

21世紀・新しい時代の 健康教育推進学校の実践

—第5集—



21世紀・新しい時代の 健康教育推進学校の実践

－ 第 5 集 －

財団法人 日本学校保健会

発刊にあたって

近年の社会環境や生活様式等の著しい変化は、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・飲酒・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、学校においては家庭や地域と密接な連携を図りながら、これらの問題に適切に対処し、解決を図るための健康教育を、計画的、組織的に推進しているおられることと存じます。

財団法人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、学校保健の振興及び活性化に寄与することを目指して平成14年度に小学校、中学校、高等学校、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、優れた健康づくり活動を推進している学校を表彰するとともに、その成果の普及に努めているところです。

本事業は、本年度で5回目を迎えました。各都道府県・政令指定都市の学校保健会のご協力により、年ごとに充実した活動内容の学校が増えてきております。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18年度は、各都道府県学校保健会から85校の推薦を受け、書類審査、訪問審査を経て、最優秀校8校、優秀校10校、優良校67校を決定し、平成19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5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な学校づくりの推進に役立てていただくことを心から祈念する次第です。

末尾になりますが、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上げます。

平成19年3月

財団法人 日本学校保健会
会 長 植 松 治 雄

平成18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、生活習慣病の兆候や喫煙・飲酒・薬物乱用、いじめ、虐待、不登校、性の問題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
朝日新聞社・毎日新聞社・読売新聞社・日本経済新聞社・産経新聞社

4. 協 賛

P & G

5. 表彰式の期日及び場所

平成19年2月15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

平成18年8月末日までとする。なお、活動状況は前年度までの実績によるものとし、また、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が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18年度 健康教育推進学校表彰事業実施要項

平成18年度 表彰校の実践記録

I 最 優 秀 校

〈小 学 校〉

- ・岩手県一戸町立一戸南小学校…………… 1
- ・埼玉県川口市立領家小学校…………… 7
- ・東京都文京区立明化小学校…………… 13
- ・群馬県中之条町立中之条小学校…………… 19
- ・熊本県熊本市立出水南小学校…………… 25

〈中 学 校〉

- ・岩手県二戸市立金田一中学校…………… 31

〈高 等 学 校〉

- ・香川県立高松南高等学校…………… 37

〈養 護 学 校〉

- ・群馬県立前橋高等養護学校…………… 43

II 優 秀 校

〈小 学 校〉

- ・栃木県茂木町立須藤小学校…………… 49
- ・東京都多摩市立北貝取小学校…………… 55
- ・山形県山形市立楯山小学校…………… 61
- ・群馬県高崎市立北小学校…………… 67
- ・岡山県備前市立伊部小学校…………… 73
- ・福岡県北九州市立北小倉小学校…………… 79
- ・愛知県常滑市立鬼崎南小学校…………… 85

〈中 学 校〉

- ・石川県小松市立国府中学校…………… 91
- ・愛知県豊田市立竜神中学校…………… 97
- ・岡山県浅口市立寄島中学校…………… 103

平成18年度21世紀・新しい時代の健康教育推進学校表彰式



最優秀・優秀校の方々の前で表彰式の挨拶を述べる植松治雄会長



表彰状を受ける出水南小学校・田中幹夫校長と中尾倫子さん



前橋高等養護学校の実践発表をする町田美穂さん



受賞校を代表して謝辞を述べる明化小学校・米山和道校長



中之条小学校・小山ふじみ先生と吉田しのぶさんの実践発表

I 最優秀校

〈小学校〉

岩手県一戸町立一戸南小学校

埼玉県川口市立領家小学校

東京都文京区立明化小学校

群馬県中之条町立中之条小学校

熊本県熊本市立出水南小学校

〈中学校〉

岩手県二戸市立金田一中学校

〈高等学校〉

香川県立高松南高等学校

〈養護学校〉

群馬県立前橋高等養護学校

見つめよう！ いのち・からだ・こころ

～輝く子どもの育成をめざす健康教育～

岩手県一戸町立一戸南小学校

1 本校の概要

一戸町は岩手県の北部に位置し、東に北上山地、西に奥羽山脈が連なる自然豊かな人口約1万7千人の町である。本校は、一戸町の北東部にある児童数126名、学級数6学級、職員数12名の学校である。昭和43年に2校が統合して開校し、その後さらに2校が統合して現在に至っている。

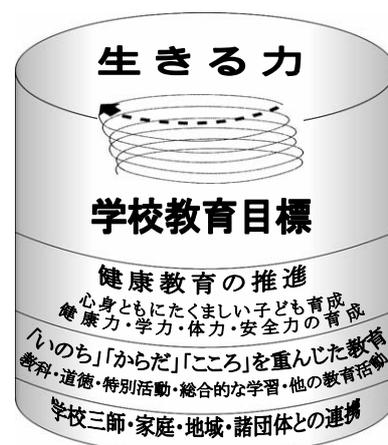
学区の中を国道4号線、県道、馬渕川、いわて銀河鉄道が平行して走り、それらに沿って広がる地域と一戸駅周辺が学区となっている。学校の近くには、国指定の縄文中期後半の集落遺跡「御所野遺跡」があり、総合的な学習の時間や御所野愛護少年団の活動を通し、地域の宝として大切にしている。また、地区に県指定の無形民俗芸能「鹿踊り」が伝わり、鹿踊りクラブの児童が保存会の指導により伝承活動に取り組んでいる。保護者は、建設業、会社員、公務員などが多く学校教育に寄せる関心は大変高く、各種行事や子どもたちの健全育成活動に対して大変協力的である。



2 学校教育目標と健康教育

学校教育目標 自ら学ぶ子ども 心豊かな子ども たくましい子ども

豊かな北の大地一戸の町で子どもたちが色とりどりに輝くことを願い、学校教育目標として「自ら学ぶ子ども」「心豊かな子ども」「たくましい子ども」を掲げている。子どもたちに輝く力をつけるために「生きる力」の育成と「個性の尊重」に配慮し、「子どもの良さや可能性」を生かして心身ともに健康でたくましい子どもの育成をめざし、教育活動全体を通して健康教育を推進している。児童自らが健康に関心を持ち、健康について積極的に関わる活動は、教育目標具現化に迫るものと考え、家庭、地域社会と連携して子どもの「いのち・からだ・こころ」に注目して取り組んでいる。



3 学校保健（安全）計画

児童一人ひとりが健康や生活の実態を把握し、児童自らが気づき、学び、考え、主体的に実践することができるよう「ヘルスプロモーション」の理念に立ち、学年や発達段階に配慮し、教育活動全体を通して実施することを念頭に「Plan・Do・Check・Action」を意識して立案している。また、

実践の主体は児童であるが、変容に直接関わる保護者や地域の役割は大変大きいと考えられることから、家庭や地域社会との連携を大切に考え、「すこやか委員会」（学校保健委員会）での意見等も生かされるよう配慮している。

4 具体的な取り組み

学校教育目標を受け、健康教育の目標を「心身ともにたくましい子どもの育成」～健康力・学力・体力・安全力の育成～として取り組んでいる。

(1) 歯と口の健康づくり

「口は健康の入り口」と考えて積極的に取り組んできたことから、年々罹患率が低下し、処置完了者率も上がってきているが、本校の健康課題の第一ととらえている。各教科、学級活動、総合的な学習の時間、児童会活動等の場面で実践に結びつくよう食に関する指導とも関連させて、学校歯科医、家庭との連携を図りながら進めている。

- ① 学級活動を中心にした指導（6月を重点に、各教科、学級活動等で）
- ② 親子歯みがきカレンダーと歯垢の染め出し
- ③ 学校歯科医、歯科衛生士による指導（学級活動でのゲストティーチャー、次年度入学予定保護者への講話、親子歯みがき教室）
- ④ 地場産品（牛乳・雑穀）を使用した調理実習（栄養士、食生活改善員の協力により、家庭科、総合的な学習の時間、学級活動で）
- ⑤ 給食後の歯みがきタイムの実施（通年）
- ⑥ かみかみ給食（学校独自で通年で月2回程度、食育センターで月1回）
- ⑦ 児童保健委員会の取り組み（歯ッピー集会、歯みがき名人戦）
- ⑧ 歯科に関する図画、ポスター、標語コンクールへの全校での取り組み（図工）

歯科衛生士さんによる
歯みがきの指導（1年生）



雑穀を使ったおやつ作り（5年生）



(2) 体力づくり

体育での指導を中核に、運動との「良い出会い」「楽しい出会い」ができるよう、内容を工夫した。基礎体力やバランスの取れた運動能力の育成、粘り強く取り組む「底力」を付けることをねらいとしている。

業間活動

- ① 業間活動（週2回実施。マラソン、縄跳びや体ほぐしの体操、校舎の特色を生かして階段や廊下を利用したランニング）
- ② はだし運動（6月～9月実施。校舎の木の床のぬくもりを感じ、足の裏を刺激しながら歩くことで脳の活性化や、土踏まずの形成、下肢の筋肉、関節の鍛錬等をめざす。）
- ③ 外遊びの奨励
- ④ スポーツクラブ、水泳教室の実施
- ⑤ 町民マラソン大会への全校参加



(3) 家庭との連携(生活習慣確立のために)

生活リズムを整え、気持ちの良い朝のスタートをきって欲しいという思いから、「早寝・早起き・朝ごはん」を重点に取り組んでいる。生活習慣の確立には家庭の理解と協力が必要であると考え、ふりかえりカードを活用して自分の生活や健康に気づき、今後どのようにしたいかを親子で考える機会とした。

- ① すこやか家族会議（健康目標や家庭での取り組みについて家族で話し合う。）
- ② いきいき生活カード（生活ふりかえりカード、年4回実施）
- ③ アウトメディア大作戦（テレビ・ゲームの視聴についての取り組み）

平成18年度 冬休みの取り組み

アウトメディアチャレンジカード

一戸南小学校 子どもの委員会発行

アウトメディア大作戦にチャレンジして、元気で楽しく、けじめのある生活をしよう!

ねん なまご

1 家族で話し合って、チャレンジするコースを下から選んで決めよう。
2 選んだコースに○をつけましょう。(いくつ選んでも良いです。)

- () 見るテレビ・ビデオの番組を決める。
- () テレビ・ビデオを見る時間を決める。(1日__時間コース) …目標は1日2時間まで
- () ゲームをする日を決める。(1週間に__日)
- () ゲームをする時間を決める。(1日に__分コース)
- () 食事をするときは、テレビ・ビデオを消して会話を楽しむ。
- () 勉強をするときは、テレビ・ビデオを消して集中してやる。
- () ノーテレビ・ビデオデー (冬休み中1回コース) …1日中テレビ・ビデオを見ない日を決める
- () ノーテレビ・ビデオデー (週1回コース) …1週間に1回テレビ・ビデオを見ない日を決める
- () ノーテレビ・ビデオデー (1週間連続コース) …1週間連続でテレビ・ビデオを見ない
- () ノーテレビ・ビデオチャレンジ (冬休み中連続コース) …冬休み中テレビ・ビデオを見ない

3 チャレンジした様子や感想を書きましょう。
(生活や気持ちのこんなところがこんなふうに変りましたというような書き方でお願いします。)

チャレンジして生まれた時間にどんなことをしましたか。

【例】外遊びをした、家の手伝いをした、読書をした、勉強をした、家族で話をした、等

子どもの感想

保護者の方の感想

アウトメディア大作戦の感想 (○児童の感想、◎保護者の感想)

- テレビを消して勉強したら、集中してできて頭に良く入りました。
- テレビを消してごはんを食べたら、ゆっくり食べられました。
- ◎ テレビやゲームをしない時間に、子どもたちと触れ合う時間ができて、とても楽しく感じました。
- ◎ テレビの時間を決めたら、時間にけじめのある生活ができたようです。

(4) 心の健康づくり

自分や友だちの生命や行動を尊重し、自然の美しさや友達の心を大切にできる豊かな情操を持ち、学校生活を嬉々として送ろうとする子どもの育成をねらって取り組んでいる。

- ① 一戸南小「5つの宝」を中心とした活動
磨き合う根反鹿踊り 高め合うマーチング
鍛え合うスポーツ 響き合う歌声
学び合う郷土の宝（御所野愛護少年団、総合的な学習の時間での郷土の学び）
- ② 児童会活動〔募金活動（チェルノブイリ、歳末助け合い等）、集会活動、たてわり班活動〕
- ③ 道徳教育の充実
- ④ 命や自他を大切にできる指導の実施（道徳、性に関する指導）
- ⑤ 読書推進活動（朝読書、読み聞かせの会、親子読書の取り組み）

根反鹿踊り（県指定無形民俗芸能）



(5) 安全についての取り組み

学区内に国道や県道があり、通学路となっている箇所では児童の登校時刻には交通量が多くなることや集落から離れた場所から登校する児童がいること等から、児童の安全意識の向上と地域ぐるみで児童の安全を見守ることをめざして取り組んでいる。

- ① 交通安全教室の実施
- ② スクールガードとの連携
- ③ 水上安全講習会（赤十字二戸支部の協力、着衣水泳と心肺蘇生法講習会）
- ④ 不審者対応防犯教室（交番の協力）

みんなで安全マップの確認



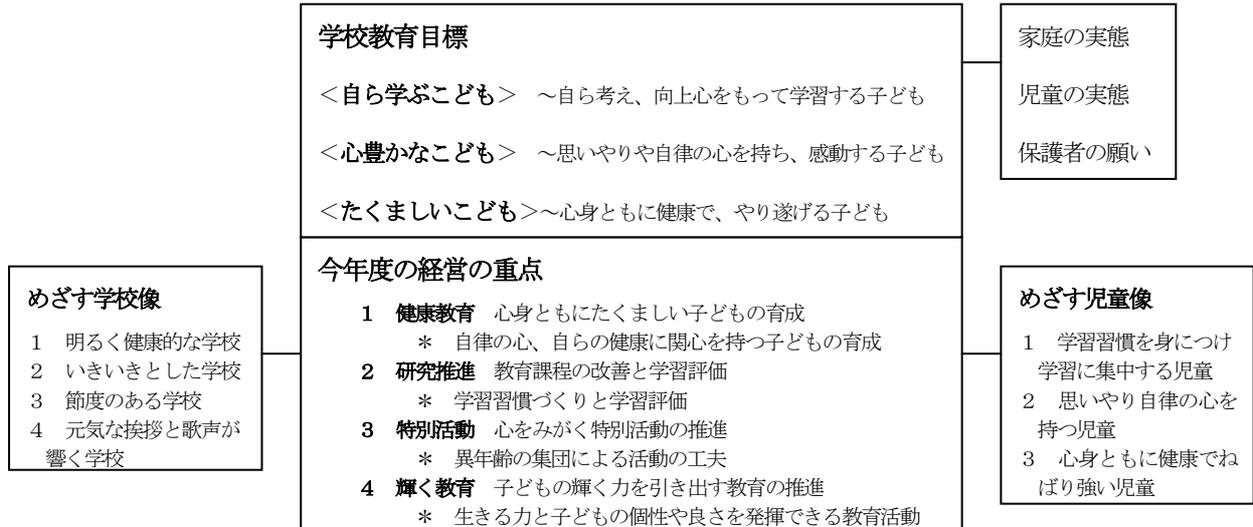
心肺蘇生法講習会



5 成果と今後の課題

学校、家庭、地域の関係機関・団体との連携を密にし、指導内容や指導場面を工夫して、健康教育を継続してきたことにより児童の健康に対する意識が向上し、実践していこうという意欲が見られるようになってきた。また、保健指導、給食指導、安全指導を中心に教育活動全体で実施することで校内の指導体制が確立されてきた。今後は、児童一人ひとりが自分自身の健康に関心を持ち、元気で明るく成長できるよう継続して取り組んでいきたい。

輝く教育をめざして（健康教育全体計画）



<自ら学ぶ子ども>	<心豊かな子ども>	<たくましい子ども>
<ul style="list-style-type: none"> ・基礎学力の確実な定着（読み・書き・算の徹底） ・各教科における基礎・基本の確認 ・学習評価の工夫・改善 ・学習習慣の形成 ・読書指導の充実 ・音読集会の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・異年齢集団による人間関係づくり ・道徳教育の充実 ・社会的な規範・倫理観・善悪の判断を柱とする生徒指導の充実 ・あいさつの励行 ・ボランティア活動の奨励 ・伝統芸能の継承 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康的な生活習慣の定着 ・安全な生活習慣行動の定着 ・歯・口の健康づくりの充実 ・食に関する指導の充実 ・運動能力・体力の向上 ・心の健康に関する指導の充実 ・命や自他を大切にする指導の充実

●教科 ●道徳 ●特別活動 ●総合的な学習の時間 ●他の教育活動

◎安全な生活 避難訓練・事故防止	<p>◎ 頭づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・南小タイム（朝自習） ・校内研究会 ・個別指導 ・基礎基本定週間の設定 ・輝き集会 ・読書指導 	<p>◎ 心づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・道徳の授業 ・南っ子班活動 ・あいさつ運動 ・募金運動 ・御所野愛護少年団活動 ・集会活動 ・鹿踊り ・読書祭り 	<p>◎ 体づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯みがき指導 ・生活習慣の見直し（いきいき生活カード） ・業間体育（マラソン・なわとび） ・はだし運動 ・目の体操 ・かみかみ運動 ・残食調べ ・お茶うがい ・健康観察 ・月例体重測定 ・委員会活動 	すこやか委員会
---------------------	--	--	---	---------

家庭・地域・関係機関・諸団体との連携		
<p>家庭</p> <p>PTA</p> <p>子ども会育成会</p> <p>他の関係機関</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・交通安全指導 ・親子歯みがきと運動 ・親子奉仕作業 ・南子連球技大会 ・稲づくり体験 ・ふれあい運動会（老人クラブ等） 	<ul style="list-style-type: none"> ・課外活動支援（マーチング、根反鹿踊り、スキー、水泳、陸上） ・親子読書 ・親子スキー教室 ・親子キャンプ ・御所野愛護活動 ・健康づくりのための活動（薬物乱用防止活動、食生活改善活動等、健康講演会等） ・環境作り（おやじの会） ・家族の日 ・広報活動 ・健康観測 ・水上安全講習会 ・スクールガード

平成18年度 一戸南小学校すこやか委員会活動

【今年度のテーマ】 生活習慣の確立をめざして ～ 睡眠・食事・運動 ～

月日 (所用時間)	内 容	成 果
第1回 6月27日 (1時間30分)	① 昨年度の活動報告 ② 定期健康診断の結果について報告 ③ 今年度の活動計画作成	・本校の実態について共通理解を図ることができた。 ・学校三師の先生方から、生活習慣に関する助言をいただき、活動計画作成の参考にした。
第2回 7月19日 (2時間)	水上安全講習会 講師 日本赤十字指導員 対象 すこやか委員会委員及び保護者 3～6年生児童 内容・着衣水泳とプールでの水難救助法 ・心肺蘇生法	・実技を行うことで、安全についての意識が高められ、水泳時の心構えを持つことができた。
第3回 10月25日 (1時間30分)	① 児童の様子についての報告 ・歯みがきカードの集計結果 ・いきいきカードの集計結果 ・はだし運動の様子 ② みんなでパトロールについての報告 ③ 今後の活動についての協議	・今年度の取り組みの経過について確認した。 ・日常の取り組みの様子について、意見を交換した。 ・通学路の状況について確認し、地域でも留意するよう申し合わせた。
第4回 12月6日 (1時間)	① 児童生徒う蝕予防ネットワーク会議についての報告(会長) ② 児童保健委員会からの発表(テレビやゲームについてのアンケート結果) ③ いきいき生活カードの集計結果についての報告 ④ 冬休みの取り組みについての協議 ・親子歯みがき運動の継続 ・アウトメディア大作戦への取り組み	・児童保健委員会の発表や、いきいき生活カードの集計結果により児童の実態について知ることができ、冬休みの取り組みへの意欲づけとなった。
第5回 2月下旬 (1時間)	① 今年度の反省 ② 来年度方向性についての意見交換	
その他の活動	9月22日	保健講話会 講師 県立病院小児科医 内容 小児の健康問題について
	11月18日	第23回一戸町学校保健研究大会への参加
	7、9、11、2月	いきいき生活カードによる生活点検
	夏休み、冬休み	親子歯みがき運動(歯みがきカレンダー、歯垢の染め出し)

〔みつめよう・そだてよう 心と体〕

－ 教育活動全体を通しての健康教育の実践 －

埼玉県川口市立領家小学校

本校は、川口市の最南部に位置し東京都に隣接した児童数291名、12学級の中規模校である。学校教育目標を「感性豊かな心を持ち、主体的に学習する、心身ともにたくましい児童の育成」とし、健康教育の推進に努めている。

〔みつめよう・そだてよう 心と体〕を学校のキャッチフレーズとして、全教職員が教育活動全体を通し実践活動を継続して進めている。

1 学校教育目標における「健康教育」の位置づけ

「思いやりのある子」・・・人の心を思いやり慈しみの心をもつ子

「進んでする子」・・・基本的な生活習慣を身につけ、何事にも意欲的に取り組む子

「よく考える子」・・・自分で判断し行動する子

「じょうぶな子」・・・健康で強い身体と心づくりに励む子であり

常に、自分の心と体をみつめ育てる自主的自発的な児童の育成を目指している。

2 教育計画に、健康教育をどのように位置づけているか

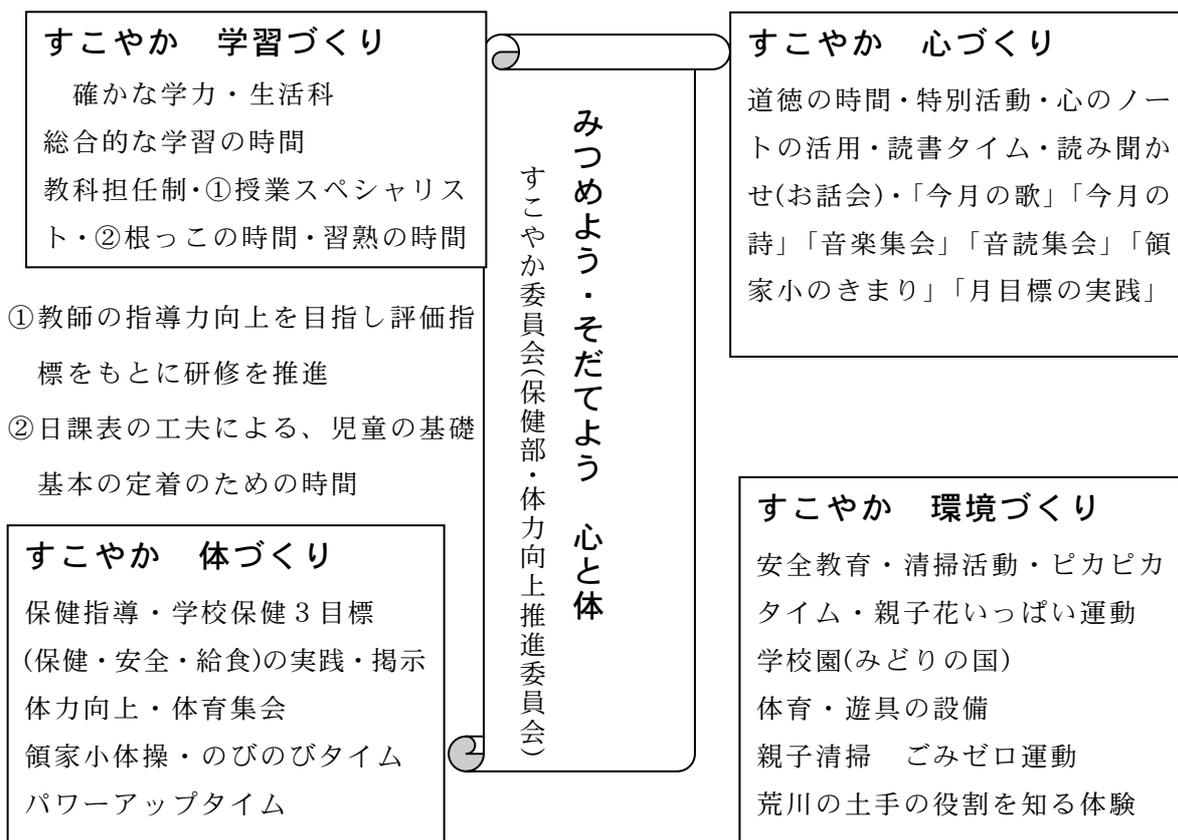
本校では、学校保健(安全)活動を教育活動の中心に据え、全ての教育活動を通して児童の健康・安全づくりに取り組んでいる。健康教育全体計画を作成するにあたっては前年度の反省・評価をふまえ、保健関係者の意見を参考にして、より具体的、実践的な内容になるよう検討し計画している。児童が与えられた健康教育に取り組むだけではなく、児童自らの手で健康を維持増進させていくことが大切である。そこで、本年度は「自分でつくる健康な体・安全な生活」を目標にし自主的に取り組む「健康教育」に取り組んでいる。健康教育に当てる授業時数も、年間指導計画に位置づけている。更に、その時々の問題や児童の実態に合わせて特別に時間を設け、課題解決を行っている。

