週間」等の健康に関する行事と、授業や部活動・委員会活動等の日常の教育活動の有機的な連携を図ること。
- (2) 『保健委員会』が毎年実施する「健康実態調査」の結果から、本校生徒の健康課題を明確にして、その課題に適合するよう指導の重点を定め、健康教育や教員研修のテーマを設定していくなど、生徒が興味・関心をもち、主体的に健康・体力づくりに取り組む意欲をもてる年間計画にすること。
- (3) 学校・家庭・地域及び関係機関が、企画の段階から組織的に関わり、連携しながら共にその役割を果たしていくことができる計画であること。

3 学校保健委員会

生徒の健康課題を解決するために、日常の健康に関する活動はもちろんであるが、学校・家庭・地域および関係機関の組織的な関わりを重視し、共にその役割を果たせるように配慮しながら、健康教育を推進することが重要である。

特に、「健康教育週間」においては、委員である学校医や大学教授を「心と体のテーマ別講座」の講師として、保護者の代表を『健康教育プロジェクト』のリーダーとして、また、同窓会の代表を「異世代コミュニケーション」の助言者として、それぞれの立場で健康教育に関わって頂いている。



(写真：学校保健委員会)

○学校保健委員会は7月、12月、3月の年3回、以下のような内容で実施している。

	議 題	出席者	主な成果
第1回	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に関する情報交換 ・健康課題・保健計画の検討 ・健康教育週間の内容検討 ・至大荘行事の健康、安全対策 	校長・副校長・ 保健主任(養護教諭)・ 体育科主任・生活指導部 主任・学校医(3名)・ 学校歯科医・学校薬剤師 保護者代表(2名)・ 同窓会代表・大学教授・ 保健所代表 生徒代表(随時)	<ul style="list-style-type: none"> ・健康課題の把握 ・至大荘行事の事故防止 ・健康教育のあり方等に関する共通理解
第2回	<ul style="list-style-type: none"> ・健康教育週間の実施内容確認 ・至大荘行事の報告と検討 		<ul style="list-style-type: none"> ・健康教育週間の充実
第3回	<ul style="list-style-type: none"> ・本年度の総括 ・次年度の学校保健計画作成 		<ul style="list-style-type: none"> ・生徒・教員・保護者の健康に対する意識向上

4 健康教育の推進体制

健康教育はヘルスプロモーションの考え方にに基づき、教科と教科外活動等全教育活動を通じて行っている。教科外の健康教育の要は保健部であるが、保健部は、保健主任（養護教諭）を中心に教諭3名、嘱託員2名の5名で構成し、企画調整会議・職員会議を通して全教職員との連絡・調整を図っている。また、学校保健委員会、学校運営連絡協議会、各関係機関等と連携を図り、健康・安全教育の企画・運営にあたっている。その下に、生徒の『保健委員会』、『健康教育プロジェクト』（生徒）、『健康教育プロジェクト』（保護者）等を組織して健康教育の推進体制をとっている。また、本校同窓会（菊友会）や地域の保健所・大学・医師会・助産師会等とも強い連携体制ができています。

5 健康教育週間

(1) 「健康教育週間」の設立に至る過程

平成11年、現養護教諭が着任当初、疲労感を訴える生徒が多いことに気付いた。また、保健室に相談に訪れる件数や体育的行事のケガが多いことも問題であった。

そこで、健康課題を明確にするために、『保健委員会』を指導して、全校生徒を対象に「健康実態調査」を実施し、東京都のデータと比較・検討したところ、睡眠不足や疲労、心の問題が顕著であることがわかった。

課題を解決するために、『保健委員会』が中心となって、“九段生を健康にしよう！”という活動を開始し、PTAの協力を得て保護者への広報活動も行った。その活動の中から健康教育を多面的に捉え、全校をあげて集中的に健康教育に取り組む「健康教育週間」が誕生し、毎年様々な工夫・改善をしながら今日に至っている。

生徒が自ら創り、自分の意志で積極的に参加する新しい健康教育をめざして、テーマや内容の設定はすべて生徒の意見を尊重し、参加型・体験型の多彩な健康教育の講座を創っていった。

(2) 「健康教育週間」の内容

「健康教育週間」は、12月の1週間を健康教育に取り組む期間とし、全校生徒を対象として健康教育を実施する行事である。「健康教育週間」の企画・運営は、『健康教育プロジェクト』と呼ぶ生徒のスタッフが中心となり、生徒の『保健委員会』と協力して行っている。また、保護者の『健康教育プロジェクト』も発足し、保護者対象の講演会や生徒との共同企画も行っている。

平成17年度は「健康教育週間」の中で、「講演会」、「性教育講座」（22講座）、「心と体のテーマ別講座」（23講座）、セッション「異世代コミュニケーション」および保護者対象の講座と都民対象の講演会を行った。講師は、学校医をはじめ、保健所や関係機関の協力により、延べ51名の方にボランティアで協力していただいた。また、セッションの助言者として、本校同窓会（菊友会）から30名の卒業生の方に参加していただいた。

○ 健康教育週間の進め方

実施内容検討

『健康教育プロジェクト』の生徒を中心に、前年度の評価と感想を参考にして、1週間の実施内容を検討する。



参加したい講座の予備調査

『保健委員会』を通して、興味のある講座のアンケート調査を行う。



実施する講座の決定

生徒と保護者の意見を踏まえ、実施する講座を決定する。



講師依頼

学校医をはじめ、保健所、関係機関、大学等に電話や手紙で講師を依頼する。（「お電話マニュアル」を参考にする。）



参加講座の希望調査

テーマ別講座については、参加したい講座の希望調査を行う。希望者が定員をオーバーした講座は抽選会を行い講座を決定する。



責任者打合せ

各講座の責任者を選出し、「責任者マニュアル」にしたがって打ち合わせを行う。セッションの司会者については、外部から専門家を招き、コミュニケーションスキルの指導と司会の練習を行う。



健康教育週間の実施

アルコール予防講演会、性教育講座、心と体のテーマ別講座、異世代コミュニケーション、保護者対象講座、都民対象講演会



評価・感想のまとめ

生徒全員・教員・講師・助言者・保護者・来校者からの評価と感想をまとめた冊子を作成し、次年度に生かしていく。



(生徒のプロジェクト打ち合わせ)



(保健委員会)



(保護者のプロジェクト会議)



(電話による講師依頼)



(抽選会)



(責任者打ち合わせ)

○ 平成17年度「健康教育週間」の概要

12月13日(火)

講演「アルコールについて考えよう」

参加者：1 学年生徒全員、保護者

演題①「自分の心の状態を知る」

講師：総武病院 臨床心理士 林 恵子先生

演題②「未成年者におよぼすアルコールの害」

講師：久里浜アルコール症

センター副院長

医学博士

樋口 進先生



性教育講座「性について話そう」

2 2 講座

参加者：2 学年生徒全員

講師：日本助産師会 思春期相談員

助産師 長谷川喜久美先生 他21名



12月15日(木)

「心と体のテーマ別講座」

2 3 講座

参加者：1 学年生徒全員、2 学年生徒全員、3 学年生徒希望者

ダンスセラピー／より美しい声を手に入れよう／美しい動きとパフォーマンス／頭の良くなる
栄養学／初めてのenjoybics／健康をつくる歩き方／ストレッチで体ほぐし／体の歪み直しで
スタイルアップ／マンスリービクス／ツボ健康法／音楽療法／アロマセラピー／“うつ病”っ
て何？／こころの病の早期発見／“対人関係”を考える／心理テスト／ストレスと上手につき
あおう／“デートDV”って何？／心肺蘇生法とAED／医薬品の正しい使い方／きれいな歯
を保つために／コンタクトレンズから目を守る／生活習慣病の予防法

講師：学校歯科医 中村泰士先生 他24名（医師・薬剤師・助産師・保健師・臨床心理士・大学教授等）



健康をつくる歩き方



初めてのenjoybics



ツボ健康法



音楽療法



心肺蘇生法とA

12月16日(金)

セッション「異世代コミュニケーション」

ー生徒の本音、保護者の本音ー

参加者：1 学年生徒全員、2 学年生徒全員、保護者

助言者：菊友会理事長 尾羽澤正敏氏 他30名



保護者・都民対象講座

12月15日(木)

保護者対象講座

「心と体を癒すリフレクソロジー」

講師：マリアジタヒーリング・スクール インストラクター 鶴見美智子先生

12月17日(土)

都民対象講演会

「子どもたちをニートにさせないために」

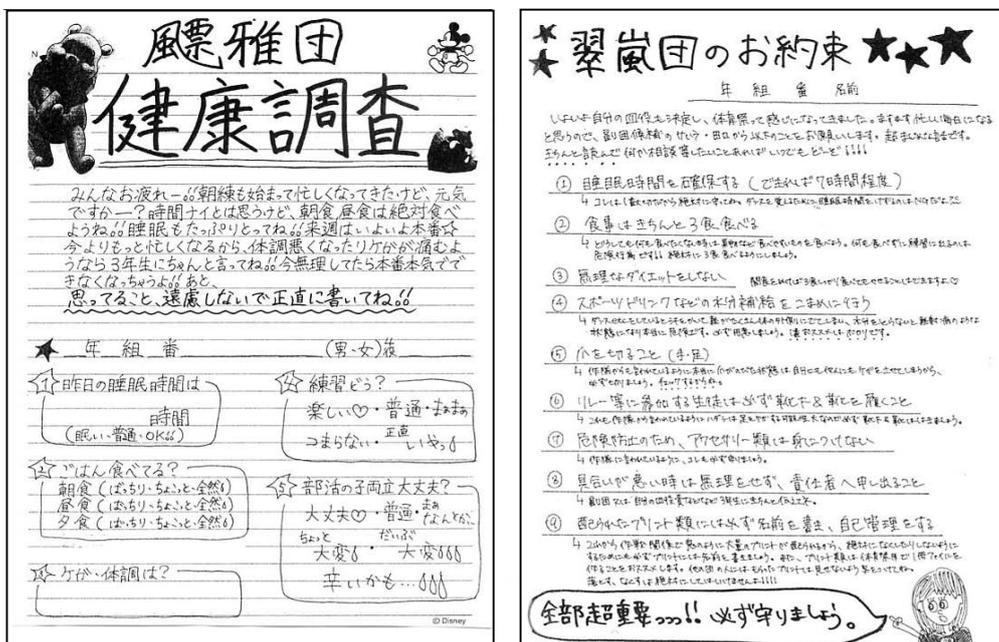
ーニートを生み出した現状と未来ー

講師：東京大学社会科学研究所 助教授 玄田有史先生

6 体育祭における健康管理

体育祭は本校生徒が最も燃える行事である。数ヶ月も前から1・2・3学年の生徒による縦割りの各団を中心にした熱心な活動が続くため、体育祭準備期間中のけがや体調を崩す生徒が続出するなど、以前から健康・安全管理上の課題が多かった。この状況を生徒自らが自らの健康・安全を管理していく重要な機会と捉え、団を単位として係の生徒が自主的に健康・安全管理に取り組むよう指導した。この過程で、生徒たちは柔軟な発想で自主的に行動するようになり、各団の健康係の生徒が「健康調査票」を作成して、毎日の活動前に健康チェックを行い、その結果をもとに生徒間でのピアカウンセリングにあたるなど、健康維持に組織的に取り組むようになった。その結果として、ケガをする生徒が激減していった。

＜資料：各団で作成した“健康調査票”と“注意事項”の一部＞



7 至大荘行事（游泳訓練）における健康管理

至大荘行事（游泳訓練）は夏の炎天下の浜辺での体力と精神力の限界に挑戦する行事であることから、自らの健康を自ら管理する実践の場と捉え、事前指導と健康管理を徹底している。

游泳訓練期間中は保健主任（養護教諭）を中心とした至大荘保健部を組織し、医師・看護師・教員・保健助手（卒業生）により24時間体制の健康管理を行っている。特に、熱中症予防については、事前に専門家による講習会を実施し、当日は、こまめにスポーツドリンクを飲ませるなどの配慮を行っている。



（写真：スポーツドリンクの水分補給）

＜事前から当日までの進め方＞

- 1 学年全員に健康調査票配布 ⇒ 生徒・保護者が健康状況を記入 ⇒ 学級担任が意見を記入
- ⇒ 体育担当教員が意見を記入 ⇒ 養護教諭が定期健康診断結果と保健室の来室状況を記入
- ⇒ 学校医による全員の健康診断 ⇒ 校長・担任・体育科・保健部等の関係者による判定会
- ⇒ 1 学年全員を対象に事前指導 ⇒ 保護者対象に事前説明会 ⇒ 至大荘行事(游泳訓練)当日

8 心の健康への取組

- (1) 新入生オリエンテーションのガイダンスの中に、構成的グループエンカウンターを積極的に取り入れ、仲間づくりに大きな効果をあげている。
- (2) 多くの教員が生徒の心の問題に的確に対応するために、精神科医による校内研修会やケース会議を実施している。
- (3) 養護教諭が担任や学年団と連携をとり学校不適應や不登校生徒の対応に当たっている。



(写真：新入生の自己紹介)

関係教員のきめ細かな対応により、不登校の生徒が保健室登校を経て、教室に戻れるようになるケースが多い。特に、保健室において、保健室登校の生徒が『健康教育プロジェクト』の生徒とふれあい、仕事を手伝えることからプロジェクトチームの一員となり、その中で対人関係の改善が見られ、教室に復帰していくケースが多い。

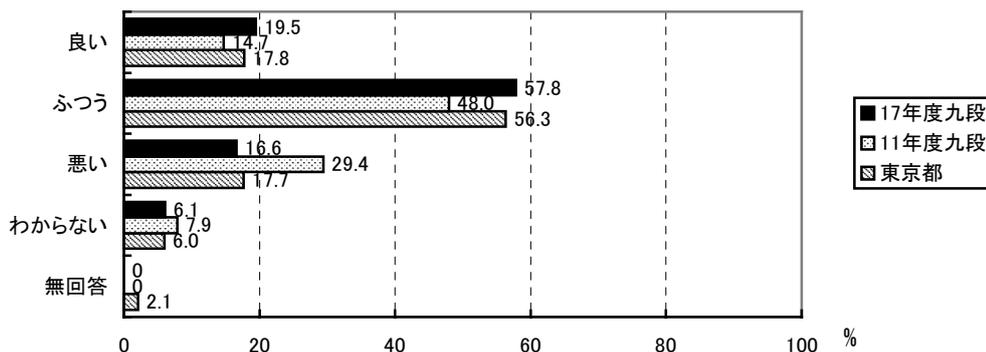
- (4) 上級生が下級生の相談を受けるピアサポートを行っている。様々な場面でのピアカウンセリングにより、問題を抱えている生徒の心の支えになるばかりでなく、相談を受ける生徒の心のトレーニングにもなっており、双方で行動の変容や改善が見られている。

9 健康教育による健康状態の改善

全校生徒の健康状態を把握し課題を明確にするために、毎年、詳細にわたる「健康実態調査」を実施し、データの分析を行っている。その結果から全校生徒の健康に関する意識の向上と健康状態の改善がみられる。

以下は、「健康実態調査結果」の一部であるが、「健康教育週間」を始める前の平成11年度と比較し平成17年度は生徒の健康状態が改善していることがわかる。

Q1 自分の健康状態をどのように思っていますか？



10 健康教育の成果と課題

学力も、体力も、コミュニケーション能力も大切であるが、明日を生きる礎となるのは健康である。学校全体をあげて心と体の健康づくりを課題にして取り組んだ成果として、生徒・教員・保護者の健康に対する意識が向上し、生涯を通して自らの心と体の健康を自ら保っていくことの大切さを認識する生徒が育っている。

今後も、継続して健康教育の推進に向けて努力していきたい。

心やわらかく 意思つよく 夢大きな学校づくり ～子どもたち一人ひとりを大切にした健康教育～

愛媛県国立大学法人愛媛大学教育学部附属養護学校

1 本校の概要

本校は愛媛県松山市の中心地に位置し、教育環境に恵まれた場所にある。愛媛大学教育学部の附属校として、障害児教育の理念及び実践についての研究と、教育実習や介護等体験の場を提供し、その指導にあたっている。また、研究



平成17年度
みどりの愛護
国土交通大臣賞受賞

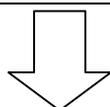
校として、毎年1回、愛媛教育研究大会(養護学校の部)でその成果を発表している。平成16年度より国立大学から法人化となり、地域貢献と特別支援教育のセンター的役割を担い、教育相談等、地域や他校からのニーズも高まってきている。

2 学校経営方針と健康教育及び研究組織

健康教育の研究としては、学校運営の中でも重要な位置づけとされ、子どもたち自身の健康管理能力の育成を柱に、子どもの命を守るため、学校管理下での事故防止や安全教育等、校長、副校長の指導監督のもと、危機管理体制を整えている。

○ 教育目標 たくましく生きぬく力を、しなやかに

○ 本校のめざす子ども像 元気な子 明るい子 やる気のある子 よく働く子



◎ 校内研究目標 子どものニーズにこたえる学校であるために

平成17年度は、『子どものニーズにこたえる学校であるために』という研究主題を掲げ、その実現をめざして家庭や関係機関との支援体制を構築すること、そして特に自閉症児への支援の最適化を図る実践研究をスタートした。

特に、今年度は体育的行事の見直しに着手し、自閉症児が主体的に参加するために、運動会の構造化に取り組み、その結果、開会行事や演技種目がわかりやすいものとなり、子どもたち自身が主体的に動ける運動会となった。



3 健康教育の実践 ～ 保健室からの発信 ～

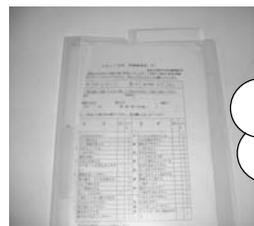
本校では、保健室を校内での教室と同様、障害児教育の視点から、健康教育を見直し、個々への支援方法を日常的に探り、保健室が学校のセンター的役割となり、地道な活動を中心に保健室、教室か

ら家庭、地域へと連携していった。

1 健康管理と地域医療ネットワークの構築

てんかん児への服薬指導や糖尿病生徒への減量指導等、一人ひとりの命を大切にされた保健センター的役割を担うため、保健カルテや一人ひとりの救急体制を整えている。

また、主治医・保護者との話し合いにも積極的に養護教諭が参加し、学校医の指導のもと、連携協力体制づくりに努めている。



健康の記録は
保護者との連
携にも役立つ



一人ひとりの保健カルテ

バイタルチェックカード
・ ・ ・ 自分でできるように
視覚カードを利用。

バイタルチェックを自己
管理につなげるように、
わかりやすく・・・



2 小規模校のよさを生かした学校保健委員会の開催



カロリーを考
えた調理の
実際



学校薬剤師や副
校長も参加して
の、調理実習

保護者の意見を大切に、地域や保護者と密着した学校保健委員会を開催している。今年度は、卒業生等もお世話になっている現場実習先の一つである福祉施設の栄養士さんと連携をはかりながら、調理実習を取り入れた学校保健委員会を開催した。また、毎回参加者から反省をもらい、保健だよりに掲載し全校に発信している。

また、食に関する指導としては、全校なかよし給食を実施している。毎学期、校長、副校長、調理員さん、運転手さんたちを教室に招へいし、楽しい交流を行っている。



3 自閉症児の支援の最適化をめざす保健室運営

本校の子どもたちの48%は自閉的傾向を占める。そのため、校内全体で、自閉症児の特性としての視覚優位性をふまえて自閉症児への視覚的な支援を大切にしている。保健室でも写真カード等を有効に利用することで、安心して子どもたち自身が健康診断や手当てを受けることができるように工夫をした。

また、保健室を四つのスペースに分けし、掲示物は必要な物のみ掲示することとし、不要な掲示物を取り除いた。教室と同じように構造化することで、検診等も年々落ち着いて実施できるようになった。

休養する所



救急処置の所



先生の仕事する所



相談コーナー



今月の予定・校内のスケジュール・健康診断前の保健室掲示

4 保健研究の推進

研究組織の中に保健研究を位置づけ、毎年、本校で開催される愛媛教育研究大会で発表している。平成17年度は、保健室と医療機関との連携・協力体制づくりについて、生活習慣病生徒の事例を挙げ、医療機関の栄養士、母親と養護教諭の交換ノートを通して、ライフスタイルの改善と食生活指導についての効果的な連携のあり方を研究した。

5 教室と保健室から家庭、地域へ広がる歯科指導

特に自閉症児は、歯科治療が困難を伴うことが多く、全身麻酔下での治療や抑制下(レストレーナー使用やネット使用)での治療となることが多い。子どもにとって苦痛を伴う治療となる歯科治療をできるだけ避けるためには、日々の歯磨きが大切と考えた。保健室で個別の歯磨き指導を強化し、毎日、クラスごとに順番に養護教諭による専門的な歯磨き指導を実施するために、工夫した。基本は、自閉症児にわかりやすく支援できることを目的とし、保健室での歯磨きは以下のように実施した。

1) 歯磨きカードの作成(全教室に同じ順番カードを配布)



歯磨き
順番カード



歯科治療順
番カード

歯磨き順序と発達の関係を考察し、歯磨きステップ表を作成した。歯磨き順序は子どもたちの実態から検討し、本校では以下のように順番を決めた。

左上 → 左下 → 右上 → 右下 → 左横 → 右横 → 前歯 → 前歯裏 → 左裏 → 右裏

左上は右手が利き手の場合、最も磨きやすいため、磨きやすい部分から磨くように指導した。前歯は、神経が最も多く通っており、特に自閉症児にとっては、過敏に反応し、磨きにくい部位である。そのため、前歯は子どもによって、手添えで磨かせたり、仕上げ磨きで磨きにくい部分を補っている。

また、歯ブラシの持ち方についても、発達の視点でとらえ、指導した。

掌で持つ(ハンドグリップ) → 連合運動 → 利き手の確立 → 人差し指に力が入る → ペングリップ → 持ち替えが可能になる

歯ブラシについても専門的に持ち方、障害の特性、理解・認知などを鑑み、360度回転歯ブラシの利用や形状記憶歯ブラシの使用を保護者に勧めた。発達を的確にとらえることにより、歯磨き指導においても、掌で持つことができたなら、利き手の確立までの連合運動までは、模倣段階も含めて、適切な支援が必要なことがわかった。

2) 地域障害者歯科ネットワーク会議の開催

地域障害者歯科ネットワーク会議を平成16年12月に開催した。この会には校長、副校長、保健部員のほか、障害者歯科専門医(学会認定医)のサポートドクター(治療や歯科相談のサポート役をボランティアでしてもらい)に参加してもらい話し合った。サポートブックの中の医療の分野で、歯科医からのニーズを網羅できるように記入するにはどうすればよいかを考え話し合った。例えば、自閉症児の過敏性の有無や刺激するような言葉などを歯科医に伝えるなどコミュニケーションの方法を含めて情報交換をし、歯科医師の立場からのニーズが聞け、大変有意義な会となった。



3) 地域障害者歯科診療の課題の把握

地域歯科医療の実態を把握するために、平成16年6月に一次医療の県下の養護学校の学校歯科医、二次医療、三次医療の歯科医師ら全30名を対象に、学校歯科医の指導を受けながら、調査を行った。アンケートの回収率は63%で、その調査結果については、考察し、まとめ、サポートブック作成時の参考にした。障害児・者への治療の問題点や歯科医師からのニーズと教育現場のニーズの違いなどが把握できた。

6 障害児への集団保健指導〔ふようっ子集会での取り組み〕

年間5～6回全校集会『ふようっ子集会』の中で保健集会を実施。

	集会テーマ(主な指導内容・支援ツール)
平成16年度	第1回 むし歯大作戦 (岡山大学小児歯科 HPより) 第2回 保健委員会でジュース作り (ビデオ制作) 第3回 性教育グループ別指導① 第4回 保健室に来るまでにできる応急処置 (PC) 第5回 性教育グループ別指導② 第6回 性教育グループ別指導③
平成17年度	第1回 むし歯によいおやつ作り (保健委員会でビデオ製作) 第2回 性教育グループ別指導① 第3回 保健委員会 包帯法の発表 第4回 性教育グループ別指導② 第5回 性教育グループ別指導③

【 全校一斉グループ別性に関する指導 】

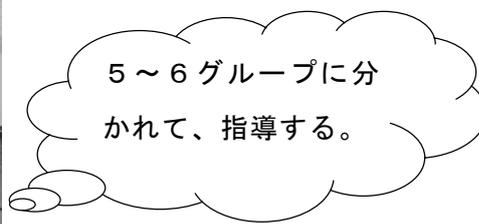
性に関する指導については、全校教員で取り組んでいる。毎学期一回、ふようっ子集会の時間を使って、各グループにわかれ、全校縦割りで指導している。



思春期の男子の体



成長するからだと心



女子の身だしなみ・マナー



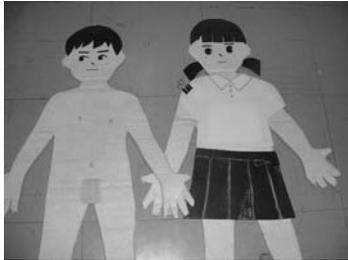
鼻かみの学習



清潔な体 鼻呼吸の練習

また、毎回実施した日に指導内容を保健だよりに書いて、保護者に配布している。家庭との信頼関係を大切に、指導した内容を当日、知らせることで家庭との連携に役立てている。

なお、資料については保健室において一括保管とし、随時指導時に持ち出せるようにしてある。また前回の指導内容がわかるように、ファイルに綴じてある。



パネルシアター



手洗いの順序



洗顔の順序

7 発達段階による全校ぐるみの運動力の育成 ～たくましい体づくり～

本校では新版k式発達検査を実施し、発達検査を行い、生活年齢・発達年齢を考慮するとともに、障害の特性を理解した運動プログラムを12年間の教育課程の中に位置づけ、体力づくりとあわせて、楽しい活動をおこなっている。

小学部では、主に音楽を聴き曲にあった運動をしている。歩く、バック歩き、走る、座る、スキップ等をし、その後、2グループに分かれて座り、かめ、どんぐり、わに、きんぎょ、うま、あひる等と名づけられた運動を行っている。



中学部・高等部は、毎週月、火、金曜日に朝の運動を約20分間実施している。

朝の運動の目的は、自立に役立つ基礎体力向上と情緒の安定をめざし、ラジオ体操なども含まれている。主な運動は、アップ・ストレッチ・五分間走・種目別運動・ダウンなどであり、種目別運動としては、持ち運び歩行、ハーフスクワット、立ち幅とび、ストレートジャンプ。教科体育は基礎体力づくりと集団運動、持久走に分けて実施している。