3 教育計画をよりよく実践するための具体的な配慮事項

児童の実態や発達段階に合わせ、各学年毎に実施計画が作成されている。実践に移す中で、より児童が主体的に取り組めるよう工夫・改善を行っている。特に、知識理解の学習のみに終わるのではなく、実践力が高まるような体験的学習や問題解決学習を積極的に取り入れている。また、学校教育目標の具現化を目指し、児童・保護者・地域の実態を把握し、各教科・領域との関連を図る。学校医・学校歯科医・学校薬剤師・更に専門機関の指導を仰ぎながら計画を作成し、実践している。

4 健康教育の推進体制

多様化する児童の健康問題を解決するには、学校・家庭・地域が互いに深く連携し合い解決していく必要がある。また、教師一人一人が問題の本質を明らかにしつつ計画的に指導し、実践に結びつく活動とすることである。そのために、学校では、校長を中心に保健主事及び保健委員会が児童の実態を見据え、見通しを持って計画し、それを教職員全体のものにし、家庭・地域に広めている。他にも、学校保健委員会を開催したり、保健だより・学級懇談会を通し家庭・地域に理解と協力を求めている。



埼玉県 教育に関する 3つの達成目標(知・徳・体)

5 家庭・地域社会との連携について(「彩の国5つのふれあい県民運動」とも関連して)

親子花いっぱい運動	保護者・地域とともに校庭に花の苗を植える。年2回
ごみゼロ運動	児童が商店街に出て、ごみ拾いをする。
トライアングルふれあい	教師・保護者・地域でゲーム・バザー・軽食・小売店
親子清掃	教師・親子で校舎内清掃 年1回
カーテン取り外し洗濯	保護者が夏休み・学期末に実施
給食着・配膳台カバーの洗濯	保護者が輪番で毎週末に実施
運動会等学校行事への協力	保護者が受付・接待・準備・後片付け
学年親子レク	保護者・教師・子どもの三者で交流を深める。
生活科の活動への協力	保護者が安全面への配慮を行う。

6 学校保健委員会の取り組み

学校医・学校歯科医・学校薬剤師・栄養士・PTA役員・保護者・学校職員・児童を構成メンバーとして実施している。議題としては「健康課題や病気の予防・目の健康・生活習慣病・薬物乱用」について話し合っている。専門家(学校歯科医・栄養士)の話を聞き、自分の心と体について考える機会としている。また、保健委員会の児童が自分達で調査集計したものを発表する場を設け、児童の自主的

な保健活動の充実に努めている。学校保健委員会終了後は、参加者全員から感想文を提出してもらい、今後の運営に生かしている。全校の保護者へは、PTA保健厚生部から発行される「お知らせ」により周知を図っている。また、学校だより・保健だよりでも保護者への啓発を行っている。



発表する子どもたち

7 特徴的な活動 キャッチフレーズ〔みつめよう そだてよう 心と体〕

(1) すこやか心づくりの推進

※ 規律ある態度の確立・基本的生活習慣の定着・実践

- ① 「領家小のきまり」の徹底
- ② 「月例生活目標の設定」
- ③ 児童会役員の活躍
- ④ 「教育に関する3つの達成目標」
- ⑤ 会議の定例化



月目標について話す担任

※ 教育相談の充実

- ① ふれあいトークの日の設定

月に1回19日を設定して保護者は勿論児童を対象に教育相談を行っている。

校長・担任・養護教諭が相談に当たっている。

※ 読書活動 こころのノートの活用

- ① 朝読書の日 毎週水曜日 8:30～8:50 始業前20分間
- ② おはなし会
- ③ 心のノートの活用



(2) すこやか体づくりの推進 保健活動

※ 歯科保健の取り組み ～健全歯の保持増進・う歯の早期治療

年間2回の歯科健診の結果を生かし、歯の衛生週間(3・6・11月)には

- ・歯みがきテストや家庭での染め出し
- ・児童・保護者対象の歯科衛生士による歯みがき指導
- ・学校歯科医による講話及びよい歯の学級・児童の表彰
- ・むし歯予防啓発のためのポスター・標語の作成・掲示・市コンクールへの応募
- ・歯の健康に関する指導のプリント類をつづった「はっぴーファイル」を活用した



はっぴーファイル

家庭との連携を行うとともに、学校生活の中でも日課表に「給食後の歯みがきタイム」を位置づけ音楽にあわせ5分間歯みがきの日常化に努めている。

※ 視力低下の予防 ～よい姿勢でみつめよう～

- ・よい姿勢の掲示を全教室の前面に掲示し、児童が自己確認できるようにしている。

学校薬剤師による照明環境の点検はもちろん担任が日常点検し児童に意識づけを行っている。

10月10日の目の愛護デーに合わせて視力検査を行ったり、「めだまの体操」の紹介を行ったりしている。

※ 生活リズムの確立 ～家庭と連携した生活習慣病の予防～

- ・生活点検カードの活用 長期休業中に点検カードを使って行っている。
- ・肥満傾向児童への個別指導 「すくすく通信」を発行（長期休業前）、生活習慣病予防に関する情報提供を行い家庭での取り組みを促している。希望者には養護教諭と栄養士が個別に指導を行っている。
- ・学校保健委員会での取り組み
年間のテーマを「生活習慣病の予防」とし、「食事」「運動」「休養・睡眠」の三つの柱で話し合いを行っている。毎回、児童保健委員会による「生活を見直そう」アンケートの結果の報告を行っており、今年度は「早ね早おき朝ごはん」の推進をしていく。

以上の取り組みの結果、現在、不登校児童ゼロ・保健室登校ゼロが続き月曜日、休日明けの保健室来室者が減少している。

※ 心身の健康を育む保健教育

- ・機会を捉えた保健指導を心がけ、歯の健康・生活リズム・性に関する指導・食に関する指導・薬物乱用防止(財団法人・麻薬、覚せい剤乱用防止センターの協力)等について行っている。また、養護教諭とのT、Tを実施し効果的な授業についても研修している。

※ 体力向上推進委員会との連携 体育活動

- ・月に2回業前に基礎体力向上を図る「パワーアップタイム」と、整列から体力向上まで計画的に指導する月1回の体育朝会を設定し全校一斉の体力向上を図っている。時間の始めには、体ほぐしを目的とした本校独自の「領家体操」を行っている。また、週1回昼休みを「のびのびタイム」として学級・学年を超えて遊ぶ時間を確保し、自然に体力をつける時間としている。夏休み中の「泳げない児童の指導」や持久走大会に向けての業間運動・縄とびタイムなど季節ごとに体育活動を設定している。

更に、入学時からの新体力テストの結果を各自個票への記録を行い、年間を通して目的を持って体力づくりに挑戦できるようにしている。また、市主催の各種体育的行事にも、学級・学年単位で参加している。



領家小体操



教師による演示

※ 人の和づくり 食に関する指導の工夫

- ・食に関する指導も積極的に行い、特に養護教諭とのT Tの授業・学校栄養士とのT Tを行い食べることの大切さについて意識づけを行っている。

- ① 交流給食 年3回兄弟学級ごとに、異年齢で給食を食べる。



T Tの授業

- ② 給食試食会 P T Aを中心に食について、栄養士から話を聞いた後、試食する。
 - ③ 給食集会 栄養士さんから食に関する話を聞き、配膳員さんに感謝する会
- ・教室の定位置に、給食献立表・月目標の掲示・給食の配膳・後片付けについての手順の掲示を行っている。保健・保健室だよりコーナーを作って意識づけを行っている。

(3) すこやか環境づくりの推進

※ 身の回りの環境活動

- ① ピカピカタイム
第一金曜日の清掃時間を5分間延長し、重点場所を決めて清掃を行う。
日常の清掃では、行き届かない箇所を月1回全校で一斉に清掃している。
- ② 領家小「そうじの約束」の徹底を全教室に掲示し全校同一の指導を行っている。
- ③ 校内の環境整備
- ④ 全校ごみゼロ運動 地域にでかけての清掃活動 年1回

※ 学級活動における・交通安全・防災・生活安全指導の徹底

「みつめよう・そだてよう 心と体」のキャッチフレーズの下、安全指導においては、更にわかりやすく「自分の身は、自分で守る。」を合言葉に徹底を図っている。

- ① 学年の発達段階に即し指導内容・指導方法・時間数を明確にした指導計画(交通安全・防災・生活安全)を作成している。
- ② 各学年ごとの指導計画の作成を行い、全校同一歩調で指導を行っている。

※ 登下校指導の安全の徹底・交通安全教室

- ① 通学班編成
- ② 班長指導
- ③ 登校指導
- ④ 下校指導 年間を通し各学年毎の下校指導
- ⑤ 交通安全教室 1年3年を対象とした実践的な交通安全教室
- ⑥ 交通指導員 市より派遣された指導員が登下校時に指導



登校指導

本校は、東京への幹線道路に立地しているが、

以上のような取り組みの結果、開校以来 交通事故ゼロを継続している。

※避難訓練と児童引渡し訓練の実施 防犯訓練の実施

- ① 学期に1回ずつ防犯訓練を実施している。
- ② 不審者対策訓練を教師と児童と別に実施している。

不審者に遭遇したときの身の守り方について、川口警察署防犯対策課と埼玉県警察本部の指導により実施している。児童の防犯意識が高まってきている。



警察の方の話

※安全点検の徹底



教師による点検

- ① 毎月の校舎内外の設備点検
- ② 臨時点検
- ③ 定期的な通学路点検
- ④ P T Aと連携した地域パトロール
- ⑤ 児童委員会活動による点検を行うことによって、徹底を図るとともに児童の安全に対する意識の高揚を図っている。



児童による点検

※その他

防犯対策マニュアルの作成・掲示

- ① 事故緊急連絡体制の作成・掲示
- ② 地域との連携 巡回指導・「子ども110番の家」
- ③ ヒヤリ地図の作成
- ④ 全家庭に「子ども110番の家」の配置図を配布



↑
保健室



← 廊下

校内掲示は、

- ・ 気づく
- ・ 気をつける
- ・ 期待する

3 Kを意識して作成している

↓
図書室



全教職員が一丸となって、「健康教育」つまり「人間教育」に取り組んでいる。今後も児童の実態を見極め保護者・地域と一体になり、自分の心と体をみつめ育てる自主的自発的な児童の育成を目指して取り組んでいく。

－ 文の京の明日を創る開かれた学校として － 健全な心身と豊かな情操を育む学校保健活動の推進

東京都文京区立明化小学校

1 本校の概要

文京区は、東京23区の中心にあり、教育への関心、学校への期待の強い文教地区である。本校は、創立132年（明治7年開校）を迎え、現在児童293名が在籍する。

地域は、閑静な住宅街にあり、近くに小石川植物園がある。校庭には、楠の大木がシンボルツリーとして快い風にゆれ、子どもたちに語りかけている。校舎は、アーチ型の天井や木のぬくもりのある廊下や階段が優しい。全校朝会では、長年鳴り響く「静心の鐘」など数々の伝統が受け継がれている。

地域には、卒業生の保護者や祖父母も多く、子どもを見守る誇りと愛着に支えられている。



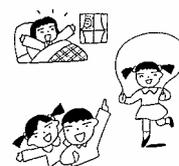
2 学校経営方針と健康教育

教育活動推進の原動力は、「今日が楽しく、明日が待たれる学校」「目に見え動きが分かる学校」の創造である。教育目標のひとつ「やり通す心と体」は、規則正しい学校生活を支え、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本校の健康教育の指針であり「かけがえのない子どもの命」を大切にする学校経営方針の中核である。「やり通す心と体」を目指した、日々の教育活動は、保護者・地域の理解と支援を受け、学校の信頼の醸成に結びついている。

日常における健康教育の推進は、子どもの「伸びたい」「もっとよくなりたい」「認められたい」の願いに応え、積極的なかかわりを図っている。その実現にあたっては、日々の保健管理や保健教育の円滑な実施と、教職員の研修を重要視して年間計画に位置づけている。また、本校の学校保健委員会では、学校・家庭・地域が一体となった活動を展開し計画・実施・継続・改善に工夫を加え、「開かれた学校」として本校の教育活動を大きく支えている。

健康に関する課題

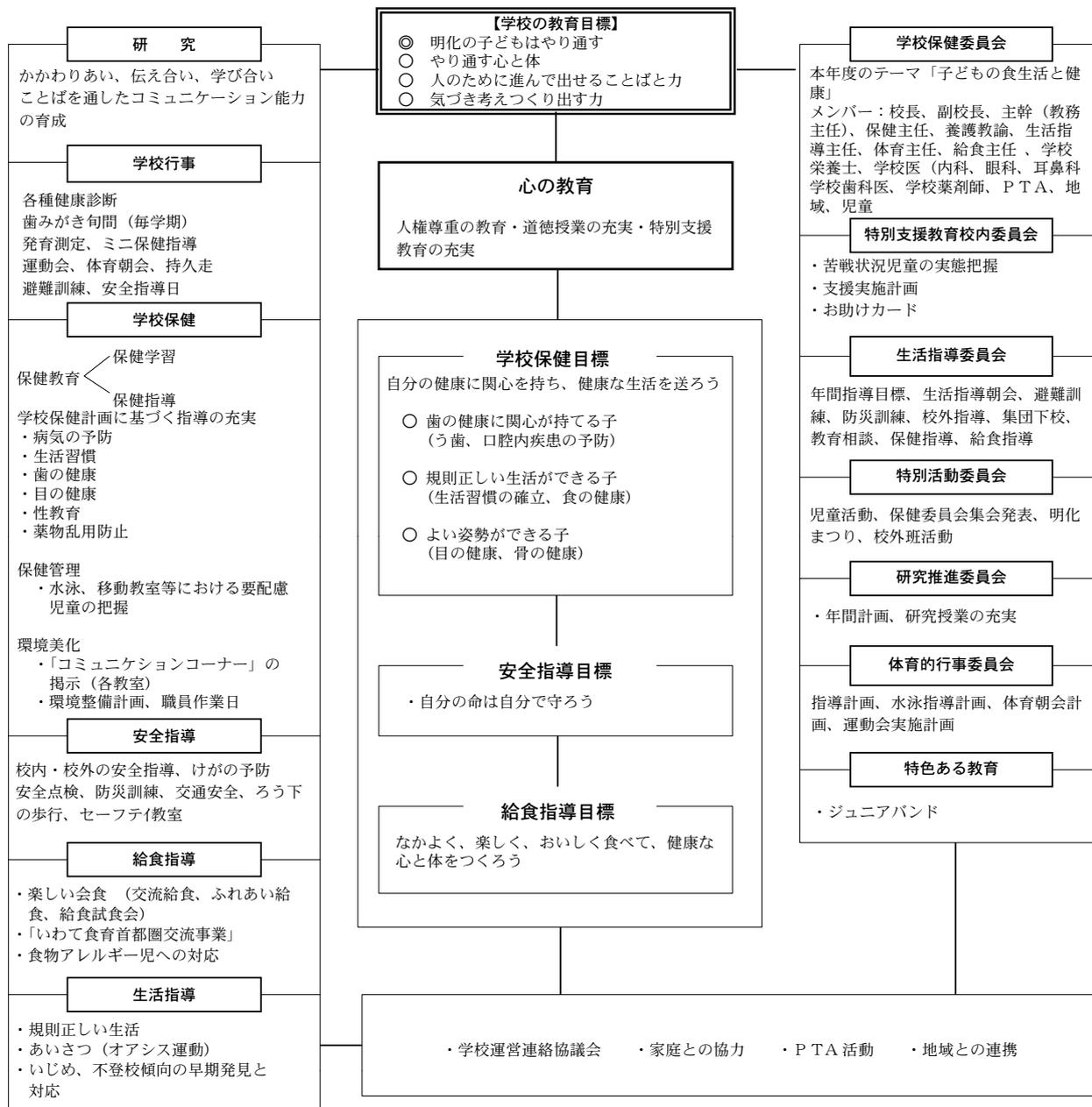
- ・ 歯、口の健康問題 ・ 生活習慣病の兆候 ・ 睡眠の不足など
- ・ 運動や外遊びの不足 ・ 肥満ややせの傾向
- ・ 朝食の欠食、好き嫌いの多い食生活 ・ 健康的でない生活リズム
- ・ 視力低下の問題 ・ アレルギー性疾患 ・ 不登校やいじめなどの問題 その他



3 健康教育の位置づけと推進体制（全体図）

- 教育目標実現のための心身の健康教育、安全教育と連携した教育計画を作成する。
- 保健教育や保健指導の活動が適切に行われるよう、生活指導委員会・保健部を中心に検討、推進を図る。
- 特別支援教育及び生活指導に関する研修会（年2回）。
- 体育実技研修会（水泳前安全管理）で、職員研修を深め共通理解を図る。
- 隔週に生活指導朝会を実施する。

健康教育全体図



4 学校保健安全計画

作成に当たっては、内容が広範囲に及ぶため、まず健康目標（保健室目標）を掲げ重点目標を明確にしてから月目標が展開できるように工夫した。また、保健学習・保健指導・関連教科・日常の個別指導・保健管理（対人、対物）・学校行事等に配慮した。

保健月目標達成のために、組織を生かした活動を重視するとともに、その他の活動（児童保健委員会の集会など）との関連づけを図った。

5 特徴的な活動（自分の健康に関心をもち実践できる子）

（1）自分の歯の健康に関心のもてる子（う歯、口腔内疾患の予防）

歯科検診（H14年度）の結果、歯垢や歯肉炎などの歯周疾患のある児童や歯のみがき方が悪い児童が2割程度いることが分かった。

そこで、子どもたちの基本的な生活習慣の形成を図り、自分の歯に関心をもって、よりよい歯みがきの実践が日常生活の中で進んでできるような児童を育成するために手だてを工夫した。

現在では、区内で、「良い歯の児童の数」が一番多く、96%の実績となり、15年ぶりに「文京区よい歯の学校表彰」を受賞した。



歯みがきカード

歯科検診の際の徹底指導

・ 健診の目的、意義について養護教諭から説明。



・ 一人ひとりの児童に学校歯科医が歯垢、歯並び等について個別指導。



・ 歯科衛生士から歯のみがき方について助言。



・ 事後指導として、家庭へ啓発。

◎ 検診欠席児は学校歯科医の医院を親子で訪れ受診助言を受ける

食後のブラッシング活動

- ・ 給食終了時刻にあわせて歯みがきタイムを設定。
- ・ 毎学期、校内歯みがき旬間を設け、歯みがき強化月間として、習慣形成化。
- ・ 歯みがきカードを作成。担任と養護教諭で評価して掲示。
- ・ ブラッシング中は、ハミガキソングを流し、意識づけと自発的な意欲を喚起。

歯の図画・ポスターの応募

- ・ 毎年、文京区「歯と口の健康づくり大会」に応募。（区内で一番応募が多い）
- ・ 図工の時間や学級活動の時間に、鏡を見ながら自分の口を題材にポスター作りに取り組む。低学年のポスターで3年間優秀な成績を収めている。全国一位、都二位三位と続き関心を高めてきている。



歯みがきポスター

(2) 規則正しい生活と体力づくりができる子

保健室に内科的理由で来室する児童の中には、睡眠・食事・運動等の毎日の生活リズムの乱れが原因と考えられるケースが多い。また、アレルギー疾患児（喘息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー等）が3割強を占める。

多様化する生活環境の中では、児童自らが自分の健康的な生活習慣の確立と体力づくりをしていくことが重要であり、生活習慣病予防にもつながると考えた。

- ① 「病気の記録」の記入の工夫⇒具合が悪くなった原因や生活面を振り返らせ、自分の健康について考える機会として活用した。来室したときの気持ちを顔の絵で表した。
- ② ミニ保健指導⇒毎学期の体重測定の際に、睡眠・汗の仕組み・手洗いの仕方・かぜ予防等について、教材や資料を工夫しながら、指導を行った。
- ③ 食物アレルギー児の実態調査⇒給食除去食を希望している子どもの把握に努め、保護者会の折などに栄養士と養護教諭を中心に個別相談の機会を設け指導を行った。
- ④ 全校持久走や体育集会で体力づくり⇒年間を通して週2回、音楽に合わせて準備体操、持久走、整理体操を10分間行った。健康観察、見学者への配慮を十分にした上で、児童自らが進んで体力を高めようとする態度を育てることをねらいとしている。
成果として、保健室への来室児が減少し、睡眠・食事・運動等自分の生活の在り方について考える児童が増えた。食物アレルギー児と給食除去食児もやや減少した。



データ② 持久走

(3) 心の健康 《計画と実践》

- 学期ごとに、クラス別SOSチェックリストの名簿を作成し、児童の実態把握を行い、支援及び要観察児を把握した。
- 校内組織体制図を作成。「お助けカード」を各教室に設置し緊急時にすぐに対応できるシステムを確立した。
- 毎月、校内特別支援委員会を開き、児童に対する個別の支援のあり方等を検討した。いじめ、虐待、不登校等原因となる心の健康の視点から、特別支援教育と関連づけて取り組んだ。



そこで、本校では、生活指導委員会・保健部・教育相談部・スクールカウンセラー・区の巡回相談員と連携を図り、心の問題で苦慮している児童の支援の共通理解を図っている。成果として、不登校児が一人も出ず、いじめ、虐待等の早期発見も効果的に対応できた。

茨城式SOSチェックリスト [名簿形式] □学期まとめ

NO	氏名	チェック項目	学習面		心理・社会面			進路面		健康面		全般		備考					
			勉強道具の忘れ物の増加	授業中に手が離れなくなった	授業中ぼんやり	自分への否定的なイメージ	学校での暗い表情	家族との関係の変化	学級内での孤立	怒りがおさまらないことの増加	一緒に遊ぶ友人に変化	進学など、進めさせることの減少	夢が言えなくなっている		得意なこと、進めさせることの減少	食の様子の変化	けがや病気	頭痛や腹痛	顔が赤い顔
1	明化 太郎	○																	3

6 家庭、地域との連携（学校保健委員会の活動の広がり）

(1) 学校保健委員会の計画、運営

校内保健委員会が中心となって、毎年テーマを決め、楽しく有意義な会になるよう企画・運営を工夫した。ブレインストーミング手法によるライフスキルの実習を取り入れ、グループ別懇談・発表、健康クイズ等も行う。PTA役員も、会の運営に積極的に関わるように計画し、当日の受付や参加の呼びかけ等にも協力してもらっている。毎回、保護者の参加者が多く、大変好評である。



データ④ 保健委員会



データ⑤ 保健委員会発表

(2) その他主な活動

- 学校便り、健康便りの発行
- 公開授業参観、道徳授業地区公開講座
- 健康調査（水泳前・移動教室前） ○外部評価（全保護者対象）
- 他校との連絡会 ○学校運営連絡協議会 ○異校種間との情報交換
- 町会や地区行事、祭礼等参加ほか

学校保健委員会テーマ・内容一覧	
	テーマ・内容
平成14年度	よりよい健康習慣を身につけよう
	1回 定期健診から、「歯磨き指導」「子どもの肥満と生活習慣病」 2回 講演「子どもの心とその対応」
平成15年度	子どもの健康と体力
	1回 定期健診から、「体力テストの結果」 2回 プレインストーミングによるライフ スキルの学習 （朝食の大切さも、こまごまが学生になってほしいと願っていること）
平成16年度	子どもの心と体の健康
	1回 定期健診から、A:目の健康 B:アレルギー 2回 ストレスについての理解と対応 ①ストレスチェック ②グループ別懇談 ③おしほ解消法の発表
平成17年度	子どもの食生活と健康
	1回 定期健診から、偏食、食物アレルギーの実態と対応 グループ別懇談（食生活アンケートで気づいたこと） グループ別食クイズ 生活習慣の実態報告 「朝食と生活リズム」のピクチャー鑑賞 インフルエンザの動向 手洗いの仕方実践等
平成18年度	子どもの健康と安全
	1回 定期健診の結果から、 大塚アカデミー公開セミナー 「ジュニアのためのスポーツと栄養・食事」 2回 プレインストーミング活動（安全な学校について） 健康クイズ

ー参加した保護者の声ー
 ・楽しかった。おもしろかった。
 ・皆さん、しっかりとした意見をお持ちで勉強になった。
 ・安全について考えるよい機会となった。
 ・保健というイメージだけでなく、学校全体の事柄を話し合うことができ、有意義な時間でした。
 ・他のお母さま方の率直な意見を聞くことができ、共感したり、ビックリしたり、感心したり、このような会をまた開いてほしい。等

平成18年度 1.10(水)

健康だより1月

今年1月の健康だより
発行小 保健室

3学期がスタートしました。

第二回学校保健委員会を終えて
日時：12月5日(水)午後3時～4時10分

今回の「子どもの健康と安全」をテーマに、ブレインストーミング手法によるライフスキルの実習を中心に開催しました。
 他、PTA、教職員の約60名が参加の下、楽しく盛り上がりながら進めることができました。
 また、保護者代表やPTA役員、日本学校保健協会、教職委員会10人の審判員の方々の参加もありました。

ブレインストーミングによる活動では、(別冊の健康だより)で思い浮かべること(質問)をみんなが自由に発言できるように促しています。以上の2つのステップをテーマにして、6つのグループに分かれて進められました。質問の回答を聞き、それぞれの回答から共通点や気づき、コミュニケーションを深めようことができました。また、グループでの話し合いの意見をまとめることで完成しました。お母様方の参加も、質問がわかりやすく進められて好評でした。
 質問、血液をさらさらにする食材の「加齢クイズ」を行い、開会しました。

閉会にあたっては、お忙しい中を会議の時間を中心に本校を訪ねられました。ご参加ありがとうございました。

出席されたお母さま方からは、たくさんの感想アンケートが寄せられました。ありがとうございました。お礼申し上げます。
 ・皆さん、しっかりと意見をもちで勉強になった。
 ・安全について考えるよい機会となった。
 ・保健というイメージだけでなく、学校全体の事柄を話し合うことができ、有意義な時間でした。
 ・他のお母さま方の率直な意見を聞くことができ、共感したり、ビックリしたり、感心したり、みんながしっかりと意見をもちました。
 など、このような会をまた開いてほしい等の声がありました。

◎事務局も、皆さんと楽しく絆になる会をもてよう工夫していきたいと思っております。

7 成果と課題

「学校は勉強するところ、みんなで楽しく生活するところ」時代は変わろうとも、楽しい学校生活への期待は、ますます求められている。

子どもたちの学力や生活を支え、今後ますます重要となってくるのが「健康」である。

今後も今回の最優秀校を励みとして良い歯の児童の増加や出席率の安定・不登校ゼロの学校を維持するために心身の健康づくりを継続向上させていく。また、保護者・地域や関連諸機関との連携を密にした日々の保健活動や健康教育の推進に努め、さらなる「開かれた学校」としての教育活動を広げていきたい。

健康目標 自分自身の健康に、関心を持ち、健康な生活を送ろう

○自分の歯の健康に関心が持てる子(う歯、口腔内疾患の予防) ○規則正しい生活ができる子(生活習慣の確立、食の健康)

区分 月	保健月目標	学校保健 関係行事	保 健 管 理		保 健 学 習		保 健 指 導			組織活動 その他の活動
			対人管理	対物管理	保健領域 体育	関連教科	低学年	中学年	高学年	
4	自分の体について知ろう	入学式 始業式 定期健康診断 大掃除	保健調査 健康観察の要領確認 健康診断と事後処置 健康相談 持久走の健康管理	清掃計画配布 飲料水検査 日常点検の励行 机、いすの調整と整備	家庭(5年) わたしたしと家族 家庭(6年) わたしたちの家庭生活 生活(1年) ともだちをつくらう	健康診断の検査や内容を知り、正しく受けられるようにする。 保健室の使い方	健康診断の目的や意義を知り、自分の体に関心を持つようにする。 保健室の利用	健康診断の結果の生かし方を考え、自主的に健康増進に努める。 保健室の利用	清掃指導 治療勧告 給食前の手洗い指導 トイレの使い方	組織編成 保健計画の検討と確認 健康便りの年間計画 定期健康診断実施計画
5	けがを予防しよう	定期健康診断 八ヶ岳移動教室(6年)	健康診断と事後処置 治療勧告と治療済票回収 健康相談 八ヶ岳移動教室前日健診(6年)	飲料水検査 照度騒音検査 学校清掃	理科(5年) 魚の育ち方 理科(4年) 生き物の1日と人の体	遊びや運動のきまりを守って、けがを予防する	安全に気をつけて、進んで遊びや運動をする。	けがの原因を考え、けがの防止を理解した上で、遊びや運動を工夫する。	基本的な生活習慣の在り方 治療勧告 朝食の大切さ 「小さなけがの手当」の仕方	保健統計集計 保健室経営案 学校保健委員会の組織と計画
6	歯を大切に(食事の手を洗おう)	歯の衛生旬間 教育相談 学校保健委員会①	良い歯表彰 歯みがき指導 水泳時の救急処置と体制 要観察者への対応 手洗い指導強化	飲料水検査 プール水質検査 カニワザン検査	家庭(5年) 成長と食べ物 家庭(6年) 夏のくらし	食べた後は、すぐに洗いぬいにブラッシングする。 特に6才臼歯に注意する。	自分の歯の生え替わりの様子を知り、自分の歯にあったブラッシングをする。 おやつのとりを工夫する。	歯垢は、う歯だけでなく、歯周疾患の原因となることを知り、ブラッシングを工夫する。 特に12才臼歯に注意する。	歯みがき指導 雨の日の過ごし方 手足の爪 プールの入り方の確認 体の清潔 感染症予防	学校保健委員会 歯みがき指導
7 8	夏を健康に(健康観察をしよう)	終業式 夏期休業八ヶ岳林間学園(5年) 岩井臨海学園(6年) 水泳指導	八ヶ岳林間学園前日健診(5年) 岩井臨海学園前日健診(6年) 治療勧告	プール水質検査 飲料水検査 光化学スモッグ対応 プールの衛生管理	理科(4年) 暑くなって 理科(5年) 植物の成長 家庭(6年) 食事の計画	夏に多い病気を知り、手や髪の毛をきれいに洗う。	夏に多い病気の原因を知り、汗の始末や衣服の調節に心がけるようにする。	夏に多い病気や事故の予防を知った上で、規則正しい生活の大切さを理解し、体力づくりに努める。	生活習慣実態把握 歯みがき指導 歯の始末 熱中症対策	夏休みの過ごし方 環境整備(職員作業)

※9月以降省略

子どもの体力向上と生涯にわたって充実した 生活を送るための健やかな心と体づくり

群馬県中之条町立中之条小学校

1 はじめに

本校は、群馬県の西北部に位置し、奥地には四万・草津温泉などの観光地をひかえた交通の要所にある。児童数は542名(21学級)である。近くには生涯学習施設があり、図書館や交流ホールは授業でも有効活用している。

2 学校教育目標と健康教育

学校教育目標を「徳・知・体の調和のとれた人間性豊かで自己教育力のある児童の育成」とし、「思いやりのある子」「すすんで学ぶ子」「たくましくやりぬく子」の育成を目指している。また、「食に関する指導」や「心と体を一体にした体づくり」などの多年にわたる実践は、本校健康教育の特色と言える。

3 健康教育推進体制と指導計画

本校の健康教育の推進組織には、保健・安全・給食・体育の4部会がある。各部会で話し合った内容について健康教育推進委員会や職員会議で協議し、教育計画に位置づけた指導を学校教育全体で行っている。しかし、子どもの健康課題は年々多様化傾向にあり、指導がなかなか行き届かない現状がある。そこで、「健康教育推進計画」(資料1)が立案された。さらに、指導内容や指導場面をより明確にするため町の「いきいき元気プラン」の項目と健康課題を横軸に並べ、指導の場面を縦軸にした「心も体も健やかな体づくり」の小学生編(資料2)も作成した。

4 具体的な取り組み

(1) 学校保健委員会

議 題	主な成果
健康診断結果と健康課題(全体協議)	健康診断の結果をもとに協議し、自校の健康課題を確認することができた。
生活習慣病について「フィリピンで出会った少女の話」拡大	生活習慣病に悩む日本で、世界に目を向けると恵まれた環境の中で育っている私たちが忘れていたものに気付かされた。
1年間の健康生活のふりかえりと対策(班別協議)	子どもの健康生活のふりかえりから健康教育の指導成果と次年度への課題を明確にすることができた。



学校保健委員会は、年3回開催している。うち1回は拡大学校保健委員会とし、5・6年生全員が参加し総合的な学習の時間と連動して児童が学習発表したり、学校医の講話を聴いたりしている。参加者の特徴としては、地域ぐるみの健康教育を推進するため保育園・幼稚園・中学校・役場からの参加を依頼し、連携を図っている。



(全体協議)



(グループ別協議)

議題や内容により全大会で話したりしたり、グループ別協議を計画したりした。少人数になると参加者の活発な意見交換が見られた。

(2) 子ども主体の健康診断と事後措置

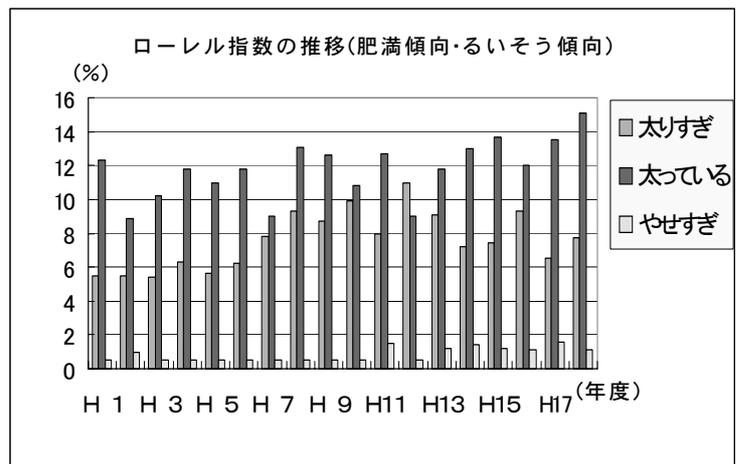
健康診断は、その後の保健管理や保健指導の方針を決める基礎になるもので重要な学校行事である。特に教育的な側面からは、健康診断の必要性や自己の健康状態を子どもに理解させ、主体的に健康な生活を実践する能力・態度を育成する健康教育の機会として大切にしている。このため、保護者には、予診票や保健調査票の記入時に親子で健康状態を確認するよう依頼し、質問等は子どもや担任が学校医に直接相談できるようにした。受診勧告後の治療率はどの検診項目も高く、特に歯科では、長年の継続指導と保護者の意識の高さから、永久歯のDMFTは0.18本である。また、町でも中学校3年生までの医療費無料化を実施するなど、保護者の負担を軽減する子育て支援を行っている。



(担任と児童が校医の指導を聞く)

(3) 健康スポーツ教室

健康課題解決のための指導の一つとして、肥満・るい瘦傾向の児童（ローレル指数155以上・99以下）に対し、給食準備の時間を使って毎日「健康スポーツ教室」を行っており、肥満の予備軍を指導することにより、太りすぎを減らす効果が現れている。内容は、ゲーム的要素のある軽い運動や遊び等で、運動に慣れ親しみ、体を動かす楽しさを味わったり、仲間との触れ合いを楽しんだりできるように工夫した。わずかな時間でも毎日運動を繰り返していると体の動きが驚くほど良くなっていて、苦手だった運動がいつの間にか得意な分野になっている。また、健康スポーツ教室の運動や遊びの効果は、教室でうまく適応できずにいる子どもが、体を動かす心地よさや楽しさを知ること、動くことが好きになり、子ども



の心を開く「仲間づくり」の場としても機能している。

(4) 学習環境づくり

① 校時表の改善:子どもにとってゆとりのある学校生活を保障するため校時表の改善を行った。その結果、朝は学級でゆったり朝学習などに取り組めたり、健康観察の時間も十分確保できるようになった。また、業間に設けられたマラソントイムは全校児童が教室から外に出るきっかけになり、マラソンの後は外遊びをする児童が増加するなどよい傾向が見られ、体力の向上にもつながっている。

② 専門医の指導への参画:保健指導には、学校三師や専門性を有する職員に指導への参画を依頼する方法を多く取り入れている。

学校歯科医: 歯と口の集会・歯みがき指導 学校医: 目の集会 (眼科) よい姿勢とノーメディアにチャレンジ 学校薬剤師: 薬物乱用防止教室(3年親子行事) 学校医: 生活習慣病について~予防を中心に~ (内科) 総合的な学習の時間との連動(拡大) 助産師: いのちを育む講座(6年親子行事)

最近では、児童の集会活動の劇の中に学校医が登場した。子どもにわかりやすい言葉や教材で、子どもと一緒に健康づくりを考えていこうという姿で指導にあたるため、子どもの心に深く残る保健指導となった。

③ 学習環境づくり:児童保健委員会では、学校薬剤師による「学校環境学習会」を開き、みんながより快適に過ごせる教室環境について学んだ。また、かぜ予防のために全校で「教室環境週間」を行うが、温度や湿度の管理・欄間換気・加湿器の利用など学習環境づくりにクラスで係りを決めて取り組んでいる。



(歯と口の集会)



(目の集会)



(3年:生涯学習施設を利用)

(5) 健康相談・個別指導による予防教育

本校は、多くの子どもの居場所が教室にあり、不登校や保健室登校はいない。しかし、不登校傾向や登校しぶりは数名おり、子どもや保護者に対する相談活動も少なくはない。生活習慣の乱れや、心のあり方が体調に影響を与えている例も多い。対応は担任が中心であるが、特別支援委員会や生徒指導会議で協議し、その内容により担任外や養護教諭が対応するなど行動連携体制が整っている。また、平成17年度より不登校対策として、「えがお充実支援非常勤養護教員」が県から配属されており、養護教諭の複数配置により生まれたゆとりの時間を不登校予防対策に当て

ている。一人は子どもの応急処置等に対応し、もう一人は別の子どもの健康相談活動が実施できる。また、子どもや職員は勿論のこと、保護者支援も行っている。

(6) 食に関する指導

① 試食会：食に関する指導は、家庭・地域との連携を重視し、学校が情報の発信基地となって健康づくりをすすめている。保護者や地域住民を対象とした「試食会」は毎月好評である。献立では生産者の顔が見える安心・安全な素材を利用した地場産メニュー「なかんじょシリーズ」や4年生が総合的な学習の時間で考えた「なかんじょメニュー」は特に人気がある。会食前には学校栄養職員がメニューについての説明したり、食を通じた健康づくりに関する情報提供に努めている。

② ランチルーム給食：空き教室を利用し、食環境を整備したランチルームは、全クラスがローテーションで使用し、学校給食を生きた教材として、学校栄養職員による指導が毎日行われている。

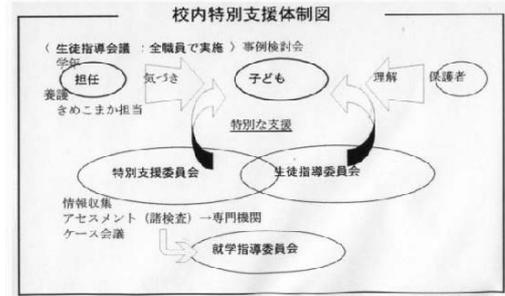
③ 発達段階に応じた食に関する指導：平成17年度に群馬県の教育委員会が作成した「食を楽しみ、健康になろう～食に関する指導の手引き～小学生用」をもとに発達段階に応じた食に関する指導が、学期1回年間3時間行われている。

④ 児童給食委員会：児童の委員会では、残さず食べるように「パクパクデー」を設けて完食したクラスを表彰したり、全校児童が「ありがとうの木」に手紙を掲示して感謝の気持ちを調理員に伝えている。地道な取り組みではあるが、活動を続けていくうちに子どもたちの野菜嫌いや朝食欠食、孤食などの問題が徐々に解消されきている。

(7) 学校安全

① 通学路の安全対策：児童一人ひとりの一週間の下校状況調査を行い、子どもの実態に合わせた下校指導をしている。下校時には、教育委員会から町全体に下校を知らせる放送があり、各地域で老人の方達が腕章を付けて道路に出て、子どもたちと一緒に歩いて、安全を見守ってくれている。また、1年生は、帰りの会で「下校の約束」を確認する。身振り手振りで文言を言い、注意事項を身につけている。

② 通学班会議：児童は月1回「通学班会議」を行い、1年生から6年生まで発達段階の異なる集団登校の問題を早期に解決することで、お互いの心と時間にゆとりを持って登校できるよう話し合い活動を行っている。



下校の約束

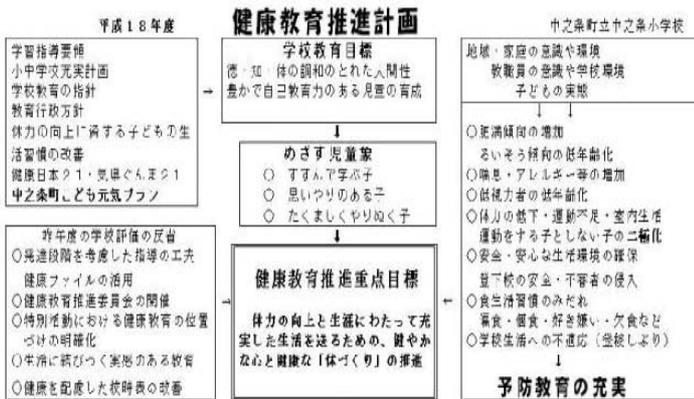
- 1、飛び出しはしない
- 2、1列に並んで歩く
- 3、信号を守る
- 4、道草はしない
- 5、手を上げてありがとうございました
- 6、知らない人についていけない

5 おわりに

本校では、年度末に子どもが「1年間の健康生活のふりかえり」(資料3)のカードで健康教育の評価を行っている。その結果をもとに健康教育推進委員会で協議した。子どもの生活実態(資料4)から、生活習慣の改善など『予防教育』がますます重要であることに気付いた。そこで、子どもの体力の向上と生涯にわたって充実した生活を送るための健やかな心と体づくりを推進するために、子どもの健康問題の背景をしっかりと捉え、大人と子どもが協働して、よりよい健康づくりに取り組んでいけるよう今後も努力していきたい。

(資料1)

(資料4)

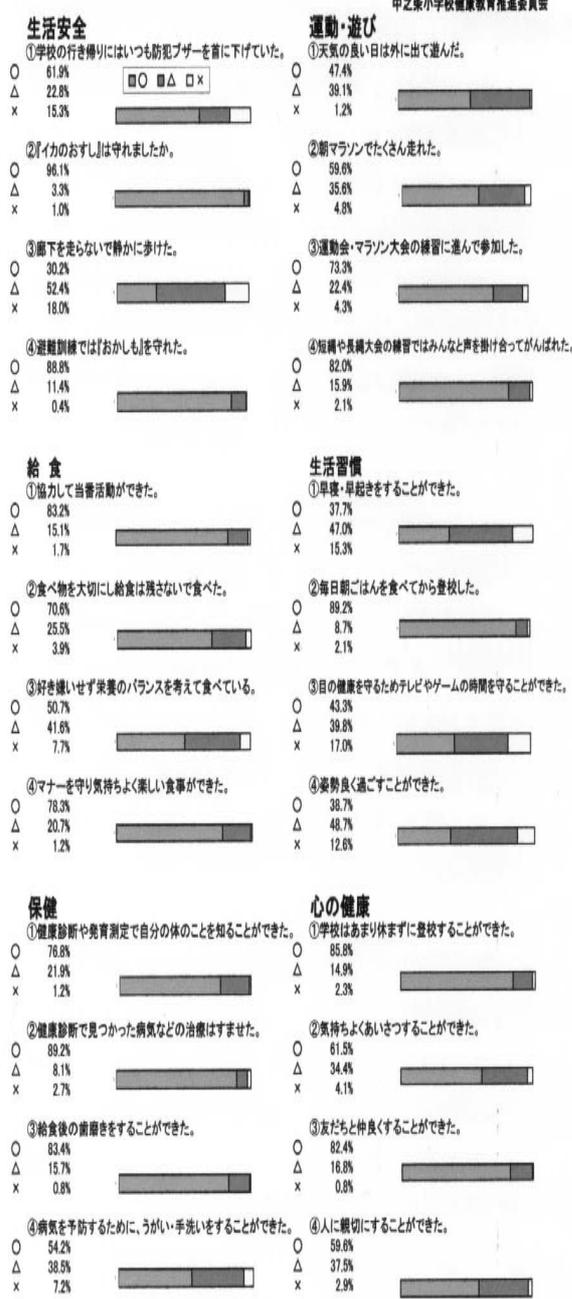


健 育 教 育			
学校保健	学校安全	学校給食 (学校体育)	
保健指導 ○ からだの発育発達：測定測定 定期 『健康サポート教室』 ○ 歯と口の健康 ○ 健康の現代課題への対応 ・エイズおよび性教育(エイ ズに関する指導資料の活用) ・喫煙・飲酒・薬物乱用防止 ○ 生活習慣の改善 ・健康三原則の徹底 ○ 心の健康(保健室相談活動) ○ 眼の健康	生活安全指導 ○ 児童の安全な生活環境の確 保(親子防犯教室) ・不審者への対応(シミュレ ーション) 交通安全指導 ○ 組織的な交通安全への取組 ・交通安全教室の開催 ・街頭指導 ○ 通学班会議(月1回) ○ 集団下校 ○ 災害安全指導 ○ 眼の健康 防災計画・訓練	給食指導(特別活動) ○ 学校給食と生きた教材とし て活用する ○ 学校栄養職員によるランパ ルーム・学級指導及び放送 食に関する指導 (食生活プランの推進) ○ 食に関する児童の現代課題 への対応 ○ 総合的な学習の時間の食に 関する指導の充実 ○ 健康相談(アレルギー対応) ○ 栄養職員の指導への参画	
健やかな心と体を育む「体づくり」: 別紙詳細参照 子どもの健康課題の問題の背景をしっかりと捉えて、子どもを取り巻く多くの人がたが共同して健康な子どもが育つ環境を 子どもと一緒につくっていくことをすすめる。			