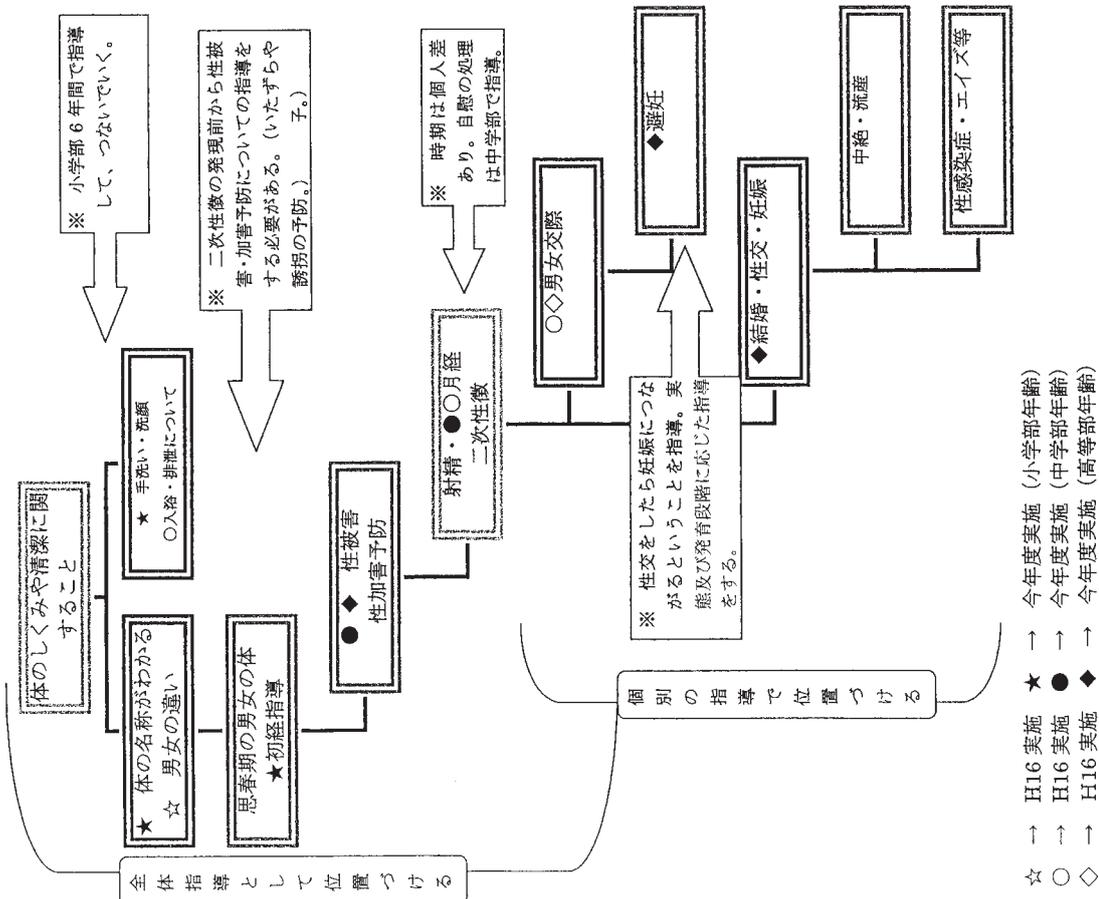
4 今後の課題

知的障害養護学校としての保健室の役割を見直し、スリム化と構造化により、効果的な保健室実践をすすめることができた保健室からの発信で、少しずつ学校全体が変わった。今後の課題としては下記のようなことが挙げられる。

- ①校内における保健研究部の位置づけの明確化
- ②医療機関との連携・協力体制づくり
- ③地域・行政と連携した拡大学校保健委員会の開催
- ④学級における健康教育の時間の確保



平成17年度 性に関する指導の系統図 (試案)



平成17年度 性教育実施計画 ※ 9時20分～9時50分 30分間

日	グループ分け	担当の先生	場所
7月13日 水曜日	① 清潔な生活 パートI (小中心) ② 身体の清潔 (中の男子中心) ③ 男性・女性の身体について (高中心) ④ 性被害から身を守る (中・高女子中心) ⑤ 初経指導 保護者参観あり	◎ ・各担任 ◎ ・ ◎ ・ ◎ ・ ◎ 大学生	各教室 音楽室 体育館 紙工室 保健室
11月9日 水曜日	① 清潔な生活 パートII (小中心) ② 身だしなみ (中・高の女子中心) ③ 男子 大人への第一歩 (A・B・Cグループ) ④ 中学生の男子の身体	◎ ・他女子教員 ◎ ・ ◎ ・ ◎ ・	各教室 布工室 体育館 音楽室
2月8日 水曜日	① 清潔な生活 パートIII (小中心) ② 思春期の男子の身体と心の成長 (中の男子中心) ③ 大人への一歩 (男女別) 結婚・妊娠 (避妊) について知ろう ※テキスト 育成会の分を使用する。 ④ 異性との関わり方 (中・高の女子中心) ⑤ 大人への一歩 (男子グループ) B・Cグループ(3グループでも可)	◎ 各担任 ◎ ・ ◎ ・ ◎ ・ ◎ ・	各教室 音楽室 高3 保健室 布工室 体育館
2月28日 午後 1時15分～	出張講座 身だしなみ・メイク講座 【毎年高3女子実施】 ※無料	◎ 講師	

留意する点・意識統一事項

- ・ 指導内容は、今回も当日保健だよりを書いて家庭に配布。
- ・ 実施した資料は保健室において一括保管。
- ・ 性に関する指導については、複数の教員で指導。異性の教員で1対1の指導はしない。1対1の指導は、同性の教員とする。
- ・ 用語の使い方については、十分に気をつける。(俗称は使用しないこと。)

Ⅱ 優 秀 校

<小 学 校>

<中 学 校>

<高等学校>

<養護学校>

心身の健康に関心をもち、健康な生活を実践できる宇別の子

岩手県一戸町立宇別小学校

1 学校紹介

一戸町は、県北部に位置し、国道4号線を挟んで、東に北上高地、西に奥羽山脈が連なっている。南西には、町内で一番高い西岳があり、南は宇別地区を含み高原が広がる。太平洋にそそぐ、馬淵川沿いに集落と田畑が広がる、人口約1万7千の町である。

宇別地区は、一戸町の南に位置し、酪農や高原野菜の栽培が盛んな地域であり、保護者の大半が酪農と野菜栽培に携わっている。児童数21名の完全複式学級でPTA正会員は、13名である。

子どもたちは、学校を中心にPTA、子ども会、スポーツ少年団、地域の団体（宇別振興会、婦人会、老人クラブ、青年会）の支援によって、健やかに成長している。

2 学校経営方針と健康教育

本校の健康や生活実態調査での問題は、基本的な生活習慣の定着が希薄であること、う歯治療の遅れ、食生活の乱れ、人間関係づくり（表現力、語彙力が乏しい）能力の不足等であった。

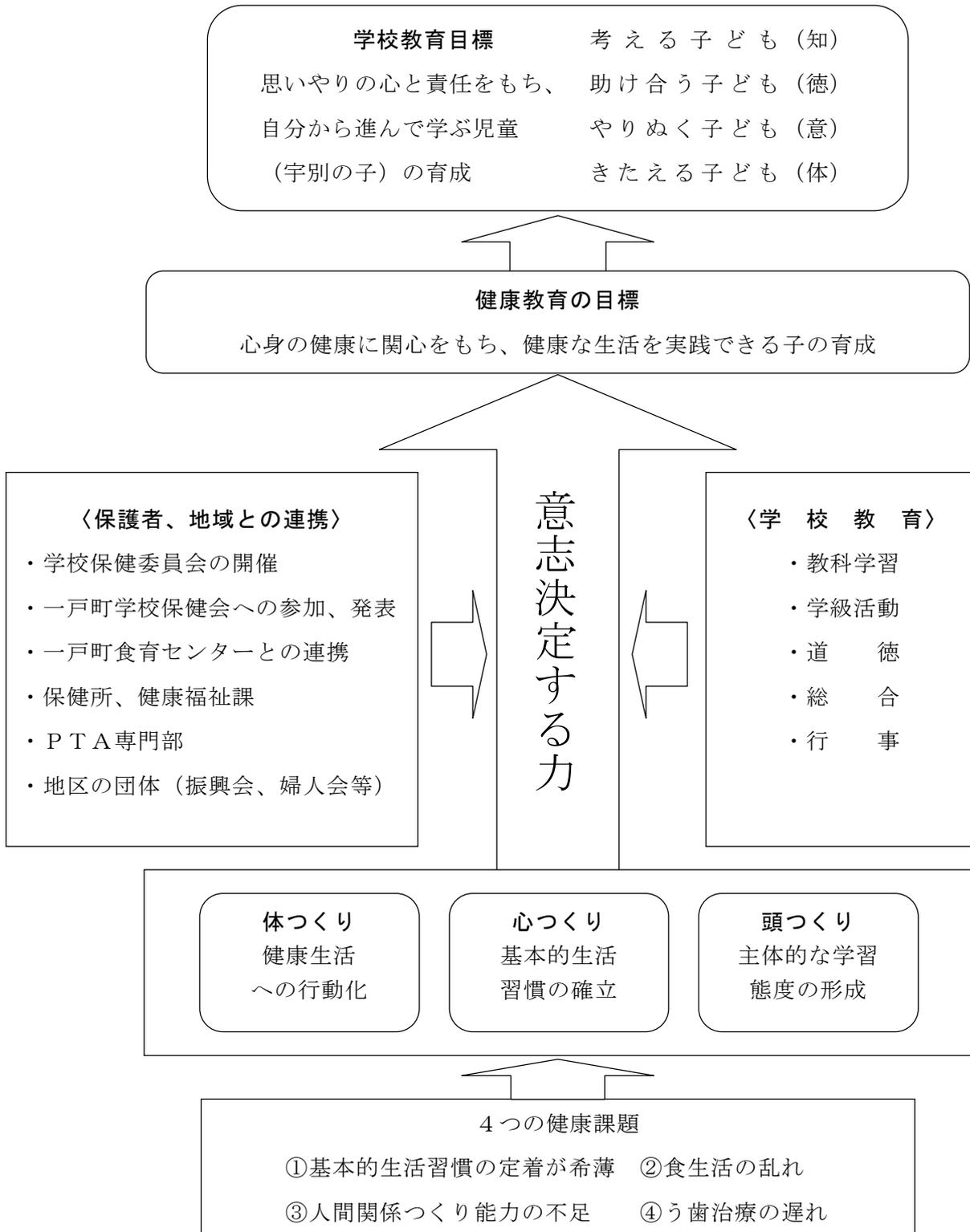
小学校における健康問題は、生涯にわたって大きな影響を与えることから、心身ともに健やかな児童を育成することは、本校の重要課題ととらえて教育目標の中に位置づけ、全教育活動を通じてその具現化を図っている。

本校の教育目標の一つである「きたえる子ども」は、健康、安全に関する基礎的、基本的事項の理解と自己実現を図るために意思決定する力を持つ児童を目指すものである。

また、児童一人ひとりが健康課題を解決するための実践力を培い、自ら健康的なライフスタイル形成を目指した活動は、ヘルスプロモーションの理念そのものでもある。



《健康教育推進構想図》



3 健康教育の実践

(1) 学校教育の中で

① 教科における指導

体育を健康教育の中核とし、保健の分野は、生涯を通じて健康で安全な生活を送るための基礎を培うことを目標にしている。また、健康、安全に留意して運動や生活ができる態度を育成している。

他の教科指導においては、家庭科や理科などの関連教科や道徳、特別活動、総合的な学習の時間の指導と関連を図りながら、単に、知識を教え込むだけではなく体験活動等を取り入れるなど各学年に応じた指導の工夫を進めている。

特別活動においては、健康に関する内容について、教科での学習や日常生活などで得た知識、理解などを実践する場として具体的な指導をしている。

平成17年度は、「自分の思いを自分自身の言葉で表現できる子どもを目指して」として、国語科の話すこと、聞くことの指導を重点に研究を進めている。また、生徒事例研究会を持ち、児童一人一人の理解と不適応の早期発見等の研修を深めている。

② 学級活動

教師間の共通理解のもと、年間計画に沿って楽しい授業を工夫している。

ア いのちを大切にする性の指導



【3、4年生チーム・ティーチングによる指導】

イ 歯科保健に関する指導

ウ 安全、食に関する指導

- 不審者、声かけ事案等に対する防犯教室の開催やスキル学習

③ 保健指導

ア 生活習慣の振り返りと実践

～生活リズムのくずれは、心と体をこわすもと～

- 生活リズム、テレビ視聴、ゲーム時間調査の実施
- 「うべつの子カード」の活用
- すくすく家族会議の開催
- はだし運動15年 ※資料2

イ 食育に関する実践

- 給食時間における栄養指導（栄養のちえ袋の活用）
- 総合的な学習の時間での活動（25時間）

うべつの子カード

9月のめあて

**やさいを
たくさん たべよう!**

9月は、お家にある「やさい」を、たくさん食べたいと思います
学校でも、毎日の給食時間に短い時間でお話していく「栄養のちえぶくろ」が
スタートしています。（うべつの子をごらんください。）

なまえ

月日	9/8 (木)	9/9 (金)	9/10 (土)	9/11 (日)	9/12 (月)	9/13 (火)	9/14 (水)	じぶんの ふりかえり
にんじん								おうちの方の ほげまし
ごぼう								
ピーマン								
キャベツ								
きゅうり								
トマト・ミニトマト								
レタス								
じゃがいも								
かぼちゃ								
なす								
ねぎ								
だいこん								
ゆうがお								
★かいそう類								
ほかのやさいを たべたら、その やさいのなまえ をかいてください。								
先生の サイン								
きょうの合計								

★先生が見せてもらう日 9月15日(木)です。★

○食育センターとの連携、協力

○仲良し給食会の実施

親子で学校給食（4月）、青空給食（5月）、祖父母ふれあい給食（9月）

感謝給食会（12月）、6年生との思い出給食会（3月）

ウ う歯予防活動

治療の遅れや意識の改善をねらいに、学校と家庭がともに児童のう歯予防活動に取り組みDMF歯数改善が徐々に図られてきている。

○ すくすく教室の開設

○ 学級活動を中心にした指導（6月）

○ う歯治療の計画の確認

○ かみかみ運動（年間を通して）と咬合測定（年2回）

○ 親子歯みがきカレンダーと歯みがきチェック

○ 年2回の歯科健康診断（春、秋）と治療勧告

○ 給食後の全校歯みがき（年間を通して）

○ 歯科に関する図画、ポスター、標語コンクールへの取り組み（6月）

④ 児童保健委員会

○ 健康検査（月毎に1週間）

○ 歯みがき名人コンテストの開催（年2回）

○ 豆つかみ大会、ぞうきんしぼり大会、りんご皮むき大会の開催

○ 学校保健委員会での発表

(2) 保護者、地域との連携

① 学校保健委員会 ※資料1

学校保健委員会は、学校三師や保護者代表、PTA役員、児童、教職員のメンバーで構成され、PTA全体に関わる講演会等は、学校保健委員会の開催としているので年間5～6回となる。

平成17年度の重点は、「身近な食材とバランスのとれた食事を考えよう」である。

講話会→実習→家庭実践を計画し、日常実践をめざした。

② 一戸町学校保健会との連携（研究大会での発表や参加）

③ 食育センターとの連携

○総合学習で育てた地域の特産物レタスを給食の食材に利用

○講話会講師、指導資料の提供

6年生一人平均永久歯う歯数
(DMF)の年次推移

平成14年	3.00本
平成15年	1.83本
平成16年	1.70本
平成17年	1.33本



○セレクト給食の実施

○希望献立の導入

④ 地域との連携

ア 地区民による手づくりの宇別クロスカントリースキー大会の開催

本大会は、初心者から参加できる少年の大会として知られ、他市町村からの参加も合わせると200名ほどの参加者である。学校は、事務局を担い大会成功に向けて側面から支援を行っている。

【成果】○活動の成果を発揮する場として意欲的に練習できる。

○体力の向上、粘り強さ、向上心が見られる。

○地域の連帯感を強める一助となっている。

○生涯スポーツとつながっている。(卒業生の各種大会での好成績)



イ 家庭教育学級の開催（心を育む活動を中心に）

○親子読書と親の読み聞かせ会 ※資料2

○お茶会や祖父母学級の開催

4 成果と今後の課題

学校教育目標の具現化を目指し、保健、安全、給食、清掃指導等を計画的に推進することができた。教職員共通理解のもと、家庭、地域、学校医等との連携を図ることで、健康で心身ともに健やかな児童が育ってきている。現在、不登校児童や長期欠席児童もなく、DMF歯数や高度な肥満傾向児も減少してきている。

今後も、子ども自身が自ら、自分自身の健康について関心を持ち、改善、向上しようとする意識を高め、実践する力を育てていきたいと考えている。

テーマ『身近な食材利用とバランスのとれた食事を考えよう。』

	議 題	主な出席者	所要 時間	主 な 成 果
第 1 回	親子で給食試食会の開催	全校児童 保護者 教職員	45分	・全校の保護者が、児童と一緒に給食を食べることで、食べ方や味、量など家庭での食に参考になった。 (感想、意見を食育センターに届けている。)
第 2 回	・児童保健委員会の活動紹介 ・平成17年度の活動計画について ・平成17年度定期健康診断結果について	学校医、学校 歯科医、学校 薬剤師、会長、 副会長、厚生部 長、厚生委員、 校長、教頭、教 務主任、生徒指 導主事、保健主 事、養護教諭	1時間 20分	・児童の日常活動について指導と励ましをいただき活動の意欲につながった。 ・今年度の活動について、学校医、学校歯科医、学校薬剤師からご意見ご指導をいただき、親の意識、健康観の重要性を再認識できた。 ・食育を考えると、保護者の栄養に関する知識や身近な食材を利用した調理等家庭での実践も欠かせないことから、 講話会→実習→家庭実践 まで計画した。
第 3 回	講話 「家族の健康を育む 食事」	5, 6年児童 保護者 教職員	1時間 30分	・講師に一戸町食育センター主任学校栄養士猿舘たゆ子氏を招いて、栄養の大切さ、バランスを考えた食事について学んだ。
第 4 回	学校統合に向け、子どもの「いのち、からだ、こころ」について考えよう。	第2回同様	1時間	 りんごの皮むきが ウオーミングアップ
第 5 回	「身近な食材で、おいしく食べよう！」	希望した親子 地域の方 教職員	2時間	【メニュー】ライスグラタン、鶏のサッパリ煮、ごぼうサラダ、かぼちゃサラダ ・簡単でおいしく、早速家庭で実践した。
第 6 回	・児童保健委員会の活動紹介 ・平成17年度事業報告と反省	第2回同様	1時間 30分	・宇別小学校最後の学校保健委員会ということもあり、児童からは映像による活動の振り返りと健康力の向上が発表された。 ・統合を前に「宇別の文化を持ちこんでほしい、あたり前をあたり前に統合先でもやってほしい。」等活発な意見交流がなされた。



3年生の6月



6年生の6月

はだし運動15年

【資料2】

《ねらい》はだしで足底部の皮膚に様々な刺激を与えながら足でしっかり踏ん張って歩くことにより、その発達を促し、さらに、丈夫で健康な児童の身体づくりを目指す。

- ア 身体の安定したバランスコントロール機能の増成
- イ 土ふまずの形成の促進
- ウ 足の関節、筋肉、じん帯及び心身の鍛練

心を育む活動『PTA正会員による読み聞かせの会』

1 実施方法

- ・正会員のお母さん全員が行う。
(平成17年度からは、お父さんも参加)
- ・月に一度、学校で行う。(7月～12月)
- ・時間は、13時05分～13時30分。(昼休み)

2 読み聞かせの実際

【めあて】○子どもたちの表現力や、豊かな創造力を高め、新しい世界の出会いによって、豊かな人間性を育てる。

○親子読書や読み聞かせを通して、親子のふれあいを深める。

○読書の楽しさや面白さを味わわせる。

【平成16年度】

- 第1回 「モチモチの木」
- 第2回 「おかあさんの木」
- 第3回 「花さき山」
- 第4回 「かたあしダチョウのエルフ」
- 第5回 「ないたあかおに」
- 第6回 「スーホーの白い馬」

【平成17年度】

- 「月がくれたきんか」
- 「あるはれたひに」
- 「たいせつなきみ」
- 「うさぎのくれたバレシューズ」
- 「すてきな3人ぐみ」
- 「よだかの星」



【児童も読みきかせに挑戦】

“いのち”を大切に、豊かな心と健やかな体の子どもを育てる 健康教育の実践

山形県西川町立睦合小学校

1 学校紹介 〈本校の概要〉

山形県西川町睦合は、西川町の東端に位置し国道112号線地区内を横断、寒河江市との境である。学校の目の前に、国道を隔てて睦合公園と寒河江川がある。学校規模は、学級数6学級、児童数75名、職員数14名の構成の小規模校である。恵まれた環境を生かし、多岐にわたるスポーツ活動や地区民あがての体育的行事を行うなど、学校・家庭・地域が一体となった健康教育・環境教育の推進に積極的に取り組んでいる。



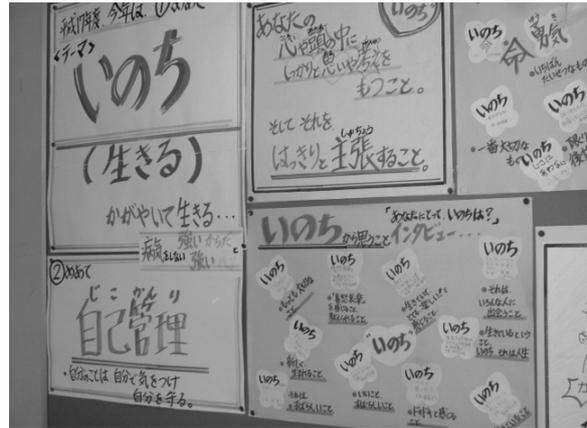
2 健康教育の状況

- 1) 学校教育目標に、「かかわる力と豊かな心を持ち、明るく前向きに自分を高める子どもの育成」を掲げ、思いやりのある子ども、進んで学ぶ子ども、体をきたえる子ども、仕事を見つけて働く子どもの育成に努めている。
- 2) 健康教育を教育計画に位置づけ、学校教育目標を受けて“心”「こころを育てる場」（思いやり・あいさつ・花いっぱい・奉仕）“技”「楽しく学ぶ場」（授業の充実・2期制・読書）“体”「たくましさを育てる場」（教科体育・遊び・スポーツ大会）を重点として取り組んでいる。特に、“いのち”の教育に重点をおき、性教育・安全教育・食育・喫煙防止教育の充実を目指すとともに、教科体育の充実に力をいれ、基礎体力作りにも着目した指導を行っている。また、健康増進や体力向上にも配慮し、遊びの奨励に力を入れている。
- 3) 教育計画をよりよく実践するために、教員はもとより児童と一体になった活動（児童体育保健委員会活動の活発化）を多く取り入れると共に、地域や保護者と一体となった活動（学校保健委員会・母親委員会活動）の充実に努めている。また、日々の健康教育の記録を充実させ、翌日へのステップとしている。さらに、月・ステージ・学期毎の反省と評価を行い、次学期への指導に役立てるなどの具体的配慮にも心がけている。

3 学校保健計画

1) 学校保健計画の考え方として、「いのち」に着目した健康教育を展開し、「いのち」を大切にすること、輝きながら生きること、生きていることに意義があり、生まれてよかったと感じることのできる指導計画の作成をしている。

また、県教育目標・学校教育目標に沿った重点目標を設定している。地域や児童の実態を十分に把握し、それらを基にして保健安全計画を作成するとともに、今、社会で問題になっている出来事にも注目することを考慮に入れている。また、校内だけでなく、家庭・地域への発信に力を入れている。



4 健康教育の推進体制

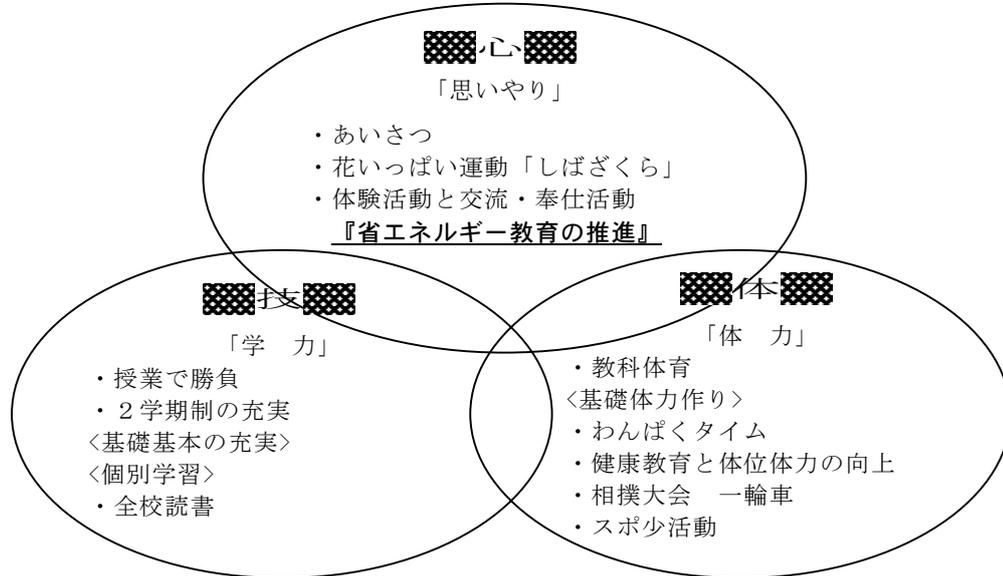
- 1) 職員の推進組織としては、健康指導部を中心にして健康教育について教職員全員が共通理解にたって取り組んでいる。また、PTA保体部の学校行事への参加も積極的である。相撲大会や運動会をはじめとし、学区の先輩たちが行事に関してのしきたりや作法、技法を伝授・指導してくれている。その中で関わりや交流が持たれており、それらはかけがいのないものとなっている。
- 2) 学校保健委員会の充実が、家庭や地域における教育の大きな原動力となっている。また、母親委員会の活動も家庭（保護者）への大きな影響力となっている。これらの活動が、町への影響へと連動している。
- 3) 生徒指導部だより“きずな”や保健だより“いのち（生きる）”の効果的な作成と配布により、家庭・学校の連携をよりよいものになっている。

5 取り組みの概要

1) “いのち”を大切にし、豊かな心と健やかな体の子どもを育成するために、児童の輝きを追及する（2学期制4ステージの流れの中での児童体育保健委員会活動の活発化）学校保健委員会の充実を図る（拡大学校保健委員会）、PTA母親委員会活動の充実を図る、遊びと運動の好きな子どもを育てる、地域の特性を生かした体育経営などに重点を置いている。また、“食育”推進にも積極的に取り組んでいる。

「心・技・体の一致」を学校経営の柱に、家庭・地域と共に育む学校

「心・技・体」の一致



『めざせオンリーワン!』 輝け **150** の瞳!