各教科	道徳	特 別 活 動			生活科(低学年)	その他の教育活動
		学校活動	学校行事	児童会活動		
○ 保健学習を中心 に健康教育に関 する知識と技能 の習得ならびに 判断力の育成	○ 生き生き ○ 態度ある生活 ○ 自己の確立 ○ 他の人との関 わり(コミュニ ケーション 能力) ○ 社会との関わり (家族愛、 尊敬、感謝) 進徳ノート の活用	自分の健康状態の 理解、身体や衣服 の清潔、病気の予 防、感染症の清潔、 心身の健康、心の健 康など自分の健康 状態について関心 をもたせ身近な生 活における健康上 の問題を自分で利 断し、処理できる 能力や態度の育成 実践力の育成	行事に参 与的に参 加させ、 日常の学 習成果を 随時的に 発表させ るととも に、学校 生活さ まじく豊 かなもの にする	保健委員会 給食委員会 安全委員会 学芸委員会 児童会 児童生活の 充実と向上 のための諸 課題の話し 合い協力し てその解決 を図る	「食」の研究から食 生活の改善を中心に 健康教育を実践し、 生涯にわたって食の 自己管理能力の育成 を目指す ※ 生活習慣病につ いての講演会(5・6 年)	生活指導委員 特別活動委員 教育相談会 保健室相談活動 ※ 生命を育む授業 (6年親子行事7 月6日) ※ 薬物乱用防止教 室(3年親子学 11月16・17)

組 織 活 動		
健康教育推進委員会	学校保健委員会	家庭・関係の関係機関
校長・教頭・教務主任・学年代表・学校栄養 職員・養護 保健・安全・給食・体育の指導要員	校長・教頭・教務主任・保健主事・栄養職員・養護 学校三師・養護、各指導要員・児童保健委員 保健体育委員会・PTA・幼稚園・中学校・厚生課	家庭・地域の理解と協 力、関係機関との連携 学校医の連携(給食中)

1年間の健康生活チェック表のまとめ(平成17年度) 平成18年3月調査(全校) 中之島小学校健康教育推進委員会



笑顔が輝く学校づくり

～「人・もの・こと」と豊かにかかわり合う活動を通して～

熊本県熊本市立出水南小学校

1 はじめに

本校は、児童数861人、28学級の大規模校であり、昭和55年の創立以来、隣接している熊本養護学校と交流活動を行っている。この交流活動は、本校独自の「心の健康教育」として、伝統の一つになっており、豊かな交流を通して、互いがよさを認め合い共生していく力を育てている。こうした背景のもと、特に、健康教育活動においては、「笑顔が輝く学校づくり」をテーマとしている。ここでいう笑顔とは、「人・もの・こと」との豊かなかかわり合いから生じる笑顔をイメージしている。例えば、「仲間とカ一杯遊んでいるときの笑顔」、「困っている人を助けたり、助けられたりするときの笑顔」、「気持ちのよい挨拶をかわすときの笑顔」、「自分の目標を達成したときの笑顔」、「何かに感動したときの笑顔」などである。こうした笑顔が溢れ、輝いている学校の中でこそ、「心身の健康について自主的に考え、主体的に実践することのできる子どもの育成」を達成できるものと考えている。このような考えのもと、本校では、健康教育の重点課題として、次の4点を設定した。

「人・もの・こと」と豊かにかかわり合う活動を通して

- 互いの良さを認め合い、共生していく実践力を育てる。
- 主体的に運動にかかわり、生涯にわたり運動に親しむ態度を育てる。
- 自分の心身に关心をもち、主体的な健康生活の習慣や態度を育てる。
- 家庭や地域と連携しながら、安全な生活の習慣化を図り実践力を高める。

この4つの重点課題を解決するために、徳育（豊かな心）として「交流活動を核とした心づくり」、体育（健やかな身体）として「遊びを核とした体づくり」、知育（確かな学力）として、「体験活動を核とした学習づくり」の3本の柱を立て、これらの活動の基盤となる「豊かな活動を支える環境づくり」を計画的、意図的に推進することで、学校経営の具現化を図っている。（右図「健康教育構想図」参照）以下、本校の取り組みについて述べる。

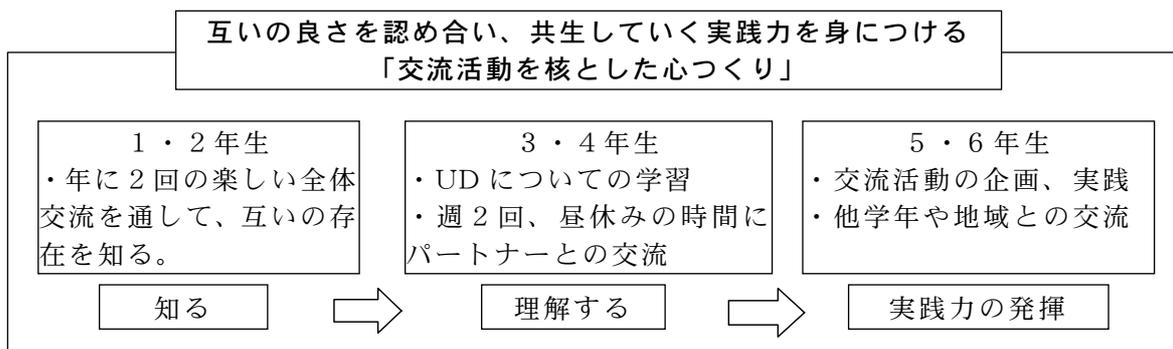


2 重点課題解決のための取り組み

(1) 互いの良さを認め合い、共生していく実践力を育成する

「交流活動を核とした心づくり」の取り組み

創立以来、26年にわたり熊本養護学校との交流を行っている。この交流の目的は障害のある人の存在を知り、理解し、互いに共生していく実践力を身につけていくことである。そのために次のような学年の発達段階に応じた3段階の交流活動を計画、実践している。



① 年に2回の楽しい交流活動

夏と秋に養護学校の友達を招いて、全校挙げての交流集会を開催している。ここでは、特に、1・2年生に養護学校の友達の存在を自然な形で知らせ、あるがままに受け入れる態度を身につけさせている。



【夏の交流集会】

② UDについての学習と週2回のパートナーとの交流

3年生では、総合的な学習の時間にUD（ユニバーサルデザイン）について体験活動を取り入れながら学び、福祉について理解を深めている。また、4年生では、総合的な学習の時間を利用して、養護学校の友達とパートナーを決め、1年間を通じた継続的な交流学习を行っている。こうした体験活動を通して、お互いのよさを認め合い、共生していこうとする態度を育成している。

③ 交流活動の企画と実践

5・6年生は、これまでの交流の体験を生かして、学級活動や委員会活動の場において、交流活動の企画と実践に主体的に携わるようにしている。こうした活動を通して、障害のある友達に対する思いやりや優しさに満ちた実践力を育てている。



【秋の交流集会の企画、実践】

④ 他学年や地域の方々との交流

本校では、6年生と1年生にパートナーを決めたり、業間活動や交流給食などを通して、様々な異学年との交流を図っている。こうした活動を通して、思いやりや優しさに満ちた実践力とともに自主性や社会性を高めている。また、地域の方々との交流もさかんに行われている。



【老人会の方々との昔遊び】

★ 考察

発達段階に応じた熊本養護学校との交流を意図的、計画的に実践することで、児童は、お互いの良さを認め合い、共生していく心情と思いやりと優しさに満ちた実践力を育成することができた。こうした学びを日常生活の中で生かしていけるようにするために、さらに、「人・もの・こと」と豊かにかかわり合う機会と場を工夫していく必要がある。

(2) 主体的に運動にかかわり、生涯にわたり運動に親しむ態度を育成する「遊びを核とした体力づくり」の取り組み

本校では、「遊びは文化である」と捉えている。児童は、主体的な遊びの中で、体力を向上させたり、遊びの創意工夫を通して知恵を育む。また、仲間とともに群れて遊ぶことにより、豊かな人間関係づくりの基礎を形成する。このような理由から、本校では、「遊びを核とした体力づくり」として、以下の構想を立て、取り組みを行っている。

体験や学びをメタ認知させ、健康的な生活への日常化、生活化につなげている。



【心の健康5箇条の発表】



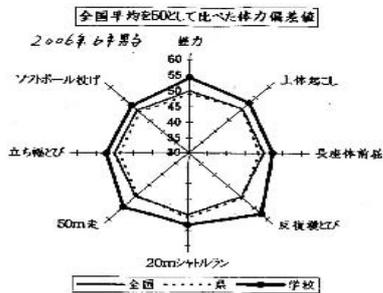
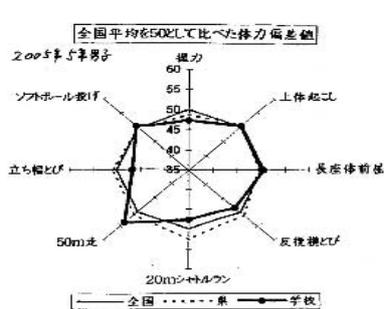
【体力テスト結果の考察発表】



【家庭でできる体力づくり発表】

★ 考察

3間の活性化を図ったことにより、業間に外で汗いっぱいになりながら遊んでいる児童が増えた。また、魅力的な授業を心がけたことにより、運動を好きになった児童が増え、そのことが外遊びの活性化にもつながっている。こうしたことが児童の体力向上を促進し、豊かな人間関係づくりにも役立っている。



【同一学年の体力テストの変容：左5年生時、右6年生時】



【外で思いっきり遊ぶ児童】

(3) 自分の心身に関心をもち、主体的な健康生活の習慣や態度を育成する「体験活動を核とした学習づくり」の取り組み

健康的な生活習慣や態度づくりには、実感が伴う体験活動が大切である。本校では、総合的な学習の時間を中心に児童の実態や発達段階に応じた体験活動を重視し、意図的、計画的に次のような取り組みを実践している。

① 地域の素材を大切にされた総合的な学習の時間の実践

地域に存在する素材（人・もの・こと）と豊かにかかわり合わせることで、豊かな心情を育み、「命」を大切にする心、思いやりの心、基本的な生活態度の育成をめざしている。例えば、5年生の「大豆づくり（環境学習）」では、大豆づくりを通して、地域の人々とかかわり合いながら、思いやりの心、大豆づくりの難しさ、収穫の喜び、食文化から考えられる人の知恵などを体験的に学び、環境の大切さ、食の大切さ、健康の喜びを実感することができた。



【地域の畑を借りて種植え作業】



【食生活改善委員さんと豆腐づくり】



【水前寺もやしについて地域の方から学ぶ】

② 専門性を生かしたTT授業

保健指導と食育においては、専門性を生かしたTT授業を行うことで、より個に応じたきめ細

かな指導を心がけている。

ア 養護教諭と担任による保健指導

〈実践例：3年生の歯みがき指導〉

イ 学校栄養職員と担任による食育

〈実践例：第4学年 保健 「かむことの大切さ」〉

〈実践例：第5学年 学級活動「バランスのよい朝食で元気にスタート」〉



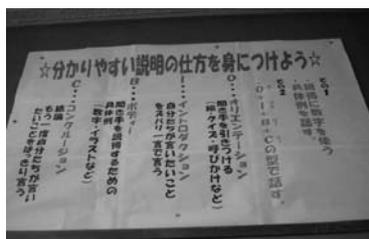
【歯みがき実践】

③ 人と豊かにつながり合うためのコミュニケーション力の育成

かかわり合いに必要な豊かなコミュニケーション力を系統性を踏まえながら、国語科を中心に様々な機会や場を捉えて育てている。

ア 国語科を中心にあらゆる活動場面におけるコミュニケーション力の育成

イ 国語科で学んだ発表力を群読集会や全校集会の場で生かす取り組み



【発達段階に応じた発表の仕方の掲示】



【国語科でのプレゼンテーションの練習】



【声が響き合う群読集会】

★ 考察

「体験活動を核とした学習づくり」を工夫することにより、児童は、「人・もの・こと」と豊かにかかわり合いながら、体験を学びへと転移させ、主体的に生活する基礎を培うことができた。

(4) 「豊かな活動を支える環境づくり」の取り組み

本校では、「豊かな活動を支える環境づくり」を安全管理の側面と情操づくり側面の2つで捉えている。

① 安全な生活の習慣化を図る環境づくり

生命の尊さを理解し、自ら安全に気をつけて生活する習慣を身につけさせるためには、徹底した安全管理の環境が必要である。そのために、児童、職員、保護者、地域が一体となって、次のことに取り組んでいる。

ア 効果的な指導を行うための安全教育年間計画の見直し

イ 職員や保護者、関係諸団体との協働体制による安全管理

- ・保護者とともにを行う固定施設の補修作業
- ・長期休業中に行う教職員による固定施設のメンテナンス
- ・PTAが企画制作する「あぶなかマップ」の全家庭への配布
- ・心肺蘇生法講習会の実施と心肺蘇生法マニュアルのプールへの設置
- ・交通指導員による朝夕の交通指導と校舎内巡回
- ・消防団とPTAによる夜間パトロール

ウ 児童の主体的活動を促す機会と場の工夫

安全に関する行事への積極的参加を促したり、委員会活動の取り組みを工夫することで安全意識を高め、実践力を身に付けさせている。



【固定施設のメンテナンス】



【保健委員会の廃油石鹸づくり】

② 児童の情操を高める環境づくり

「人・もの・こと」との出会いに感動できるためには、豊かな情操を育む環境が必要である。そこで、日常的な活動として、緑を育てる活動やボランティア活動を意図的、計画的に推進し、保護者や地域と一体となりながら、児童の動植物を愛し、生命を尊重する気持ちを育んだり、奉仕の精神を培ったりしている。具体的には次のような活動に取り組んでいる。

ア 緑を育てる体験活動

- ・一人一鉢運動、二人一プランター運動
- ・毎週火曜日のグリーンタイム（始業前）における花のお世話
- ・園芸委員会による「花の休憩所」「種の休憩所」「落ち葉入れ」「土づくり場」の活用
- ・渡り廊下に「種の貯金箱」「今こんな花が咲いているよ、どこに咲いているかな」コーナーの設置

イ ちょボラ（ちょっとしたボランティア）活動の推進

ウ PTAによる環境整備

エ 健康な生活を送るために自然を守る取り組み（5年生の実践例）



【土づくりから始める一人一鉢】



【朝に行うちょボラ活動】



【地域の江津湖でのゴミ拾い活動】

★ 考察

児童、職員、保護者、地域が一体となって、徹底した安全管理を行うことで、児童の安全に対する認識を高めるとともに、自分は地域の中で守られているという意識を持たせることができた。そうした、意識が、地域社会を愛することや地域の環境に対する関心を深め、主体的に問題を解決しようとする心情につながっている。また、緑を育てる活動は、児童の動植物に対する豊かな心情を培い、ちょボラ活動は、奉仕の精神を培うとともに、やさしく思いやりのある心を育てている。

3 成果と今後の課題

成果として、地域の素材である「人・もの・こと」と豊かにかかわり合う活動を基盤としたことで、児童は、自己の心身の健康に目を向け、社会生活の中で必要な実践力を身につけつつある。また保護者をはじめ地域の方々から常に見守られているという実感が、自尊感情と他者を大切にしようとする心情につながっている。今回の実践は、職員間の共通理解と地域と一体となった組織的な共通実践により支えられているのはいままでのない。本校は、大規模校であるにもかかわらず不登校児童が一人もいないことが、実践の成果の一つであると考えられる。

しかし、絶えず社会は変化している。学校を一步出れば、不審者をはじめ、様々な危険事象や心の誘惑等、児童にとって厳しい現実がある。そうした現実にはっきりと対応できる児童を育てたい。現在、校長室入り口に、笑顔を輝かせた児童の写真を数多く掲示している。この笑顔をさらに求めて、児童の健康推進に努めていきたい。

家庭に働きかける学校保健委員会をめざして

～小中連携を基盤に～

岩手県二戸市立金田一中学校

1 本校の概要

本校は、岩手県北部の二戸市にあり、学区は青森県との県境に面している。学区には「座敷わらし」で有名な金田一温泉があり、米やリンゴの生産が盛んである。学区内には1小学校1中学校しかなく、小学校の児童がそのまま中学校に入学する。

本校は、5学級、生徒数151人。生徒達は、素直で明るく部活動等に熱心に取り組んでいる。保護者・地域の方々はPTA活動等に熱心で、

小学校で築かれた基盤をもとに小中が連携し、学校・家庭・地域が一体となった健康教育を進めている。これまで学校歯科医の協力のもと、歯科保健活動に地域一丸となって取り組んできている。



2 学校教育目標と健康教育

学校教育目標は、『心身をみがき躍動的な人』『進んで学び創造的な人』『生きがいを求め協力的な人』の3つである。具体的な生徒像として「健康で気力のある生徒」「自ら学び工夫する生徒」「協力して奉仕する生徒」、保護者像を「よき家風のもと生徒の健全な育成に努める父母」と掲げ、学校・家庭・地域の連携を密にして心身共に健康な生徒の育成をめざしている。

特に「健康で気力のある生徒」の育成は、学校教育活動の土台と考え、健康教育を重視している。健康教育は、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という観点から、保健目標「心身の健康を自ら管理できる生徒を育成する」のもと、生命尊重を基盤とし、生徒が自分自身の生活習慣や心身の健康状態に目を向けるような活動を設けている。

今年度の健康教育の重点を「小中連携の学校保健委員会」「歯科保健の充実」「ピアエデュケーションを取り入れた性教育」の3つとし、将来にわたり健康でたくましく生きていくための自己管理能力の育成をめざしている。



部活動前の全校体力づくり

3 学校保健委員会の活動

従前は、小中学校それぞれの学校保健委員会であったが、お互いの主催する講習会へ参加したり、同じ調査を行い、互いの学校保健委員会に参加するうちに、解決すべき課題が「生活習慣病予防」で

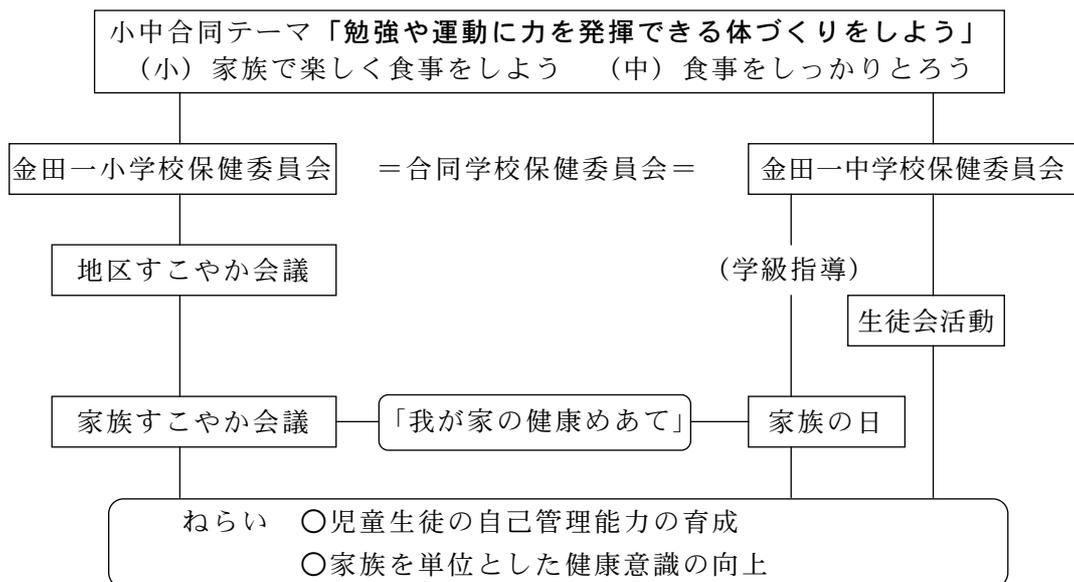
あること、解決のためには家庭における食生活、生活習慣の改善が大きな課題となり、小中連携の活動の効果を考え、小中合同学校保健委員会を開催するようになった。

特に平成16年度からは小学校と共に「健康めあて」の取り組みを始め、家族を単位とした活動に重点を置いている。



〈第1回小中合同学校保健委員会〉

(1) 小中連携の学校保健委員会の取り組み方



(2) 小中合同学校保健委員会の運営

小・中交互に開催会場とし、事務局会議で小中の役割分担を決め、事前準備と当日の運営にあたる。事務局会議は、この会の要である。家庭での子どもの生活の様子を交流しながら、「家庭でどのようなことができるか」「話し合った内容を家庭にどのように浸透させるか」「小学校と一緒に活動はどのようなことができるか」が中心話題となる。

議題によっては、小中合同事務局会議を設けている。

また、学校三師の先生方には、学校保健委員会に毎回参加していただき、指導助言を仰いでいる。特に小・中学校同一の学校医・学校歯科医の先生方で、長年、学区内の児童生徒の成長を見守り、活動を支えていただいている。



〈合同事務局会議〉

第1回小中合同学校保健委員会（期日：平成18年7月7日 会場：小学校）

【議題】

- ・今年度活動テーマと年間活動計画
- ・小中学校の定期健康診断の結果報告
- ・「小中・生活リズムアンケート結果」報告（中）
- ・「ヘルシーチャレンジウイーク」の取り組み（小）
- ・意見交流
- ・学校医の先生方の助言



〈学校医の先生からの助言〉

年間活動計画【小中共催】

- ・生活リズムアンケート（6月）
- ・第1回小中合同学校保健委員会（7月7日）
- ・「我が家の健康めやす」の取り組み（7月22日）
…（小）家族すこやか会議（中）家族の日
- ・食一句（食に関する標語）の募集
- ・親子弁当づくり講習会
- ・第2回学校保健委員会（12月5日）

アンケートから分かったこと

- 朝食未摂取は、小中ともほぼ同じ
- 中学生になると夕食を1人で食べる人数が増える。
- 食事の時にテレビをつけている家庭が圧倒的に多い。等

【小学校】

- ・心肺蘇生法講習会
- ・ヘルシーチャレンジウイーク
- ・地区保健委員会
- ・保健体育部会（班別会議も含む）

【中学校】

- ・講習会「思春期の心の成長について」
- ・家族の日 1月22日
- ・第3回学校保健委員会 2月
- ・保健体育部会（事務局会議）

第2回小中合同学校保健委員会（期日：平成18年12月5日 会場：中学校）

【議題】

- ・今年度取り組みの経過報告
- ・「夏休みチャレンジウイーク」報告（小）
- ・「文化祭スタンプラリー」の発表（中）
- ・学校栄養職員によるミニ講話
…「早寝・早起き・朝ごはん」
- ・意見交流「家庭での取り組みの様子」



〈生徒保健委員会の発表〉

保護者「我が家のめあてはバランスを考えて食事をする。中学生は自分で考えて野菜もしっかり食べていたが、小学生は自分の好きな物だけ食べる傾向」
中学生「土日に遅く起きて、朝ごはんを食べない時があったが、バランスを考えて野菜や魚を食べるように気がつけた」

(3) 「家族の日」の取り組みについて

家族で健康の大切さを意識する日として設定している。家族で食に関する学習を行い、1年間の「我が家の健康めあて」を決める。今年度は小学校と同じ日を設定し、食を通して家族のコミュニケーションを深められる取り組みになるように工夫した。

第1回（7月22日）家族の日

- ・「我が家の健康めあて」を決める
…5項目の中から各家庭に必要と思われる項目を2つ選び、1年間の目標にする。
- ・「食一句」を家族で作成
…食に関する標語を「食一句」として詠む。応募作品の中から月ごとに小中一校ずつ選び、「19年度食育カレンダー」を作成した。小中の全家庭へ配布する予定である。

- ①出来るだけ家族そろって食事をする
- ②食事の準備や片づけを手伝う
- ③食事の時にはテレビを消す
- ④朝食を必ず食べる
- ⑤バランスを考えて食事をする

第2回（1月22日）家族の日

- ・「中学生も食事作りに参加しよう！」
…冬休み中に食事を作り家族に食べてもらう。
- ・「我が家の健康めあて」の取り組みのまとめをする

保護者の方から
温かい感想をたく
さんいただきました。

1年男子（カレーライス）・母「途中、妹に手伝ってもらいましたが、おいしくできました」
2年女子（焼き魚・卵焼き・味噌汁・ご飯）・本人「時間がかかったが、その分おいしくできました」
3年男子（野菜炒め）・母「初めて作ってくれました。味付けが良く、おいしく食べました。これからも、たまに作ってくれることを期待しています」

(4) 学校保健委員会の一員としての生徒会活動

毎週金曜日を委員会優先の日とし各委員会が活発に活動している。また、生徒会本部、応援団、保健委員会、給食委員会の代表が学校保健委員会の構成メンバーになっており、健康的な生活を生徒に広げる役割を果たしている。

保健委員会は、健康に関するテーマを決めて取り組んだり、アンケート調査やその集計・報告を行うなど生徒への啓発活動の中核を担っている。

文化祭におけるスタンプラリーの開催

平成17年度「気をつけておいしさにかくれる脂肪！」

平成18年度「学習・スポーツの力のもとにはしっかり食事！」

この取り組みは、文化祭のイベントの1つとして定着し、中学生のみならず、小学生や保護者、地域の方々も参加している。保健委員会の生徒にとっては活動を発表する場となり、参加者には楽しく健康について学べる場となっている。



〈スタンプラリー受付の様子〉

平成18年度校保健計画 二戸市立金田一中学校

月の重点	学校保健 関係行事	保健管理		保健学習		保健指導			道徳 (内容)	組織活動 (学校保健委員会)
		対人管理	対物管理	保健体育科 (保健分野) 関連教科	学級活動	個別 日常指導	生徒会活動 (保健委員会)			
4	<ul style="list-style-type: none"> 定期健康診断 入学式 交通安全教室 修学旅行 授業参観日 家庭訪問 	<ul style="list-style-type: none"> 健康観察開始 健康診断事前調査 保健調査と健康相談活動 健康診断と事前指導、事後措置 (内科、結核検診、聴力検査、視力検査、身体計測) 健康相談 修学旅行事前指導 清掃の仕方と分担 	<ul style="list-style-type: none"> 清掃計画作成 清掃用具の配置 飲料水の検査 机イスの整備 安全点検 	3年 健康の成り立ちと病気の予防 理科—2分野 1年 野外観察に出かけよう 2年 動物の行動とからだ 3年 生物と細胞 社会—公民 3年 移り変わる社会と私たちの暮らし	1年 わたしたちの健康 ・安全 2年 規律ある生活 3年 修学旅行に向けて	<ul style="list-style-type: none"> 修学旅行の事前指導 保健調査と健康相談活動 給食後の歯みがきの準備と方法 	<ul style="list-style-type: none"> 年間計画作成 健康観察開始 給食後の歯みがきの呼びかけ 歯みがき点検 ほげんだより発行 	2年 「みんな違っていい」と思おう (思いやり) 3年 カッコよく生きるには? (自己理解と向上心)	<ul style="list-style-type: none"> P.T.A. 理事会…今年度組織作り 事務局会議…今年度計画原案作成 	
5	<ul style="list-style-type: none"> 定期健康診断 保健室実習 運動会 避難訓練 	<ul style="list-style-type: none"> 健康診断と事後措置 (歯科検診、眼科検診) 月例体重測定 	<ul style="list-style-type: none"> 飲料水の検査 校庭除草と整備 安全点検 	1年 からだのはたらきの発達 2年 からだの環境に対する適応 3年 生活行動・生活習慣と健康 理科—2分野 1年 植物の生活とからだのしくみ 2年 動物のからだのはたらき 3年 生物の子孫の残し方 社会—公民 3年 社会の中で生きる	1～3年 運動会に向けて	<ul style="list-style-type: none"> 健康診断と事後措置 歯科検診結果について 	<ul style="list-style-type: none"> 運動会係活動 「健康に関するアンケート」 清掃点検 	1年 大事にしたこと (集団生活の向上) 2年 二ひきのエビと母 (生命尊重)	<ul style="list-style-type: none"> 事務局会議…第1回学校保健委員会について 	
6	<ul style="list-style-type: none"> 定期健康診断 歯の衛生週間 学校保健委員会 衣替え 地区中総体 期末テスト 	<ul style="list-style-type: none"> 健康診断と事後措置 (耳鼻科検診、尿検査) 月例体重測定 健康相談活動 (歯…C、C.O、G.O保有者) 水泳事前指導と水泳不可生徒の確認 	<ul style="list-style-type: none"> 施設設備の安全点検と整備 飲料水の検査 (定期) プール準備と管理 	1年 精神の発達と自己形成 2年 空気や水と健康 生活にともなう廃棄物の衛生的管理 環境汚染と健康 3年 生活行動・生活習慣と健康 喫煙・飲酒・薬物乱用と健康 理科—2分野 1年 植物のなかま 2年 動物のなかま 社会—公民 2年 暮らしの中に生きる憲法 3年 感染症の予防	1年 楽しい遠足にしよう 2年 宿泊研修を成功させよう 3年 心身の健康	<ul style="list-style-type: none"> 歯と口腔の健康 梅雨の季節の過ごし方 	<ul style="list-style-type: none"> 歯みがき講習会 清掃点検 ほげんだより発行 学校保健委員会参加準備 歯みがき点検 	1年 タバコと健康 (望ましい生活習慣) 2年 Just Say No! (望ましい生活習慣)	<ul style="list-style-type: none"> 事務局会議「家族の日」の取り組みについて 	
7	<ul style="list-style-type: none"> 清掃週間 環境検査 期末保護者会 終業式 始業式 クラスマッチ ピアエデュケーション (3年) 	<ul style="list-style-type: none"> 健康手帳、健康のしおりの配布とその指導 治療再勧告 健康相談活動 (要管理生徒) 身体体重測定 夏休み健康調査 	<ul style="list-style-type: none"> 施設設備の安全点検と整備 環境検査 (照度、ブルー) 飲料水の検査 プール管理と片付け 校舎内ワックス塗り 花壇の整備 	1～3年 夏休みの反省と2学期の目標 (生活面含み)	<ul style="list-style-type: none"> 夏休みの過ごし方 熱中症の予防 病気の早期治療について 	3年 夏らしい夏 (人間理解と生きる喜び)	<ul style="list-style-type: none"> 第1回学校保健委員会 広報発行 「家族の日」取り組み 			

月の重点	学校保健関係行事	保健管理		保健学習		健康教育			道徳(内容)	組織活動(学校保健委員会)
		対人管理	対物管理	保健学習		学級活動	個別日常指導	生徒会活動(保健委員会)		
				保健体育科(保健分野)	関連教科					
9 体力づくり に励もう	<ul style="list-style-type: none"> 心臓検診 貧血検査 中間テスト 地区新人戦 授業参観日、講演会 	<ul style="list-style-type: none"> 健康相談活動(肥満傾向生徒) 運動と休養に関する指導 	<ul style="list-style-type: none"> 施設設備の安全点検と整備 飲料水の検査 花壇の整備 	<ul style="list-style-type: none"> 保健体育科(保健分野) 理科—1分野 1, 2年 安全な実験 	<ul style="list-style-type: none"> 1年 学習生活の充実 2年 安全生活の推進 3年 青年期の悩みと解決 	<ul style="list-style-type: none"> 運動と休養 食後の歯みがきの大切さ 	<ul style="list-style-type: none"> 歯みがき点検 清掃点検 青藍祭取り組み 	<ul style="list-style-type: none"> 2年 鈴の音(充実した家庭生活) 3年 出産(生命の尊重) 	<ul style="list-style-type: none"> 事務局会議 広報発行 	
10 運動による 事故を防ごう	<ul style="list-style-type: none"> 視力再検査 定期健康診断(脊柱側弯検診、貧血検査) 青藍祭 中間テスト 	<ul style="list-style-type: none"> 近視の予防 部活動のけがの防止 	<ul style="list-style-type: none"> 施設設備の安全点検と整備 飲料水の検査 花壇の片付け 	<ul style="list-style-type: none"> 理科—1分野 全学年 安全な実験 3年 暮らしを支える経済 	<ul style="list-style-type: none"> 2年 有意義な生活 3年 学習時の正しい姿勢 	<ul style="list-style-type: none"> 目の健康 姿勢 口腔内の精気に ついて 	<ul style="list-style-type: none"> 清掃点検 	<ul style="list-style-type: none"> 3年 「すこやか交流会」参加 		
11 冬の健康生 活を心がけ よう	<ul style="list-style-type: none"> 歯科検診 体重測定 清掃週間 期末テスト 避難訓練 	<ul style="list-style-type: none"> 健康相談活動(歯・C、CO、GO保有者) 歯科治療勧告と重要性 風邪、インフルエンザの予防 	<ul style="list-style-type: none"> 施設設備の安全点検と整備 飲料水の検査 教室整備 	<ul style="list-style-type: none"> 理科—1分野 全学年 安全な実験 社会—地理 2年 日本のくらし 	<ul style="list-style-type: none"> 1～3年 風邪とインフルエンザ予防 2年 わたしの悩み 	<ul style="list-style-type: none"> 歯肉の観察の仕方 冬の健康 	<ul style="list-style-type: none"> 清掃点検 歯みがき講習会 歯みがき点検 	<ul style="list-style-type: none"> 1年 小中学校合同「弁当作り講習会」 事務局会議 		
12 風邪を予防 しよう	<ul style="list-style-type: none"> 学校保健委員会 期末保護者会 	<ul style="list-style-type: none"> 健康手帳、健康のしおり配布 治療勧告 風邪罹患状況把握 健康相談活動(肥満傾向) 進路に向けての指導 	<ul style="list-style-type: none"> 施設設備の安全点検と整備 飲料水の検査 清掃用具の整備 	<ul style="list-style-type: none"> 理科—1分野 全学年 安全な実験 	<ul style="list-style-type: none"> 1～3年 風邪とインフルエンザ予防 3年 受験期の健康 	<ul style="list-style-type: none"> 風邪の予防 給食後の歯みがきの大切さ 	<ul style="list-style-type: none"> 風邪罹患調査 	<ul style="list-style-type: none"> 第2回学校保健委員会 		
1 風邪・イン フルエンザ を予防しよ う	<ul style="list-style-type: none"> 清掃週間 中間テスト 避難訓練 期末テスト ピアエデュケーション(1・2年) 	<ul style="list-style-type: none"> 冬休み健康調査 身長体重測定 風邪罹患状況把握 インフルエンザの予防 健康生活の反省 次年度保健計画 	<ul style="list-style-type: none"> 施設設備の安全点検と整備 飲料水の検査 教室カーテン整備 教室整備 薬品整備 	<ul style="list-style-type: none"> 1年 生殖機能の発達からだの成熟ともなう性的な発達 2年 交通事故や自然災害などによる障害の防止・応急手当 3年 感染症の予防 家庭科 3年 家族と家庭生活 社会—公民 3年 地球社会とわたしたち 	<ul style="list-style-type: none"> 1～3年 風邪とインフルエンザ予防 	<ul style="list-style-type: none"> 風邪とインフルエンザのちがいを考える 大切な命を考えたよう むし歯の早期治療 	<ul style="list-style-type: none"> 清掃点検 歯みがき点検 歯みがき講習会 風邪罹患調査 健康に関するアンケート 	<ul style="list-style-type: none"> 1年 「家族の日」の取り組み 事務局会議 第3回学校保健委員会 2年 ブラック・ジャック(生命の尊厳) 		
3 1年間の健 康生活につ いてふり返 ろう	<ul style="list-style-type: none"> 学校保健委員会 卒業式 終了式 離任式 	<ul style="list-style-type: none"> 次年度保健計画 	<ul style="list-style-type: none"> 施設設備の安全点検と整備 飲料水の検査 清掃用具の整備 	<ul style="list-style-type: none"> 1年 欲求やストレスへの対処と心の健康 2年 応急手当 3年 個人の健康と集団の健康 	<ul style="list-style-type: none"> 1年間の健康生活の反省 	<ul style="list-style-type: none"> 風邪罹患調査 清掃用具点検 	<ul style="list-style-type: none"> 1年 涼風(思いやりの心のリレー) 			



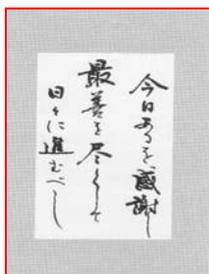
生きる力を育む学校保健活動の推進

－ 生徒から生徒へ広げる健康教育 －

香川県立高松南高等学校

1. 本校の概要

本校は、県下でも有数の広い校地を有し、校内には四季折々に草花が見られる緑の多い落ち着いた教育環境の中で、「二十一世紀における日本の新しい担い手として、社会に貢献しようとする健全な徳性と優れた知性に基づき、主体的に判断し行動する創造性豊かでたくましい人間の育成を目指す」という教育方針のもと、環境科学科、家政科、看護科の三つの専門学科と普通科を擁し、それぞれの特性を生かした、魅力的で活気ある総合制の学校づくりを進めている。そして教科指導にとどまらず部活動や生徒会活動など様々な教育活動において、全校挙げて教育目標の達成に向け取り組んでいる。



校訓



小学生との交流行事



測量実習



家政科保育実習



中学生の看護科体験入学

2. 学校経営方針と健康教育

教育目標	保健目標
①自ら学び自ら考え、責任のある行動がとれる人間を育てること	①自己の心身の健康状態を的確に把握し、主体的に健康管理を行い、生涯にわたり積極的に健康を増進させる能力や態度を養う
②さわやかなマナーと思いやりの心をもった人間を育てること	
③個に応じた教育により、一人ひとりの進路希望の実現に努めること	②自らを律しつつ他人とも協調し命の尊さや他人を思いやる心など、豊かな人間性を育て、人間関係づくりの能力を養う
④教育の現代的諸課題に積極的に取り組むこと	

学校保健においては、教育目標、保健目標達成のため生徒一人ひとりの心身の健全な成長と資質の向上を目指し、生徒保健委員会の主体的活動を軸にした活動を展開している。その活動は学校全体の健康教育の推進のみならず生徒保健委員にも好影響をもたらしている。

3. 学校保健（安全）計画

（1）生徒の実態と学校保健活動の基本的姿勢

近年の社会環境や生活様式の変化は、高校生の心身の健康に様々な影響を与えている。本校においても生活リズムの乱れ、生活習慣病、飲酒、喫煙等、生徒の健康上の問題は重要課題となっている。また、性に関わる問題、コミュニケーション能力や規範意識の低下など人格形成上の問題も深刻化している。

しかしこれらの問題は、主として生徒個々の意識や行動に起因するところが多く、従って個人差も大きい。このことから、まず生徒一人ひとりが自分の問題は何かのことに気付き、改善や向上に向けて判断し実践する力を身につけるためには、知識を教わる健康教育だけでなく、生徒自身が健康の動機を持ち、生徒同士で啓発し合う自主活動型の健康教育へと転換させなければならない

いと考える。

そこで、生徒保健委員がクラス代表としての役割を自覚し、本校の健康問題や環境改善に関して自主的に研究し、その成果をクラスや学校全体に広げていくことにより、学校保健活動の活性化と健康教育の充実が図られるのではないかと考えている。

(2) 生徒保健委員会を軸とする取り組みの動機と目標

① 生徒保健委員会による健康教育の目指すもの

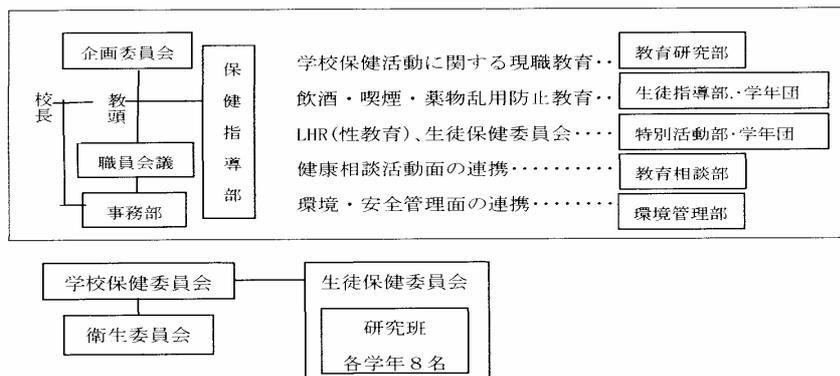
- ア 生徒保健委員会の活動が、健康診断の補助や環境美化のような受け身的な活動だけに終わらず、生徒自身が課題意識を持ち、主体的に取り組める活動を実践し定着させたい。
- イ 生徒保健委員会が発信源となって、学校保健委員会やホームルーム活動に働きかけ、健康課題を教職員や生徒、家族に伝えていくことにより、南高の健康づくりを推進できる。
- ウ 高校生の喫煙、飲酒、生活リズム・食生活の乱れ、性に関する問題等は、個人差の大きい問題ではあるが、現代の高校生の実態を考えると、学校全体の健康問題として南高生自身が取り上げる必要がある。
- エ 保健委員が、本校の実態から問題を見つけ、生徒に何を知って欲しいか、何を訴えたいか等、意見を出し合い具体的な啓発活動を行っていくことにより、南高生が最も必要としている健康教育が進められるのではないかと考える。
- オ 奉仕的役割、クラスの代表的役割、さらに研究活動のリーダー的役割など、生徒保健委員会活動を通して得た様々な知識や体験は生徒自身の自信と成長につながり、将来の進路にも生かされる。

② 活動における留意点

- ア 生徒保健委員の主体性の育成を目指し研究班を設置し、活動の中で、目的意識、問題に伴う研究計画と実施方法、委員相互の協調性、成果の活用等が体験的に学べるよう内容や方法の精選に配慮している。
- イ 研究班では、研究の結果から改善点や新たな課題を見つけて次の計画や取り組みにつなげ、1～2年間通した研究テーマで取り組むなど、活動が継続性と発展性のあるものになるようにしている。
また、3年ごとに取り組みをまとめ、校外の発表の場に積極的に参加したり、「特色ある健康づくり推進学校」に応募するなど、保健委員自身が活動の成果を実感することができるよう図っている。
- ウ 生徒の健康課題を伝える機会として、学校保健委員会や各クラスのLHRにおける性教育、保健展の開催、ポスターによる禁煙の啓発、保健だよりによる情報提供など、保健委員の自主的活動が目に見える形となって学校全体に広がるよう心がけている。

4. 目標達成のための取り組み内容

(1) 校内組織



《学校保健委員会にて研究発表》



《生徒保健委員全員に研究報告》

(2) 取り組み

① 生徒保健委員会の活動

ア 各学年の定期活動

行事活動班（3年生：禁煙週間ポスター作成）や広報班（2年生：保健だより「すこやか生活」掲載）環境衛生班（1年生：石けん・水質検査等）応急手当班（看護科・家政科）など学年や科ごとの活動を設定している。



《生徒保健委員1年の定期活動》

イ 生徒保健委員会研究班の活動

研究班では、高校生の健康に関する現代的課題について積極的に研究を行い、年2回開催する学校保健委員会や学校内外で発表を行っている。また、それ以外に文化祭「保健展」や心肺蘇生法講習会への参加、ヘルスチェック検査の補助など生徒保健委員会の推進役として活動している。（学校保健委員会における研究発表内容は下表のとおり）

年	月	発表テーマ	年	月	発表テーマ
平成12年度	7月	「大切な人だからこそ伝えようタバコの害と実態」 ア. 本校生徒の喫煙に関するアンケート イ. タバコの害の人体への影響に関する実験（ビタミンC実験等） ウ. なぜ吸う人と吸わない人ができるのか（全国統計から見た考察）	平成15年度	7月	「南高生のための性に関するQ&A冊子」 「LOVEコミュニケーションノート」の作成と活用について
	3月	「高校生の喫煙防止に関する継続研究」 ア. 子どもの喫煙に対する本校保護者の意識行動の実態 イ. 本校の分煙対策について（教職員へのアンケート） ウ. 全体職員室、教室、職員各準備室の浮遊粉塵検査		3月	「LHRにおける性に関する指導の実施とLOVEコミュニケーションノートの活用成果」について
平成13年度	7月	「百薬の長も過ぎれば 命取り」 ア. 飲酒に関する本校生徒の意識行動の実態調査 イ. 文献による中高生の全国の実態 ウ. 飲酒の及ぼす身体への影響（レバー等の実験調査）	平成16年度	7月	「南高生の心の健康と生活習慣に関する調査」 （アンケートは、文部科学省発行（平成15年3月）「心の健康と生活習慣に関する指導」の調査内容をもとに作成）
	3月	「高校生の飲酒を容認・助長する因子に関する調査」 ア. 子どもの飲酒に対する本校保護者の意識・行動の実態 イ. 未成年に対する酒類販売店の販売状況調査結果		3月	「思春期健康教育ネットワーク事業」発表参加報告 テーマ「身体大切なこと、もっと知ろう、伝え合おう」
平成14年度	7月	「南高生の性に関する意識・行動の実態」 「性に関するアンケート調査」結果報告	平成17年度	7月	「本校生の食事情や運動状況についての調査」 ○朝食と昼食に関するアンケート調査（2年） ○友達のお弁当を参考にしよう（3年） ○我が家のみそ汁の塩分濃度調査（1年） ○方算計による歩行調査（1年）
	3月	「子どもの性行動に関する保護者の意識と実態」		3月	「エアコン設置に向けて教室の温度・空気環境について調べよう」



《13年度：飲酒に関する研究スライドより》



《16年度：保健福祉事務所発表会に参加》



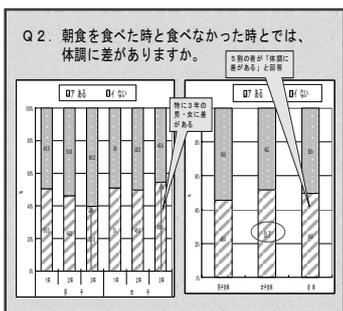
《14年度：性行動の実態スライドより》



《14年度：婦人科訪問・泌尿器科訪問》



《15年度：性に関するQ&A冊子作成》



《17年度：食生活調査》

弁当番号	性別	年齢	朝食	朝食の時間	朝食の量	朝食の種類	朝食の満足度	朝食の摂取頻度	朝食の摂取量	朝食の摂取頻度	朝食の摂取量
1	男	17	○	7:00	多量	パン・味噌汁	満足	毎日	1.5杯	毎日	1.5杯
2	女	17	○	7:00	多量	パン・味噌汁	満足	毎日	1.5杯	毎日	1.5杯
3	女	17	○	7:00	多量	パン・味噌汁	満足	毎日	1.5杯	毎日	1.5杯
4	男	17	○	7:00	多量	パン・味噌汁	満足	毎日	1.5杯	毎日	1.5杯
5	男	17	○	7:00	多量	パン・味噌汁	満足	毎日	1.5杯	毎日	1.5杯

《17年度：弁当調査》



《17年度：カード弁当作ろう》



《17年度：味覚で塩分確認》

② 「ヘルスチェック週間」—生活習慣病予防教育

ア 内容

生活習慣アンケートや血圧、体脂肪、肺活量、骨密度等の検査を通して生徒一人ひとりが自己の健康状態や生活を見直し、積極的に健康づくりを考える機会にする。1・2年生対象で毎年11月に5日間で実施し、特に生活習慣病予防と個別指導に力を入れている。また、血圧や体脂肪測定は運動部の定期測定など、ヘルスチェック週間以外でも行われている。



《骨密度測定》



《血圧の個別指導》

イ 成果

ヘルスチェックにより、各自の血圧や骨密度の平常値を知る機会ができ、健康への関心や自己管理意識が強まっている。経過観察を要する生徒には検査を継続して行うなど個別指導にも努めており、体脂肪や肥満度測定は、食生活や運動について考えさせるよい機会になっている。