教科・総合的な学習

〈親子奉仕作業〉

「資源回収」

〈地域講師〉

「六愛太鼓・大黒舞」

〈地域スポーツ〉

「相撲大会」「区民運動会」「区民雪上運動会」

家庭・地域との連携

睦合子供見守隊

〈家庭・地域・学校が共有する目標〉

学校(勉強)が好き ⇔ 友だち(自分)が好き ⇔ 睦合(地域)が好き

6 取り組みの内容、方法

1) “いのち”を大切に、豊かな心と健やかな体の子どもの育成をめざす

(“いのち”輝く人間の育成)

- ① 出会いや関わりの中から、“いのち”の尊さや“いのち”についての意識や知識を広げる。
- ② 自分の身の回りの人々に直接会い、体験や現在の生き方への思いや考えを聞きまとめる。
- ③ 新聞記事から、自分の身の回りでの輝いて生きている人たちを知り、その生き方を手本や目標にして、生き方を学ぶ。

エヌ アイ イ

NIE (Newspaper In Education)

—教育に新聞を取り入れる—を取り入れた保健室経営—

- ・ H14・15年度の実践指定校の活動以来、継続して実践に取り組んでいる。
- ・ 現在は新聞を読むことや活用することから、新聞を作ることにも意義を見出している。



・『全国わくわく新聞コンクール』優秀賞

・『東京ビデオフェスティバル』入選

・『自作視聴覚コンクール』県優秀賞

2) 児童の輝きを追及する (児童体育保健委員会活動の活発化)

2期制4ステージの流れの中で

・「出会い」(わくわく)・「挑戦」(いきいき)・「創造」(きらきら)・「発展」(ぐんぐん)

① 児童の挑戦力・創造力などの能力を引き出す。

・次への発展につながるよう支援する。—新聞作りやビデオ製作を通して育成—

② 調査活動での実態把握と発表で意識の高揚

・『“いのち”のアンケート』実施とまとめを全校児童に発表する

③ 保健研究発表会への積極的参加 (平成16年度)

・『“いのち”のアンケート』結果から

・『いのちを考える』新聞作成発表 ・『いのちを考える』ビデオ作成発表

3) 学校保健委員会の充実**拡大学校保健委員会**

① テーマを決めての年間を通した取組みと継続年度での実践

・『たばこと健康』H14・15年度 ・『性について考える』H16・17年度

・『子どもを取り巻く環境の問題』H17年度

(地区内最初の**校内・敷地内禁煙**の実施・地区公民館の分煙へ)

————▶ 校医による多大なる指導や助言と学校長の決断が効を奏している。

② 地域の方や看護学生など、広く地域や家庭・学校保健関係者を加えて、各分野との連携のつとめられた健康教育を実施している。



校医による授業（各年度定例化）



性教育授業 町内保健部会の公開授業研究会

4) P T A 母親委員会活動の充実

- ① 『性を考える』をテーマに、研修会の企画と運営を主体的に行っている。
- ② アンケートの実施やまとめをし、積極的にテーマに迫るよう運営している。
- ③ 感想文や活動のまとめを冊子にし、全体に広げるなど有効活用している。
- ④ 学校保健委員会で報告・発表している。
——▶ 活動を起動し、翌年度へ継続する。
- ⑤ テーマの他にも、授業参観日に保護者と児童が一緒にできる研修なども企画。運営している



研修会（講座・協議） 「ハーブ教室」（母親委員会主催）

・本年度は継続2年次（7月2日研修会）

5) 遊びと運動の好きな子を育てる

『わんぱくタイム』の位置付け

- ・毎週水曜日昼休み（40分間）に実施している。子どもたちはとても楽しみにしている。児童会の計画委員を中心に、全校児童で遊んだり（全校鬼ごっこ・工夫したドッジボール・全校リレー・雪遊び等々）に工夫して遊んだりすることで、遊びや運動が大好きな子どもに育ってきている。外遊び・他学年との遊び・男女混合遊びの奨励にも心がけている。



一輪車 —1人1台の1輪車—

- ・全児童が乗れるよう取り組んでいる。その結果地区陸上大会や運動会でも粘り強い走りをすることができた。

6) 地域の特性を生かした体育経営

相撲大会 **地区民合同運動**

- ・今年で67回目の伝統ある相撲大会である。



- ・全児童が相撲の技や「しこ」「そんきょ」など相撲独特の作法も身につけた。(体育の時間・朝の活動の時間)。
- ・「横綱土俵入り」「三役揃い踏み」「弓取り」や行事・呼び出しの作法や技法については、「地域の顧問の先生」(6人)から放課後、指導を受け習得し向上させている。
- ・相撲は、睦合の宝である。

水の学校(カヌー教室)

- ・町のスポーツ振興係の協力のもと、1・2年の低学年はプールで、3・4年生の中学年は長沼で、5・6年生の高学年は月山湖で行っている。



区民雪上運動会

クロスカントリーと雪の学校(スキー教室)

- ・恵まれた雪を利用し、体育教科やクラブの時間にクロスカントリースキー(3年以上)に取り組んでいるを取り入れている。
- ・地区民あげての雪上運動会であり、大盛会である。
- ・地区民と合同の運動会は盛り上がりが素晴らしい。
- ・地域に密着した種目や競技で、地域の人々や先輩との交流が盛んにできる。児童にとっては世代を超えた人々とのかけがいのない体験である。



7) 町の“食育推進教育”とタイアップして、食育にも力を入れている。

誕生日給食地産地消の実施

- ・毎月該当の児童・教職員は、名前に込められた父母の願いや小さかった頃の話などをしながら、校長室で会食をする。

心を育む給食週間の設定

- ・12月に設定する。食の大切さについての意識高揚を図るとともに、思いやりの心や豊かな心を育むように努めている。



親子給食の実施

- ・1・2年生で実施する。保護者に給食の状況を見てもらおうとともに一緒に会食し、親子ともに食への関心を持てるように努めている。
- ・命の元である食を大事にとらえ、健康な体をつくる食生活にするための活動を推進している。
- ・地域の食材を活用することに努め、安全でおいしい給食に心がけている。
- ・食に対する感謝の気持ちを忘れず、「ごちそうさま」「ありがとう」の気持ちがいつも心に持てるようにする。

- ・食の大切さについての意識の高揚を図るとともに、思いやりの心や豊かな心を育むように努めている。
- ・「いのちの教育」ともかかわって、教科以外でも意図的に場面を設定している。
- ・給食のおいしさは大好評である。保護者の評判もよい。

7 成果と課題そして展望

＜成果＞・本校の健康推進教育の取り組みは、明らかに児童の創造力や挑戦力の育成につながってきている。学校生活の中で、自らすすんで「〇〇をしたい」「自分がやります」などの積極的な姿勢も多くみられるようになってきている。

・取り組みの成果は、対外大会（陸上記録会・水泳記録会など）での結果としても明らかに出てきている。

・多くの対外的な行事（保健研究発表会・視聴覚教材コンクールなど）への参加への体験は、人間育成に大きく役立っていると思われる。

＜課題＞・今後も児童自身が自分の健康課題に気づき、「自分のからだは自分がつくる」という自覚と認識のもと、健康づくりの実践ができる児童の育成をめざしていかなければならない。

・学校・家庭・地域の連携を密に図りながら、地域の健康の発信地として健康教育を推進していかなければならない。

・いのちを大切にし、生を受けたことに感謝する心を持ち、人は一人では生きて行けない、協力し支えあって生きていかなければならないことを感じ、実践できる子どもの育成に努めること。

＜展望＞・NIE（エヌアイイ）－新聞を教育に活用する－については、今後もなお一層学校経営・保健室経営に取り入れ、児童の活字に対するこだわりを育成し、また児童自身の“いのち”“生きる”ことや、社会に対する関心の高揚に努めていきたい。

・町の「食育推進指定」とタイアップしての、“食育”について、現在の取り組みを土台にし、なお一層の充実を図りたい。

・本年度は「省エネルギー研究推進指定校」（環境教育）として申請し活動をスタートしているところである。広い意味での健康推進教育の一環としても、全校・家庭・地域をあげての取り組みを推進している。



自ら進んで健康で安全な生活をしようとする、 心と体のバランスがとれた子どもの育成

山口県長門市立向陽小学校

1 本校の概要

本校は、山口県の北部、長門市の南部に位置し、ホテルや旅館が立ち並ぶ名湯湯本温泉を校区に持つ。温泉街をはさんで、農村地域が南北に広がっている。

校区には約350年の伝統を持つ萩焼深川窯があり、陶芸の里としても知られている。毎年、地元窯元さんを講師として招聘し、全校児童が萩焼づくりに挑戦し、本校に設置している登り窯で素焼き・本焼きを行い、作品作りに取り組む等、特色ある活動を展開している。

全校児童は84名で、単学級の小規模校である。児童は明るく素直で、6年間同じメンバーで過ごすため、家族兄弟姉妹のように仲がよい。保護者、地域の方々は学校教育に対する関心が高く、何事に対しても大変協力的である。

健康教育推進への関心も高く、学校・家庭・地域社会が一体となって取り組む環境が整っている。



2 学校経営における健康教育について

本校の学校教育目標は、「自ら学ぶ意欲をもち、社会の変化に主体的に対応できる心豊かなたくましい向陽っ子の育成」であり、「よく考える子」「思いやりのある子」「たくましい子」をめざす児童像として掲げている。

さらに学校経営方針の中に「心の教育を中核とした人間性豊かな児童の育成をめざす教育活動を展開する」という内容を設定している。これは、子どもたちの心と体の健康を重点課題として取り組んでいこうという思いからである。

このことを受け、学校保健目標は「自ら進んで健康で安全な生活をしようとする、心と体のバランスのとれた子どもの育成」とし、すべての教育活動の中で、子ども自身による主体的な健康づくりを



支援することによって、子ども一人ひとりの健康課題を解決していきたいと考えている。

本年度の学校保健の努力点は、「自分の健康は自分でつくる」であり、

体の健康として、手洗い、うがい、歯みがき、薄着、外遊び

心の健康として、あいさつ運動、ふれあい班活動に、積極的に取り組

んでいる。

3 学校保健（安全）年間計画作成にあたって

ヘルスプロモーションを基本理念に、学校教育目標の具現化に向け、前年度の活動評価と問題点を基にし、子どもたちの健康状態（発育、疾病罹患、治療状況、その他、各種保健統計より）、学校環境衛生の状況、学校生活、家庭生活、社会生活における問題点等の情報収集と分析を行い、作成するよう心がけている。

学級活動における健康教育では、保健・安全・給食・性教育を柱とし、その中でも特に、歯と口の健康、性教育、薬物防止教育については、保護者・関係機関との連携を考え、地域の専門家を講師に招聘し、T Tの授業を取り入れ、それを一般公開するよう計画を行っている。

また、子どもたちが校外生活の中においても健康な生活が送れるよう、P T Aや地域社会の保健活動を学校保健（安全）年間計画の中に位置づけ、連携した活動を行えるように配慮している。

4 健康教育の推進体制

学校保健担当者だけが学校保健に携わるのではなく、児童・全教職員・保護者・地域社会の人々と協力・連携して、推進していくことが重要である。そこで、下記のような発達段階に応じた目標を設定し、小学校段階における6年間で身につけるべき内容を明確にし、教職員はもちろんのこと、児童・保護者・地域社会の人々が共通認識の基に、取り組んでいけるように工夫している。

	目 標
低学年	自分の健康に関心をもち、健康な生活に必要な基本的な知識や習慣を身に付ける。
中学年	身体の健康的な発育に関心をもち、健康と安全な生活の習慣を身に付けるとともに、進んで取り組もうとする態度を身に付ける。
高学年	心身の健全な発達に関心をもち、より健康で安全な生活を築いていこうとする態度を身に付ける。

5 具体的な取り組み

1) 学校保健委員会

学校保健委員会は、学校保健について認識と理解を深め、子どもの健康生活の実態を知り、生活の様子を振り返り、見直す機会である。毎年、テーマについては、子どもの実態・日々の子どものたちのつぶやきや思い・教師の願いを基に考え、本年度は【「見つめようからだところ」～自分をまるごと好きになろう～】と設定し、年3回のうち2回は『健康生活パワーアップ委員会』という名称で開催している。

- ① 第1回目では、本校の子どもたちの気になる点や、子どもにかかる言葉かけ等、子どもの心とからだの健康について、長門健康福祉



センターから2名の講師を招聘し、保護者・教職員を対象にグループ討議を行った。

《参加された保護者の感想》

「普段気がついていない子どもへの言葉が一方的で単一であることを改めて認識できました。自立の時期で、親との距離をとろうとしている我が子と戸惑っている親と、共に成長していくために今回の委員会に参加できてよかったです。」

② 2回目は、1月の参観日に性教育授業参観（5校時）後、健康生活パワーアップ委員会を開催した。

ア 性教育の授業内容については、年間計画に基づき各学年の児童の実態、発達段階に即したものである内容とし、保護者に、学校での性教育の考え方や取り組み方について『授業参観のしおり』を配付し、正しく理解してもらうとともに、家庭での性教育の大切さを働きかけ、命の大切さについて、家庭、学校、地域と共に学びあう機会としている。



助産師・妊婦さんを
講師に招聘した授
業。



妊婦体験を実施。

イ 健康生活パワーアップ委員会については、ストレスの多い中で、その反応を抑えるかなくすことが必要で、自分でできるコントロール法を体験活動を通して知ることが出来るようにした。自分でストレス反応をコントロールする方法には二つあり一つはストレス反応を積極的に抑える技法「リラクセーション」の技法を身につけること。二つめは、ストレス反応がでている状態を運動などによって解消する技術「アクティベーション」を修得することであり、大きく三コーナー（【アロマ&ハーブでリフレッシュ（アロマセラピー）】【音の世界から（音楽療法）】【ストレス解消運動（健康体操）】）を設け、全校の子どもたちと保護者を対象に、事前に希望調査を行い、選択性の体験活動を実施した。

自分達の生活を振り返り、よりよく生きていこうとする力や、地域の専門家を講師として招聘し地域に結びつくことをねらいとしての開催である。講師としては、地域の専門的立場の保健師、助産師等招聘し、テーマを『心の健康について』として行った。



アロマセラピー



音楽療法



健康体操

2) 食に関する指導

今、食を通しての健康づくりが重視され学校給食もその一翼を担っている。

本校の給食は自校給食で、地域の特産品・季節感のあるものや行事食をふんだんに取り入れるとともに、多様な食品を使用し、料理形態も工夫している。子どもたちに食について興味・関心を向けさせるため、食に関する放送をしたり、子どもが考えた献立のお楽しみ給食、バイキング給食、リザーブ給食等を実施したりしている。

また、給食をお弁当箱に詰めて、縦割り班で食べる場所を決めて食事をしたり、席を縦割り班に分けたりし、異年齢の交流を図り、心のふれあいを大切にし、その雰囲気を楽しむという時間を設定する等の工夫も行っている。

本校はランチルーム給食で、全校の子ども、教職員が一堂に会することができ、この場を利用し、衛生管理の徹底や、マナーについて一斉指導を実施している。

子どもたちへの指導だけでなく、給食だよりには、栄養指導に関する情報を載せ、家庭への啓発活動に取り組み、各方面から情報を取り入れながら保護者の協力を呼びかけている。

また、1月の学校給食週間時には、市内で養鶏組合を運営されている方や農作物を生産されている方を給食に招待し、生産に関するお話を聞きながら給食を共にしたり、給食調理員さん等給食に関わる方への感謝を表す会を開催したりし、食への関心を高める指導の充実を図っている。



給食調理員さんへ感謝

3) 体力づくり

教科体育については生涯体育を年頭におき、運動に親しませながら健康の増進と体力の向上を図っている。どの子どもにもできる喜びを味わうことができるよう授業を展開している。また、ねばり強く学習に取り組めるよう、毎時間一人ひとりにめあてを持たせるようにしている。副読本「わたしたちの体育」の積極的な活用もその一つである。

教科外体育については業間時間を活用し、2学期に実施する校内持久走大会に向けて持久走の練習をしたり、3学期の縄跳び集会に向けて縦割り班に別れて練習をしたりしている。また、保健体育委員会の企画のもと、1学期にスポーツミニ集会の開催、3学期には縄跳び集会の司会進行を行う等、子どもたちの企画・運営にも力を入れ、自らの健康保持への意識化を図っている。

さらに、休み時間における外遊びを全校的に推進し、ほとんどの子どもたちが外で元気よく遊ぶ姿を見ることができる。

地域社会による体育活動との連携についてはスポーツ少年団活動及び市の行事である体育祭や、青海島マラソン・市内駅伝・相撲大会等への積極的参加を促している。反面、過度の運動をしない、安全面には十分配慮する等、考慮している。



校内持久走大会

4) 「心の健康」のための活動（心身障害児の指導を含む）

本校は、郷土長門市が生んだ童謡詩人金子みすゞさんの詩にふれ、優しい思いやりの心を学び続けており、人を思いやる心や生命を大切にすることの育成を全ての教育活動の基盤と考えている。そのため「心の健康」・教育相談等には特に力を入れて取り組んでいる。

- ① 個を認め、伸ばす学習指導と学級経営の充実
- ② 道徳教育の充実・・・金子みすゞさんの詩とのふれあい（みすゞさんの詩をもとに全校でお話会を実施）
- ③ 活性的な活動の推進・・・縦割り班活動等
- ④ 環境教育による学校づくり・・・クリーン作戦、一人一鉢等
- ⑤ 望ましい生活態度の育成
- ⑥ 「仲間づくり」のための生徒指導体制の充実・・・アンケートや教育相談の実施



みすゞさんの詩をもとにしたお話会の様子

6 成果と今後の課題

業間時間・昼休み等、ほぼ全員の子どもたちが運動場でよく活動している。また、給食後の歯みがきの習慣化もできてきた。様々な活動の中で見せる生き生きとした子どもたちの姿から「自分の健康は自分で守ろう」という意識の高まりを感じている。また、学校保健委員会への保護者・地域の方の参加も多数あり、健康教育に対する関心が高まっている。今後も、いのちを大切にすること、自らの心と体を健康にしていこうとする意識を高めることをめざし、着実に実践を進めていきたいと考えている。

長門市立向陽小学校

平成17年度 学校保健年間計画

項目	保健管理			保健教育			保健指導	組織活動等			
	学校保健関係行事	生活の管理	環境の管理	保健学習	道徳	学級活動					
4	<ul style="list-style-type: none"> 入学式 始業式 大掃除 定期健康診断 家庭訪問 	<ul style="list-style-type: none"> 健康観察 保健測定 身体測定 視力検査 聴力検査 尿検査 耳鼻科検査 歯科検査 	<ul style="list-style-type: none"> 机、椅子の適正検査 手洗い、うがい指導 	<ul style="list-style-type: none"> 衛生、安全点検 大掃除 掃除計画配布 安全点検 	<ul style="list-style-type: none"> ①みんななかよし生活 ④住みよいくらしをさせよう ⑤社会 ⑥ごみのしまつと利用 ⑦社会 ⑧生物と養分 	<ul style="list-style-type: none"> ④「かわむし」ことこの国語 ⑥「ふるさとのおいしさを味わおう」社会 	<ul style="list-style-type: none"> ④「かわむし」ことこの国語 ⑥「ふるさとのおいしさを味わおう」社会 	<ul style="list-style-type: none"> ④金魚の死生 	<ul style="list-style-type: none"> ①年・たのしい給食 ②健康診断の受け方 ③給食とマナー 	<ul style="list-style-type: none"> 各委員会発足 手洗い場、足洗い場の点検と整備 飼育小屋、花壇の整備 代表委員会 歯みがき指導 清掃指導 	<ul style="list-style-type: none"> 職員保健部会 P.T.A保健体育部 学校保健委員会 地域・保護者との連携 組織編成 学校保健計画の検討と確認 保健だよりの発行 組織編成・活動計画作成
5	<ul style="list-style-type: none"> 定期健康診断 修学旅行 避難訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ぎょう虫検査 内科検診 定期健康診断の結果と事後対策 健康相談 悩み調査 	<ul style="list-style-type: none"> 手洗いの徹底指導 修学旅行の事前指導 	<ul style="list-style-type: none"> 危険物の処理 蚊の発生予防と駆除 衛生、安全点検 	<ul style="list-style-type: none"> ④「かわむし」ことこの国語 ⑥「ふるさとのおいしさを味わおう」社会 	<ul style="list-style-type: none"> ②あおむしがちようくに生 ④雨のバス停りゆう所で ⑤よみがえった村田選手 	<ul style="list-style-type: none"> ②年・私のからだ ④年・性被害の予防 ⑤年・自分の成長と健康生活 全校・学習環境を整えよう 身のまわりを清潔にしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 代表委員会 委員会活動 歯みがき指導 清掃指導 	<ul style="list-style-type: none"> 保健だよりの発行 第1回学校保健委員会準備、資料作成 		
6	<ul style="list-style-type: none"> 口腔衛生週間 体重測定 プール清掃 プール開き 新体力テスト 日曜参観日 学校保健委員会 宿泊学習 	<ul style="list-style-type: none"> 疾病治療報告 健康診断票の整理 水泳前健康診断 健康手帳 	<ul style="list-style-type: none"> 水泳時の安全指導 梅雨時の安全、衛生指導 歯の磨き方指導 	<ul style="list-style-type: none"> プールの衛生管理と指導 除草活動 床磨き 安全点検 給食室定期点検 	<ul style="list-style-type: none"> ④水はどこから 	<ul style="list-style-type: none"> ①いのちの美しさ ④火の中のあひる ④もう少しぐら ⑤愛のリレー ⑥あのがあぶない 	<ul style="list-style-type: none"> ①年・6さいきゆうしをみがこう ②年・前歯をきれいにみがこう ③年・歯なびびにあつたみがき方 ④年・虫歯のできやすいところをみがこう ⑤年・歯肉の観察をしよう ⑥年・第2大臼歯を探ろう 全校・プールの使い方をまじり 	<ul style="list-style-type: none"> 代表委員会 委員会活動 むし歯予防ポスター、標語作り 歯みがき指導 清掃指導 スポーツ集会 	<ul style="list-style-type: none"> 保健だよりの発行 第1回健康生活ワーアップ委員会(学校保健委員会) 親子レクレーション 		
7	<ul style="list-style-type: none"> 暑さに負けず、元気に過ごそう 	<ul style="list-style-type: none"> 夏の健康管理 疾病治療報告 健康診断票の整理 	<ul style="list-style-type: none"> 夏休み中の健康生活 	<ul style="list-style-type: none"> 大掃除 害虫の駆除 プールの衛生管理 ワックスかけ 安全点検 	<ul style="list-style-type: none"> ⑤たんじょうの不思議 	<ul style="list-style-type: none"> ⑤秋吉台のあきかんクリン大作戦 ⑥海の勇者 	<ul style="list-style-type: none"> 代表委員会 委員会活動 歯みがき指導 清掃指導 	<ul style="list-style-type: none"> 保健だよりの発行 メンタルヘルス研修会 親子キャンプ 親子作業 			
8	<ul style="list-style-type: none"> 暑さを乗り越えよう 	<ul style="list-style-type: none"> 夏の健康管理 疾病治療報告 健康診断票の整理 	<ul style="list-style-type: none"> 夏休み中の健康生活 	<ul style="list-style-type: none"> 大掃除 害虫の駆除 プールの衛生管理 ワックスかけ 安全点検 	<ul style="list-style-type: none"> ⑥バランスのよい「食」 	<ul style="list-style-type: none"> ③お父さんからの手紙 ④かわいそうなぞう生 ④春子の入院節 ⑤はげましあい 	<ul style="list-style-type: none"> 代表委員会 委員会活動 歯みがき指導 清掃指導 	<ul style="list-style-type: none"> 保健だよりの発行 学校保健委員会 運動会への取り組み 体力面について 			
9	<ul style="list-style-type: none"> 目を鍛えよう 	<ul style="list-style-type: none"> 疾病治療状況の把握 健康相談 悩み相談 	<ul style="list-style-type: none"> 夏休みの生活の反省 生活習慣の見直し 椅子、机の点検・整備 	<ul style="list-style-type: none"> 大掃除 清掃用具の点検 体育用具の点検 安全点検 	<ul style="list-style-type: none"> ⑥バランスのよい「食」 	<ul style="list-style-type: none"> ①みんなをすきに友 ②おやこのぞう生 ⑤祖母のつえ生 ⑥言葉の贈り物 	<ul style="list-style-type: none"> 代表委員会 委員会活動 歯みがき指導 清掃指導 	<ul style="list-style-type: none"> 保健だよりの発行 学校保健委員会 運動会への取り組み 体力面について 			
10	<ul style="list-style-type: none"> 目を大切にしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 交友関係の把握 よく休む子の原因調査 	<ul style="list-style-type: none"> 目の健康についての指導 	<ul style="list-style-type: none"> 照度検査 照度器具の点検 窓ガラスふき 安全点検 	<ul style="list-style-type: none"> ⑥バランスのよい「食」 	<ul style="list-style-type: none"> ①年・のこざつべよう ②めびよきと姿勢 ③年・目の病気の予防 ④年・目の病気の原因と予防 ⑤年・目の健康 ⑥年・目の健康・心の健康 	<ul style="list-style-type: none"> 代表委員会 委員会活動 花壇、鉢植えの整理 歯みがき指導 清掃指導 	<ul style="list-style-type: none"> 保健だよりの発行 			

項目	保健管理				保健教育			組織活動等
	心身の管理	生活の管理	環境の管理	保健学習	道徳	学級活動	保健指導	
11	<ul style="list-style-type: none"> 健康相談 悩み相談 	<ul style="list-style-type: none"> 戸外運動の奨励 机・椅子の適正配置 冬の健康生活と健康調査 	<ul style="list-style-type: none"> 防火施設の点検 床磨き 安全点検 給食室定期点検 薬品検査 	<ul style="list-style-type: none"> ③水のせいけつ ④「育ちゆく体と私」 ④体の発育 	<ul style="list-style-type: none"> ⑤水素を使っている車ってどんな車社会 ⑤ごはんをみそ汁を作ってみよう ⑥家庭科のつくりととらき ⑥はたらき 	<ul style="list-style-type: none"> ①だいたいじなもの ②空をとべなっかつたピーナツ ④雨ととのさま規 ⑤失われゆく緑環 ⑤母の病氣家 ⑥東京大空襲の中で生 	<ul style="list-style-type: none"> 2年・男子、女の子 3年・男女なかよく 5年・男子、女の子の体 6年・かぜとインフルエンザの予防 全校・持久走大会への健康管理 	<ul style="list-style-type: none"> 職員保健部会 P T A保健体育部 学校保健委員会 女地域・保護者との連携 保健だよりの発行
12	<ul style="list-style-type: none"> 健康相談 悩み相談 	<ul style="list-style-type: none"> インフルエンザの予防 ストロープの安全対策 室内の換気 	<ul style="list-style-type: none"> 大掃除 床磨き 安全点検 換気、ストロープの点検 	<ul style="list-style-type: none"> ⑤パランスのよい食事をしてよ ⑥戦争を体験した人々のくらし ⑥心身の健康 	<ul style="list-style-type: none"> ①わたしたちでできること ③健康やんをたすけろ ④生きているしるし ⑤真熱病とのかたが 	<ul style="list-style-type: none"> 4年・かぜの予防と冬の健康 全校・かぜやインフルエンザの予防 ・冬休みの過ごし方 ・手洗い、うがい ・歯みがき指導 ・清掃指導 	<ul style="list-style-type: none"> 保健だよりの発行 	
1	<ul style="list-style-type: none"> 冬の健康管理 疾病治療状況の奨励 	<ul style="list-style-type: none"> 戸外運動の奨励 生活リズムのたてなおし 冬の健康生活 	<ul style="list-style-type: none"> 換気・暖房の保全 校舎内外の美化 安全点検 	<ul style="list-style-type: none"> ①きたかぜと友だち生活 ⑤わたしたちの国土と環境 ⑤身の回りのよさを調べてみよう 	<ul style="list-style-type: none"> ①さむさきに負けない節 ④和男の決心 	<ul style="list-style-type: none"> 1年・調理員さんありがとう 2年・おいしい給食ありがとう ぼくわたしのたんじょう 3年・命誕生 5年・冬の健康・生命創造 6年・エイズについて知ろう 全校・給食週間を考えよう 	<ul style="list-style-type: none"> 第2回健康生活パトロール委員会(学校保健委員会) ・親子健康ウォークラリー ・女性教育参観授業 ・保健だよりの発行 ・給食週間・月間計画配布 ☆食育ボランティアの活用 	
2	<ul style="list-style-type: none"> 冬の健康管理 	<ul style="list-style-type: none"> 冬の健康生活 運動とうがいの励行 降雪による事故防止 	<ul style="list-style-type: none"> 換気・暖房の保全 安全点検 照度検査 空気検査 給食室定期検査 	<ul style="list-style-type: none"> ①あたらしい年生がくるよ ②自分たんけん ②できたよ ⑥海の命 	<ul style="list-style-type: none"> ①小さいもの ⑥くもの糸 	<ul style="list-style-type: none"> 1年・さむさに負けずにすごそう 3年・家族の協力 4年・教室の換気とかぜの予防 5年・性情報について 	<ul style="list-style-type: none"> 保健だよりの発行 	
3	<ul style="list-style-type: none"> 健康診断票、健康カードの整理(評価) 	<ul style="list-style-type: none"> 椅子、机の点検・整備 	<ul style="list-style-type: none"> 大掃除 清掃用具の点検 校舎内外の美化 安全点検 	<ul style="list-style-type: none"> ②自分ものがたりをまとめよう 	<ul style="list-style-type: none"> ②あかちゃん 	<ul style="list-style-type: none"> 全校・健康生活の振り返り ・春休みの過ごし方 	<ul style="list-style-type: none"> ・本年度の振り返りと次年度の計画 ・活動の反省と次年度への引継ぎ ・保健だよりの発行 	

道徳の指導内容は生命尊重・規則の尊重・友情信頼・家族愛・節度節制・公德心・尊敬感謝・思慮反省・自立・希望不撓不屈・個性の伸長・環境保全・思いやり親切・自由規律・役割と責任・男女の協力

地域に根ざした健康教育の推進

～たくましい心身と生涯における健全なライフスタイルの確立をめざして～

香川県宇多津町立宇多津小学校

1 学校紹介

学校の東方を町民に親しまれている大東川が流れ、その向こう側には紅葉の美しい角山、西には青ノ山、遠く南方に讃岐富士の愛称で名高い飯野山を臨み、屋上からは北方に瀬戸大橋が見渡せる豊かな自然に恵まれた環境の中に本校はある。学校周辺だけでなく、運動場や中庭の広さと花樹の多さは本校の自慢の一つであり、418名の児童は、広くて緑あふれる豊かな環境の中で、明るくのびのびと学校生活を送っている。