③ 「保健展」—生徒から生徒へ広げる健康の輪

ア 南高祭「保健展」テーマ

年 度	テ ー マ
平成13年度	百薬の 長も過ぎれば 命取り (アルコールの害)
平成14年度	Eye. Eye. 愛! 目って不思議? 目のこと知ろう
平成15年度	調べて! 覚えて! 役立てて! (包帯法にチャレンジ)
平成16年度	からだ ウォッチング、ポップアップ人体、内臓パズル
平成17年度	身体に潜む こわーい生活習慣病

イ 成果

保健展は、研究班の研究成果を発表する機会として、平成11年度より実施している。毎年、南高生の生活の様々な角度からテーマを探し、調べ研究したことを展示したり、当日は入場者に体験してもらえる内容も取り入れ、楽しみながら知識を得てもらえるよう工夫している。クラス展示のように自由な発想で取り組めるといふ点で、保健展は保健委員の主体性を養うよい機会になっている。

自由な発想で取り組めるといふ点で、保健展は保健委員の主体性を養うよい機会になっている。



《12年度
たばこ実験》



《13年度
パッチテスト判定中》



《14年度
眼球模型》



《15年度
包帯法》



《15年度
三角巾に挑戦》



《16年度 手作り内臓パズル》

④ 生徒同士で教え合う性教育を目指して

ア 生徒保健委員会の研究を生かした性教育のLHR

平成14年度生徒保健委員会研究班による「本校生徒の性に関する意識と行動の実態」研究から、生徒の率直な疑問や知識不足に応え、生徒同士で教え合えるQ&A冊子「LOVE—コミュニケーション—ノート」を保健委員が作成し各クラスへ配布、性教育のLHRで積極的に活用している。冊子の作成にあたっては保健委員が近隣の婦人科、泌尿器科を訪問し、高校生の性に関する現状や対処の仕方等について指導を受けた。

また、性教育のLHRについては、担任の取り組みにより生徒の反応や成果にかなり差があることが実施報告か



《担任へ：冊子活用の説明会》

らうかがえた。このことから平成18年度は、ビデオ教材や指導案等も増やし、担任の取り組みに少しでも工夫が加えられるよう努めている。

イ 性教育講話の開催「南高生へ、いのちと性のメッセージ」

平成17年度は、統一LHRとして全学年対象に助産師：山本文子先生の「性教育講話」を開催した。事前に生徒に対し講話の意図や講師の紹介を行い、講師への質問等も出させ講話への関心を高めた。当日は山本文子先生の熱意あふれるメッセージが生徒に届いたようであり、命の大切さや生きていることのありがたさを心で受け止めた様子が、どの生徒の感想文からも伝わってきた。

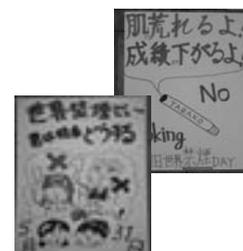
⑤ 子どもから大人へ発信する、喫煙・飲酒・薬物乱用防止活動

ア 生徒保健委員会の研究より

喫煙・飲酒防止に関し、a)生徒や親の意識・行動等の実態はアンケート調査から、b)全国の中高生の状況は全国統計から、c)社会の現状は教職員の喫煙に関する調査やコンビニ・酒類販売店・スーパーなどの未成年への酒類販売状況調査の結果から、d)人体への害は、実験を行い自分たちの目で確かめた結果から等、様々な観点で調査方法や活動内容を工夫している。そしてこのような活動体験が生徒の興味や関心を深め、周囲の人たちに発信していこうという力になっている。

イ 世界禁煙デー等における喫煙防止ポスター

平成16年度より、禁煙週間における教職員の禁煙・分煙の徹底が図られ、平成17年度から本校でも敷地内全面禁煙を実施、教職員の喫煙に対する意識の改善を図っている。生徒に対する喫煙防止教育としては、「喫煙防止の第一は、吸い始めないこと」「大人になっても吸わない人になろう」という視点で、保健委員が喫煙防止ポスターを作成・掲示し、担任がSHRで指導を行っている。



《ポスターの掲示》



《衛生委員会メンバーと一緒にポスターを掲示する保健委員》

ウ 関係機関との連携

飲酒防止については平成13年度「高校生の飲酒に関する研究」を行い、平成15年4月には保健委員代表が香川県酒類業懇話会の「未成年者の飲酒防止街頭キャンペーン」に参加している。

薬物乱用防止については、毎年香川県警察本部生活安全部少年課より講師を招き、薬物、非行及び犯罪被害の防止について講話を受けるなど、関係機関との連携を図りながら指導の充実に努めている。



《街頭キャンペーン》

⑥ 生徒・教職員、みんなで作る安全、救急体制

ア 月末環境安全点検の徹底

月1回、全教職員による校内安全点検を行い、結果は保健指導部がまとめ、施設管理担当者と連携して速やかな修繕等に努めるなど、生徒の事故防止や安全管理の徹底を図っている。



イ 心肺蘇生法講習会の開催

平成10年度より消防署の指導で、年1回現職教育「心肺蘇生法講習会」を実施している。交通事故を想定したデモンストレーションやAED操作+心肺蘇生法を行うなど、その年ごとに課題をもって開催



《レスキュー・AED講習・心肺蘇生法》

し、生徒保健委員や看護科生徒、運動部生徒にも参加を呼びかけ、救急体制の充実に努めている。

ウ 教職員の健康増進と快適な職場環境づくり

職員健康診断結果をもとに適切な事後指導を行い、衛生委員会では快適な職場環境づくりのため、常に教職員の要望や実態の把握に努め改善を図っている。

⑦ 心の健康づくりと保健室の健康相談活動

ア 支援的な保健室経営の実践

保健室では、できる限り担任との情報交換を密にしながら生徒との信頼関係をつくり、生徒自らが自己の心身の問題を考え、適切な行動を見いだすことができるよう支援していく保健室経営を目指している。

イ 教育相談部との連携

頻回利用生徒や不登校傾向のある生徒に対しては、教育相談部やスクールカウンセラー等関係者との連携を図り、保健室の役割を確認し適切な支援が行えるようにしている。また、教職員に対しては教育相談部主催で専門家の講話や事例検討会を開催し、問題の早期発見や対応に関し研修を行い資質向上に努めている。

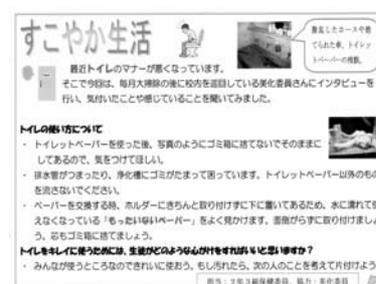
⑧ 機会をとらえた健康教育

ア 保健日より、朝のSHRにおける保健指導

保健委員の「すこやか生活」コーナーでは、健康生活に関する話題を日頃の生徒の様子から取り上げ、インフルエンザや熱中症、食中毒等、発生時期や流行が懸念されるものは、SHRで担任より情報発信し指導するなど、時宜を得た保健指導に努めている。

イ 「卒業祝」

一人ひとりの成長を祝い、小学～中学～高校(12年間)の身体の成長記録「卒業祝」を作成し、卒業証書に添えて担任より手渡している。余白に、贈る言葉を書き入れる担任もいて、好評である。



《歯科検診時順番待ちの間で歯の保健指導》

5. 成果と課題

- (1) 全校的に自己の健康への関心が強まり、自己管理に努めようとする気運が高まっている。
- (2) 生徒保健委員会の活動は、保健委員一人ひとりの中に目的意識、責任感、役割意識、リーダーシップ、協力的態度が育ち、「生きる力」の育成につながっている。また生徒の進路選択にも良い影響を与えている。
- (3) 生徒保健委員会の研究を契機として、LHRや学級活動の活性化につながっている。
- (4) 生徒保健委員会の活動を推進することにより、校外に向けて積極的に発信する機会が得られ、学校全体に受動型から能動型への動向が強まっている。
- (5) 生徒保健委員会の活動や学校保健委員会の開催を通じて保護者との一層の連携を図り、家庭における生徒の健康管理や生活改善に関し働きかけていきたい。
- (6) 喫煙、飲酒、生活リズム・食生活の乱れ、性行動等生徒の健康問題に対しては、集団指導を充実させ、今後は生徒指導部や学年団と連携した個別指導による対応も検討していきたい。

6. おわりに

生徒保健委員の中には、3年間続ける者も多い。活動を積み重ねるうちに、次第に取り組みの姿勢が前向きになっていく。生徒のそのような変化をみる時、一つひとつ自ら体験するからこそ、自分で自分を育てる力が培われるのだと実感する。今後も生徒保健委員会の主体的活動を継続し、本校の学校保健活動の推進を図るとともに、保健委員としての活動体験が一人ひとりの生徒の自己成長の場になるよう支援していきたい。

社会自立を目指した健康教育の実践

群馬県立前橋高等養護学校

1 本校の概要と生徒の実態

本校は、平成8年に高等部単独の知的障害養護学校として開校した。校舎は前橋市青梨子町にある。生徒数は1学年35名で、重複普通科・単一普通科・職業科三科からなる。社会自立を目指す生徒は一部の送迎生徒を除くと、公共の交通機関を利用して自力通学している。また、放課後の僅かな時間を使い運動や趣味を楽しむ部活動や同好会活動も盛んに行われ、生徒達は学校生活を楽しんでいる。



卒業後の進路は、約60%の生徒が一般事業所に就職する。(職業科だけで見ると79%になる)

2 学校経営の中での健康教育の位置づけ

教育方針の中では、自他の尊厳と健康・安全・生活に関する意識を高め、社会生活を営むのに必要な知識・技能を身につけ行動様式として定着習慣化することを掲げている。

また、本校は高等養護学校であり多くの生徒にとっては最後の学校生活になる。卒業後はノーマライゼーションの理念のもとに地域社会で生活していくことになる。学校教育目標にもあるように職業生活や家庭生活に必要な能力や態度を身につけさせる必要がある。勤労を貴び、進んで職業生活に参加していく意欲や実践力を高め、職業人としての素養の育成を目指している。本校の健康教育では、積極的に社会生活に参加できるように、そして好ましい人間関係づくりができるように、自己理解・他者理解・協調性を育て、社会参加に必要な規律・行動規範の習得等の育成に努めている。

3 教育計画を実践するために健康教育で目指すこと

- (1) 自分の疾病障害を正しく知り、健康管理・生活管理ができるようになること
- (2) 基本的な生活習慣を確立できること
- (3) 健康状態を保持増進するための配慮が日常生活でできること
- (4) 適切な人間関係づくりや困ったときの対処法が身につくこと
- (5) 異性との適切な関わり方ができること
- (6) 自分の気持ちや考えを相手に伝える方法を身につけること

4 健康課題を解決するための具体的対策

- (1) 障害・疾病を正しく管理し認識するための健康指導。
- (2) 健康状態をより良く保ち、持続するための知識を身につけ生活の中で実行できるように実際の繰り返す活動を行う。QOLを高める。(例：昼休みのダンベル体操)
- (3) 学年別にグループエンカウンターを実施し、友人関係や人間関係を体験的に学習できるようにする。

(4) 保健委員会活動を通して、保健委員の健康意識を高めクラスを通して全校生徒へ伝える。委員がその活動を通じて自己実現を図ることができるよう支援する。

委員会活動の調査研究発表活動は自らが健康知識を得て、且つ生徒に啓発することが主目的であるが、生徒保健委員自身の伝えたい事をはっきり大きな声で伝えられるようになる事、目標に向かって友人と協力して頑張れることも目的としている。

(5) 継続的な小集団による性指導を通して、性に関する望ましい価値観の定着を図る。

一方的な関わり方、限度を超えた関わり方になってしまわないように指導する。

マナーやパーソナルスペースをわきまえることを教える。プライベートとパブリックを区別できるように指導する。

5 具体的活動について

健康教育実践の具体例については、上記(4)、(5)について報告する。

(1) 生徒保健委員会活動(その中の調査研究発表について)

① 生徒保健委員会調査研究発表内容の変遷

平成8年	開校
平成9年4月	第一期生入学
平成10年	『風邪予防について』
平成11年	『歯の健康について』
平成12年	『より良い生活の仕方について』
平成13年	『自分たちで出来る救急処置について』
平成14年	『バイバイ・スモーキング』
平成15年	『性について考える』
平成16年	『食事と健康について』
平成17年	『口の中 きれいですか?』



この年は、発表内容を委員長と副委員長がより深く研究し、『みがいているのにきれいになっていない! どうして?』としてまとめ、群馬県歯科保健大会研究調査に応募した。結果、最優秀校に選ばれ、生徒保健委員長が、12月1日(木)に群馬会館で行われた群馬県歯科保健大会で発表した。

② 調査研究発表の位置づけ

- ・保健委員会の活動発表の場とする。指導は、保健部職員全員で行う。
- ・発表の機会は、学校保健委員会と全校集会(特別保健指導)で行う。
- ・保健委員会の全生徒で行う。(話せる生徒も話せない生徒も、言葉の出る生徒も出ない生徒も。)

③ 生徒に調査研究発表させるねらい

- ・健康に生活を送る意識を育て、保健委員会以外の生徒にも啓蒙する。
- ・人の前で、聞いている人がわかるように発表する練習をすることで、自分の話を人に伝える

訓練になる。(ソーシャルスキルを高める)

- ・発表したことで評価され自信につなげる。

④ 保健委員会調査研究発表の指導経過

- ・生徒委員会で取り組みたい内容を話し合わせる。
- ・生徒から出されたいくつかのテーマについて、保健部職員で今の生徒の健康課題に沿った物はどれかを協議する。
- ・テーマが決まったら、仮説・研究内容・調査項目・実験・調べ学習・インタビュー・ロールプレイ等々いろいろな手段で研究方法を組み立てる。この段階で保健部職員のアイデアがたくさん出る。
- ・担当する保健部職員と保健委員で分担を決める時、生徒には強制的に発表させるのではなく、本人の意欲・希望に添った形で役割を考える。



⑤ 調査研究発表のための時間確保

- ・調査内容を考えた段階で、学年ごとに分担を決めて実際の活動は学年単位で行う。
- ・方向がまとまったら、調べ学習等は、夏休みの課題になったりする。
- ・発表のまとめの段階で全学年をあわせる。
- ・各学年で形が固まってから、全学年で3時間程度の通し練習の時間を確保する。

⑥ 調査研究発表を継続していくための課題

調査研究発表を通して、保健委員が保健意識を向上させ、知り得た知識を学校や家庭生活の中で役立てていき、かつその知識をクラスの生徒にも教えて共により良い健康生活を築いていこうとする意欲を職員にも認知して貰い、保健委員会の調査研究発表を恒例のものと受け止めてもらえるように働きかける。

また、保健委員会で調査研究発表した生徒たちが、大きな声ではっきりと自分の伝えたいことを集団の前で言葉にして伝えることを通して、コミュニケーションスキルをつけるということからも評価してもらおう。調査研究発表を続けることが、教育的価値があると認知し支援してもらえるように働きかける。

⑦ 生徒の感想

- ・年度末の専門委員会活動の反省会では、ほとんどの生徒が、『調査研究発表は頑張って良くできた。』という。
- ・来年も発表しますか？と問いかけると、全員『やります。』と応える。生徒は発表をやりとげた満足感は味わっている。

⑧ 職員の感想

- ・自分たちの健康状態は、自分たちの生活の仕方に大きく関係しているのだということを研究していることが、素晴らしい。保健委員会以外の生徒たちにも教えて、みんなで健康状態を良く保つような生活ができるようになってほしい。
- ・みんなの前で声が出なかった生徒が、大きな声で発表ができた。素晴らしいと思った。

- ・頑張っで自分たちでまとめて発表し評価されることは、生徒たちにとって励みにも自信にもなる。

⑨ 群馬県学校歯科保健大会での発表

積み重ねてきた保健委員会の調査研究を総括するためにも、生徒の活動を認めて評価してもらえたら一層やる気と充実感を持って取り組めるのではないかと考え、研究内容をさらに追加して調査し、群馬県歯科保健大会の研究調査に応募した。応募することは、例年にもまして発表の仕事も手数も増えたが、学校の教職員や学校医の協力を得て（なによりも保健委員長の発表をきちんとやり遂げたいという意欲が基盤にあって）研究発表内容がまとまった。応募した結果は、最優秀校となり保健委員長が群馬会館で発表をした。

(2) 小集団性指導について

① 小集団性指導への経緯

平成9年に初めての生徒が入学してすぐに、教育活動の中で小さな性の問題行動に気付き始めた。それは心身の発達上当然なことではあるが、知的障害のある生徒が、あけすけに表現してしまうのは、社会適応上問題があると考えられた。そこで平成10年度からは、生徒指導部と連携して、『性指導月間』を年3回提案した。生徒の発達段階や課題に沿って5領域にわけて指導内容を提案した。

平成11年度、全学年が揃った年の性に関する講演会終了後に保護者との意見交換会を実施した。その時に、適切な性に関する指導が必要であると保護者からも意見が出た。

学校でも職員に実態を出して貰い、性に関する指導が必要だとの結論を得た。その後、保護者の性指導についての意識調査（保健部）、生徒への意識調査（教科体育）を実施し、性に関する指導を進めていくことになった。

はじめは、生徒指導部と保健部で各学年を男女別に、それぞれ2つに分ける程度でグループを作り実施していたが、生徒の課題や発達段階が異なり、指導の的が絞りにくいという意見が出され小集団指導に移っていった。

② 小集団性指導についての考え方

性に関する知識を教えるのなら集団指導で効果があると思う。しかし、性行動のマナーを教え、日常的な性の意識・行動を変容させ定着することを目的とした指導では、生徒の課題・ニーズに応じた小集団指導が適していると考えている。

本校では、生徒たちの目指す、身辺自立や社会自立を達成するための支援として、生徒たちが卒業後の社会集団にスムーズに適応できることを目的として小集団による性に関する指導に取り組んでいる。

③ 小集団性指導に当たっての共通認識

- ・教育目標や性指導で目指したい生徒像について教職員で共通理解をはかる。
- ・性の発達を肯定的にとらえる。
- ・保護者との連携をはかる。

- ・保健だより・学年だより・学級通信で性指導についての啓発を行う。

④ 性指導で目指す生徒像

- ・身体や身の回りを清潔にすることが習慣化できる生徒。
- ・男女の差が、体位・体力・性格などに現れることを知り、男女が平等の立場に立って、お互いにその特性を生かし、協力しあえる生徒。
- ・自己の性認識を確かに持てる生徒。
- ・性については個人的（プライベート）な問題なので、性行動はみんなの前（パブリック）ではしてはいけないこと。マナーやルールについても理解し行動できる生徒。
- ・嫌なことは『いや』と言える生徒。相手に『いや』と言われたことは、言ったりしたりしない生徒。

⑤ 指導上留意すべき確認事項

小集団指導を行うにあたり、教職員で次のような指導要点を確認する。

- ・プライベートとパブリックを区別する。
- ・高校生の間は、好き同士であっても性的行動はしてはいけないことを指導する。
- ・嫌なときは「いや」と言う。「いや」と言われたことは言ったりしたりしない。



⑥ 小集団性指導を実施する手順

- ・指導は基本的に同性の指導者を考慮する。
- ・生徒の小グループは、学年の保健係を中心に生徒の課題をふまえて学年団で検討する。（「性の発達段階評価尺度表」山下勝広等を参考にする。）
- ・生徒の課題によっては1対1の指導を組む。
- ・小集団指導を受けて、その後の日常指導を正副担任に依頼する。
- ・指導は全職員であたる。
- ・指導にあたっては、全職員で指導内容のポイントを共通確認する。

⑦ 指導後の生徒の感想

- ・自分が心配なこと、困っていたこと、わからないことが聞けて良かった。
- ・先生とゆっくり話げできた。また話したい。
- ・先生が自分のことを気にしてくれたんだと思った。
- ・好きなら、何をしても良いことはないと思った。
- ・異性のことが気になるのは変じゃないとわかった。
- ・将来好きな人ができたら結婚したい。



⑧ 指導後の職員の感想

- ・なるべく少人数の方が、指導の的が絞りやすい。
- ・繰り返し指導することが、効果的である。

- ・ 1回で終わらないで指導を重ねる。
- ・ 指導は大変だが、職場に出ることを考えると必要である。
- ・ 自分のクラスも指導したい。



6 成果と課題

開校してから10年が経ち、保護者や外部支援者の協力を得ながら保健管理や保健指導を行ってきた。障害や疾病がありながらも高等部教育を受ける生徒たちの障害・疾病の管理を中心にした活動をしてきたが、障害や疾病のある生徒たちが卒業後地域に帰り、ノーマライゼーションやバリアフリーの考えの基に社会の一員として生きていくことに思いをはせるとき、障害や疾病の管理を重点にした保健管理活動だけでは不十分との思いにいたり、保健管理にくわえて積極的に社会自立を目指した健康指導にと考えを変更させてきた。

ソーシャルスキルを身につけることを目的とした、グループエンカウンターでは、『友達のことが少しわかった。友達は自分と同じところもあるが違うところもあることがわかった。友達と協力することが出来た。』等の感想を生徒たちが持った。自分と異質のものでも許容できる。問題の解決を友達と協力できる力やコミュニケーション能力を身につけて明るく希望を持って卒業し社会生活に適応してほしいと思っている。

保健委員会調査研究発表は、『保健委員は今年も発表するのでしょうか？頑張っね！』と多くの教職員から声をかけて励まして貰い頑張っている。頑張っやり遂げたことを評価されることで得た自信は、社会自立のための基盤になると信じている。

特別保健指導の小集団性指導は、生徒の性の問題・課題・ニーズにあった指導を重ねるうちに、『これはみんなで取り組みましょう。』という声が自然発生的に上がり、全職員で取り組むようになり小集団の性指導に変わってきた。学校生活や地域生活の中での生徒の実態や行動に即した緻密な指導が行われていると思う。

この小集団性指導も個々の生徒の課題・問題やニーズに目を向けるだけでなく、個別指導計画との整合性を検討し、生徒の生きていく上での課題に焦点を当てて積み重ねていきたい。知的障害養護学校である本校の健康教育の取り組みは、早急に成果が現れるものでないが、繰り返し繰り返し継続して指導をしていきたい。

Ⅱ 優 秀 校

〈小 学 校〉

栃木県茂木町立須藤小学校

東京都多摩市立北貝取小学校

山形県山形市立楯山小学校

群馬県高崎市立北小学校

岡山県備前市立伊部小学校

福岡県北九州市立北小倉小学校

愛知県常滑市立鬼崎南小学校

〈中 学 校〉

石川県小松市立国府中学校

愛知県豊田市立竜神中学校

岡山県浅口市立寄島中学校

自らつくる健康・安全教育の実践

— 自他を大切にし、心豊かな児童の育成を目指して —

栃木県茂木町立須藤小学校

1 本校の概要

本校は、栃木県の東部に位置し、山あいの自然に恵まれた学校である。3つの小学校の統合を経て、平成5年度までは小中併設の学校であったが、平成6年度に中学校から分離した。現在も中学校とは廊下伝いで行き来でき、交流が深められている。

また、本町は、世界的レースも開催されるサーキット場「ツインリンクもてぎ」の誘致をはじめ、梅のオーナー制度など、学区内も町おこし事業が盛んに行われ、活性化を図っている。

2 学校教育目標と健康教育

学校教育目標：「たくましい子」「あかるい子」「かしこい子」

期待する児童像：心豊かにたくましく生きる「かがやく須藤っ子」

学校経営方針の大きな柱は、①自らつくる健康・安全（元気いっぱい）②豊かなかかわり（なかよしいっぱい）③確かな学び（学ぶ気いっぱい）の3つである。中でも、①と②で示す「心身の健康」が育ってこそ確かな学びも身に付くものと考え、「健康教育」を、全校体制で積極的に推進している。

3 学校保健（安全）計画

学校教育目標を具現化し、生きる力を育むにあたって、健康教育はその土台になるものとする。保健指導・安全指導、食に関する指導は、児童指導や学習指導における年間計画とともに、双方の関連や学校行事、季節等を考慮した計画を立案している。また、職員会議で、児童指導、学習指導、保健指導・安全指導、食に関する指導に関し、月毎の反省や翌月の指導に関する共通理解を図り、目標の具現化を目指している。（別紙資料参照）

4 具体的な取り組み

（1）学校保健委員会（年3回）

1回目（須藤地区学校保健委員会）

- ・心肺蘇生法実技講習会

須藤小中全職員、中3生徒、保護者(希望者)で実施。

小中の交流も深まり、プール開設前に、救命処置に関し有意義な研修ができた。児童も真剣な態度で参加できた。

2回目・須藤小中学校の定期健康診断結果及び学校保健・安全活動報告

- ・栃木県警察本部少年補導職員の講話「子どもたちの心身の健やかな成長を願って
—薬物乱用 ダメ、ゼッタイ!—」

須藤小学校PTA及び家庭教育学級、須藤地区学校保健委員会の共催で、小学校の保護者会の日に設定した。少年補導職員の貴重な話を聞き、夏休み前に、子どもとの関わりについて考える有

薬物乱用は
ダメ、
ゼッタイ！



〈少年補導職員の講話〉

⑥ 通学班緊急連絡訓練

不審者侵入の緊急事態を想定した訓練で、児童は体育館に避難。緊急連絡網で連絡を受けた通学班ごとの保護者代表が、児童を引き取りに来校する。

⑦ 校外活動委員による危険箇所調査及び危険箇所表示板設置

事前に危険箇所調査を依頼し、これに基づいて赤いボードを設置した。



⑧ 須藤地区防犯パトロール隊

地元有志による頼もしい防犯パトロール隊が、下校時のパトロールを行っている。

〈防犯パトロール隊の活動〉

(3) 学校栄養職員との連携を密にした食に関する指導

① 食物アレルギーをもつAさんへの対応

(アレルギー：牛肉、牛乳、乳製品)

家庭からの持参品や代替食を記入した献立表は、毎日多数の目で確認され、給食センターにも学校にも、代替食を入れる「〇〇ちゃんボックス」を冷蔵庫に確保している。また、年度末には、保護者、学校、給食センターの三者会議をもち、多くの方の愛情と協力のもと、給食が安全に提供されている。

② 自由参観日における給食試食会

家庭、地域の方、給食を食いたい方なら誰でもOK！ 町の地場産物を使った献立で、学校栄養職員も来校し、食についての関心を深めることができた。

③ 一日入学親子給食

学校栄養職員が、地産地消や栄養バランスを含めた給食に関する話をした。

④ 「スマイルランチ」(バイキング給食)の会場準備と片付け

2日間に分けて実施。事前に、給食センターあてに手作り依頼状を届けた。学校栄養職員による楽しい栄養指導や、カロリー、栄養バランスチェックを行った。

⑤ リクエスト献立のまとめ

各学年がリクエストした献立を参考に献立を考え、給食センターに提出する。栄養バランスや、食物アレルギーを持つ児童も食べられる献立を考えることができた。

(4) 豊かな心を育てる地域との連携

① 「なかよしふるさとふれあい活動」

縦割りのなかよし班で、ふるさと須藤の地域内にある各施設文化財見学、クリーン活動、自然散策等を行った。安全に活動できるよう保護者ボランティアの協力もあり、五感で須藤のすばらしさを再発見できた。

おばあちゃんが「また来てね。」って言ってくれたよ。



〈老人ホーム“うごうだ城”訪問〉

② 幼稚園児、保育園児、1・2年生が一緒の「ちびっこなかよしうんどうかい」

体育館でのミニ運動会。1・2年生は、リーダーシップを発揮し、幼稚園児や保育園児の面倒をよく見ていた。

③ 「収穫祭、お年寄りとの交流会&親子コミュニケーション活動」

地主さんの協力のもと、田植え、稲刈り、餅つきに携わり、収穫の喜びを体感できた。お年寄りとの交流会では、昔遊びやゲートボールなどをして遊んだり、栄養満点のお雑煮を食べた。午後の親子コミュニケーション活動では、親子ドッジボールに汗を流し、心と体の栄養を沢山いただいた一日だった。

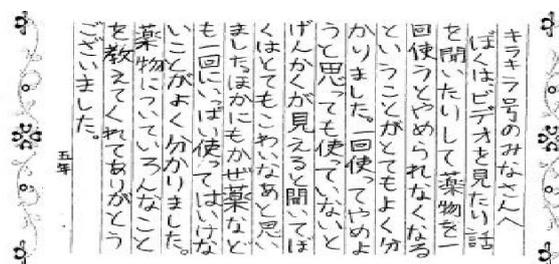
(5) 学級活動

TTを取り入れ、楽しく科学的思考ができる児童を育てたい。毎年1・4・6年生の食に関する指導（学校栄養職員と担任のTT）は自由参観日に、5年生の薬物乱用防止に関する指導（キラキラ号による指導）は5年保護者に呼びかけて学習している。



きれいな
食べ物も
少しは
食べてみようね。

〈4年学級活動「給食の食べ方を考えよう」〉



〈5年学級活動「覚醒剤の恐怖」 児童のお礼の手紙〉

(6) 総合的な学習 5年廃油石けん作り

自由参観日に、「茂木の川を守る会」のボランティアの指導により、廃油石けん作りに挑戦。EM菌の話等も含めて、環境に関する話もしていただいた。

(7) かぜの予防活動：お茶うがいと石けんでの手洗い励行

家庭からお茶を持参し、お茶による水分補給とうがいの励行。お茶と石けんは、家庭に寄付を呼びかけた。

また、うがい水が喉の奥まで行き渡るよう、天井に掲示したカバ君を見てうがいをするように指導している。



〈天井のカバくんポスター〉

(8) 親子奉仕活動

年2回、4年生以上の児童と保護者、職員で実施。草刈り、除草、ペンキ塗り、歩道の修繕、ゴミ穴掘り、校庭整備他、一緒に汗して働き、学校環境が整備された。

(9) 委員会活動

① 保健給食委員会

ア 集会活動

- ・むし歯予防集会－保健劇「めざそう8020！ 歯っぴーおばあちゃん」

自由参観日に実施した。

- ・目の健康集会－手作りジャンボ紙芝居「ゲームもテレビもほどほどに」
- ・かぜ予防集会－保健劇「ドラえもん先生の冬物語」 手洗いチェック

イ 「キラピカパトロール隊」による流しやトイレの衛生管理：トイレのサンダルをそろえたり、水道の蛇口を下に向けてたまり水による細菌の繁殖を防いだり、注意を呼びかけたり等、みんなが気持ちよく使えるよう活動している。不潔になりやすい場所こそ綺麗にしておきたい。来校者の多い運動会や学習発表会等、学校行事の日も大活躍である。

ウ なかよし給食

縦割りの「なかよし班」で食べる給食。ランチルーム風に飾った図工室に2～3つの班が集まり、保健給食委員による食べ物クイズや養護教諭によるミニミニ保健指導等を行い、楽しい雰囲気を作って会食している。(ALTも参加)

② 企画集会委員会

1年生の歓迎会、リレー集会、大縄とび集会等、仲良く、楽しく、健康的に活動できる集会を企画運営している。1年生の歓迎会では、すとうっ子いろはカルタとり大会や（前年度のお年寄りとの交流会の時に作成したジャンボカルタで、須藤地区の特徴を詠んでいる。）、1年生の紹介をした。

③ 環境緑化委員会

アルミ缶回収による益金は、ウサギ小屋の改築や、地域の老人ホーム「うごうだ城」へのプレゼントに充てた。また計画的に花壇の水やり、花植えを行い、学校が美しい花や緑で一杯である。

④ 飼育委員会

ア ウサギの飼育（毎日の活動）：獣医師、地域の方々、学級の協力を得ながら、小屋の清掃や飼育を行っている。獣医師からは、本校の日々の飼育活動に関して、大変良い評価を受けている。

イ ラビット集会：飼う時の注意、抱き方、ウサギとのふれあい、獣医師さんからのビデオメッセージがあり、優しい気持ちになれる集会だった。



〈ラビット集会〉

5 成果と今後の課題

たくさんの方の温かい心をいただきながら、子どもたちは元気に生活している。欠席ゼロの日も多い。委員会活動や清掃活動に積極的に取り組み、学習にも意欲的な態度が見られる。この“意欲”が、子どもらしい笑顔を輝かせている。

しかし、生活習慣や身の回りの衛生観念、体力等については、個人差がある。体力づくりの推進とともに、生活の改善や実践に結びつけられるよう支援していきたい。あらゆることに意欲的で興味関心の高い今だからこそ、学校、家庭、地域の連携を密にしながら、子どもたちと一緒に、楽しく、創意工夫を凝らしながら、健康づくりに取り組んでいきたい。そして中学校で、健康をより科学的に理解し、ヘルスリテラシーをさらに高めていってほしいと願っている。

〔月ごとの指導例〕

職員会議で、保健・安全及び食に関する指導の月毎の反省と指導内容を確認し、目標達成の具現化をを図る。

平成17年度 10月の食に関する指導



＜月目＞ 食べ物の働きを知ろう

- 主要指導内容 (1) 成長期に必要な食べ物を知る。
(2) 目によい食品を知る。

＜縦割り班で食べる“なかよし給食”＞

養護教諭によるミニミニ保健指導

＜給食関係行事＞

- ・ 3日(月) マナーの日
- ・ 19日(水) 自由参観日給食試食会 平野栄美士さんとのT・T：1・4・6年 (11月の1・4・6年生の学級活動を振り替える。)
- ・ 4日(火) わくわく給食
- ・ 18日(火) 目の健康集会：すと
- ・ 24日(月) 25日(火) 校長先
- ・ 28日(金) なかよし給食：3。

＜9月の反省から＞ 9月の目標：よい食

(1) 頑張れよう

△「今日は好きなものがないから。」のだから、食べられるものはできる?

△残量は多い様子。(野菜)

△マスク忘れは同じ子である。

●替くて食欲減退気味のところもあつ

●手洗いにについては、きちんとできる指導の必要があると思う。

○手洗い、身丈度は合格。(2名)

○三食もきちんととっているようであ

*石鹸での手洗いは継続指導が必要だ

*食欲の秋です。栄養のバランスを考

お願いします。給食受け室入り口の

うご指導ください。どの食品も、成

トは禁物! 偏食や食べ方(早食い

食事など。)の改善が優先です。

*ビタミンAは、目の粘膜を強くしま

ナスなどに含まれる紫色の色素)も

*給食便りを配るときにも、ポイント



＜目の健康集会＞

手作りジャンボ紙芝居

「テレビもゲームもほとんどに」

平成17年度 6月の保健安全指導

6月は、歯の衛生週間があり、全国的に、いろいろな場においてむし歯予防に関する行事がもたれるが、依然として小学生の疾病異常の第一位は齲歯(むし歯)である。歯の保健指導は、従来のようなむし歯の早期発見や早期治療に重点をおいた内容でなく、児童自らが齲歯発生予防のための解決方法を身につけ、日常生活の中で実践できる予防医学的指導に重点をおくようになってきた。齲歯は、食べかす、歯質、ストレプトコッカスミュータンス菌の3つの条件がそろったとき発生するが、急に歯質を変えたり、ミュータンス菌を口の中からなくすることは不可能なので、食べかすを取り除く歯磨き指導が重要になる。また、梅雨を迎え細菌が繁殖しやすい時期でもあるため、雨の日を安全に、衛生的に過ごせるよう働きかけていきたい。

＜保健目標＞

● 歯磨きの習慣をつけよう

月	保健目標	保健関係行事	心身	保健安全	食生活	健康
6	歯磨きの習慣をつけよう	歯の衛生習慣 歯磨き指導 心臓検診 3・4年宿泊学習 心臓衛生法実技研修会(歯磨き 区学校保健委員会) プール閉鎖	疾病通知 健康観察 健康相談 歯磨き指導	避難訓練	歯磨き指導 手洗い指導 食中毒・伝染病の予防対策 水泳時の安全管理 エチケットタイム	プールの水質・衛生管理 環境衛生検査 安全点検 ゴミ捨て場の清掃

月	健康指導	学級活動	保健学習	児童関係委員会	学校保健委員会	家庭との連携
6	歯磨きの指導 うがい・手洗い 清潔な体 食物の衛生 プールの使用の心得	1年：おやつとむし歯 3年：梅雨時の衛生 4年：むし歯を予防しよう 4年：ガスやシンナーの危険 5年：男女の発育の違い 6年：食物と運動	5年：むし歯の予防 6年：病気の予防	歯磨き指導に関する集会 歯磨き指導 保健指導の掲示 エチケットタイム コンテナ片付け	心臓衛生法実技研修会(歯磨き指導) 区学校保健委員会	保護者より 学年だより 予防接種通知

＜安全目標＞

● 雨の目を静かに過ごそう

月	安全目標	安全管理	安全教育	保健活動
6	雨の目を静かに過ごそう	安全点検 プールの安全点検・整備 雷対策	雨の日の歩き方 廊下での過ごし方 プールの使用の仕方	防災活動 学活 P T A その他 河川調査 防災立明指導 (交通安全委員の会 職員)

＜保健安全関係行事＞

- 4日(土) むし歯予防デー 4日(土)～10日(金) 歯の衛生週間
- 21日(火) なかよし集会(むし歯予防集会)
- 6日(月) 職員結核健康診断 13:30～ 安全点検 環境衛生検査 職員血圧測定
- 13日(月) 教育相談日 29日(水) 個別支援会議
- 21日(火) プール水水質検査 心臓衛生法実技研修会 15:20～16:20 小体育館 学級活動における保健指導1. 3. 4. 5. 6年

＜5月の反省から＞

- △ほとんど決まった児童が、ハンカチやちり紙を忘れていた。
- △エチケットタイムの結果をみると、衛生に対する意識が少し低いので、指導していきたい。
- △暑くなってきたにもかかわらず、女子は上着を脱ぐ事に抵抗を示す。体の成長に伴い、気持ちわかるが、場に応じた適切な衣服の着用、体温調節などについて指導していきたい。
- △半袖短パンで活動する児童が多くなってきたが、まだまだ衣服の調節ができない児童がいる。できるだけ自教室で着脱させ、落としたり物や忘れ物がないようにさせたい。
- △金曜日に上履きを持ち帰らない児童が数名いるので、汗をかくこの時期、しっかり持ち帰るよう指導すべきだと思う。
- 宿泊学習の事前指導で「性の指導」をしていたのだが、自分の体を知ろうという目標に合っていた。
- 身の回りの安全については、遊びが活発になってきたのでよく指導したいと考えている。
- *宿泊学習事前指導の後、自分の体の悩みや疑問について質問してくる児童が数名いました。子どもたちの目線で丁寧に答えてあげたいと思います。初経を迎えた児童についても、祝福の言葉をかけ、不安を取り除く配慮をしていきたいものです。先生方誰にでも相談できる事を話しましたのでよろしく願います。
- *エチケットタイムは、貴重な朝の会の時間を使わせていただき、ありがとうございます。単なる検査ではなく、“体や身のまわりを清潔にする習慣をつけることで、病気を予防し、自分もまわりの人も気持ちよく過ごせるようにする”という観点からご指導をよろしく願います。
- *石けんでの手洗いの励行をお願いします。(特に給食の前 トイレの後大便後は必ず 清潔の後 外から帰った後)

心も体も健康な子をめざして

— 心と体の健康学習を通して —

東京都多摩市立北貝取小学校

1 学校紹介

本校は、東京都多摩市のほぼ中央に位置する多摩ニュータウンの中の学校であり公園が多く緑豊かな環境にある。地域の少子高齢化が進み、現在児童数169名の単学級小規模校である。



6年前より総合的な学習の時間を中心として「心と体の健康学習」に取り組み、これを特色ある教育活動として位置付けてきた。以来6年間、継続して校内研究の主題として実践的な研究を積み上げてきている。平成16年度には、東京都教育委員会より健康教育推進で表彰を受け、実践発表を行った。平成17年度には、全国学校保健大会にて文部科学大臣表彰を受賞した。

2 学校経営方針と健康教育

(1) 学校教育目標の中の「健康」の位置付け

○チャレンジする子 ○いのちを大切にする子 ◎けんこうな子

本年度は、健康な子（健康づくりに励む子）を重点目標とし、その具現化へ向けて教職員の知恵と汗を結集してきた。

(2) 教育計画における「健康教育」の位置付け

「心と体の健康学習」を本校の特色ある教育活動の中心に据え、本校の伝統である「いのちの学習」と相互補完させることにより、自他の生命を尊重し心身共に健康な児童の育成を図っている。6年間の研究の成果である全体計画及び各学年の指導計画の下、実践内容の充実に努め実践的態度の向上を図るとともに、新たに「歯と口の健康」「食育」の研究実践にも取り組みカリキュラムを作成した。

(3) 教育計画をよりよく実践するための具体的な配慮事項（抜粋）

- ① 低学年は、学級活動の時間に「健康学習」を約20時間実施。中・高学年は総合的な学習の時間全体をとおして教育課題「健康」を扱う。
- ② 保護者の授業参観、保護者会での話し合い、学級通信、学校便り等で授業実践について知らせることにより、家庭と共に実践する連携づくりに努める。
- ③ 児童朝会で、毎月の保健目標について講話を行い、児童の意識を高める。
- ④ 保健の月目標と関連した掲示や自作教材の提示、児童の声を聞くコーナーの設置等、保健室前の空間活用を工夫し、日常的に健康への関心を喚起する。

⑤ 学校保健委員会では、定期健康診断の結果等についての各学校医からの報告のほか、本校の健康学習の取り組みについて教員から実践報告を行っている。

3 実践紹介

(1) 1年『“おいしいごはん”で元気いっぱい』（学級活動 3時間扱い）

本校の「食育」は、学校農園で野菜や米の栽培を行い子ども達が土に親しみをもち、野菜を育て世話をする過程を通し、自然に野菜に愛着をもつようになってきている。野菜嫌いな子が、育てた野菜を料理し、おいしそうに食べる姿が見られる。それを基盤に、私達は単元開発を行っている。

子どもに分かりやすいように、3大栄養素を『ごはんのなかま』『にくのなかま』『やさいのなかま』とし、この3つが、1回の食事の中に入っていることを確かめ入っていないときは、どんなものを食べたらいいかを考えられる子どもを目指した。

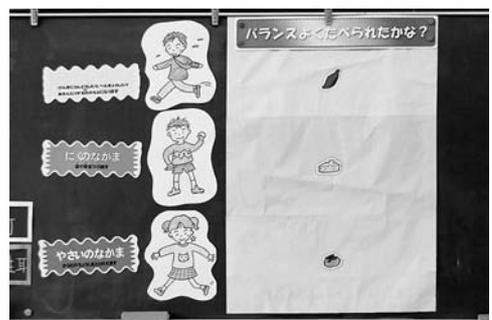
本校での自作教材『バランスボード』に分類する活動を通して、食べ物は働きによって大きく3つに分けられることを子ども達に分らせた。それぞれ3つのなかまが、体の中でどういう働きをするかを分かりやすい言葉で教えている。

1時間目に、給食で食べたものが、3つのなかまに入っていることを確かめ、残さず食べれば体に必要な栄養がしっかりとれることを理解させた。

ごはんのなかま・・・エネルギーになる
にくのなかま・・・血や肉になる
やさいのなかま・・・体の調子を整える

次に、2時間目には、子ども達は朝ご飯に食べてきたものが、バランスのとれた食事になっているかを「バランスボード」を用いて調べた。足りない場合は、何を加えるとよいかを考えさせた。3つのなかまの食材として

ごはんのなかま・・・さつまいも
にくのなかま・・・チーズ
やさいのなかま・・・柿



をクラスの仲間と味わい、楽しく、おいしい授業となった。

その後は、学習したことを家庭で取り組み、1ヶ月後「簡単・おいしい朝ごはん」のメニューの発表を行った。

(2) 1・2年 『学校歯科医によるブラッシング指導』(学級活動 2時間扱い)

本校の特色ある教育である『心と体の健康学習』の中の『歯と口の健康』のカリキュラムの中に低学年のうちに歯ブラシの仕方をしっかりと身につけさせるために、学校歯科医の先生と歯科衛生士の方が来校して、1・2年生にブラッシング指導を行っている。

学校歯科医・富沢先生から、むし歯のでき方やむし歯の進行の様子を、映像を通しての説明を受け、歯ブラシの持ち方やブラッシングの仕方を教えてもらう授業を行っている。子ども達は歯ブラシを持って、歯科衛生士の方に見てもらいながら、一人一人のみがき方のチェックをした。その後、染め出しをして今までのブラッシングの仕方がどうであったかを、鏡で確かめ、赤く残っているところを丁寧にみがいた。

子どもたちは、初めて専門の方からのブラッシングの仕方を教えてもらい、「ブラッシングのしかたが、よくわかった」「これから、きちんとみがきたい」という感想をもった。家庭からは、「今まで、みがきなさいととんでもなかなかみがこうとしなかった子が、自分からみがくようになった」という報告があった。

(3) 4年『きれいな歯で輝こう』(総合的な学習の時間 38時間扱い)

歯と口の健康の大切さを学習を通して理解し、自分の健康課題をもって、正しい歯みがきの習慣を身につけるねらいを行っている。

まず、4月の歯科検診の結果から、自分の歯の健康状態を調べ、さらに、染め出し検査をし、自分の歯と歯茎の状態を自覚し、健康課題をもたせた。6月に全国『学童歯磨き大会』に参加し、そこで、むし歯ができる仕組みを教えてもらい、一人一人に合ったブラッシングの方法を学んだ。

4年生が学んだことを全校に広げるための取り組みを行った。自分が学んだことを他学年に教えるには、十分な理解と分かりやすく伝える工夫が求められる。子ども達は、グループを作り、教える学年に合った内容や説明を考えたり、道具(教材)を作ったり、ミニ授業の準備を行った。友達や授業に参加した先生からアドバイスを受け、改良を加え、ミニ授業に備えた結果、本番は、他学年に分かる説明を行うことができた。

全学年、年に1～2回の染め出しを行い、ブラッシン



グの仕方の確認を行っている。また、給食後、「歯磨きタイム（10分間）」を設け、歯みがきソングに合わせ、全校で歯みがきを行っている。

（４）５年『上ばきの中や下着の汚れ』（総合的な学習の時間 35時間扱い）

健康な生活をおくるためには、自分自身の清潔に気を配り、生活にリズムをもたせることが大切である。そこで、上ばきの中や下着の清潔に目を向けた指導を行った。低学年では保護者や担任の管理のもと、毎週上ばきを持ち帰っているが、大きくなるにつれ、自己管理の能力が育たなければ、自分から持ち帰る子が少なくなってくる。

上ばきや靴下の汚れを調べるためのニンヒドリンという薬品は、汗や垢など目に見えない汚れを紫色に変え色の濃さで汚れの多さを目に見えるようにしてくれる。実験のしかたは、白い布と厚紙を上履きの大きさに切り貼り付け、上ばきの中に入れ、調べたい時間その上ばきをはいたままにしている。はいた後の中敷にニンヒドリン溶液を万遍なく吹き付け、ドライヤーで乾かし、色の変化を調べた。

実験後の子どもの感想

- ・僕のは、すごく汚れていた。もし、1学期に1回しか持って帰らない人の上履きを調べたら、すごい色になると思った。靴下も同じくらい汚れることが分かった。
- ・5日間から3時間までの上ばきを調べた。どれも紫色になった。私は、2週間に1度だけ上履きを持って帰るので、1週間の汚れの2倍の汚れがあると思った。ぞっとした。