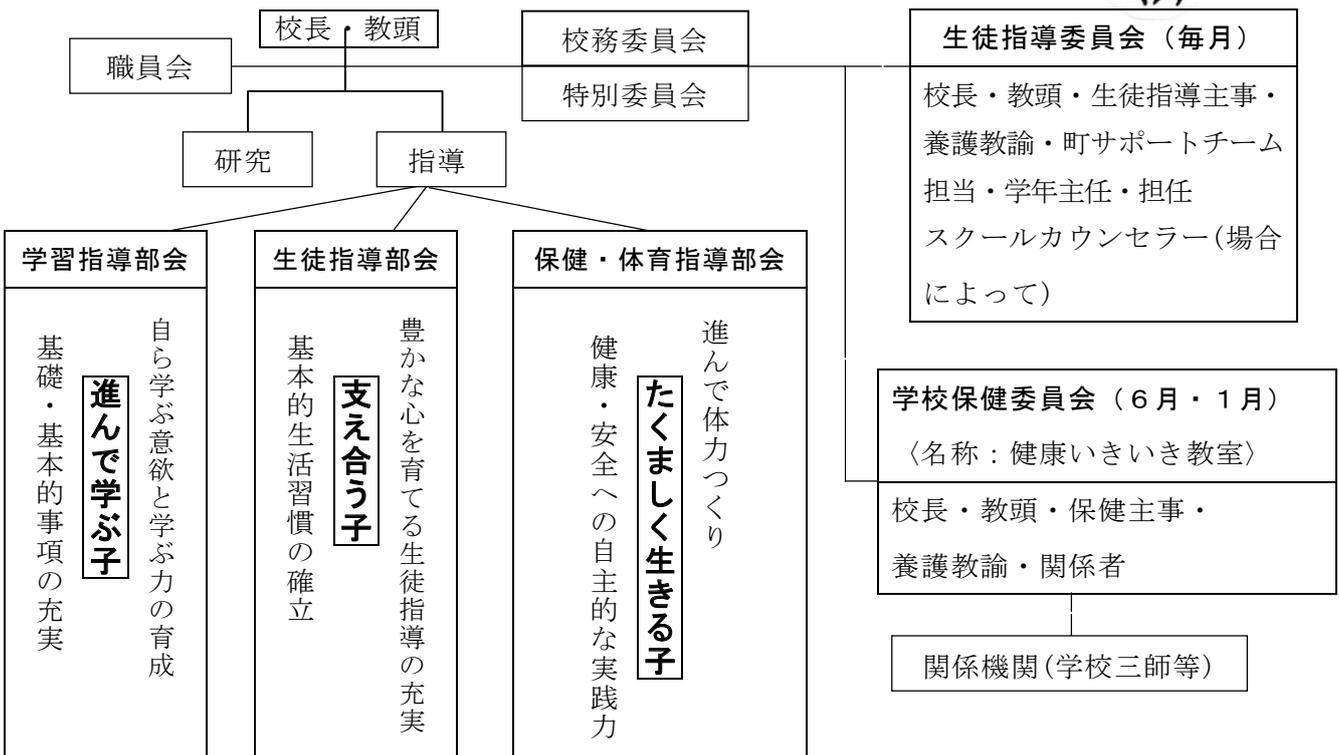
学校の沿革をたどってみると、生活、体育等様々な教科・領域に及ぶ各種研究大会の開催や研究指定校としての実践発表の足跡が際だっている。県健康推進学校や花の国づくりコンクール等の表彰にも数多く輝いてきた。学校教育に対して協力的な地域や保護者に見守られた研究熱心な伝統校という印象が強いが、ひとえに保護者や地域住民の学校に寄せる熱い思いや期待・信頼の表れであろう。

2 健康教育の推進体制



1) 教職員の推進組織と校内研修

教育目標・スローガン〈やる気 自信 心やさしい宇多津っ子〉



① 指導三部会

- ・全職員を、「学習指導部会」「生徒指導部会」「保健・体育指導部会」に分けるにあたり、どの部会にも低・中・高学年の先生が参加しており、協議内容がスムーズに学年団で共通理解でき、実践できるようにしている。
- ・提案や協議は、現職教育の時間に設定している。原案は、各部会内で検討して職員会で提案したり、終礼で周知したりする。
- ・決定事項は、印刷して配布し、全職員が活動内容について十分共通理解した上で取り組むなど、協働意識を大切にしている。

2) 家庭・地域社会との連携

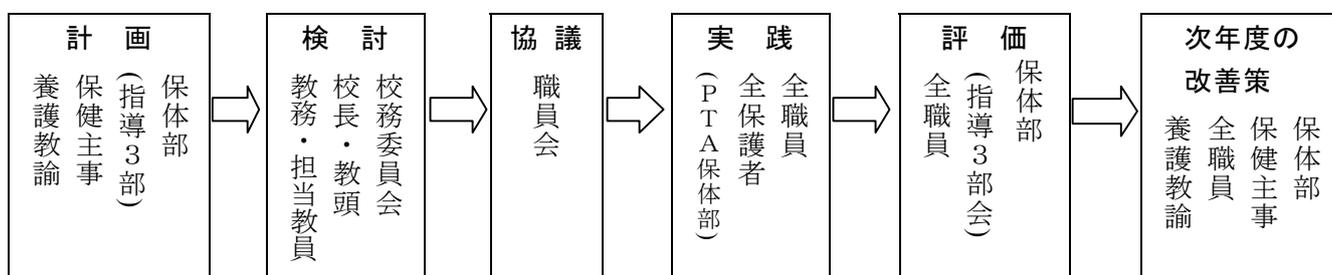
① 開かれた学校をめざして、学校・家庭・地域との連携の機会を多くつくり、子どもたち一人ひとりの健全育成の重要さの啓発に努める。

- ・一日学校公開日に児童・保護者も参加する健康いきいき教室(拡大学校保健委員会)の開催
- ・一日学校公開日に全校一斉の性教育を実施し、保護者への公開と保護者参加型授業の実施
- ・保護者も参加して歯のことを学習する歯ッピー教室(全校一斉)や、肥満指導のすこやか教室など親子が一緒に学べる場の設定
- ・学校通信「はぐくみ」、学年(学級)だより、保健だより「えがお」を活用した情報発信と啓発
- ・地域へ教職員が出向き(4回)、健全育成について語り合う地区懇談会の推進

② 町内の学校間の連携を蜜にし、保・幼・小・中を通して、長いスパンで一人ひとりの子どもを見つめ、各発達段階に応じた基本的な行動様式の習慣化や社会性の育みを図る。

- ・宇多津町学校保健委員会の開催(年1回 町内全教職員対象)
- ・宇多津町教育連携協議会の保健・体育部会で情報交換と協議(年3回 保育所～中学校まで各校参加)
- ・町内での情報交換のため養護部会の開催(年2回)
- ・教育委員会・保健師・学校栄養職員・養護教諭の協議(小児生活習慣病予防にむけて)

【計画から実践・評価・改善(P・D・C・A)への流れ】



3 具体的な取り組み

1) 肥満指導

肥満度20%以上の児童	H15	13.2%
	H16	12.3%
	H17	11.9%

○運動の推進…運動会・マラソン大会に向けて始業前・チャレンジタイムなど積極的に走る環境を設定している。

○すこやか教室の開催（肥満度20%以上児童とその保護者対象に一学期末に実施）…食生活にも問題があることから、学校栄養職員も加え、養護教諭、担任、保護者等とともに連携指導を行っている。

（実践）

○H14. 7 高度肥満児童の中で希望者に3日間の食事調査を実施した。結果を基に期末懇談日に保護者と学校栄養職員・養護教諭が一緒に対応策を検討した。

○H15. 2 栄養のバランスが乱れがちな休日の昼食について、カロリーや栄養バランスを知ってもらうため、うどんやラーメンとトッピングの天ぷらなどを実際に行った。



○H15. 7 これから迎える夏休みにぴったりのおやつを実際に作り、試食してもらった。

○H16. 7 保護者・本人と養護教諭が食事・運動の生活習慣について個別健康相談を実施した。

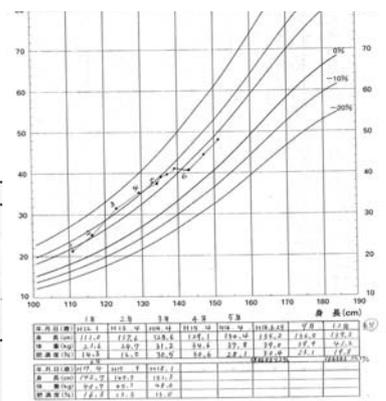
○H17. 7 事前に生活習慣と食生活調べを行い、ライフスタイルの現状と改善案を記入した個人カルテ、資料をわたし、個別に長期休業中の改善策をたてた。

個別成長曲線を作成し、長いスパンで経過を見るとともに、指導にも生かしている。また、現在の状況や相談支援内容を記録保存し、次回の相談等に生かしている。



【成長曲線で変化状況がわかる】

長期休業中には、食事・運動・体重を毎日チェックをし、意識の継続化を図れるようにしている。



【長期休業後に肥満度が減少した児童の割合】

平成16年	9月	74.4%
平成17年	1月	69.4%
平成17年	9月	41.0%
平成18年	1月	87.0%

すこやか教室		
日時	内容・状況等	指導等
4/16 12/22	血液検査 両親も健康相談に母親受診。脂肪分が高いため栄養相談を受けた。脂肪分は高い。肥満、食生活運動不足が原因とのこと。指導があった。たくさん食事を(脂肪分を減らす)食事量を増やす。スモールステップで減らす。	夕食後30分時間外、10分程度おがのふろ(家庭用)常に体を動かす(スクワット、TVを見ながら、ストレッチ等)食事は、個別に決める。
H17 9/9	母来室 手紙が母親までおたがないことあるので注意が必要。	この夏の、食事・運動の目標を本人に意識させて、それをこの夏に守るのに、スモールステップで減らす。メニューを減らす。

【すこやか教室の内容を記録】

【気が緩む休業中にも、意識の継続を図る】

2) 歯と口の健康づくり

○保健委員会の児童によるむし歯予防集会開催、ビデオでの呼びかけをするとともに、各学級に歯ブラシチェック・歯みがき指導を行い、歯に関する関心を高める。



○給食後「歯みがきビデオ」を見ながら歯みがきをする。

○むし歯や歯周病について学ぶ『歯ッピー教室』を全クラスで実施・・・歯科衛生学科の学生による授業を全保護者に案内し、家庭との連携・協力を呼びかけた。



○むし歯治療完了者に賞状の授与、治療100%になった上位3クラスに「よい歯の学級トロフィー」授与むし歯0の宇多津っ子の記念撮影・表彰・校内掲示等で啓発を行う。

○よい歯のコンクール出場児の歯に関するがんばりメッセージを保健だよりに掲載、校内掲示を行うことにより、歯に関する意識を高める。【去年：女子の部 郡1位、今年：女子の部 郡2位】

○長期休業中は、歯磨きチェック表への記入をする。

歯の治療を要する児童名簿一覧表を作成し、保健室・職員室に置き、いつでも誰でも治療状況をすぐ確認でき、声かけできるようにしている。長期休業前の懇談時には、治療のお願いの手紙を再度配布し、治療の有無、通院予定などを聞くことにより、未治療児の治療率が上がった。

3) 食生活の指導

① 家庭科担当と学校栄養職員のTT(5年生)

野菜の栄養、調理の方法、調理実習を通して、子どもたちに野菜の大切さ、調理の楽しさを学ばせる。苦手な野菜をどのようにすればおいしく食べることができるかなどの工夫をそれぞれが考え、お互いのアイデアを交流した。また、給食になぜ野菜がたくさん登場するかも理解でき、残さず食べようという意欲につながった。

② 学校栄養職員による給食訪問

学期に1回ずつ各学級を校長と共に訪問し、その日の給食献立をもとにした食に関する話やクイズなどを交えた全体指導と、おはし



の持ち方、食べる速さなど個別指導を行っている。それ以外の日も毎日、給食に関するミニ指導を給食時の放送で行っている。

③ 楽しい給食

年3回ペア学年とのふれあい給食、6年生が少人数で校長室を訪問する対話給食、バイキング給食を実施し、ふれあいの輪を広げ、豊かな心と好ましい人間関係の育成をする。

④ 地域との連携

生活科と関連を図り、野菜作り名人さんに教えてもらいながら、食べ物を作る大変さを学んでいる。また、その野菜を調理してお世話になった人を招き、感謝の心も育てている。その他、地元で作られた藻塩アイスや古代米を味わって、食に関する興味を高めている。さらに、今年度は学校給食でも宇多津町でとれる野菜や果実の導入が進められて、地産地消についての関心も高めていくことができている。

⑤ 家庭との連携

ファミリースクールデー（一日学校公開日）に、保護者を対象に「給食試食会」を行った。学校栄養職員から子どもの食生活の問題と生活習慣病について講演し、学校給食の理解を図った。

偏食傾向児の母親と話す「さわやか教室」も設け、連携しあって取り組んでいる。



4) 学校安全

- ① 『^{ゆうほ}右歩』運動 生活委員会児童が、安全な歩行を呼びかけている。子どもたちが親しみやすいキャラクターを考え、名前を全校生から募り、「右歩くん」のポスターで意識づけを行っている。また、6月は強調月間として、業間のチャレンジタイムと昼休みに調べを行い、結果を放送で周知し、努力した子どもの賞賛と意識づけを図った。また、毎月20日の週を右歩運動週間として、定着も図っている。

- ② 交通安全指導 JAF（日本自動車連盟）の協力を得て、交通安全教室を実施した。死角や自転車、自動車は急に止まれないことを学び、自動車の怖さや交通ルールを守ることの大切さを改めて再認識した。

また、毎月登校班班長会で、集団登校時の問題点を話し合い、班長としての心構えを確認している。保護者と教職員による登校支援も毎週校区内3箇所と正門で実施し、終礼時に全職員にその実態を周知し、全職員で交通安全に取り組んでいる。

- ③ 救急法講習 学校保健委員会では、昨年度保護者・教職員を対象に、消防署の方から心肺蘇生法や通報手順の講習を受け、一人ひとりが指導を受けながら演習し、子どもを取り巻く大人たちの危機管理意識・技能の向上を図った。



5) 体 育

① 運動能力向上を目指した宇多津っ子体操



本校の体力・運動能力については走力や跳躍力・柔軟性においてやや劣る傾向にある。そこで、各学年で重点をおく運動能力や発達段階を考慮して、走やブリッジなど8種類の動きを組み合わせた各学年の宇多津っ子体操を考案し、毎時体育授業に取り入れ継続実施することで、能力向上に取り組んでいる。運動会では、その発表が恒例となっている。

② 運動に親しむチャレンジタイム

「陽に当たれ、風に当たれ、一日いっぺん汗をかけ」の合言葉で、業間のチャレンジタイムを活用して、体育委員会が主催してドッジボール大会を開催したり、クラスマッチ(マラソンや縄跳びなど)やチャレンジランキングの練習に全職員・児童が汗を流している。



③ 体力づくり

放課後のスポーツクラブには全職員が指導や下校支援に関わり、児童とともに汗をかいている。チャレンジタイムや昼休みも児童と一緒に遊ぶことが多く、児童との信頼関係だけでなく体力アップにも一役買っている。「陽に当たれ 風に当たれ 一日一ぺん汗をかけ」を職員も習慣化していきたい。

6) 「心の健康」のための活動

① 花いっぱいといいさつ運動 毎朝、花いっぱいの玄関で児童会、学級の子どもたち・教職員とともに地域の方もいさつ運動に参加しており、学校・地域全体で花いっぱいといいさつの輪を広げている。



② 心を耕す読書指導 子どもたちに読書の楽しさや喜びを知ってもらおうと、毎週木曜日の午前中にボランティアの読み聞かせを行っている。また、図書館だより「たけのこ」では、本の紹介や「23が60運動」を保護者を含め全校児童に呼びかけている。図書室(おとぎの国)には、季節に応じたおりがみ掲示をし、来室者を和ませるとともに、おりがみ教室も開いている。



学校保健委員会（例）

年度	月	議題	出席者	時間	主な成果
15年度	6	『宇多津っ子の未来が危ない！～肥満・むし歯…生活習慣病はすぐそこまで健康いきいき委員会児童の発表』 講演	学校評議員・PTA保体部・保護者・児童（4～6年）・校長・教頭・担任等・養護教諭 計225名参加	60分	肥満やう歯の現状を発表後、『生活習慣病って何』と題した講話を綾上診療所の十枝先生から子どもにも分かりやすいように話していただき、毎日の規則正しい生活習慣の大切さを実感した。
	7	『人間関係を学び、思いやりや支え合う気持ちを育てるグループエンカウンター』（*地域学校保健委員会） 講演 演習	教育長・教育委員 町内保育所・幼稚園・小学校・中学校の職員 約50名参加	90分	心に問題を抱える子どもが増加に伴い、構成的グループエンカウンターが注目を浴びている。そこで、教師も実際に体験することで、エンカウンターのよさを体感し、実践に生かせる研修となった。
	11	『宇多津っ子の未来が危ない！Part2～歯ピカでつくろう！じょうぶなからだ～』 講話	学校評議員・PTA保体部・保護者 児童（1～3年） 校長・教頭・担任等・養護教諭	60分	歯の治療率が低い低学年の児童を対象に、『むし歯のはんにんをさがせ！』と題した講話を歯科衛生士さんからしていただき、歯と体のつながりを理解するとともに、危機感を感じ歯の健康に対する意識が高まった。
16年度	1	『未来が輝く！宇多津っ子～親のぬくもりを伝えていきますか～』 講演	PTA保体部・保護者 校長・教頭・担任等・養護教諭・学校栄養職員	60分	助産師の先生から助産師としての体験談、夫婦関係、親子関係等について講話していただき、家庭でのあり方について見直すきっかけとなった。
	6	『とっさの救命手当がいのちを救う～ものものとき、1つの命を救うのはあなたです～』 講演 演習	PTA保体部・保護者 校長・教頭・担任等・養護教諭 約65名参加	60分	坂出消防署の救命救命士より、人が倒れたとき何ができるかの講話をしていただき、保護者・教師1人1人が心肺蘇生法の実習を行うとともに、危機意識を高めた。
	7	『特別な支援を必要とする子どもへの理解と対応について』 （*地域学校保健委員会） 講演	教育長・教育委員 町内保育所・幼稚園・小学校・中学校の職員 約100名参加	90分	LD、ADHD、自閉症（高機能自閉症・アスペルガー症候群）の特徴と、配慮・対応姿勢について養護学校教諭より講話いただき、教職員の意識を高めるとともに、各機関の連携の大切さを実感した。
17年度	1	親子で簡単にできる親子体操をしよう 講演 実技	学校評議員・PTA保体部・保護者・児童（1～6年）校長・教頭・担任等・養護教諭	60分	親子でペアを組み、ヘルスケアコーディネーターの指導のもと、足裏っ子体操や、音楽に合わせて体操し、足裏への意識を高めるとともに、親子交流を促した。
	6	『生活習慣病(高脂血症、肝障害、肥満)の危機から宇多津っ子を守ろう！』 講演	学校評議員・PTA保体部・保護者 児童（1～6年） 校長・教頭・担任等・養護教諭	60分	医師より、生活習慣病についてわかりやすく教えていただき、朝食・睡眠の大切さを再認識した。また、ペットボトル症候群について学び、砂糖の取りすぎの恐ろしさを知るとともに、生活での改善策について学ぶ。
	8	『ヨーガで健康いきいきライフ』 （*地域学校保健委員会） 講演 実技	教育長・教育委員・町内保育所・幼稚園・小学校・中学校の職員・町教育委員会職員 約100名参加	90分	香川ヨーガ道友会会長より、心身の健康づくりと脳力開発への活用のため、心と身体をつなぐ、心訓についてのお話をいただいた。実技においては、参加者の体が和らぎ、心が穏やかになった。授業中に取り入れるなど、具体的なイメージが体得できた。
12	元気でいきいき、ぼく・わたしにできること～生活習慣病予防のコツをみつけよう～ 協議	教育長・学校医・町保健師・PTA会長・PTA保体部・保護者・児童(4年)・校長・教頭・保健主事・体育主任・学校栄養職員・養護教諭・担任	90分	本校の課題と取り組みについて発表後、食事・運動・ストレス・睡眠のグループに分かれて、健康のひなつを話し合った。自分ができていない生活のめあてをたて、明日からの生活に生かしていくきっかけとなった。	



自分の生活をみつめよう

—「元気な一日 朝の5点」を通して—

群馬県高崎市立新高尾小学校

1 本校の概要

群馬県高崎市は関東平野の北西部に位置し、本校は高崎市の北東部に広がる田園地帯にある。かつては「献上日高米（餅米）」を生産する純農村地帯であったが、現在は都市周辺型農村地帯となっている。また、区画整理に伴い、交通量が著しく増加し、児童の登下校時等の安全確保を図るために、「地域安心安全パトロール」を各種団体が毎日交替で行っている。児童数は502名の中規模校である。長い間、住民の方たちから地域の学校として親しまれており、校庭には昭和30年代からのPTA奉仕作業による緑化の功績が点在している。また、給食指導にも熱心に取り組み、昭和38年と平成2年に文部大臣表彰を受けている。その2年後からは、健康教育においても県の優良校として市や県で毎年表彰されている。また、平成8年には保健体育全国表彰と全日本よい歯の学校表彰をそれぞれ受けるなど、40有余年にわたる子どもたちの体に関する研究を地域や家庭と共に取り組んでいる。したがって、健康教育の素地が長きにわたり地域全体に浸透しており、子どもたちには知らず知らずのうちに「自分の健康は自分で守る」という考え方が育っている。



2 学校経営方針と健康教育

本校では「二学期制の取組推進学校」（15、16年度高崎市指定）や「健康教育推進校」（17、18年度高崎市指定）を受け、教科教育と健康教育の連動を図った教育活動の推進をしている。

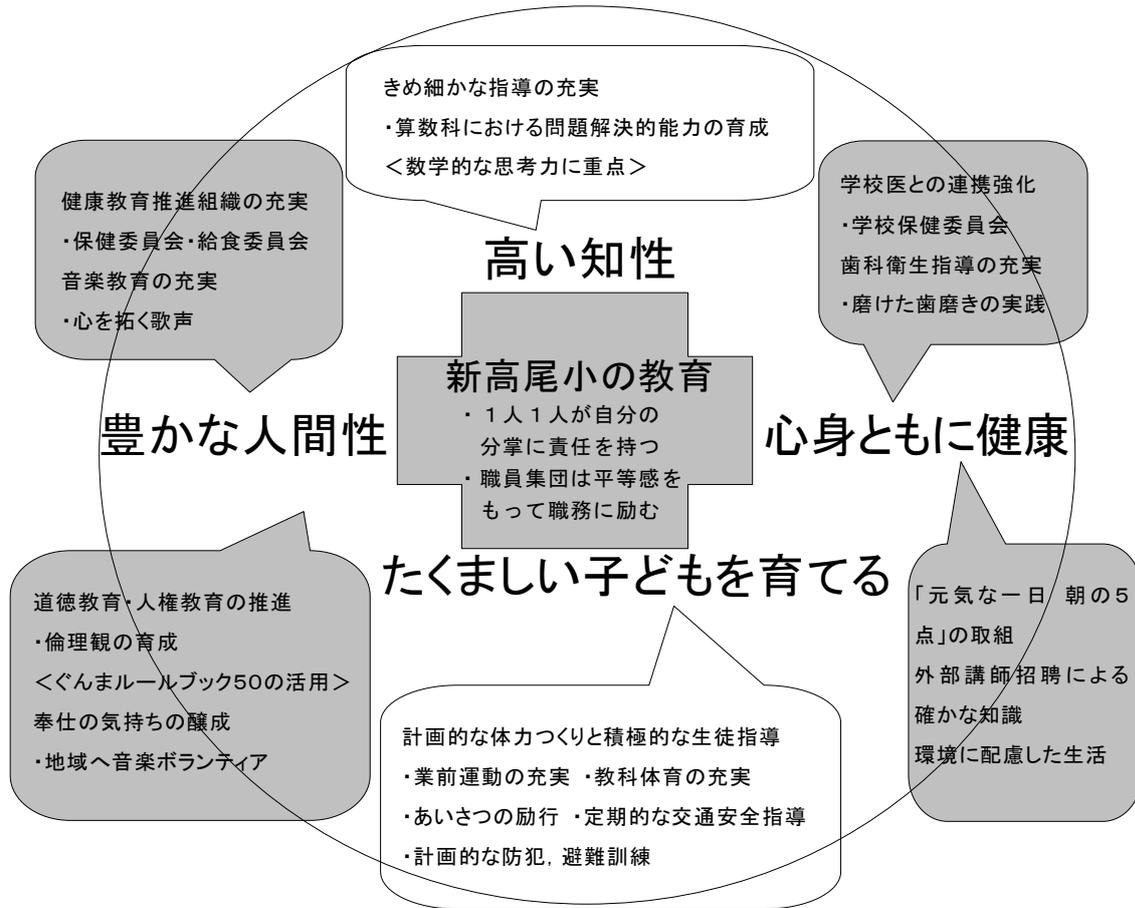
学校教育目標は「高い知性と豊かな人間性を備えた心身共に健康で、たくましい子どもを育てる」であり、生涯を通して健康で安全な生活を送るための基礎を培うための健康教育は、この学校教育目標を推進していく上で重要な役割を果たしている。

学校健康教育目標はヘルスプロモーションの理念に基づき、本校の健康課題に鑑み、「生涯にわたり、積極的に健康づくりのできる子」をめざして計画的、組織的に進めている。

学校教育目標の具現化のために、全教育活動の中で意図的・計画的に健康教育を位置づけ、全職員が歩調を合わせて取り組んでいくことを共通基盤とする。そのためには健康教育推進組織を校務分掌に位置づけ機能させている。

特に平成15年度からは児童の生活実態を調査し、「元気な一日 朝の5点」という生活チェックを始め、基本的生活習慣の定着を図っている。

教育環境の整備



3 健康教育の取り組み

1) すべての教科・総合的な学習と連動した学校保健委員会

年5回実施している学校保健委員会を全教育活動と連携・連動して取り組むために

① 健康教育推進組織の活用

保健主事、養護教諭が作成した運営案を元に、年度当初に関係教職員と打ち合わせを実施し、職員会議で全職員の共通理解を図る。

② 健康教育年間計画に基づいた総合的な学習との関連計画の作成

年度当初に総合的な学習主任・保健主事・養護教諭・学年主任が学校保健委員会の日程にあわせた計画を作成する。

③ 資料として「元気な一日 朝の5点」の集計結果を作成

毎月1回実施する「元気な一日 朝の5点」については「食（赤・黄と緑の食品）・歯みがき・排便・睡眠」の5項目が必ず5回の学校保健委員会の議題と関連づけられているため、実施結果を集計し問題点や家庭からの意見や感想などを資料として提供する。

④ 学校保健委員会のコーディネーター

保健主事と養護教諭は学校保健委員会を開催するにあたって、学校医・薬剤師・学校職員・家庭・

地域・児童・外部の専門機関等との連絡調整を行い、事前指導から事後指導までの一連に渡ってコーディネーターとして活動している。

教科・総合学習と連動した学校保健委員会例



2) 給食教育

給食を通して、教科と結びつけた食教育を目指し、楽しく食べて望ましい食習慣を身につける。

① 栄養士・給食技師による教室訪問

「元気な一日 朝の5点」では朝食で3色分けした食品が食べられたかをチェックするため

に、食品の3色分けができるように学級活動で指導する。また、給食中に栄養士と給食技師が給食に使った食材を持って教室を訪問し、実際に生の食材を3色分けして学習している。給食の献立にも3色分けと給食で取れない食品を「家庭で食べてほしい食品」として掲載している。



② 栄養士によるTT

低学年の学級活動では県教委作成の「食を楽しみ、健康になろう」を使って、学級担任と栄養士による指導を実施している。

③ ランチルーム給食・試食会

ランチルームを活用して異学年交流の給食会や卒業バイキング給食、保護者による給食試食会を実施している。



3) 学校歯科医との連携による歯科保健活動



「みがけた歯みがき」を合言葉に学校歯科医と歯科衛生士の協力により年間を通した歯科保健活動の実践。

① 歯科保健集会

6月の歯の衛生週間では、保健委員会の児童と学校歯科医とによる歯に関する全校集会を実施している。

② 年間計画に基づいた歯垢染色テストと歯科指導

歯垢染色テストは1回目を担任と養護教諭で6月の歯の衛生週間に実施。2回目を学校歯科医・歯科衛生師・養護教諭で歯科指導も含めて実施。3回目を親子で実施している。親子歯垢テスト結果については保健だより等で各家庭へ配布している。



③ 給食後の歯みがき

歯みがきソングに合わせて各クラスで給食後の歯みがきを実施している。



4) 環境教育

① EM菌（乳酸菌や酵母、光合成細菌など自然界に存在する微生物を複合培養したもの）の活用を通して環境を考える。

環境委員会では米のとぎ汁を使ってEM発酵液を作り、週1回噴霧し、トイレの便器清掃や悪臭除去に役立っている。



② 全校で取り組む「かんきょうの5点」

児童一人一人が校内での身近な環境問題に関心を持ち、気づくために「かんきょうの5点」を実施している。「使っていない電気を消します」「水を大切に使います」「ごみをひろいます」「リサイクルをします」「そうじをしっかりとします」の5項目について強化週間を設定している。

5) 家庭・地域社会との連携

① 公民館活動と連携



地区の公民館で開催される文化祭では「元気な一日 朝の5点」を実施してもらい、その結果について「公民館だより」で報告することにより、学校だけでなく地域住民といっしょに健康について考えている。

② 婦人会のボランティア活動による「廃油を使った石鹼作り」

夏休み中に実施している「わくわくプログラム」で児童といっしょに給食で使った廃油から石鹼を作り学校の手洗い場で使用している。

③ 保健室から家庭・地域社会への発信

「元気な一日 朝の5点」を実施して、児童の生活習慣で定着させたいことや改善したい問題点などについて、学校だより・保健だより・学年、学級だより等を通して家庭へ知らせる。また家庭や地域からの意見を取り込んでいる。

授業参観や懇談会等で家族が学校を訪れたり、学校行事や各種会議等で地域の方が学校を訪れたりする機会には健康教育に携わる教職員が必ず学校や児童の様子を伝えたり、専門的な立場からの話をしたり、給食を試食してもらったりしている。

4 成果と今後の課題

- 1) 健康教育年間計画に基づき、組織的な取り組みが実施できたので、今後も継続していきたい。
- 2) 学校保健委員会を核として全教育活動と連携、連動してきた。今後は児童の自主性をより一層重視した学校保健委員会としていきたい。
- 3) 「元気な一日 朝の5点」を毎月実施することは定着してきた。今後も家庭と協力し、生活習慣の改善を図るためにクリアできた項目を入れ替えながら、継続して取り組んでいきたい。
- 4) 保健室からの家庭、地域への啓発、発信を続け、相互連携をより密にしていきたい。

第4回 学校保健委員会運営案

- 1, 実施期日 平成17年11月17日(木) 14:35~15:20
- 2, 議題 大切な命 自分らしく生きよう
- 3, ねらい 映画「秋桜」の主人公やその友人の生き方について考えることを通して、自分自身の生き方を見つめ直し、自分や周りの人を大切にしようとする態度を養う。
- 4, 出席者 学校保健委員会メンバー 親善委員委員長 広報委員委員長
- 5, 事前活動・事後の活動 各教科と各種活動との関連・・・別紙
- 6, 本時の流れ(議事のみ)

分	議事の流れ	児童	P保健委員	教師	医師・薬剤師
5	○世界エイズデーの国としての取り組み、学校としての取り組みについて考える。	○学校の取り組みについて発表する。 (保健・親善・広報委員会)	○親の立場で聞く。	○国や県、市としての取り組みを養護教諭より説明する。	○校医としての立場で、聞いていただく。
10	○映画「秋桜」を見て、主人公やその親友の生き方について考える。	○エイズ学習の一環で見た映画を振り返る。			
10	○自分自身について振り返ってみる。自分らしく生きていると思う人は、どうしてそう思うのか。自分らしく生きていないと思う人は、どうしてそう思うのか考える。	○自分自身について、考える。	○親の立場で聞きながら、子ども達に対する願いを発表する。	○話し合いの様子を見守り、必要に応じて支援する。	
10	○新高尾小学校のみんなが、自分も周りの人も大切に、学校で楽しく過ごすためには、どうしたらよいか話し合う。	○友達の発表を聞き、自分だけでなく、周りの人も尊重することの大切さに気づかせる。	○家庭ではどんなことができるか親としての立場から考える。		
5	○校医の先生のご指導				
5	○クラスに伝達することをまとめる。		○親の立場で聞く。	○教師の立場で聞く。	○校医の立場から、指導する。

平成17年度 総合的な学習の時間 大きな柱は各学年共通で「健康」

～心も体も健康な生活を送るために～

学年	単元設定の視点	単元	目標	指導内容	学校保健委員会との連動
3年	<ul style="list-style-type: none"> 健康な生活への実践的態度 食の大切さ 自然への関心・愛着 地域の人への興味関心 	新高尾の野菜地図をつくろう	<ol style="list-style-type: none"> 生活科で学習した力を生かすため、地場産の野菜作りを体験する。 食べ物の不思議や作物の大切さを知り、バランスのよい食生活ができる力を養う。 栽培収穫することにより、命ある野菜を大切に思う気持ちを養う。 	<ol style="list-style-type: none"> 「意識して緑の食品をとろう」という目標のために、緑の食品の種類はどんなものがあるか調べてみよう。 地域でとれる緑の食品を調べ、育ててみよう。 野菜の名前を覚え「カルタ」を作ろう。 	第3回 <u>野菜を食べてバナナのうんちをしよう。</u> (新高尾小校区の野菜地図づくりを体験しよう)
4年	<ul style="list-style-type: none"> 健康な生活への実践的態度 食の大切さ 歯の健康 	おはよううんち	<ol style="list-style-type: none"> 排便を通して、基本的な生活習慣を見直し、実践できる力を養う。 排便は「歯の働き」も関係することに気づき、歯を大切にすることを養う。 	<ol style="list-style-type: none"> 3年生の保健学習「毎日の生活と健康」を思い出す 「元気な一日、朝の5点」を通して排便について考えてみよう。 朝の排便ができるようになるにはどうしたらよいか考え、体験してみよう。 	第1回 <u>よくかんで食べよう。</u> (元気な一日朝の5点より歯みがきと咀嚼について考える)
5年	<ul style="list-style-type: none"> 健康な生活への実践的態度 性、エイズ 生命の尊重 共生社会への理解 	大切ないのち・自分らしく生きよう	<ol style="list-style-type: none"> 高崎市として取り組んでいるエイズ教育の必要性や大切さを理解し、エイズについて理解する。 差別について考え、差別のない社会や自他共に「いのち」を大切にすることを養う。 	<ol style="list-style-type: none"> 高崎市は「世界エイズデー」の取り組みをなぜ進んでいるのか調べる。 差別を受けている人はエイズ患者だけだろうか？差別や障害について調べたり体験したりする。 自分の「いのち」を大切にするとともに、障害のある人や「エイズ」に感染した人を思いやる気持ちを尊重し、他の人に伝える。 	第4回 <u>大切ないのち・自分らしく生きよう</u> (エイズについて学習し、命の大切さ、大人になる自分の心の動きについて考えてみよう)
6年	<ul style="list-style-type: none"> 健康な生活への実践的態度 高齢社会への理解 地域の人との交流 	生活習慣病ってなあに！！	<ol style="list-style-type: none"> 続けて実施している「元気な一日、朝の5点」が生活習慣病に関係していることに気づき、進んで実践できる力を養う。 生涯を健康に過ごすために、今自分たちでできることを考え、実践できる力を養う。 学習したことが、継続して実践できる力を養う。 	<ol style="list-style-type: none"> 自分の考えをもち、ブレインストーミングやディベートなどで「生活習慣病」って何か話しあい、調べたり体験する内容を確認する。 地域の人がどの位、生活習慣病にかかっているか、実際に調べてみよう。 生活習慣病にかかっている人に今までの生活習慣を聞いたりして、自分が今から生かせることを考える。 実際に調べたり、わかったことを継続して実践する。 	第2回 <u>生活リズムについて考えよう。</u> (元気な一日朝の5点より睡眠の重要性朝食の重要性を脳の働きを通して考える)

健康の大切さに気づき・考え・実行する子どもの育成 ～一人一人の望ましい生活習慣の確立を促す支援の工夫～

群馬県吉岡町立明治小学校

1 学校紹介

吉岡町は群馬県のほぼ中央に位置し、前橋市と渋川市のベッドタウンとして機能している、西を榛名山、東を利根川に挟まれた自然豊かな町である。この町に文部科学省より「健康教育総合推進モデル事業（生活習慣）」の地域研究指定があったのは平成13年度から15年度の3年間である。本校は実践中心校の一つとして健康教育に取り組んだ。



一方、平成10年度頃から校内でのけがが極端に増加し、大きなけがも目立った。そこで健康・安全面の課題として13年度より本格的にけがの防止にも取り組むことになった。

2 学校経営方針と健康教育

学校経営方針では、「特色ある学校づくり」を提唱し、学校目標にある「元気よく遊ぶ子」を育成すべく健康教育を特色として掲げ、日々の健康課題を解決する手段として、さらに学力や生活力の基盤となる重要な手段であるととらえ実践を推進している。

また、本年度の努力点では、「一人一人が正しい知識と健康・安全に関する考え方を深め、主体的に活動できるよう健康教育の実践力の育成を図る」とし、平成15年度までの文部科学省研究指定の実践内容を引き継いでいる。

3 実践紹介の前に

本校におけるかつての「健康教育」は、様々な教科・領域にちりばめられているものの、系統立てたカリキュラムを持たなかったために、重要だと誰もが認めているながら学校教育の表舞台に立つことはなかった。しかし「総合的な学習の時間」が導入されて以来、そのなかで「健康教育」が徐々に形を成し、職員一人一人にその重要性が認められるようになってきた。しかし、周囲に目を向けてみると総合的な学習の時間が定着しつつある今日でも、健康教育を主軸として取り組んでいる学校は多いとは言えないだろう。いったいその要因はどこにあるのだろうか。

本校では5年間、研究指定をきっかけに重点化した健康教育を改善しながら推進してきたがその道は決して平らではない。なぜ健康教育の推進が難しいのか。その答えは先に挙げた「カリキュラムがなかったこと」に集約されるが、5年間の中で次のような問題点が見えてきた。

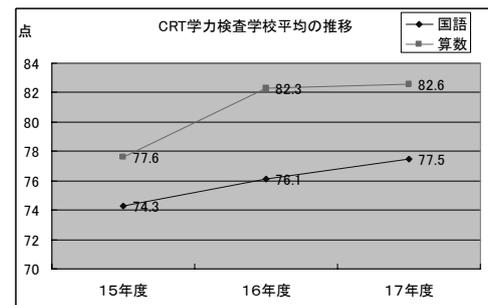
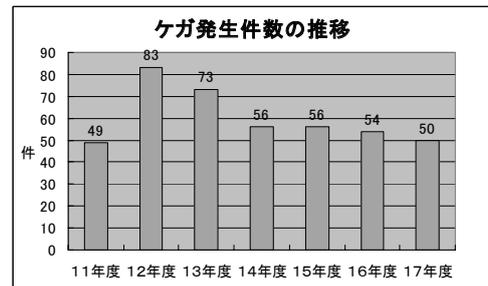
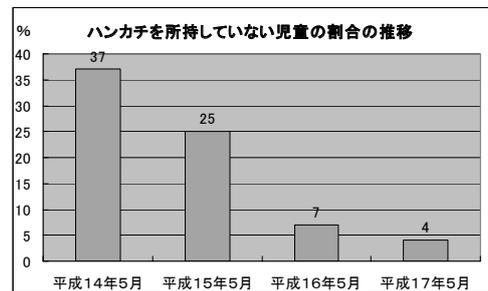
(1) 子どもにとって興味・関心がわきにくい（結論が容易に想像できるため）

- (2) 専門的な知識を要するので教員の教材研究が負担
- (3) 教材・教具が乏しい
- (4) 家庭生活に大きく関わるため、学校だけの指導では成果が上がりにくい
- (5) 短期的な成果がわかりにくい

本賞の審査で来校して下さった先生も「中央の調査において、小学校では生活習慣と学力や行動などとの関連が見えにくかった」と述べられていた。これは(5)に関わることで、この関連性がはっきりしていないことや、学力・行動面への成果が特効的でなく、かつ因果関係が明確でないことなども影響しているのではないかと考えた。

まず実践を紹介する前に成果についてご紹介したい。

- ①生活習慣と清潔習慣…生活習慣が整っている児童ほど、ハンカチ所持や適切な使用、歯みがき実施などの清潔習慣もできている。
- ②生活習慣とケガ…生活習慣が整ってくると、生活態度に落ち着きが見られ、ケガの件数や程度が改善される。
(件数はスポーツ振興センター適用件数)
- ③生活習慣内容個々の比較…食事と睡眠、運動は互いに関連しあい、どれもが身に付いている学年は排便習慣も良好である。また排便習慣が良好な学年は清潔習慣検査の結果もよく、落ち着いていて、けがも少ない。
- ④生活習慣と学力…生活習慣が整ってくると学力も向上する。
- ⑤健康に関する実践力の向上…様々な知識を身につけ、意識が高まったことはいままでのないが、5年目にしてやっと全体的に実践力が身に付いてきたことが実感できるようになってきた。また家庭においても、就寝時刻や朝食、休日の過ごし方などを改善したり、児童の前での喫煙を控えたりと改善の様子が見えてきた。



(※清潔習慣については月2回の保健委員による「清潔習慣検査」、生活習慣については年2回の自己評価「健康チェックカード」、学力についてはCRT学力検査(図書文化社:「教研式学力検査」)の結果を元にして)

そのほかにも、地域から「健康教育を推進している学校」と認識され、協力を仰ぎやすくなっていること、また、家庭との連携が深まったことは大きな成果であったと考える。

これらの結果は「誰でも予想できること」と受け取られるかもしれない。しかし一般論でも推測でもなくデータに裏付けされていることから、今後の健康教育推進の原動力となるはずである。このあと、本校での取り組みについて詳しくご紹介したい。

4 実践紹介

(1) 教師の活動と、支援の工夫

児童への直接的指導と実践につなげるための活動、そして児童から家庭への啓発を期待して、授業を健康教育の中核においている。これまでに体育（保健）や理科、道徳などに含まれていた内容に加え、低学年では学級活動で5時間程度。そして3年生以上では総合的な学習の時間に20時間程度を位置づけ、下記のように各学年に中心となる生活習慣の内容を割り振って1年を通して学習や活動を展開している。

学年	1	2	3	4	5	6
テーマ	排便	清潔	運動	食事	帰宅後の生活	睡眠

また、学校からの支援として職員作業での遊具作成や、校内の標識作成、一日を落ち着いて過ごすための黙想の時間（明小タイム）の設定、学校保健委員会のテーマによる年間を通しての啓発活動など、教育活動全体を通して児童への指導・啓発を行っている。

- ① 養護教諭による導入授業の工夫…健康教育の活動において、いかに導入の授業で興味関心を高めるかは、その後の活動に大きく影響してくる。そこで本校では児童が興味を引くような話題をストックしておき、工夫を凝らした大型教材を作成して養護教諭を活用した授業も取り入れている。児童の関心を高め、その後の自己課題を設定するのも効果的だった。



- ② 資料のデジタル化による指導方法の工夫…せっかく作成した授業の資料は保管が難しく、また翌年の先生はどうやって使ったらいいのかよく分からない…というのが課題であった。これを解決するために、各生活習慣における資料をプレゼン化してセリフや指導案を添付した。また課題を把握する段階で児童が自分の生活ぶりを振り返るためのプログラムや、インターネットで調べ学習を効率的にする健康関連のリンク集もつけた。今年度は養護教諭の転出入があったが、新しい養護教諭による導入の授業でも児童の興味を引き関心を高めるのに有効に活用された。なお現在県内 200校以上、県外にも多数配布させて頂き、研究授業や授業参観、学校保健委員会などで使用してのご意見が寄せられている。現在は性教育版を作成している。



- ③ 明小タイム（朝の黙想の時間）…職員朝会が終わるとすぐに、放送によって全校一斉に1分間の黙想をする。姿勢や呼吸を整えたり、発生したけがの様子を伝えたり、保健・安全・食育などの一言情報を盛り込んだりしている。

（２）児童主体の活動

- ① 清潔習慣検査…ハンカチの携行、ティッシュペーパーの所持、歯ブラシの所持、歯みがき、爪（手のひらから見て見えないこと）。以上5点について、月に2回、職員朝会をしているときに保健委員が各クラスを検査する。検査結果は個人・クラス・全体等でデータ化し、結果の良かったクラスや全体結果の変移などを掲示物や昼の放送で保健委員から知らせる。そして学期ごと、また年間の清潔大賞を上位5位までのクラスを終業式などで表彰する。さらに個人には6年間通して使用する清潔習慣個人カードが每学期配布され結果を振り返ることができる。一つも×が付かない場合は賞のシールが貼られる。これらのことは個々に、またはクラス全体で清潔習慣を徹底しようという意欲づけになった。また、クラスの学期ごとの結果は学期末に担任に配布され、学期の結果が通知表所見に記載される。この検査はすっかり定着し、担任からは学年だよりや学級だよりで家庭へ啓発される一方、忘れないための指導の手だてを真剣に考える担任も増えてきた。さらに、持っているだけでなくハンカチをきちんと使う、歯みがきを正しく行うなど、望ましい習慣への指導まで意識が高まった担任が多いのにも驚かされる。児童だけでなく、家庭、そして担任の意識も高められた。

- ② 掲示物での啓発…平成16年度までは主に保健委員会で、そして平成17年度は掲示委員会が健康に関する季節や行事にあわせた掲示物を作成している。いかに啓発力のある掲示物を作成するか試行錯誤している。



(3) 学校・家庭・地域の連携と、啓発活動

① 学校保健委員会

○第1回（全90分）

発表者	内 容
児童保健委員会	清潔習慣検査の様子と結果発表
P T A保健体育部	学校開放日ワークショップの紹介
保健主事	学校の健康教育の取り組み紹介
学校医、学校薬剤師	指導と講評
出席者：学校医、学校歯科医、学校薬剤師、教育長、P T A会長、栄養士、児童学校保健委員、P T A保健体育部、学校職員	

○第2回（全45分）

発表者	内 容
児童保健委員会	「心の色は?」「脳とけが」
健康指導部T 1	生活習慣と脳の疲れの関連
健康指導部T 2	明治小児童の生活習慣の考察発表
P T A保健体育部	生活習慣保護者アンケート結果と考察
養護教諭	近隣学校と本校との比較、考察、結論
出席者：学校医、学校歯科医、学校薬剤師、教育長、栄養士、3年～6年児童、P T A保健体育部、P T A希望者、学校職員	

年度初めに具体的な計画をたて、学校保健委員会を中心として事前に健康集会や掲示物での啓発、調査活動、P T Aの作業などを進める。また事後には全校への伝達や指導事項の改善を行う。第2回については、平成12年度より高学年児童全員参加、公開型、90分、「けがの防止」をテーマに実施してきた。学校、児童、P T Aの発表の他に、サブテーマに関連した専門家からの講演を実施する。今年度は「けがを防ごうVI～心の健康とけが～」がテーマである。積み上げたデータから、生活習慣がけがの主因であることを伝える重要な授業であったため、3年生以上全員参加で行った。町内の小学校よりアンケートの協力を頂いて実施された。



② 健康コーナー…学校開放日の健康コーナーでは学校の実践の紹介とともに、自分の健康を振り返るようなコーナーを設けている。身長、体重、体脂肪、アルパッチテスト、姿勢確認、骨量測定など健康に興味をもってもらえるように自分のデータを測定してカルテを持ち帰ることができる。これは健康指導部で計画し当日の運営はP T A保健体育部員が行う。



③ P T A行事との連携…保健体育部だけでなく、様々な部から協力をいただき、健康ハイキングやヒップホップダンス教室、料理教室、食育セミナーなど、健康に関する行事が毎年実施されている。

④ ホームページでの啓発…家庭や地域への啓発や他校との情報の共有化のために健康教育のページをアップしている。学校保健委員会の様子やけがの現状を伝え、他校へのソフトの頒布なども行っている。



アドレスは <http://www.mei-433.jp>

⑤ 就学前健康教室…保護者や各園、園児に、就学前から生活習慣について学校と歩調を合わせてもらうため、3学期初めに各園に出向き、生活習慣の学習会を行っている。このことで保護者からの共通理解が得られるとともに、各園からも同一步調での指導をしていただける。



5 おわりに

どんなに小さな実践でも健康教育を学校の中だけのものとして捉えていたのでは限られた成果しか得られない。義務教育段階での学習や体験が、その後の生涯健康教育を大きく左右するのは明白である。したがって児童・生徒をより深く、大きく、広く、確かな健康教育に触れさせる必要性を感じる。「深く」は楽しい授業を中心とした自らの活動を通して。「大きく」は授業以外の児童から児童への啓発など様々な啓発活動に触れて。「広く」は家庭への啓発から連携へ、さらに地域への啓発から連携へ。そして「確かな」は個々や全体の変容を評価し確認しながら推進する。これらの実践を職員の理解や協力を得ながら推進していくことが大切であると考えます。実践を行う中で、本校での健康教育に「広く」の部分が不足していることを痛感している。地域への啓発や連携を強めることによって、より充実した、生涯健康教育に寄与する健康教育を目指したい。



家庭・地域とともにつくる健康づくり ～学校保健委員会から始まる健康づくり～

埼玉県越谷市立大沢北小学校

1 学校紹介

1) 本校の概要

越谷市は、埼玉県の南東部に位置し、首都東京から25km圏内という地理的環境にあり、中核都市として発展を遂げてきた町である。

本校は、越谷市のほぼ中央に位置し、児童数651名、学級数23学級の中規模校である。平成7年度からは「体力づくり」を中心とした健康教育に取り組んでおり、本校の特色の1つとなっている。



2) 本校の健康教育

本校の教育目標は、目指す児童像を右記のように定め、「夢と希望を持ち、自ら進んで行動する児童の育成」を目指している。

特に健康教育では、教育目標の「よく遊ぶ子」をうけ、平成7年度より体育授業はもとより、全校一斉の業間運動、昼休みのわんぱくタイム（クラス遊び、縦割り遊び）など、運動や遊びに親しむことによる体力づくりを心がけている。体を思いっきり動かし、充実した学校生活を送る中で大きな夢を持ち、その夢を大きく育てて本校から巣立っていけるよう、「汗いっぱい、笑顔いっぱい、夢いっぱい」をスローガンに、体を動かすことを通して健康の保持増進を推進し、たくましく生きるための健康・体力などの「生きる力」を育成することを基本的なねらいとしている。

また、平成16年度からは、体だけではなく心にも視点をあて、児童一人一人の心に響く道徳授業の充実を図り、仲間との関わり合いを大切にすることで心身ともに健康な日本人としての成長を願い、健康教育を推進しているところである。

目指す児童像

- よく学び（確かな学力）
- よく遊び（健康・体力）
- 思いやりのある子
（道徳性・豊かな人間性・社会力）



第1学年 体育科

『ねことねずみ』のおに遊び



第5学年 道徳

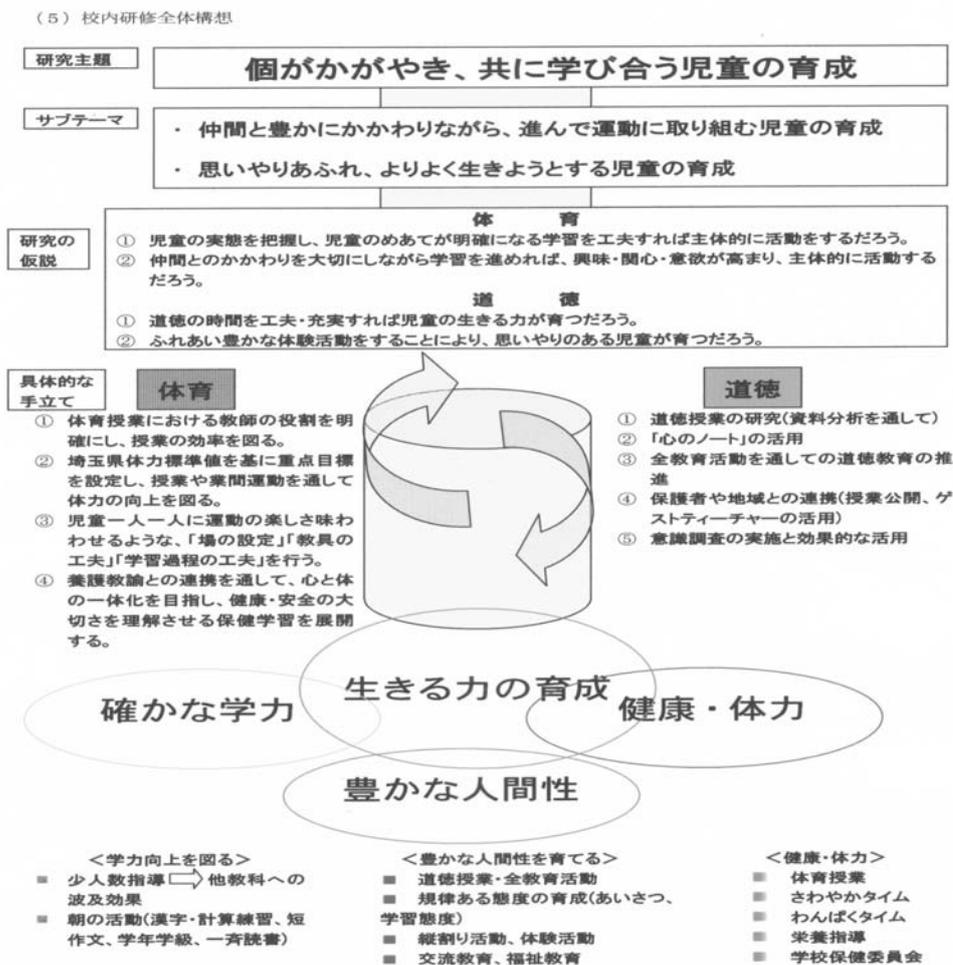
心の先生(地域人材道徳教育特別非常勤講師)の活用

2 健康教育の取り組み

生涯にわたって健康で充実した生活を送るための基礎を培うよう、各教科、道徳、特別活動、総合的な学習の時間など、教育活動全体を通じて健康教育を推進している。教育計画の立案にあたっては、今日的な課題を踏まえ、児童が自らの生活習慣や心身の状態を見つめ直し、課題を自ら解決していく態度、つまり児童一人一人の「生きる力」を身につけることを重視している。

○よりよく実践するための配慮事項

- ・全職員が健康課題の把握に努め、発達段階に応じた指導計画の立案に努める。
- ・本校の特色である体力づくりを基盤に、心を育てる心づくり（児童一人一人の心に響く道徳授業の実践など）、生活を整える生活づくり（T・Tにおける授業実践、「健康がんばりカード」の活用など）に重点を置いて取り組む。
- ・学校内はもとより、保護者との共通理解を十分に図り、連携して推進していくことが大切であることから、授業参観を利用して公開授業を行ったり、健康課題の解決の場である「学校保健委員会」を活用して、その活性化に努めている。
- ・地域に開かれた学校づくりに健康教育を位置づけ、地域の人材の活用を行う。



3 具体的な取り組み

1) 本校の特色の1つである「さわやかタイム」(業間運動)・「わんぱくタイム」(拡大昼休み)

「さわやかタイム」は、毎日5分間の運動を継続して行うことで、基礎的な体力を養うことを目的として、以下のように季節ごとに実施している。そして、「さわやかタイム」終了後は自由遊びとなり、「さわやかタイム」をきっかけとして、校庭に出て積極的に体を動かすことを奨励している。

学 期	目 標 ・ 内 容
1 学期	運動会に向けて、クラスの和を高める 「さわやか体操」、曜日別ストレッチ運動
2 学期	持久力の育成を図り、さわやか走へのめあてを持たせる マラソン、縦割りリレー
3 学期	寒さに負けず、運動に親しむ意欲を育て、持久力を高める リズム縄跳び、クラス対抗大縄とび



<3学期のリズム縄跳び>



<1学期のさわやか体操>

「さわやか体操」は、子どもたちが親しみやすい曲に、本校独自の運動を振りつけし、「さわやかタイム」の時間をはじめ、運動会、さわやか走大会(マラソン大会)の折にも実施している。

また、週1回の「わんぱくタイム」は、学級毎に45分間思いっきり遊ぶ時間を設けることで、体力の向上とクラス内の児童の一体感を育てることをねらいとしている。



2) 家庭とのきずなを深める体育学習新聞「さわやかだより」

本校の取り組みや学校での子どもたちの様子を便りで知らせることにより、本校の方針への深いご理解をいただくと共に、子どもたちを健康な状態で送り出してもらうことへの協力をお願いすることに役立っている。(学期1回の発行)

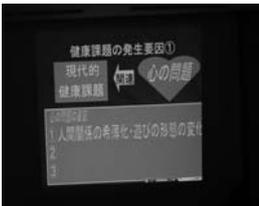
3) 「健康な生活習慣づくり」を目指して

体力づくりを推進しているにもかかわらず、スポーツテストの結果を見ても、目に見えて体力が低下している現状にある。と同時に、生活時間の夜型化、朝食の欠食、ストレスの増加など、子どもの心身の健康に深刻な問題が生じているのも事実である。このような実態から、児童一人ひとりが「自分を振り返り、気づき、歩んでいく」というプロセスを大切にした「健康な生活習慣づくり」の確立に重点を置いた取り組みの必要性を感じ、以下のような工夫をすることで、心身両面ともに健全となることを目指している。

①『学校保健委員会』で問題意識の共有化

毎年、子どもたちの健康状態や生活の実態調査をもとに、本校の健康面での問題点は何か、子どもたちが生き生きと育つにはどうしたらよいのか、そして、どのような取り組みをしていけばよいのかを「学校保健委員会」で話し合うようにしている。

特に、生活習慣づくりについては、家庭、地域の協力が不可欠であるため、「学校保健委員会」を核にして、学校と家庭が連携を密にし、足並みを揃えて実践できる体制作りを目指している。

<p>平成16年度 生活習慣を考えよう</p> <p>体力の向上を目指して体力づくりに取り組んでいるにもかかわらず、体力が落ち込んでいる現状から、一日の活動の原動力となる食事、特に朝食について改めて考え直す機会となった。</p>			
<p>平成17年度 生活習慣を考えよう II</p>			
<p>議 題</p>	<p>主な出席者</p>	<p>所要時間</p>	<p>主な成果</p>
<p>・生活のリズムを整えよう (6月)</p>	<p>本校職員全員、PTA役員、PTA環境保健部員、一般参加者、児童保健委員会</p>	<p>60分</p>	<p>・生活習慣に関するアンケート結果を提示することで、本校における問題点が浮き彫りとなり、「早寝」「早起き」「朝ごはん」の3項目について、「健康がんばりカード」を用いて意識づけを行うことを決定した。 (2学期より実施)</p> <p>・参加できなかった保護者にも、「学校保健委員会」の内容を知らせるプリントを配布し、全家庭で取り組んでいくことを呼びかけ、連携を深めた。</p>
			

議 題	主な出席者	所要時間	主な成果
・「心の健康」と生活習慣について（12月）	学校歯科医、本校職員全員、PTA役員、PTA環境保健部員、一般参加者、児童保健委員会	60分	<ul style="list-style-type: none"> ・「健康がんばりカード」を使用することにより、生活リズムを整えようとする意欲が高まり、中でも「起きる時間」「朝食」の項目については改善の傾向が見られた。 ・意見交換の場を設けたことにより、他の家庭の様子を知ることができ、保護者からは「今後の生活改善に役立てていきたい」という前向きな感想も寄せられた。 ・そして、今後も学校と家庭とともに、子どもたちの健やかな成長（心の健康を高めるためにも）を願って、生活リズムを整えていくことの重要性を訴えていくことを再確認した。



② 「健康がんばりカード」の活用

「学校保健委員会」での話し合いを受けて、子どもたちに生活習慣について意識してもらおうということで考え出されたのが、「健康がんばりカード」である。子どもたちの行動変容を意識しての内容となっている。毎月第1週を自分の生活を振り返る週とし、親子で取り組むことにより、健康生活への習慣化をねらいとしている。

③ 「健康で安全な地域づくり」を呼びかける『やまびこの会』

今年で15回目を迎える『やまびこの会』は、実施期間を夏休みとし、参加者の輪をPTA・各自治会長・児童部会長・主任児童委員・学校評議員等に広げることで、それぞれの立場からの意見をもとに、解決に向けての話し合いを行っている。毎年、多くの参加があり、地域の方々の学校教育への関心の高さを感じている。「地域とともに子どもたちを育てていきましょう」という意識が年々強まり、子どもたちの健康生活に対する意識改善につながっている。



④ 健康教育推進の啓発活動

ア 「学校だより」の家庭・地域への配布

本校では、さらなる学校教育の推進を願って、2年前より、保護者だけではなく校区住民にも配布するようにしている。学校で実践されている保健活動などに対する理解が深まり、学校と家庭や地域が連携して児童の健康管理やそれを進めるための環境整備を行う大きな力となっている。

イ 地域の教育力の活用

地域とともに健康教育を推進することで、地域の方々の学校教育への理解が深まり、支援体制も強化されつつある。こうした中で、「学校保健委員会」には、保護者にとどまらず、栄養士、学校医、校区の各種団体の代表などの参加を得ている。

また、健康教育の授業に、警察官、地域のお年寄り、退職された教員などを講師として招聘している。地域講師の授業参加は、教師が単独で指導にあたるよりも幅や深まりが生まれ、学習効果も大きいものとなっている。

ウ 公開授業の実施

発達段階に応じた指導のねらいや指導内容を伝えるための方法の1つとして、年間計画に位置づけられている授業参観に合わせて実施している。

参観後には、アンケート用紙に、参観の感想や家庭での児童の様子を伝えてくれる保護者もあり、年々参加者の増加がみられる。



<1年学級活動「きれいな体」>

健康な生活の始まりとして、まずは体をきれいにすることを通して意識づけを行っている



<6年保健学習「病気の予防」>

最終学年の6年生では、自分の生活習慣（特に食習慣）について考えることにより、よりよい生活に結びつけている。

エ 「ほけんしつだより」の活用

全保護者に対して、しかも継続的につながりを持つことができる「ほけんしつだより」を保健室と家庭をつなぐコミュニケーションの手段として、有効に活用していきたいとの思いから、表面の工夫はもちろんのこと、裏面を活用しての「保護者向けのほけんしつだより」の発行を心がけている。

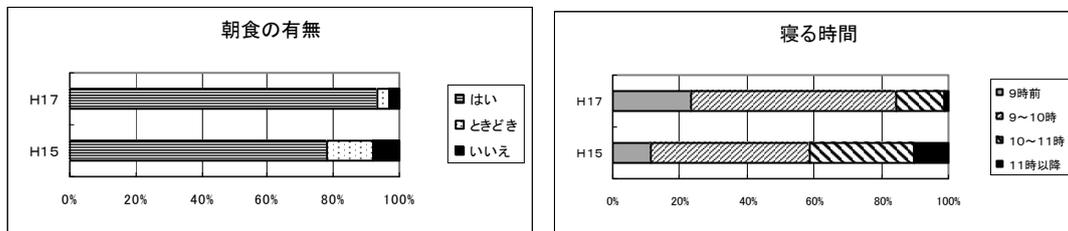
平成16年度からは、「生活習慣」をテーマに特集をくんでいる。全家庭に生活リズムについてのご意見を募集し、各家庭で工夫して取り組んでいる内容を紹介したり、「健康がんばりカード」の様子や実施してみでの感想、工夫点などを紹介することで、健康づくりの輪が広まることを期待して、今後も寄せられた意見・実践などを伝えていきたいと思う。

4) 成果と今後の課題

① これまでの成果

・健康を高める生活の仕方

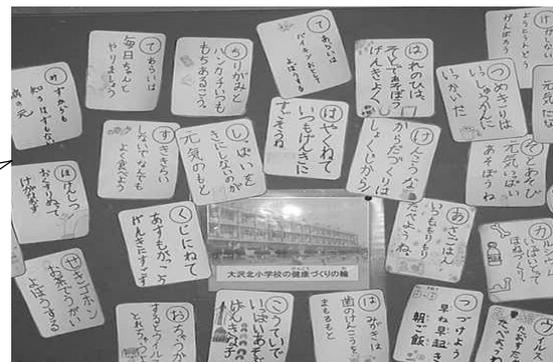
「健康がんばりカード」を活用したり、健康を意図した授業実践を計画的に行うなど、あらゆる機会を通じて健康生活の大切さを訴えてきたところ、児童は、自己の健康に少しずつ関心を持ち、意識し始めてきている。特に、早寝、早起きなどの生活リズム、朝食に関することなど、健康のための生活づくりに意識して改善を試みようとしている様子が見られる。



・家庭・地域とともに

「家庭・地域とともに協力し合って」ということを意識して健康教育を進めてきた。結果、「健康は、子どもたちの将来にとって何より大切なものである」との認識が深まり、学校・家庭・地域が一体となって、子どもたちを育てていこうという体制が整いつつある。

そして、家庭・地域の意識が変わってきたことで、子どもたち自身の健康に対する意識の高まりにつながっている。



保健室前の掲示板には、1年間、健康な生活について意識してきた結果、子どもたち自身が体得した健康のヒケツがたくさん寄せられている。

<保健室前の掲示板「大沢北小学校の健康づくりの輪」>

② 今後の課題

- ・子どもたちに健康に対する意識が高まってきたとはいえ、その高まりにはバラつきがあり、児童一人一人が自分の健康を意識し、主体的に健康な生活を実践できるよう今後も系統的・計画的な指導を継続していきたい。
- ・健康な生活習慣づくりについては、日々の積み重ねにより確かなものとなっていくので、小学校期のみではなく、積極的に地域の関係機関（幼稚園・中学校も含めて）へも連携の輪を広げ、地域ぐるみで児童生徒の健康を考えていけるよう取り組みに工夫を加え、更なる充実を目指していきたい。

健康で豊かな心と体づくり ～学校・家庭・地域とともに～

高知県高知市立泉野小学校

1 本校の概要

本校区は、高知市の北部の高知自動車道高知インター入口近くに位置している。校区の南部は東西に新興住宅地がひろがり、その間には田畑も点在しているが、現在なお住宅等の造成が進んでいる。北部は大部分が山地で耕作地も見られる。

もともと、本校区は薊野・東秦泉寺の農村地帯であったが、昭和52年ごろから都市化が進み、現在のような様相を呈するにいたったものである。高知市街地環状道路、アクセス道路、北部環状線道路、高知自動車道が須崎市まで開通し、それに伴い、大型店舗が開店し校区は大きく変わってきている。



本校は、児童数625名、23学級である。来年度で開校25周年を迎えるが、開校当時から自然環境には非常に恵まれていた。この自然を生かした特色ある学校づくりができないかと考え、当時の学校長やPTA、地域住民の皆さんが協力して、裏山にフィールドアスレチックを設置することができたのである。自然を利用した様々な設備で楽しみながら子どもの心と体を鍛錬し、21世紀を担う、知的にも体力的にも優れた泉野の子どもを育ててほしいとの強い願いがあり、今日まで脈々とその願いが受け継がれている。

2 学校教育目標と健康教育

本校の学校教育目標は「生きがいのある学校」とし、活力あふれる子どもの育成をめざしている。

学校目標の具現化については、教育活動や経営活動を高め、学校が活性化し、教師にとっても児童にとっても学校が「生きがいのある」ところとなることである。また、本校のめざす児童像は『気付き考え判断し、いきいき活動する泉野の子 ～かしこく・やさしく・たくましい子～』とし、その実現に向けて、それを実現するための手法を具体的に提示していきたいと考えている。

健康教育の大きな柱として、児童の基礎学力の定着と向上をめざし、学校や家庭、地域が一体となって、心と体の健康を保ちながら、児童自らが生涯にわたって、健康でいきいきとした生活を送ることができるための実践力のある児童を育成することをねらいとしている。

3 具体的な取り組み

1) 食に関する指導

平成13年5月に実施した生活スタイル調査をもとに実態把握をして、朝食の欠食率の高さや食事内容の偏り、夜型の生活リズムが浮き彫りとなった。朝食の欠食や睡眠不足のために授業に集

中できない実態や給食の残食量の問題も見られた。そこで研究主題を「健康な食生活 気づき・考え・実践 ～学ぶ意欲は朝食から～」とし、「食」を軸とした健康教育の推進とあわせ、学校医や大学の協力による授業や学校・家庭・地域と連携した実践的な取り組みを行った。

① 食教育の拠点「健康ルーム」の開設

自分の食生活を振り返り、健康な生活ができる食教育の拠点が必要と感じ、さまざまに活用できる「健康ルーム」を平成13年6月より開設した。そして、テーブルや椅子等は県内産の杉やひのきで作ってもらった。給食時間に学校栄養職員がワンポイント指導をしたり、給食試食会、健康情報の展示や学習会などもしている。



〈健康ルームでの給食風景〉

② 教科・特別活動における病院や研究機関と連携した指導

保健体育3年

健康参観日で行った学校医が出演した健康に関する劇のビデオを活用して、「毎日の生活と健康」についての授業を学級担任と学校栄養職員がT・Tで行った。

保健体育6年

学校医のいる病院の検査部の協力を得て行った骨密度の測定と食生活の調査結果を活用して「病気の予防」の授業を行った。



〈骨密度の測定風景〉

総合学習4年

「いのちの学習」の中で、「健康な体づくり」の内容を、手のサーモグラフィの測定と食生活の調査を高知女子大学の協力で行い、その結果をもとに授業を行った。(添付資料参照)

③ 地域や自分たちの作った農産物を給食に活用

5年生では、地域の農家やJAの協力により、水田を借りて稲作体験を種籾から栽培している。その米を給食に導入したり、2年生ではミニトマトの栽培を通じて近隣のフルーツトマトの栽培農家と交流し、農家から直接納入してもらい全校児童が食材について知り、親しみを感じている。

④ PTAの食育活動

「朝食をしっかりと食べて元気に登校！」をキャッチフレーズに食生活改善推進協議会の協力で朝食の展示や朝食のデモンストレーションを行い、地域の量販店で惣菜を活用したバイキング体験と栄養診断などは地域と連携した実践的な取り組みを行った。

2) 教育相談活動

重点的な取り組みとして、校内研修、支援会議をもとにしたチーム支援の取り組み、学校カウンセラー制度の活用、子ども室の充実を行っている。

- ① たのしい学校生活を送るためのアンケートQ-Uを実施し、アンケートを分析しながら学級での温かい人間関係づくりを基盤に健康教育に取り組む。

校内研修

昨年度学習した「Q-U」を、今年度は全学級で2回実施し児童理解・支援に活かした。夏休みにはその結果を持ち寄り、事例研究を通して「Q-U」の活用法について研修した。



子ども室：休み時間に解放



- ② H O Tな会「支援会議」をもとにしたチーム支援の取り組み

子どもたち一人ひとりが自分らしくのびのびと学校生活が送れるように、全校で予防的教育相談に取り組んでいる。支援会議をすることによって、担任一人がかかえこむことなく、全教職員で共通理解することができた。また、チームで支援することで連携がとれ、学校へ来にくい子どもの居場所づくりがスムーズにできた。

3) 心や体がかがやく「いのちの学習」

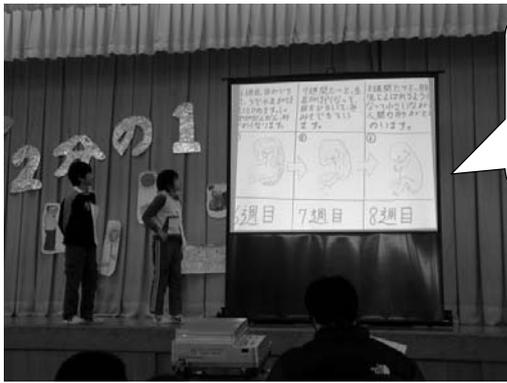
「いのちの学習」は第4学年に位置づけ、児童の心と体がすこやかに成長していくことを願うための学習である。

- ① いのちの始まりを知る

妊婦さんと助産師さんの協力を得て、胎児の心音を聞いたり、腹壁を通して胎児に触れたりして、胎児の状態を想像していく。具体的な活動を通して自分の誕生を再認識させるとともに、いのちの尊さについて保護者とともに学習した。(添付資料参照)

- ② 二分の一成人式

今までの10年間、家族やまわりの人々に大切に育てられたことに感謝し、かけがえのない尊い命を大切にし、さらによりよく一生懸命生きていこうとする気持ちを育てたいと考え、二分の一成人式を通して考えていく機会としている。又、家族の方にも協力していただき、ありがとうの手紙へのお返事や、10年間を振り返ってのメッセージを話していただいた。



「ぼくたち・わたしたちの10年間」グループ発表



子どもを思う気持ちはみんな一緒

4) 学校保健委員会

～学校・家庭・地域が一体となった健康参観日～

健康教育を推進していくために、子どもたちの健康に関する課題を、学校保健委員会で話し合い健康参観日のテーマを設定している。児童の実態をもとに校医がシナリオを作成、病院スタッフ・保護者・教員が、講演と劇を中心に行っている。

第1回 「生活習慣病予防」

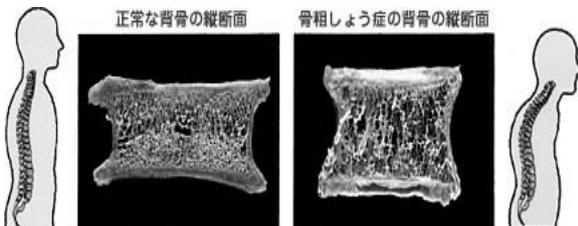
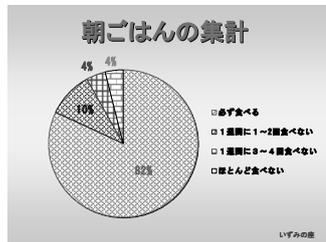


骨密度・動脈硬化の検査・運動検査に保護者や地域住民50名参加
展示：食生活パネル・ジュースに入っている砂糖の量の展示

第2回 「朝ごはんをみなおそう」

朝食の内容が、甘いパンだけだったり、お茶漬けのみという実態もあった。食事の中でも朝食は、健全な発育・発達だけでなく、学ぶ意欲にも影響してくることからこのテーマを設定した。

食生活の乱れから将来、骨粗しょう症！



写真提供：浜松医科大学教授 井上哲郎

第3回 「睡眠をみなおそう」



大人の生活に引きずられた基本的な生活リズムの乱れから、朝の目覚めが悪く朝食を食べてない割合が高い。また、保健室への来室や欠席が休みあけ多くなるという実態をうけシナリオをつくった。

第4回 「自分を大切にしよう。ストップ！タバコ・お酒」



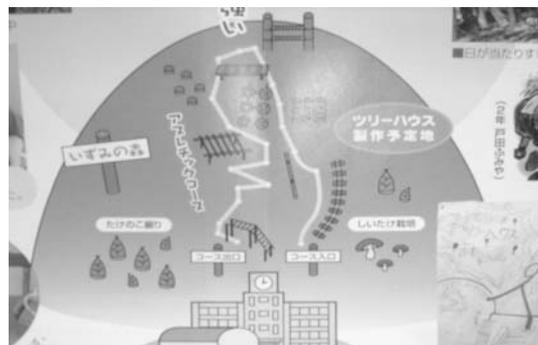
シナリオ

父親からお酒を誘惑されて、しかたなくお酒を飲む習慣が始まり、アルコール依存症になった。大人になり飲酒運転で交通事故にあい、病院で飲酒の害について話しを聞くA君。タバコの話は中学校からタバコが習慣になってしまったB君、30年後に肺ガンになり大手術をうける。

5) 裏山「いずみの森」から広がる世界

～人、もの、こと、とのかかわりを通して～

本校には自然がいっぱいの裏山（いずみの森）があり、その特色を生かしたフィールドアスレチックで、楽しみながら体力づくりができるように工夫している。これらの取り組みは本年度で18年目を迎え、春にはいずみの学級の児童がたけのこを掘ったり、しいたけの収穫をしている。秋には、落ち葉やどんぐりを拾いに森へ入ったりしている。



「いずみの森」の整備

昨年の台風上陸でいずみの森が荒れ果ててしまった。子どもたちは、何とかしてこのいずみの森を元の形に戻し後輩たちがもっと楽しく使えるようにさまざまな案を考えた。愛好作業日に地域の方々の力を借りて倒れた木や壊れたアスレチックの撤去、巣箱・木のネームプレートをつくった。

森林局、地域の方々との出会いや、さまざまな体験は自然を大切にしていくことや、自然を愛する豊かな心を育むことができた。



ツリーハウスの土台
ははずれ、竹や木が
根こそぎ倒される。



4 成果と課題

学校保健委員会の立ち上げは3年目と浅いものの、学校医を中心にした「健康参観日」の取り組みは本校の特徴でもあるので、さらに地域や児童までも巻き込みながら充実させていきたいと考える。予防的教育相談活動に取り組んだ成果として、現在不登校児童はいない。また、計画的な研修会を積み重ねる事で教師集団の高まりもみられる。今後も、全教職員が温かい目で子どもたちを見守り、連携を取りながら一人ひとりのニーズにあった支援をし、子ども達の成長を促進していきたい。最後に、

恵まれた自然を生かした本校らしい取り組みを今後も模索していきたい。

いのちの学習 (参考資料)

私たちが生きている

- ・ 僕の心臓は1分間に57回、赤ちゃんは150回動いていました。僕の3倍や!
- ・ 赤ちゃんは、一生懸命息をしてる。



児童の授業後の手紙から

お腹の中の赤ちゃんにご対面

- ・ お腹をさわったとき心臓のような感じがしました。
- ・ 赤ちゃんのいるお腹はとても柔らかかったです。
- ・ お腹にいる赤ちゃんは私の声を覚えてくれてるかな?
- ・ リラックスするとお腹をける。お母さんの感情が赤ちゃんにも伝わる。
- ・ お腹をさわってすごく感激です。



いのちの学習で学んだこと

- ・ 命から命が生まれることがすごい。この勉強は命がどれだけ大切かという勉強だと思う。
- ・ たった一つの命が大切。
- ・ 命の学習をして、大切なのは人を思いやる気持ちが大切だと分かりました。
- ・ 命の勉強をして人は人を大切にして自分も大切にしないといけないことが分かりました。
僕が産まれた時、お母さんに願いを込められ生まれてきた。自分をこれから変えていきたい。

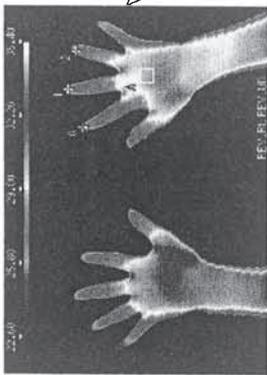
保護者の感想

- ・ 事前の学習の成果もあり、正しい知識が増えつつあるのが伝わってきました。それは[自分]が生まれた事、将来自分達が創り出すかもしれない[命]についての知識です。昨今バーチャルの世界が進歩し、恐ろしい事件や自殺が後を絶ちません。自分や他人の命を大切に思うためにもとても重要な授業だと思います。胸があつくなる、感動する時間を子ども達と共有できる有意義な参観です。
- ・ 子ども達がお腹の中にある赤ちゃんの心音を聞かせてもらったり、妊婦さんのお腹を触らせてもらったりとても貴重な体験だと思います。出産シーンのビデオを子ども達は、興味深く見ていたような気がします。私も子どもに「お母さんにもお父さんお母さんがいて生まれてきたがよ」「命は一人に一つしかないから大切やね・自分の命と同じで友だちの命も大切やね」などなど、お布団の中で話しながら寝たことでした。

健康だより

2003. 11. 11
泉野小 管理栄養士 常石美知代
高知女子大健康栄養学科 4 回生

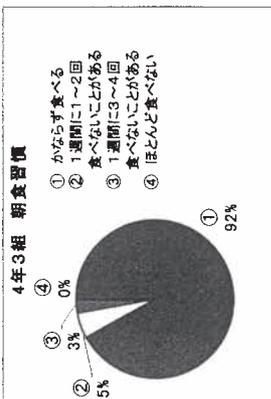
11月11日(火) 2時間目に総合「健康な体づくり」の授業をしました。先月行ったサーモグラフィの検査と食生活調査の結果をもとに、ビデオ(野菜のチカラ)も取り入れられました。



これが、サーモグラフィの測定で表したものです。手先の温度が低く形が見えにくくなっています。手の血液循環が悪く冷たいと指の形がまったたく写らないこともあります。

協力 高知女子大学 健康栄養学科

食生活の調査結果について



4年生の睡眠時間は10時間が理想とされていますが、9時間はしっかり寝るように努力してください。できるだけ早く、10時には就寝する習慣をつけるようにしましょう。夜型の生活リズムは、成長をさまたげ、精神的にも影響をします。サーモグラフィの結果でも、睡眠時間の短い人は、低い温度になっていました。日曜日に遅くまで起きていて、月曜日に調子の悪い人がいます。

運動について

運動やスポーツをしている人は65%いました。自分にあった運動をみつけて行いましょう。体を動かすことで体力がつき、食事もおわき、はやくぐっすり睡眠できます。

健康で元気に育つには、**食事、すいみん(休養)、運動**どれも大切です。子どもたちは、それぞれ大切なことを学習し、自分の食生活を考えて目標を立てています。家庭でも、がんばられるように協力をしてください。将来にわたって健康によい食生活習慣を今から身につけましょう。

健康だより

2003. 11. 14
泉野小 管理栄養士 常石美知代

NO. 2

先日の総合「健康な体づくり」で子ども達自身の食生活の振り返り、目標を考えました。その目標の一部を紹介します。野菜をいっぱい食べる

朝がなばつて6時30分に起きて、朝ごはんをちゃんと食べる。

黄・赤・緑を食事の時間かならず食べる(とくに朝食)

ゲームをする時間をきめて運動をします。野菜をいっぱい食べる

4年3組の保護者のみなさまからもたくさん意見をいただきました。

学校ではちゃんと食べているようですが、家で野菜をあまり食べていません。お味噌汁も「お腹いっぱい」とかで殆ど飲みません。料理をもっと工夫してあげればいいのですが、なかなか時間がなくて、、、。それでも毎日少量ではありますが必ず野菜をとるようには心掛けています。体温だけでなく、骨も弱くなっているし、運動能力等も最近の子どもは低下していると聞きます。家庭での生活習慣、本当に気をつけなければならぬ時期だと感じています。

指先の温度が低いのでびっくりしました。朝食はしっかりと食べていますが、野菜はのこしていることが多いです。率先して野菜を食べる方ではないので、学習したことを思い出しながら、進んで野菜をたべようにして下さい。

最近、テレビゲームばかりしてどんどん時間も長くなっていきます。就寝時間も午後9時には寝る様にしたいのに午後10時になってしまいます。生活習慣を見直ししないといけないですね。食事1日30品目といわれますが、大変難しいです。

今回初めてサーモグラフィの測定をしましたが、指先が冷たい児童が多かったことに驚きました。食生活だけが直接影響するわけではないと思いますが、今回の測定をきっかけとして家庭で日頃の生活リズムと食事を見直していただきたいと思っています。

食事は1日3回、生きている限り続けられるもの

食事は1日3回、生きている限り。
年間約1000食、10年間で1万食。
不適切な食生活習慣は1000回単位で積み重なる。
生活習慣病は、野菜・魚不足の食事、糖分の摂りすぎ、喫煙と過度の飲酒、運動不足、ストレスなどが原因。

高知県衛生研究所 主任研究員 森山ゆり 講演資料

高知県の病気別3大死因は、一位 ガン28.4% (全国5位)、二位 心疾患15.7% (全国2位)、三位脳血管障害15.1% (全国4位)です。

平成14年度健康福祉行政概要より

自分の健康を自分たちでつくろうとする児童の育成を目指して

群馬県高崎市立東部小学校

1. 本校の概要

本校は高崎市郊外に位置し、急速な宅地化による児童の増加に伴い、昭和49年に開校した比較的新しい学校である。学校の東には「井野川」が流れ、その近くには「くじら森公園」がある。また、広い校庭には固定施設が数多くあり、校庭を取り囲んで本校のシンボルである「ゆずりは」の木その他、東側には「東部山」と称する雑木林がある。周辺には田畑が残り、緑に恵まれ、騒音も少なく学習環境に適している。



本校は、高崎市郊外に位置する全校児童810人の大規模校である。創立以来、「心と緑の豊かな学校」をスローガンに、地域の自然を生かした教育活動を通して、心身ともに健康な子供の育成にあっている。

2. 学校経営方針と健康教育

本校の教育目標は「心と緑の豊かな学校づくりを進める中で、調和のとれた人間性と社会性を育み、自ら学び自ら考えて行動できる心身ともに健康な人間を育成する。」という教育理念の下、「仲よくできる子」「考える子」「じょうぶな子」「やりぬく子」の4つの具体目標から成り、健康教育は、学校教育目標の大きな柱となっている。

学校健康教育目標は、「心身ともに健康で、心豊かな児童の育成」であり、①健康の増進と体力の向上に自ら取り組む子 ②思いやりの心を持ち、行動できる子 を目指している。

特に、平成16年度からは「ことばは心」のテーマの下、日常の言葉づかいを見直したり、あいさつ運動を展開したりして、「心の健康づくり」に力を入れている。また、総合学習では、高学年を中心に、健康と食生活・運動との関連に注目し、生活の見直し・改善を図っている。これらの活動を通し、地域の中学校や大学と連携を図り、お互いに関わりあいながら「自分の健康は自分たちでつくる」という意識の高揚に努め実践している。

3. 教育計画での位置づけ

「健康」を「生きる力」の重要な側面として捉え、「確かな学力」や「豊かな人間性」との調和を図りながら、教育計画を作成している。

本校の「健康教育」の中心は、保健衛生、性教育、給食指導、清掃指導、学校保健委員会であるが、教科・道徳・特別活動・総合的な学習の時間など、全教育活動と連携・連動して推進している。

4. 具体的な取り組み

(1) 学校保健委員会

学校保健委員会は、児童の健康推進を目的とし、学校医、学校職員、PTA役員、児童等が参加し協議を行い年5回実施している。心とからだの健康づくりに焦点をあてて、子供たちに関わる今日的な課題を取り上げている。学校評議員や5・6年生全員参加による拡大での実施、校区内の中学校や大学との連携による実施、PTA保健委員の主体的な活動による実施も定着し、さらに充実した内容になりつつある。

議題	主な出席者	主な内容と成果
16年度 第3回(拡大) 「言葉づかいについて振り返ってみよう」	学校職員、児童保健委員、PTA保健委員、PTA本部役員、学校医、学校薬剤師、5年生児童全員	<ul style="list-style-type: none"> ・言葉についてのアンケート結果(児童と保護者)をもとに話し合った。アンケートの作成・集計や考察などPTA保健委員会が実施した。 ・相手のことをほめるゲームや、乱暴なことばと好意的なことばを唱えることで参加者全員が気持ちの変化を体験した。 ・学校保健委員会便りを配布し、家庭内で言葉づかいについて振り返る手立てとした。 
16年度 第5回(拡大) 「ことばは心」 (別添参照)	学校職員、児童保健委員、PTA保健委員、PTA本部役員、学校医、学校薬剤師、塚沢中学生徒保健委員・職員	<ul style="list-style-type: none"> ・1月の生徒指導目標「言葉づかいに気をつけよう」に対し、各クラスで具体目標を決めて取り組み、その成果を話し合った。 ・「こんなこと言われたら、されたらどうする」というテーマで、保健委員がストーリーを5つ作成し、各テーマに分かれて解決策等をグループで話し合った。その中で、本校の卒業生(中学生)からのアドバイスが大変有効であった。 ・保健集会で、全校児童に知らせ、各クラスで言葉づかい等について再度話し合う手立てとした。 

<p>17年度 第1回 「あいさつについて」</p>	<p>学校職員、児童保健委員、PTA保健委員、PTA本部役員、学校医、学校薬剤師</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・本校児童のあいさつについてのアンケート結果をもとに話し合った。 ・児童が作成したあいさつについての〇×クイズを実施した。 ・保健集会で話し合ったことを全校児童に伝えた。あいさつがあまりよくできていない実態から、児童保健委員と教職員が朝のあいさつ運動を行うこととなった。 	
<p>17年度 第4回(拡大) 「世界エイズデー in たかさき・・・東部小の取り組み」 「かぜの予防について」</p>	<p>学校職員、児童保健委員、PTA保健委員、PTA本部役員、学校医、学校薬剤師、学校評議員</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・エイズデーに向けての各学年の東部小の取り組みをまとめた。保健委員がエイズについての〇×クイズを作成した。 ・かぜの予防については、保健委員が衛生検査や手洗い、欄間換気の様子調べをして、結果をまとめ、実態に基づいたかぜ予防法について話し合った。 ・「エイズデーに向けての取り組み」「かぜの予防について」ともに朝の保健集会で全校児童に呼びかけた。 	
<p>17年度 第5回(拡大) 「朝食について」</p>	<p>学校職員、児童保健委員、PTA保健委員、PTA本部役員、学校医、学校薬剤師、塚沢中生徒保健委員・職員、健康福祉大学職員</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・5, 6年生児童対象の朝食についてのアンケート結果をもとに話し合った。 ・5年生は総合学習「健康について考えよう」で学んだことを生かして意見が言えた。 ・中学生からは、朝食と関連のある睡眠について示唆があり、また、健康福祉大学の先生からは、スポーツと朝食の関係等の話もあり、話し合いの内容が深まった。 	

(2) 「心の健康」のための活動

- ① 今年度は、あいさつ運動に取り組み、校長が朝礼であいさつや返事の大切さを呼びかけたり、各学級であいさつについて話し合い、クラス目標を立て実践している。その様子については、



各クラスのようにビデオ収録し、お昼の時間に放映した。また、朝のあいさつ運動を毎朝玄関で保健委員・生活安全委員・職員が実施し、元気よく朝のあいさつを全校児童に呼びかけた結果、あいさつしやすい雰囲気づくりができた。

- ② 12月の人権週間では、低・中・高それぞれのテーマに沿って、支援を必要とする人たちの疑似体験をし、学級ごとに話し合いの場を設けた。また、その活動の様子を、学校保健委員会で発表したり、感想などを全家庭に配布したりして、保護者にも人権について考える手立てとした。



- ③ 不適応行動を示す児童に対しては、職員会議で情報交換を行い、共通理解を図っている。夏休みには、講師を招いて支援のあり方について研修し、適切な関わり方を実践に生かしている。また、適正就学や教育相談部会等、コーディネーターが関わり、個に応じた支援体制を整えている。学年やクラスとゆうあい学級との交流も密で、お互いに好ましい人間関係を築いている。

- ④ 業前の読書の時間や、PTAボランティアによる読み聞かせ、図書委員によるテレビによる読み聞かせを実施し、心豊かな児童の育成に努めている。

- ⑤ 保護者は、講師を招いてのPTAセミナーを開催し、子どもへの関わり方を学んだ。

(3) 総合的な学習の時間

3年	・リサイクル博士になろう(文化・環境) ・感謝の気持ちを伝えよう(栽培・心の健康)
4年	・調べよう水(地域・環境) ・身近な食品を調べよう(食文化・健康)
5年	・群馬のお米ゴロピカリを作ってみよう(栽培・食) ・健康について考えよう(健康)
6年	・身近な環境問題を考えよう(環境) ・世界の国々を調べよう(国際理解・食文化)

4年の総合的な学習「身近な食品を調べよう」では、おやつについての指導を養護教諭・栄養士と担任がTT授業で実施した。また、外部講師を招いてのエコクッキング等も実施し児童一人一人が、健康と環境の面から身近な食品についての関心を深めた。

5年の総合学習「健康について考えよう」では、高崎健康福祉大学と連携し、5年生全員がライフコーダをつけエネルギー消費量を測定し、その結果をもとに一人一人が食生活を振り返った。子供たちは、年齢的に近い大学生に親しみを持ち、その示唆は子供たちに素直に受け入れられた。



総合 健康について

名前 _____

今日の健康の感想

今日、大学生の人と授業させて頂く事が出来たです。特に、「カロリーを摂りすぎると体に悪影響を及ぼす」という話を聞いて、自分も少し反省しました。また、先生が「健康的な食生活を送るには、バランスの良い食事を摂ることが大切」とおっしゃっていました。私も「健康的な食生活を送るには、バランスの良い食事を摂ることが大切」とおっしゃっていました。私も「健康的な食生活を送るには、バランスの良い食事を摂ることが大切」とおっしゃっていました。

これからの自分の課題

おかしを摂りすぎないように気を付ける。

具体的に（実行計画にやってみる）

おかしを摂りすぎないように気を付ける。

食生活に気を付ける。



(4) 保健指導・保健学習

- ① 健康教育は、年間計画に沿って実施している。特に、歯科保健指導や性教育(エイズ教育)では、学年に応じた系統的な指導を養護教諭と担任のTT授業で実施している。また、1年の歯みがき指導・2年の性教育・6年の薬物乱用防止教育では、外部講師を招き、より効果な指導がなされた。
- ② 本校の特色である自作ビデオを活用しての「歯みがき体操」は、全職員協力のもとに長期にわたり毎日継続して実施している。
- ③ 総合的な学習の共通単元として位置づけられているエイズ教育では、エイズについての基礎知識を学級や学校保健委員会で、取り上げて確認している。また、「エイズデーin高崎」のキャンペーン活動と協賛し、レッドリボンやメッセージカードの作成等、全学年で実施している。レッドリボンは地域医療機関や学校評議員にも配布し、地域を巻き込んだ取り組みをしている。



5 まとめと成果

- ① 朝のあいさつ運動や各クラスの取り組みを通して、学校内でのあいさつは少しずつ定着しているが、地域でのあいさつは十分とはいえない。今後も地域や家庭と連携を図り、継続していきたい。また、校内研修でも言葉による自己表現の充実を図りたい。
- ② 総合的な学習を実践することにより、健康と食生活・運動が密接に関連していることを一人一人が実感することができ、生活習慣の見直しができた。
- ③ 歯科衛生士や養護教諭が授業に参画したり、歯みがき指導を実践することにより、歯の健康に対する意識が高まった。
- ④ 学校評価でも「児童の健康づくりに努めていますか。」という項目で、職員・保護者・児童とも90%前後の高い数値でよい評価であった。

今後も、全教育活動を通して、「心身ともに健康で、心豊かな児童の育成」を目指して、学校・家庭・地域との連携を図りながら、健康教育を推進していきたい。

別 添

第5回 学校保健委員会

高崎市立東部小学校図工室

平成17年2月2日(水)

午後2時50分～3時50分

活動の視点

第3回の学校保健委員会では『言葉づかいについて振り返ってみよう』をテーマに、「乱暴な言葉や好意的な言葉」についてのアンケート結果を通して実態を発表した。また、乱暴な言葉は気持ちを荒げ、好意的な言葉は穏やかな気持ちにさせることを体験した。しかし、日常生活ではわかっているにもかかわらず乱暴な言葉をつい使ってしまうと、友だちの心を傷つけたり傷つけられたりしているのが現状と思われる。

そこで、第5回の学校保健委員会では『ことばは心』をテーマに、こんなことを言われたりされたりしたときに自分はもうどうしたらよいかを考えることにした。言葉は人を傷つけもするが元気づけもする。そういった、言葉を認識することで少しのことでへこたれず、より豊かな学校生活が送れるような話し合いができるとういだろう。

1. テーマ 「ことばは心」

2. テーマについての取り組み

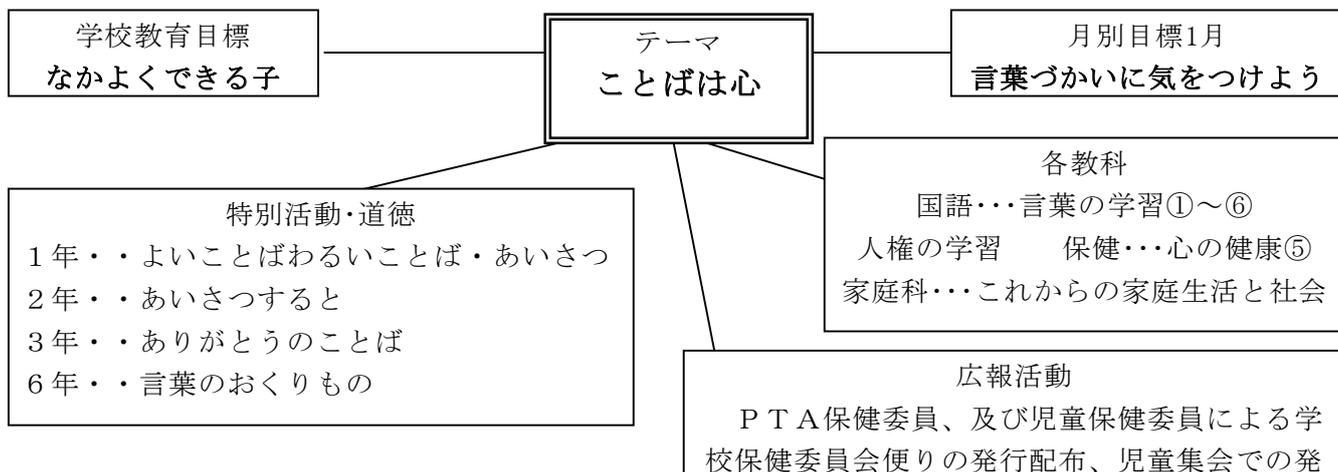
第5回学校保健委員会では、第3回に続いて言葉について取りあげた。今回は学校全体に言葉づかいについて呼びかけた。

12月1日から7日までを人権指導期間とし、各クラスで年間計画に沿って人権意識を高めるための指導をした。ビデオ視聴と体験と交互に行っているが、今年度は体験学習だった。低・中・高学年に分かれ、高学年は高齢者体験、中学年はブラインドウォーク、低学年は人権擁護機関による人権教室（ペーパーサー等）を実施した。その体験学習の中で、相手にかける言葉を意識化させた。

1月は、生徒指導目標の「言葉づかいに気をつけよう」を軸に、各クラスで具体目標を決め、その目標達成にむけて活動をした。目標や目標達成に向けての活動の様子は保健委員がビデオに収録し、お昼の放送で放映することにした。また、各クラスの目標は校長室前の保健委員会の掲示板に貼り、全校の児童に言葉づかいに対してより意識を持ってもらうことにした。

また、保健委員の人たちによる「こんな言葉をかけられたり、こんなことをされたらあなたはどうしますか？」を児童集会で発表し、言葉やそれに伴う態度に関して、みんなに考えてもらうための発信もすることにした。また、塚沢中学校の保健委員の生徒にも学校保健委員会に参加していただき、先輩としてのアドバイスをしてもらうことにした。

3. テーマと各種活動、及び教科との関連



4. 活動計画

	職 員	児童保健委員	P T A保健委員
事前	・テーマの決定・三師会、保護者への参加依頼や連絡・P保健委員との発表内容の合わせや確認・校長、栄養士、養護教諭、職員参加への連絡調整・塚中への参加依頼、資料作り、配布、保健主事の趣旨説明	・テーマ確認 ・発表に向けての準備 (塚沢中学校の学校保健委員会に参加・ビデオ収録・発表原稿作成・練習、会場作りの手伝い)	・司会確認
	本時「ことばは心」		
事後	・資料を作成し職員、保護者に配布、報告 ・児童の感想をまとめる。	・保健便りの作成、発行・児童集会での発表感想を書く	・保健便りの作成、発行

5. 展開

話し合いの流れ	間 時	東部小学校保健委員・塚沢中学校保健委員	P T保健委員	職員・三師会
I、開会の言葉 II、あいさつ	5		保健委員 (司会)	校長
III、協議 1 塚沢中学校の学校保健委員会に参加して 2 「ことばは心」 ①人権週間の活動の様子 ②1月の生徒指導目標「言葉づかいに気をつけよう」について取り組み ③こんなことを言われたり、されたらどうする？	5 15 25	児童保健委員 ・塚中の学校保健委員会に参加した4名の児童による東部小の6年生の生活習慣のアンケート結果の報告 ・1、2年(ペープサート)、3、4年(ブラインドウォーク)5、6年(高齢者体験)の体験についての感想や、いやな気持ちになった言葉や言われてうれしかった言葉はどんな言葉かについての発表 ・1月の言葉づかいの具体目標のビデオ発表(全クラス) ・現在、児童は目標に向かってどんな努力をしているのか。 テーマごとに5班に分かれ対処法の協議・発表(塚中も各班に参加し助言) A班・・体に関すること(チビ、デブ、ブス) B班・・死ね、うざい、きもい、消えろ、〇〇菌 C班・・嫌なことを命令されたとき D班・・たばこを吸うようにさそわれたとき E班・・無視されたとき	家庭では言葉づかいの変化はあるのか	クラスの取り組みの様子について
IV、指導助言 V、お礼の言葉 VI、閉会	10	言葉に対しての基本的な姿勢や生き方など経験を含めて話していただく。	P T A会長	校医・薬剤師

「日本一の学校に！」に共鳴した健康づくり

岡山県和気町立和気中学校

1 学校紹介

和気清麻呂公の出生地で知られる和気町は、岡山県の南東部に位置し、山と清流と田園に囲まれた緑豊かな町である。特に藤公園は、藤の種類の数では日本一を誇る美しい公園で、春には藤まつりが催され、全国各地より来園した大勢の観光客でにぎわっている。



(和気清麻呂)

和気中学校は、生徒数296名、11学級の中規模校である。生徒は、明るく純朴で学校行事、部活動、生徒会活動などに熱心に取り組んでいる。本校の教育的特色としては、和気町人権尊重の町づくり条例を受け、一人ひとりの人権意識を高め、互いに認め合う生徒の育成を目指し、人権についての学習や、仲間づくり、地域啓発活動を積極的に行っている。



(藤まつり)

2 学校経営方針と健康教育

中学校教育においては、生徒が未来への限りない夢と希望を抱き、豊かな人間性や理論的に思考し判断する力、自分の考えや思いを的確に表現する力、問題を発見し解決する力等を身につけることが重要である。そこで、本校の教育目標を「心豊かに、たくましく生きる生徒の育成」とし、生活指導、教科指導をはじめとするすべての領域で生徒の成長に寄与したいと考えている。この教育目標を達成するため、健康教育は学校教育の基礎となるものと位置づけ、保健目標を次のように定め、全教育活動の中で進めていくことを目指している。

学校保健目標 「健康で安全な生活について考え、実践できる生徒の育成」

① 健康な生活習慣の確立

- ・朝食の充実化（食育）
- ・歯みがきの習慣づくり（歯科衛生）
- ・手洗い、うがいの習慣づくり（疾病予防）
- ・疾病治療の勧奨（健康管理）

② 心の健康づくり

- ・不安や悩みの解消
- ・欲求やストレスへの対処
- ・性的な発達への適応
- ・健康相談の充実
- ・違法薬物、アルコール、喫煙の防止

3 家庭や地域社会との連携

1) 学校保健委員会は、校内の協力体制はもとより、家庭や地域社会との協力関係を確立して地域保健との密接な連携を図ることが重要である。とりわけ家庭の協力なしで生徒の健康は語れないため、校長の諮問機関的なあり方を発展させて、PTA厚生部との協力のもとで行ったり、全校保健集会として行ったりと柔軟性を持たせるようにし、知恵を出し合い学び合う場として弾力的に運営している。

平成16年度 第1回目 議題「朝ご飯どうしていますか？」

第2回目 全校集会（薬物乱用防止教室）「中学生とタバコ」

平成17年度 第1回目 議題「健康度アップへの秘訣は？」

第2回目 全校集会（薬物乱用防止教室）「中学生とアルコール」

2) 関係機関との連携

① 和気町健康対策課、和気町栄養委員さん、生徒保健委員会が協力しながら、食生活の改善に向けての取り組みをしている。（後述参照）

② 和気町健康対策課、保健所、和気町愛育委員さんに協力していただき、「乳児ふれあい体験事業」を行っている。これは、家庭科の保育の授業の締めくくりとして、和気町内の乳児（3カ月～8カ月）とその母親10組に授業に参加してもらい、乳児をだっこしたりおむつ交換をしたりしながら、妊娠中の体験談や育児の大変さを聞き、命の大切さを知るという目的で行っている。愛育委員さんや町役場や保健所の保健師の方々が、育児に関する寸劇をしたり、班に入っているいろいろなアドバイスをしたりして、楽しく有意義な授業になるように活躍している。



（「お願い！泣かないでね。」）



（「わぁ～妊婦さんてたいへんだ！」）

4 「日本一の学校に！」に共鳴した健康づくり

「和気中学校を日本一の学校にする！」は、数年来、生徒会の合い言葉としてさまざまな場面で生徒たちに語りつがれてきた。あいさつがよくできる、友だちと仲良くする、交通ルールを守る、行事を盛り上げる、委員会活動をがんばるなど、日本一の学校を目指して、生徒会の力強いリーダーシップのもと、全校を上げて取り組み、成果を上げてきた。健康づくりにおいても、この生徒のパワーを利用するのが効果的と考え、生徒が活躍する健康教育を推進してきた。

1) 生徒保健委員会を中心として

本校の生徒保健委員会は、各クラス男女1名ずつの18人で構成され、前期・後期で委員は交代する。定例の保健委員会が月に1回あり、そのほかにも必要時に開催している。本校では、生徒

保健委員会を健康づくりの中心的存在と考え、健康に関する学校行事や日常活動に活躍している。

① 薬物乱用防止教室

この行事は、保健委員会が企画運営に参画している全校集会である。また、学校保健委員会として、保護者や地域の方、町内小学校の保健担当者にも参加を呼びかけ、生徒の活動を見てもらい、意見や感想をいただき、次年度の活動に活かすようにしている。

なお、本校では薬物乱用防止教室を、3年サイクルの内容で計画している。一年目、「違法薬物乱用防止」、二年目「喫煙防止」、三年目「飲酒防止」と毎年テーマを変えて、卒業までには、3つの内容が修了するように工夫している。

生徒保健委員は、その年のテーマに沿った意識調査、調査結果の集計、まとめ、薬物乱用防止教室当日の内容の計画、発表や運営に向けての準備、劇やプレゼンテーションの練習、当日の司会進行、講師の紹介、謝辞、発表などすべてを運営する。

※ 平成15年度

○テーマ「違法薬物（シンナー、麻薬、覚せい剤）乱用防止」

○当日の内容・開会のあいさつで、なぜ薬物乱用防止教室を開催するかの説明

- ・薬物乱用防止教室の意義や必要性を寸劇にして発表
- ・薬物に関する生徒アンケート結果と考察を発表
- ・講師の講話（保健所 薬剤師）「中学生と違法薬物」、質疑応答
- ・薬物乱用防止の標語募集

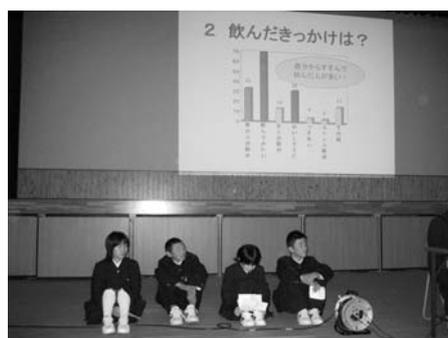
この年は、地域の薬物乱用防止対策委員の民生委員、保護司の方が参加された。

※ 平成16年度

○テーマ「喫煙防止」

○当日の内容・開会のあいさつで喫煙防止についての意義や必要性を説明

- ・喫煙についての生徒アンケート結果と考察を発表
- ・タバコを友だちに誘われたときの対応の仕方（断り方の例をロールプレイング）を寸劇にして発表（ビデオ）
- ・講師の講話（学校薬剤師）「喫煙と健康」、質疑応答
- ・学級にかえり、寸劇の続きを自分で考えワークシートに記入



(プレゼンテーションソフトを利用して発表する生徒)

※平成17年11月18日（金）

○ テーマ 「飲酒防止」

○ 当日の内容

- ・開会のあいさつで飲酒防止の意義や必要性を説明（保健委員長）
- ・飲酒についての生徒アンケート結果と考察を発表（1年保健委員）
- ・お酒を友だちに誘われたときの対応の仕方（3年保健委員）
（断り方の例を弱気タイプ、けんかタイプ、はっきりタイプの3パターンに分けて紹介し、生徒に考えさせる。）
- ・講師の講話 精神科医師 「中学生と飲酒」
- ・NA（薬物依存症回復自助グループのボランティア）の更生体験談
- ・質疑応答（司会は2年保健委員）
- ・お酒に対しての声明文発表（2年保健委員）
- ・講演の感想とお礼の言葉（保健副委員長）
- ・学級にかえり、断り方をはっきりタイプで考えワークシートに記入



（アルコールハッチテスト）

② 翔輝祭（文化祭）での発表

定例の保健委員会で、発表のテーマを決め、事前調査、役割分担、発表の仕方などを考え、準備をしていく。多くの保護者や地域の方も観覧されるので、その事も念頭において、内容を考える。

※平成15年度 テーマ「中学生とアルコール」

※平成16年度 テーマ「朝食食べて元気いっぱい」

（和気町健康福祉課、和気町栄養委員と連携しながら）

○実態調査 ・朝食についてのアンケート ・調査結果集計と考察

・結果を保健委員会便りにして全校生徒へ配布

○こんな朝ご飯が食べたい（献立コンテスト）

- ・朝食献立コンテストの募集の呼びかけ（生徒保健委員会）
- ・応募作品の吟味、優秀作品の選定（町栄養士、町栄養委員）
- ・優秀作品4点を栄養委員さんが調理し、保健委員が試食し最優秀作品を決定

○学校保健委員会

- ・給食試食会をかねて、朝食についての協議 ・学校栄養士、町栄養士の講話



(学校保健会)



(文化祭展示)

○翔輝祭（文化祭）

- ・朝食献立コンテスト 優秀作品の実物展示（町栄養委員）
- ・朝ご飯食べようPR（台本作成、ビデオ撮影、上映）（生徒保健委員会）

朝食が体に及ぼす影響や、学習や運動能率に大きく関わってくることをわかりやすく紹介したり、朝食試食会の様子や、最優秀作品の発表を行った。

※平成17年度 テーマ 「骨 ぐんぐん伸びろ！ どんどん強く！」

- 健康診断の身体測定結果や給食への取り組みなどを学校保健委員会で報告し、保護者へ理解を求める。（養護教諭、学校栄養士、町健康福祉課栄養士）

- 生活についてのアンケート、集計考察、結果の配布

- 和気町栄養委員さんと生徒保健委員との座談会で骨と栄養について語りあう。

（生徒保健委員の意識の高揚を図る）

- 翔輝祭（文化祭）での発表 ・台本作成、VTR制作

- ・当日の舞台あいさつで取り組みの紹介
- ・「骨 ぐんぐん伸びろ どんどん強く！」発表

骨を伸ばしたり、強くしたりする事の大切さとその方法などをわかりやすく説明した。



(骨密度検査)



(朝ご飯の展示)

- カルシウムたっぷり朝ご飯の展示（和気町栄養委員）

- 骨密度測定 ・事前に学級指導 ・測定、結果の配布

文化祭での展示は、全校の生徒にはなかなか見てもらえないが、全体会場でのビデオ上映なら確実である。保護者への理解と協力が得られ、効果が大きい。

③ 歯の健康づくり

- 歯みがきコンクール

学期に1回、2週間クラス対抗歯みがきコンクールを行っている。全校集会で歯みがきの必

要性を寸劇にして発表したり、コンクールへの積極的参加を各クラスに呼びかけたりしている。コンクール中の歯みがきの様子をビデオに撮り、全校へ放映して関心を持ってもらうようにしている。また、コンクール参加へのさらなる意識付けのため、「歯みがきの替え歌」をコンクール期間中に放送することを計画した。そのため、全校生徒に「替え歌募集」をし、保健委員が優秀作品を選び、歌い、録音し、コンクール中毎日放送した。



○プロジェクトW

WHK (Waketyu Hokeniin Kai) プロジェクト W (White)

和気中の生徒の歯をぴかぴか真っ白な歯にするという目的で、保健委員が各クラスで、歯についての知識や技術を伝えて、歯の大切さを呼びかけている。具体的には、下記の項目について養護教諭と学校歯科医が考え、準備したプリントに沿って内容を説明する。留意点としては、保健委員が内容を良く理解し、知識と技術を自分のものとした上で、クラスの生徒に指導できるように練習をした。時間帯は、歯みがきコンクール期間中の帰りの会に行った。(一回当たり3分～5分)

No 1 プロジェクトWの説明、歯の成り立ち、歯の役目

No 2 むしばについて

No 3 歯肉炎について

No 4 歯科検診・歯の治療について

No 5 プラークコントロール

No 6 まとめの小テスト



(プロジェクトW)

教壇に立ち、クラスのみみんなに注目されながら歯の健康について語るのは、保健委員にとって、新鮮な経験で、保健委員としての自覚がよりいっそう深まったと感じている。

④ 給食に関する取り組み

本校の保健委員は、給食の活動もしているので、毎週の給食台ふきんの管理や、給食着衣点検表の作成などの、定期活動を行いながら、給食についての啓発活動を行っている。

○「給食川柳」や「給食一行詩」の募集、優秀作品の選定、掲示、新聞投稿

○「給食の希望献立」の募集 (学校栄養士が3点を選び、給食に登場)

○給食時間中に栄養ミニ知識などの校内放送(毎日)。

2) 性教育

① 学級活動

各学年1時間から2時間の性教育の授業を行っている。学年会を持ち、指導の内容について協議し、各クラスが同一歩調で行うようにしている。事前にアンケートをとり、実態に合わせた内容で、できるだけオリジナル教材を使うよう努力している。また、性教育を行うことを学

級便りや学年便りに載せ、保護者の理解を得るようにしている。

② 性教育講演会

P T A研修部との共催で、3年生と全保護者対象に外部講師による性教育の講演会を行っている。幸せな人生を送るために不可欠な、望まない妊娠を避ける、性感染症を防止するなどの内容まで含めて、性教育の総まとめとして、「生と性」を考える機会を設けている。講演後の質問の時間には、多数の生徒が挙手をして自分の疑問や意見を発表する場面が見られ、一生懸命に話を聞いていることがうかがわれる。また、講演会後には、感想文を書かせて、その内容を保健便りで紹介している。



また、町内の小学校の性教育担当者にも参加を呼びかけて、小学校と中学校の性教育の連携について考えていく上での参考にしてもらっている。

③ 職員研修

性教育の現代的な課題や、最近の性教育の方向性や実践上の留意点、本校での取り組み方などを全職員で研修している。

5 課題

健康教育を進めていくためには、学校、家庭、地域が一体となって取り組んでいくことが不可欠と考え、さまざまな活動を推進してきた。しかし、地域には「健康の達人」的な人や組織があるはずである。その人的財産を活用していくことも、今後の保健教育を進める上での有効な手段となるであろう。マンネリ化することなくさらなる目標を掲げ、新しい課題を見つけ、アイデアを活かした取り組みをしていくことが必要である。

「和気中学校を日本一の学校にする！」生徒たちの夢はとてつもなく大きい。しかし、これこそが教育目標の最終到達地点ではなかろうか。その具現化のために、より質の高い健康教育を進めていきたい。

生涯の健康づくりに主体的に取り組む生徒の育成 ～地域関係機関と連携して行う生徒保健委員会活動～

香川県高松第一高等学校

1 学校紹介

本校は、昭和3年4月、高松市民の要望と期待に応えて開校した県下唯一の市立高等学校である。今年で創立78周年を迎え、高い教育理念と個性あふれる教職員の指導のもと、充実した学習指導と行きとどいた進路指導で近年特に飛躍をとげている。

生徒数は1010名、普通科と音楽科の26学級からなる全日制の高等学校で、生徒のほとんどは、大学に進学する。普通科では、進路目的に適合した様々なコースを設定し、外部講師を招いての特別講義の実施、海外研修や外国人講師の招へい等それぞれのコースの特性を生かした教育課程を編成、音楽科では、将来優れた音楽家及び音楽教育者として活躍できるよう、音楽関係の大学への進学を目標に、専門技能と一般教養の調和のとれた学習指導を進めている。

生徒たちは、自由な校風のもと、「夢、挑戦、そして感動」を胸に、自主自律の精神を育てながら、部活動や生徒会活動等の教科以外の教育活動にも積極的に取り組んでおり、国体や全国大会に出場する運動部・文化部も多い。

保護者や地域の人たちの学校教育への関心は高く、健康教育にも理解があり大変協力的である。また、本校が高松市の市街地に位置し、各種施設、保健所や保健センターなどの公共機関が近くにあつて、大変利用しやすく活用できることも健康教育を推進する上で恵まれていることである。



全国大会出場 合唱部



英国研修



スキー研修



種子島・屋久島研修

2 学校保健目標

健康の価値を認識し、生涯の健康づくりに主体的に取り組む生徒を育成する。

3 学校保健の課題

(1) 生活習慣病予防教育

生涯にわたって健康な生活を送ることができるように、高校生の時代からよりよい生活習慣を身につけさせる。特に受験勉強で生活が夜型になるので、自分に合った学習能率の上がる生活リズムを確立させる。

(2) 豊かな人間形成を目指す性・エイズ教育

生命尊重、人間尊重、男女平等の精神に基づく正しい異性観を持ち、望ましい行動選択ができるようにする。

(3) 自他を大切に思う心を育てる喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育

敷地内禁煙が定着し大人だけでなく生徒にも喫煙の害については理解が深まってきているが、将来にわたってもなお、喫煙しない態度を育てる。飲酒・薬物乱用については、卒業後を見通し、いろいろな環境や状態の中にあっても適切な意志決定や行動選択ができるようにする。

(4) 心の健康づくり

青年前期の不安定な時期の心の変化や成長に目を向けさせ、豊かにたくましく生きるために必要な態度や習慣を身につけさせる。また、不調を早期に発見し、支援できるように日頃から関係者の連携を図る。

4 地域関係機関と連携して行う生徒保健委員会活動

(1) 生活習慣病予防教育

① 生徒保健委員会による健康づくり活動 文化祭「健康展」

生徒保健委員会は、生徒たちの健康づくりのサポーターとして、いろいろな活動をしているが中でも平成5年度から始まった文化祭の「健康展」は今年で13回目を数えている。将来を見通し、若いときから健康づくりに目を向けてもらえるにはどうすればよいかを考えながら、一方的な情報提供だけでなく、クイズや検査・測定を取り入れた来場者参加型の催しにしている。また、高松市保健所の保健師や保健センターの管理栄養士などにも協力してもらい、健康測定や保健指導・食事指導が受けられるように計画している。

ア 文化祭「健康展」のテーマと実施内容

・平成9年度「高校生の生活習慣病予防」

ネーチャーゲームで食生活診断（5分間で自分の好きな食品10点を選んでもらい、食生活診断を実施）

生活習慣病に関するパネル展示（生徒作成）・体脂肪測定・骨強度測定・血圧測定・呼気中CO濃度測定など

・平成10年度「楽しい健康づくりへの招待～心が変われば体が変わる～」

食生活見直しクイズとパネル展示・体脂肪等の測定

- ・平成11年度「高校生の生活習慣病予防 ～今から始める健康習慣づくり～」
生活習慣病&食生活クイズとパネル展示・体脂肪等の測定
- ・平成12年度「人生70万時間時代 ～元気で楽しく生きるために～」
お弁当から見る食生活診断とパネル展示・体脂肪等の測定
- ・平成13年度「ストレスと上手に付き合おう」
ストレスチェックとストレス診断・解消法やリラクゼーション
- ・平成14年度「危険なダイエット 上手なダイエット」
体型についての意識調査と実際の体脂肪の測定・パネル展示
- ・平成15年度「知って 防ごう性感染症」(性教育の項目に記載)
- ・平成16年度「人生は健康一番! 自分の体をよく知ろう」
健康生活チェック・アルコールパッチテスト・パネル展示と体脂肪等測定
高松市保健所から保健師がきて検査や指導に協力
- ・平成17年度「今から始める 健康づくり～高校生の食生活 おいしく、楽しく、健康的に!!～」
骨密度・体脂肪・血圧測定、食品の塩分糖分測定とパネル展示
高松市保健センターから管理栄養士・保健師がきて食事指導・生活指導

イ 文化祭「健康展」の成果

- ・生活習慣病など健康については、時々気にすることはあっても普段は意識していない生徒が多いが、「健康展」に参加して、実際に生活習慣や食習慣のチェックをしたり、各種検査を受けたりすることによって、生活を見直したり、健康について意識する生徒が増えている。
- ・毎年継続して実施することによって、「昨年と比べて今年は体脂肪が減った」「骨が強くなった」などと、自分の体に関心を持ち、進んで健康づくりに取り組む生徒が育っている。
- ・生徒は検査結果や生活習慣調査について、栄養士や保健師の話をきくことができ、納得ができるようである。また、保健所の仕事についても関心が高まっており、双方の連携が深まってきている。
- ・生徒だけでなく、地域の方にも参加してもらい、保健委員会の活動が期待されるようになってきた。毎年、健康展で各種検査や催しに参加することを楽しみにしてもらっている。
- ・保健委員はパネル作成や検査を担当するに当たり、生活習慣病について調べたり研究をしたりすることにより、たくさんの知識を得ることができ、自ら健康づくりを実践するだけでなく、校内に広げようとする意欲が高まっている。

平成17年度 健康展「今から始める 健康づくり」



ヘルスチェックカード

H17年度 一高生 健康展

みんなの生活の様子と最近の体調で、あてはまる番号に○をつけて下さい。

生活様式

- 1 運動が不足している
- 2 時間どって運動するようになっている
- 3 できるだけ歩くようにしている
- 4 電車やバスで通学がほとんど
- 5 自転車をよく使っている
- 6 徒歩をよく使っている
- 7 さき（朝・昼・夕）の食事をきちんと取るようにしている
- 8 毎日朝食を家族と一緒に食べている
- 9 毎日夕食を家族と一緒に食べている

食生活

- 10 牛乳やヨーグルトを毎日飲んでいる
- 11 大豆・豆製品を毎日食べている
- 12 野菜をよく食べている
- 13 果物をよく食べている
- 14 魚をよく食べている

心と体質

- 1 運動・遊びが大好きで、体力がある
- 2 疲れ、寝付くのが早い
- 3 体調がよい
- 4 心算の速いからミスが少ない
- 5 親戚や友達と遊ぶのが好き
- 6 イライラすることが多い
- 7 睡眠の質が悪い（下痢、便秘）
- 8 健康・病気が気になる

性別	年齢	学年
小学生	男・女	1
中学生	男・女	2
高校生	男	3

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
TEL: 03-3233-1111 FAX: 03-3233-1112

部屋に入らないうち、ヘルスチェックをして、自分の生活を振り返ります。



ヘルスチェック



血圧測定



骨密度検査



健康づくりのヒントがいっぱいパネル展示



ふだん口にする食品の中の塩分糖分量を確認、一日の標準摂取量と比較してもらう



栄養士・保健師の説明や指導を受ける

② 生徒保健委員会による研究調査発表

生徒保健委員会が健康課題について研究調査したことを、学校保健委員会の協議題としたり、自分たちだけの問題としてではなく、全校集会でみんなに伝え、主体的健康づくりへの取組を広げている。

ア 研究調査発表のテーマの例と内容

・一高生のストレスとその解消法

過度に詰まったスケジュールや受験戦争の中で、一高生はいったい何に対してストレスを感じ、どうやって解消しているか、また、先生や親など周囲の人に何を求めているのか実態調査をしたり、ストレス解消法について調べたりして発表した。

・一高生の体型に関する意識と実態

実際の体型では「やせ」や「ちょうどよい」にもかかわらず、やせ願望を持つ人が多い実態が明らかにされた。やせ願望と自分に対する満足度（自己受容度）との関係についても調べてみた。やせた人がかっこいいという風潮について、健康づくりの面から考え直そうと訴えた。

・一高生の健康づくりについての意識と実際の体調

食生活には気をつけている生徒が多いが、勉強や塾通い等で運動不足や睡眠不足気味の生徒が多い。めまい・腰痛・胃腸の具合不良などの体調不良の生徒は骨評価値が低い傾向にあることを発表した。

イ 発表の成果

自分たちの意識調査や実態についての発表がなされるので、興味をもって聞き入れてもらえており、全校に健康づくりを輪を広げることができている。

(2) 性・エイズ教育

① 生徒保健委員による「AIDS NEWS」編集発行

平成5年度に文部科学省の「エイズ教育推進地域指定事業」で研究協力校になったことをきっかけに編集発行を始めた。エイズについては時代とともに、常に新しい情報があり、それらをどう全校生に伝え関心を持ってもらえるか、編集会議で話し合い工夫しながら編集している。また、紙面だけでなく、校内ランを通じて各教室のパソコンにスライドショーを送り、映像で見てもらったりしている。



高松市保健所で取材



エイズニュース編集委員会



AIDS NEWS スライドショーの一部

項目	人数	単位
HIV感染者	780人	7700人
AIDS患者	386人	3000人
平均年齢	43歳	50歳

日本に報告されたHIV感染者・AIDS患者数、平均年齢の10倍!!
 日本人の意識が変わっていかねば、これからは増え続けていくでしょう。

Q1 エイズに対するワクチンや治療法の研究はどのくらい進んでいる?
 今のところ、ワクチンや治療法の研究はまだ進んでいません。しかし、HIVが体内で増殖するのを防ぐ薬やHIVを抑制する薬が開発されています。

Q2 HIV感染からエイズ発症まで経過は?
 HIVに感染して、しばらくは健康な状態が続きます。その後、徐々に免疫機能が低下し、最終的にエイズ発症に至ります。

Q3 エイズ感染者は自分がそれであることを公表しているのか?
 公表している人もいますが、公表していない人もいます。公表することにはメリットとデメリットがあります。

AIDS NEWS

② 健康展 「知って 防ごう性感染症」

文化祭のテーマに「性感染症」を取り上げ、生徒保健委員会が作成した「性感染症クイズ」やパネル展示を実施した。また、当日は高松市保健所・保健予防課エイズ予防担当の保健師にきてもらい「性の相談コーナー」を設けたり、会場でエイズのメッセージキルトを作成したりした。このメッセージキルトは、世界エイズデーに市役所ロビーに展示されたり、近隣の大学祭におけるエイズ予防キャンペーン事業にも活用されている。文化祭で取り上げるテーマとして、関心をもってもらえるものかどうか、生徒保健委員の中には心配する者もいたが、多くの人来てもらえるよう内容や方法を工夫したせいか700名を越える来場者があった。

健康展「知って防ごう 性感染症」



Happy body クイズに挑戦

Let's Try 生徒 男・女

正解のAに○を付けて*

1	次の疾病のうち、性感染症でないものは	1	2	3
2	性感染症に感染している人が多い年代は	1	2	3
3	コンドームで予防できない性感染症は	1	2	3
4	保健所で検査が受けられるのは	1	2	3
5	性感染症の特徴で、間違っているのは	1	2	3
6	性感染症の治癒に大切なことは	1	2	3
7	エイズ検査に行く機会が	1	2	3
8	性感染症と HIV の関係は	1	2	3

Answer



わからないときはパネルを見て参考に



Talk about HIV/AIDS みんなの声をキルトに



持ち帰れる
パンフレットも用意



わからないことや気になることは保健師に

(3) 飲酒・喫煙・薬物乱用防止教育

① 生徒保健委員会による薬物乱用防止教室

薬物乱用防止教室には、保健委員会が事前に全校生を対象に意識や知識調査を行ったり、クイズを実施したりして、その結果をまとめて発表している。クイズについては正解者の多かったクラスの発表をしたり、また、その結果をふまえて講演をしてもらったりして、生徒達の関心や意欲を高めるように工夫した。

② ポスター・標語の作成

全国防犯協会主催「全国地域安全運動」のポスター・標語募集に薬物乱用防止に関する作品を出品し、多くの者がよい成績を残している。また、優れた標語は、校内に掲示し、全校生に紹介している。

5 生徒保健委員会活動の成果と健康教育の課題

- (1) 保健委員の意識が、健康診断や欠席調査など保健管理の面だけでなく、健康づくりを積極的に推進する活動にも目を向けられるようになってきた。
- (2) 生徒保健委員会が、常に身の健康問題に目を向け、必要に応じて調査や研究をし、その成果や結果を全校生に伝えていくことで、健康づくりに関心を持つ生徒職員が増えてきている。
- (3) 保健所など地域関係機関の協力を得ることで、保健指導の成果が上がったり、将来、これらの機関を活用しやすくなったりするなど、理解が深まっている。
- (4) 学習指導が中心の学校生活の中で、今後、健康教育の場や機会をいかに確保していくかが課題である。社会の変化に対応しながら、長く継続していきたい。

学校・生徒・保護者・地域の連携と協働をめざして

大阪府立泉北養護学校

1 学校紹介

1) 本校の概要

本校は大阪府南部の堺市に位置し、平成11年4月に病弱養護学校から知的障害の養護学校に改編された学校で、大阪府内の養護学校では唯一の高等部単独校である。生徒数は1年38人、2年48人、3年46人、合計132人である。それぞれがスクールバス、電車、自転車、南海バスを使って元気に通学している。

日常生活の自立を図り、さまざまな経験を通して生活を広げ、社会参加を目指すことを教育目標として掲げ、以下の3点を指導目標とし日々の教育活動を行っている。

- 基本的な生活習慣の確立を図る。
正しい生活習慣を身につける。
仲間を意識し、集団での活動に参加する。
- 健康なからだをつくり、体力の向上を図る。
規則正しい生活リズムを確立する。
すすんで運動しようとする習慣を身につけ、からだ全体を使った活動を楽しむ。
- 基礎的な学習能力や作業能力を身につける。
人や物への興味・関心を高め、コミュニケーション能力を育む。
作業学習をとおして、集中・持続して取り組む態度を養う。
社会の一員としてより豊かな生活をしていくために必要な力を身につける。



2 実践記録

1) 学校運営方針と健康教育

- 生徒一人ひとりの発達段階や障害の状況を的確に把握し、すべての教職員の共通理解を図る。
- 日々の生徒の変化に注意を払い、家庭との密接な連携のもと、生徒の心身の健康・情緒の安定・障害の軽減を図る。
- 社会的自立に向けての健康指導を日常生活学習などすべての場面で行う。

2) 学校保健（安全）計画

① 健康観察

- ・朝のHRの時間における健康観察
- ・保護者との連絡帳の記載事項の確認
- ・一人ひとりの障害の把握を教職員全員で共有する。

② 健康（保健）管理

- ・定期健康診断を実施し、その結果から一人ひとりの健康面について家庭と連携をとりながら適切な対応をとる。毎月体重測定を実施し、健康指導を行う。
- ・知的障害のある生徒の行動を予測し、校内すべての場所の施設設備の安全を図る。
- ・障害のある生徒の情緒の安定を図るため校内の美化に努める。

③ 健康指導

- ・適切な相談機能を果たす。
- ・体育等の学習を通して基礎体力の向上を図る。

3) 健康教育の推進体制

○ 環境保健部（月1回開催）

- ・保健係 心身ともに健康な生活が送れるよう、望ましい生活習慣を身につける。
- ・給食係 毎日給食を楽しく食べられることにより食の体験を豊かにし、望ましい食習慣を身につけるとともに給食当番活動を通じて清潔感や協調性を養う。
- ・安全係 環境を整備し美化に努める。
緊急時や災害時に安全に避難することができるようにする。

○ 安全衛生委員会（年6回開催）

- ・教職員の健康の保持・増進を図る。健康管理、健康相談、健康診断
- ・職員の安全の保持管理対策に努める。
- ・快適な職場環境の形成の保持をする。

○ スクールカウンセリング委員会（随時開催）

- ・カウンセリングのサポートを受けることにより、日常生活の自立を図り、社会の一員として豊かな毎日を送るために必要な力を自ら身につける。

○ 研修部とともに 救急法・水泳安全講習等の開催

○ 保健だよりによる 健康情報の広報

4) 環境整備 (アドプト・ロード)

学校の健康管理の一つに施設環境の整備が挙げられる。環境整備には「①心身の発達を促し、健康を保持する。②生徒の心身の安全を守る。③学習能率を向上させる。④清潔で、美しく、快適な生活で情緒を安定させる。」というねらいがある。本校では学校の内部から地域へと環境整備の範囲を広げ、生徒自身の働くことの理解と、地域の方々の障害児理解をめざしている。

この活動は「アドプト・ロード」という清掃活動である。アドプトとは「養子にする」という意味で、平成14年に大阪府と堺市より「アドプト・ロード原山台」の認証をもらい、学校周辺の清掃活動を担当している。これは大阪府アドプト・ロードプログラムにより、道路（歩道部）の一定区間を地元自治会や企業などのボランティア団体が関係市町村や大阪府と協力し合いながら継続的に清掃や緑化などの活動を実施し、地域に愛されるきれいな道路作りや地域の環境の美化に取り組む制度である。

具体的な活動については、生徒は登校するとまず教室、廊下、トイレの清掃をする。次に、各学年毎週1回「合同作業」という授業の時間に、30人ぐらいのグループを作り、軍手をはめ、火ばさみを持ち、教職員とともに学校から公園、駅までをゴミを集めながら歩く。信号のそば、交差点の付近、駅、公園、コンビニ付近にゴミが多くあり、生徒はこの活動を通じて集団活動や労働の意義を学ぶ。地域の人々からも「ありがとう」「よくがんばっているね」「ご苦労様」と声をかけられることもある。

道路のごみ収集という環境整備を通して、地域の方々とつながる本校の健康管理の重要な取り組みのひとつである。

この「アドプト・ロード」の取り組みは、平成16年度の大阪府高等学校保健会の保健研究発表大会で発表を行い、高い評価を得るとともに、一般高等学校の生徒にも理解が得られた。



5) 学校保健委員会

- ① 開催回数 1年1回
- ② 協議題等

議題	出席者	所要時間	主な成果
<ul style="list-style-type: none"> ・今年度の活動報告 ・生徒の生活実態と健康問題に関するアンケート報告(平成16年度) ・養護学校高等部における性教育の取り組みについて(平成17年度) 	学校三師、校長、教頭、事務長、部主事、環境保健部、PTA、養護教諭	1時間30分	健康問題の共通認識を図り、それぞれの立場で問題点をとらえることができた。

③ 平成17年度学校保健委員会

日 時 平成17年10月31日（月）13時30分～15時00分

場 所 本校集会室

参加者 学校医 学校歯科医 学校薬剤師 PTA 校長 教頭 事務長 部主事
環境保健部

内 容 (1)始めの挨拶 (2)委員の紹介 (3)自己紹介
(4)環境保健部の今年度の活動報告 ●保健 ●給食 ●安全
(5)発表「養護学校高等部における性教育の取り組みについて」（資料参照）
(6)感想（保護者）・全校的に継続して取り組んでほしい。
・グルーピングを細分化して指導してほしい。等

④ 学校医、学校歯科医、学校薬剤師の活動状況

		主な活動内容
学 校 医	内 科	健康診断、健康相談、産業医業務、学校保健委員会
	眼 科	健康診断
	耳鼻科	健康診断、学校保健委員会
	精神科	健康診断、学校保健委員会
学校歯科医		健康診断、学校保健委員会、学校協議会
学校薬剤師		環境衛生検査、環境衛生指導

3 資料

1) 特徴的な活動

① 重点とねらい

知的障害養護学校の大きなテーマが「就労と地域」である。障害者が就労に必要なことは、生活自立、社会自立をすること。即ち健康に関する知識を体験し、体力づくりをすることもその一つである。これを実践するため、教育課程に取り入れている。

一般には障害に対し、まだまだ偏見があるということを払拭するためには地域へ積極的に入り込むことが必要である。

② 計画と実践

○ 朝のランニング

一日の流れの中で、朝一番に新陳代謝を高め、心身を活性化させる。持久力を高め、体力向上をはかることをねらいとして、10分～12分ランニングを実施している。体力の向上と、自主的な行動を生徒自身が取れるようになっている。

○ 歩行学習

各自の体力に合わせた長い距離を歩くことにより、体力の向上を目指す。学校近辺の身近

な自然に触れることをねらいとして、学期毎に1回、計3回実施している。健康状態や、歩行能力により距離を考え班分けをしている。15km歩行には、生徒の60%が参加するなど体力の向上が見られる。

○ 給食

『食べる』ということは、1「いのちの源」であり、2「次の世代に伝える文化」である。内容が豊かで、質の良いものが大切である。そして、友だちや先生と楽しく食べることや当番活動によって、清潔にすること、協力し合うこと、決まりを守ることなど社会の一員として自立（自律）していく土台を学校給食という場面で築いていく。

給食後の歯磨き指導も生活自立のため、それぞれの能力に合わせ工夫しながら指導している。

○ アドプト・ロード

前述の通り

○ 性教育の取り組み

後述の通り

2) 性教育の取り組みについて

① シリーズ性教育を実施するにあたって

<性教育の必要性>

- ・高等部という思春期に入り個人差は見られるが、大半の生徒が性への関心を示している。また生徒相互の異性との友人関係の中で、性的な事案も発生している。
- ・性的な被害に遭う恐れもあり、正しい知識を早めに指導することが予防にもつながる。

<性教育のねらい>

- ・高校生という年齢を考えたスキンシップのあり方の指導。
- ・「人のからだ」「からだの働き」など衛生、健康などの課題とも同時に学習する。
- ・命の大切さや人間関係のつくりかた、愛情の表現の仕方など幅広く学習する。

② 学習グループ分け

- ・生徒の性的なことへの関心、理解度、また学習集団の適度な大きさから生徒を5つのグループに分けて指導した
- ・性教育の時間は通常の「社会生活」の時間とは異なる生徒のグループ分けで実施する。
- ・指導担当者には必ず女性教員、男性教員が入るようにする。

③ 「シリーズ性教育」の指導計画と指導案

- ・平成14年度3回、平成15年度3回、平成16年度2回、のシリーズとして実施した。
- ・平成14年度、平成15年度とも第1回は全体学習とし、第2回、第3回は各グループで授業計画をたてて実施した。
- ・授業は70分を単位として実施した。

◆全体学習 平成14年度

「出産と子育てを体験して」あかちゃんの成長の記録（スライドショー）、体験談
「こんなに大きくなったよ」生徒の赤ちゃんの時の写真と今を比較（スライド）
「からだ元気かな」歌に合わせてポインティング、からだのしくみの学習

◆全体学習 平成15年度

「出産」（ビデオ）

④ その他

- ・指導に先立って保護者に性教育に求めるもの、家庭で困っていることなどについてアンケート調査を実施した。

21世紀・新しい時代の健康教育推進学校の実践

— 第4集 —

平成18年 5月15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

虎ノ門タワー6階

☎03(3501)3785・0968

印刷所 勝美印刷 株式会社

☎03(3812)5201



撮影 / 原田正文

定価 1,000円