この学習で、目に見えない汚れを色の濃さで浮き立たせたことは、子どもたちに大きな衝撃を与え清潔に気を配り、自ら健康な生活をしようとする動機付けになった。



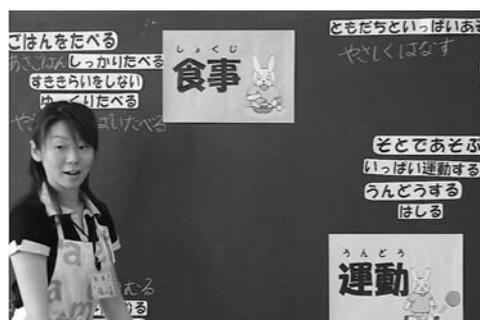
(5) 2年『元気いっぱい にこにこ』大作戦(学級活動 6時間扱い)

毎日の生活を気持ちよく・楽しく過ごすために、自分に合った生活習慣を知り、実践し、よりよい生活をしようとすることをねらった学習である。

健康に生活するには「食事・睡眠・運動」の正しい知識を持ち、それぞれバランスよく実践され、相互作用が大切である。「食事・睡眠・運動」はそれぞれ相互に関係があり、実践するには「心」が大きな原動力になる。

自作のパネルシアター劇『びよん太の1日』は、子どもたちに、びよん太の一日の様々な場面を紹介する。楽しさが「心や体の健康」に関係があるらしいことに気づかせびよん太の生活を楽しくする方法を考える。保護者に聞いたり自分の経験から考えたり、いくつかの解決法を考えさせる学習である。

その解決方法を家庭で自分の体験として5日間続ける。子どもたちからは「好き嫌いなく食べよう」「早寝早起きをしよう」「夜9時には布団に入ろう」などの方法が出、実際にやってみてみる。すると、キャラクターを元気にしようとしたことが、自分の生活が楽しくなっていることに気づいてくるのである。



「心と体の健康学習」全体計画

多摩市立北貝取小学校

教育目標
 ○チャレンジする子
 ○いのちをたいせつにする子
 ◎けんこうな子

健康教育の目標

私たちを取り巻く健康課題を自分自身のもものと受け止め自ら課題を追究し、解決する中で、健康で安全な生活を営む資質や能力を身に付ける。

学習指導要領

保護者・地域・教師の願い

- 健康で安全な生活を営む子ども
- 自己を大切にできる子ども
- 課題に意欲的に取り組む子ども
- 心豊かな子ども

目指す児童像

- 心も体も健康な子ども
- 健康の意義、価値に気付く子ども
- 自ら心身の健康づくりを実践する子ども

今日的課題

- 生活習慣病の予防
- 喫煙、飲酒の害
- 薬物の乱用防止
- 新たな感染症への対応
- ストレスの解消
- 心の健康問題

学校安全

- 生活指導年間計画
- 学年・学級生活指導
- 交通安全年間計画
- 交通安全指導
- 交通安全教室(1・2年)
- 避難訓練年間計画
- 避難訓練実施計画
- 清掃指導
- 校内清掃実施計画
- リサイクル推進活動
- 生活朝会(毎週水曜日)
- 生活指導全体会
- 校内・校外安全点検
- ひまわり当番
- 生活指導プロジェクト
- 教育相談
- フリール修
- 緊急事態対応及び警備計画

学校給食

- 給食指導・衛生教育
- 給食指導年間計画
- 食事環境作り
- 食事前衛生指導
- 正しい姿勢
- 食事のマナー
- 楽しい会食
- 衛生的で能率的な配膳と片付け
- 後片付け指導
- 給食用ナプキン使用
- 白衣、帽子の着用
- 栄養のバランス
- 食物アレルギー対応
- ランクルームの使用計画

心と体の健康学習

学年	心と体の健康学習、各学年の内容	いのちの学習
1年	「げんき げんき げんき」心と体 「じょうずにはをみがこう」	「たいせつな わたし」
2年	「かむってすてき」 「元気いっぱい にここに」大作戦	「たいせつな いのち」
3年	「野菜と仲良くなろう」 「背骨スッキキりよい姿勢」 「歯と口のけんこう」	「わたしたちの成長」
4年	「おやつについて考えよう」 「きれいな歯で輝こう！」 「体ほぐして心スッキキ」	「 $\frac{1}{2}$ 成人式」
5年	「入浴から広がる健康生活」 「ハケツの箱を育てて食す」 「くつつの中の汚れ・下着・手洗い」 「睡眠と健康」	「生命誕生の歴史から見るいのち」
6年	「心と体の健康を脅かすもの」 「運動とここちよさ」	「自分の体を守ろう」

学校保健

- 保健学習
 - 教科体育、教科保健における保健学習
 - 3年 「毎日の生活と健康」
 - 4年 「育ちゆく体」
 - 5年 「けがの防止」
 - 6年 「心の健康」
- 保健教育
 - 保健指導演年計画
 - 保健だより
 - 学級活動における保健指導
 - 学校行事における保健指導
 - 代表委員会活動における保健指導
 - クラブ活動における保健指導
- 保健管理
 - 心身管理
 - 健康診断
 - 事後指導
 - 健康相談
 - 健康観察
 - 健康調査
 - 疾病予防
 - 環境管理
 - 学校安全点検
 - 学校環境衛生検査
 - 飲料水検査
 - 学校プール等施設設備管理
 - 学校環境美化
 - 生活管理
 - 授業における管理
 - 授業以外の管理
 - 運動における管理
 - 学校生活以外の日常生活における指導、助言

他教科との関連

- 〈体育・保健〉
 - 心と体を一体としてとらえ、楽しく明るい生活を営むために健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる
 - 〈道徳〉
 - 自他の生命尊重の態度を育むとともに、道徳的価値の自尊を深め、道徳的な心情や判断、実践力を培う
 - 〈家庭〉
 - 衣食住に関する実践体験を通して、家庭生活への関心を高め、日常生活に必要な知識と技能を身に付け、生活をより健康的なものにしようとする
 - 〈国語〉
 - 基礎的な読み書きの能力を生かして、幅広い視野で表現する力や伝え合う力を育てる
 - 〈社会〉
 - 環境保全の重要性について関心を深め、国士に対する愛情を育てる
 - 〈理科〉
 - 生物の体のつくりや自然現象を多面的に追究する活動を通して、生命を尊重し、環境への見方や考え方を養う
 - 〈生活〉
 - 身近な人、社会、自然とのかかわり、思い、願いをもつて活動する中で、より良い生活を営むこととすることを育てる

家庭・父母教・地域

学校保健委員会

いのち輝く 学び空間楯山

山形県山形市立楯山小学校

1 学校紹介

本校は、県都山形市の北東部にあり、南にはシンボルとして校章にも表されている大岡山、北には高瀬川の流れを配し、田園と果樹園に囲まれた美しく豊かな自然環境の中にある。西側には山形バイパスと、山形自動車道の山形北インターチェンジがあり、交通の要所となっている。また、山形市流通センター・立谷川工業団地・中央卸売市場も学区の中にある、工業・商業・流通の要の地域となっている。



児童数236名、10学級で、明るく素直な児童が多く、保護者・地域も学校に大変協力的である。

2 学校経営方針と健康教育

学校教育目標を次のように掲げ、生命尊重を基盤に、豊かな心を持ち、自ら学ぶ意欲とたくましく生きる力を持つ児童の育成を図る。

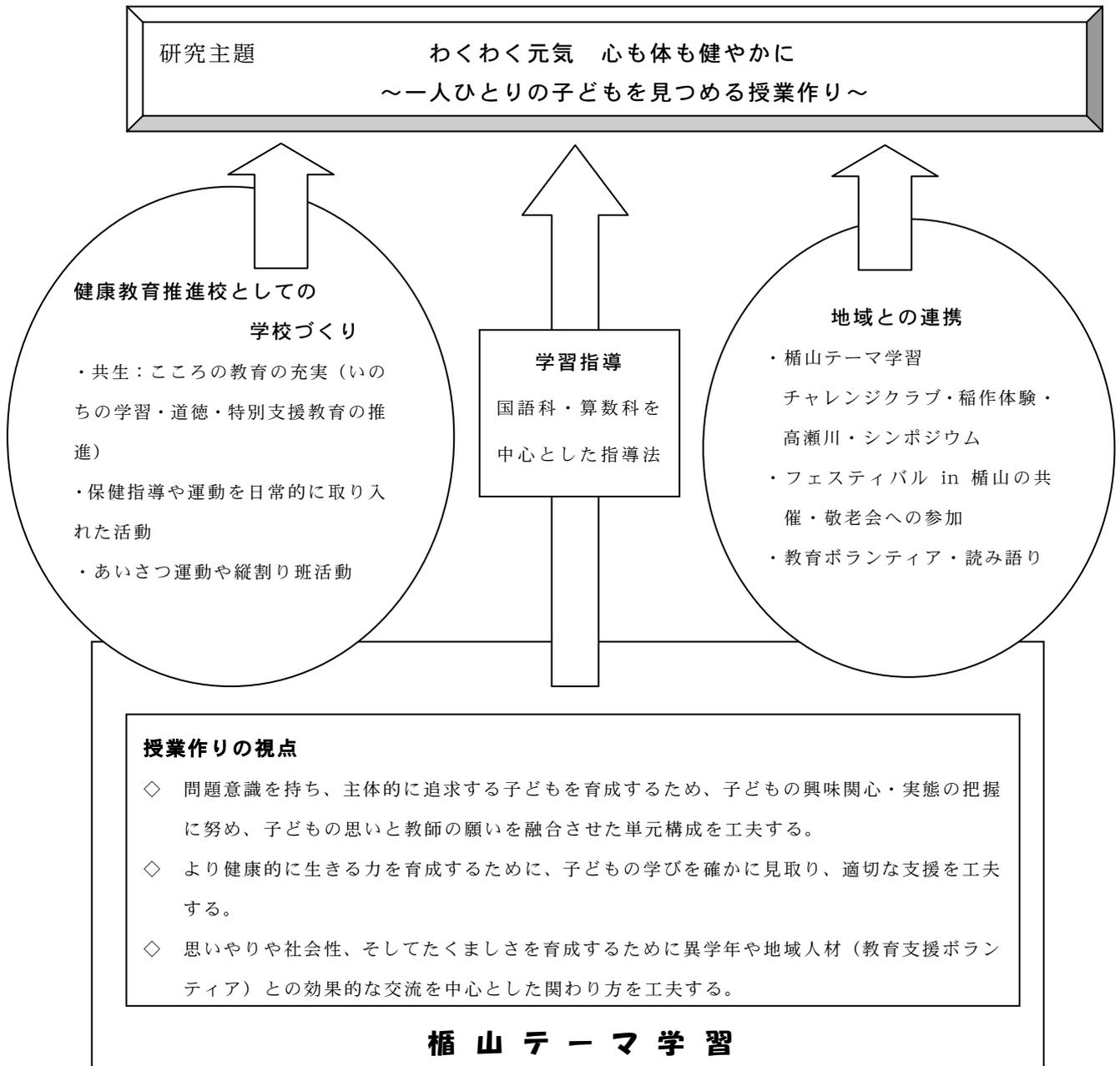
学校教育目標	いのち輝く子どもの育成
た たくましく元気な子	(健康な体)
て 手を取りあって活動する子	(かかわり)
や やさしく、心豊かな子	(こころ)
ま 学びを追求していく子	(学力)

経営の方針の中で、「生きる力」の基盤をつくる健康教育を推進することとしている。時代の変化に対応しながら生涯を通して健康的な生活を送るため、自ら適切な行動をとることができる実践力の育成に努めている。

健康教育は、学校の教育活動全体で行い、体育、道徳、関連教科、特別活動、総合的な学習の時間で扱うと位置付けている。具体的な配慮事項としては、以下の通りである。

- ① 内外に開く、ふれあい・交流活動を重視する。
- ② 地域支援ボランティア、地域素材の効果的な活用が図られるよう整備する。
楯山地区の自然環境や地域素材の特性を生かした体験学習を取り入れる。
- ③ 健康教育としての楯山テーマ学習を総合的な学習の時間に位置付ける。
- ④ 子どもの多様性に応じたTTや少人数指導などの指導法を取り入れる。

(校内研究全体構想)



3 健康教育の取り組み

(1) 心と感性を育てる健康教育

① なかよしタイム

木曜日の遊歩の時間（10：25～10：50）を「なかよしタイム」として、異学年交流の遊びの時間・場とし、学期に1回ゲーム集会を設定し、友達との交流を行っている。



② ふれあいタイム

毎週月曜日や連休明け等、週初めの朝の時間（8：30～8：40）に設定し、教師の子ども理

解を深め、子どもたちの友だち理解、心の交流を深めることをねらいとしている。1週間のはじめをうまくスタートさせたいという教師側の願いも込められている。

③ あいさつ運動

児童会総会の重点目標の1つが、「笑顔で元気にあいさつをしよう」であり、プロジェクト委員会を中心に、自分たちで「よりよい生活づくり」を考えさせることで主体的にあいさつすることができるよう全校挙げて取り組んでいる。

④ 読書タイム

毎週1回（木曜日）8：30～8：45の時間帯に、ボランティア「こんにち輪に」の会による本の読み聞かせや読書の時間を設けている。読書がますます好きになり、心が耕されるように、また、児童の生活が明るく落ち着いたものになることをねらいとして、図書室の環境整備と図書館経営を進めている。



(2) 健康な身体を育てる健康教育の推進

① 体力づくり

今年度は、外遊びを奨励したり、体育の授業では短距離走に重点を置いて指導したりと、子どもたちのパワーを引き出すことを念頭において指導にあたっている。

基礎的な体力を養い、体を動かすことの楽しさを体験することをねらいとして、以下のような遊歩の時間を季節ごとに設定している。

時期	ねらい・内容
5～9月 毎週水曜日 ランランタイム	グラウンドを5分間程度継続して走ることにより、全身の持久力を高める。
1～2月 週1回 ピョンピョンタイム	音楽に合わせて、様々な種類の跳び方を振り付けしたりズム縄跳びを行い、持久力の向上と巧緻性を養い、楽しく取り組む。

② 歯科保健活動

- ・健康な歯と歯肉を作ろうとする態度を育て、食べたらみがくという習慣とう歯・歯肉炎予防に効果的なみがき方を身に付けることをねらいとして、全校生が、給食後に歯みがきを行っている。3分間の砂時計や歯みがき用音楽を活用するなどの工夫により、ていねいにみがくことが意識できるようにしている。
- ・歯科検診時に、学校歯科医と歯科衛生士により全校児童対象に、個別のブラッシング指導を実施し、効果的なブラッシングを学習した後、学級での指導にも生かし、継続することを働

きかけている。

- ・長期休業中の家庭における歯みがき習慣作りのための、ヘルシースポーツ委員会が作成した「はみがきカード」を活用した取り組みやハブラシ点検などにより、う歯・歯周病予防習慣づくりに家庭を巻き込んで取り組んでいる。

(3) 保健学習・総合的な学習・いのちの学習の推進

① 薬物乱用防止教室

保健学習の充実を図り、発展的に山形警察署青少年補導専門官を講師として薬物乱用防止教育を実施し、非行や性の問題とも関連した内容で、自分を大切にできる心情と正しく自己決定する力を育成している。

② 総合的な学習

米作りと収穫祭や、地域特産の野菜を調べ育て、その食材で調理するなどの体験的な活動を通じた食と健康に関わる総合的な学習を実施した。その際、教育ボランティアや食生活改善推進委員より支援いただき、関わりながら学習を進めた。また、地域や家庭にも学習内容を発信し、望ましい食生活の実践化を図った。

《実践例》チャレンジクラブ（3学年：総合的な学習）

- ① 活動 Vol.1『たて山いちごはかせになろう』（1学期）
Vol.2『たて山いちご野菜天国』（2学期）
Vol.3『大豆パワーの豆知識』（3学期）

② ねらい

楯山特産の野菜や果物を調べ、それらの栄養素を調べたり、それらを使った調理方法を調べたり、実際に作って食べたりすることで、自分の健康を維持したり、好き嫌いしないで食べたりできるようにすることをねらい、7年前から3年生で実践されている活動である。

この活動は、楯山公民館から多大な支援をいただいている。楯山公民館の主事の方、市役所の栄養士さん、楯山地区の食生活改善推進委員会の方々などを講師としてお招きし、教えていただきながら活動を進めている。

③ 活動の流れ

- 1次** 自分たちの住んでいる楯山地区特産の野菜や果物について家の人からインタビューしてきいたり、近所やJAの人にお聞きしたり、図書の本やインターネットを活用したりしながら調べ活動を行う。
- 2次** 栄養士さんからは、それぞれで使う食材についての栄養素やレシピを子ども達に教えていただくとともに、家庭に向けてもプリントし、お知らせしている。
- 3次** 『たて山いちごはかせになろう』では、いちごジャムと牛乳寒天いちごソースを作った。『たて山いちご野菜天国』では、子どもたちの苦手な野菜をいかにおいしく食べるか



ということで、にんじん・キャベツ・玉ねぎを使ったドライカレーを『大豆パワーの豆知識』では、楯山ファームで栽培した秘伝豆を使って自分たちの手できなこを作り、そのきなこできなこ飴ときなこドリンクにし、その味と風味を楽しんだ。

③ いのちの学習

推進するためいのちの教育強化月間を設定して、計画的に学校全体で取り組むこととしている。その際、学級活動・道徳の授業を授業参観時に実施し、参観後の学級懇談会で保護者といのちの教育に関する意見交換するなど、発達段階に応じた指導のねらいや指導内容について家庭の理解を得るようにして効果的な指導となるようにしている。

また、毎月道徳情報を発信して、いのちの教育に関わる道徳教育を充実させ、自己肯定感を高め、よりよく生きていくための判断力と実践力を育てることに取り組んでいる。

(4) 家庭・地域との連携

① 学校保健委員会

年2回の学校保健委員会からの地域・家庭への発信は、PTAや地域の理解を得ながらすすめることができ、健康教育の大きな推進力となっている。

第1回学校保健委員会・テーマ「児童の生活習慣病予防の生活を考えよう
～飲酒の問題を中心に～」

- ・話題提供○学校より「いきいき健康調査」による生活習慣実態調査結果の報告と学校における保健学習などの飲酒防止教育について報告。
○内科校医より、「飲酒の健康への影響」について
○山形市健康課保健師より「健康づくり山形21」の取り組みについて
- ・意見交換

家庭への発信 学校保健委員会報告のおたよりを各家庭に配付するとともに、夏季休業前に学級懇談会の資料としても活用し啓発した。

実践 「いきいきけんこう週間」の実践に結びついている。
ほけんだよりによる啓発。

② いきいきけんこう週間

「いきいきけんこう週間」という強化週間を設定し、全校生が「いきいき健康カード」を活用し、基本的な生活習慣作りに取り組んだ。

その内容は、「早起きする、気持ちよく起きる、朝ごはんを食べる、朝ごはんの後に歯みがきする、ハンカチ・チリガミを持つ」という習慣の項目について、1週間取り組み、自己評価を記入し、振り返りをするものである。カードには、「わたしのここがすき」という欄を設けて記入し、自分のよいところに気づかせた。児童の取り組みを保護者から見守っていただき、子どもの意欲や努力を認めていただくようにした。また、カードには、担任が本人のよさや取

り組みを認め、励ましを記入し児童自身に返した。

③ P T A 母親委員会

P T A 母親委員会の活動として、保護者（祖父母をふくむ）を対象とする年 2 回の給食試食会・給食参観・栄養士における講話を実施し、家庭の食生活に関する意識の高揚を図った。

4 成果と課題、展望

成果

① 家庭で家族が関わりを深めながら、健康生活を実践し、健康の質を向上させようとする意識が高まっている。

基本的な生活習慣を身に付けたり、給食後の歯みがきが定着し、児童が家族とよいハブラシを選択したり、それを適切に交換することができるなど健康行動の変容がうかがえる。栄養のバランスを考えて食べること、感謝の気持ちを持つこと、労働の尊さ、衛生に関すること、命の連鎖などの児童の意識が徐々に変容し、いのちの尊重意識が高まると共に、健康的な食生活の実践意欲が高まっている。

② 児童の正しい自己決定力、自他のいのちを大切にできる態度が育成されている。

知識を得るだけでなく、児童がコミュニケーションスキルを学んだ結果、自ら適切な行動をとることができる実践力が育まれた。自己肯定感を高め、心の健康につながった。

③ P T A ・地域の理解と協力が子どもたちの健康を守る行動となり、大人の飲酒の席に子どもを同席させない等の取り組みに積極的になった。

課題

① 児童の健康の質向上には、「自分の問題への気づき・健康的な生活の習慣化・実践化・継続的な意欲の持たせ方等」が深く関わってくる。そのため、教育課程での健康教育に関する時間の確保、教職員全員の共通理解のもとに行うより良い指導や環境作りの在り方を探っていく必要がある。

② 子どもについて語り合い、学校・家庭・地域が連携し、内容や役割を担っていくことが重要である。健康づくり実践に向けて、学校の支援・啓発・指導の在り方を考えている。

展望

自然・文化・人材に恵まれた教育環境と、本校の「体験重視」の特色を生かし、「人・自然・社会」の関わりの中で、今後とも家庭・地域と一体となった教育を進めていく。

日常の教育活動を通して 健康の在り方を多面的に追求する児童の育成

群馬県高崎市立北小学校

1 本校の概要

本校は、関東と上信越をつなぐ交通の要地高崎市のほぼ中央に位置し、児童数325名、13学級の中規模校である。近くには市文化センターや市立図書館、高崎警察署、市総合福祉センターなどの公共施設が多い。明治35年の開校で、以来110年になろうという歴史のある学校である。古くは、某、元内閣総理大臣が卒業した小学校として、また、校庭の中央にそびえる推定樹齢200年ともいわれる榎の木のある学校としても知られている。この「えのき」は北小のそして地域のシンボルともなっている。

地域住民の教育への関心度は高く、地域行事の運営にも熱心であり、学校にも大変協力的である。本校は18年度より、文部科学省指定のコミュニティースクールとして、地域連携の在り方、児童の体験活動拡充、保護者や地域の願いを生かす教育、情報発信等の研究を進めている。



2 学校教育目標と健康教育

学校教育目標 「えのきのようにやさしく強くやりぬく子」

健康教育目標 「日常の教育活動を通して、健康の在り方を多面的に追求する児童の育成」

本校は、上記の教育目標を掲げ、知・徳・体のバランスのとれた教育を推進している。特に健康教育研究の歴史は古く、昭和50年代から地道に研究を継続してきている。これは、都市部に生活する本校児童の実態から出発したものであり、高崎市がほぼ半世紀にわたって先進的にこの健康教育の研究を推進してきたこととも大きくかかわっている。

平成10年度に総合的な学習の時間が新設されるにあたり、本校ではその単元の中に「健康」を取り上げた。それ以来、この総合が北小の健康教育の大きな柱となっている。この総合的な学習の時間（「えのきの時間」）の健康単元を扱うことによって、児童は健康について多面的に調べ、追求していくという学習スタンスを身に付けていく。

本校では、1年生から6年生まで全校を挙げて、この健康教育を推進している。

3 本校の健康教育の概要

本校は、平成10年度から「総合的な学習の時間」（えのきの時間）の単元作りを進める中で、健康単元として「食べ物探検隊Ⅰ」を第3学年に、「同Ⅱ」を第4学年に配置し、更に第5学年に「健康ってなんだⅠ」を、第6学年に「同Ⅱ」を位置付けて、健康について多面的に追求していく児童の育成を目指してきている。

ここで課題をつかみ、追求し、深め、まとめたものを、秋に行われる学校公開日に保護者や他学年の児童に公開発表して、自分たちの研究内容を見てもらう機会を設けている。子どもたちはこの学校公開日を大きな目途にして、総合の学習に取り組むのである。これは本校の大きな特色といえる。

また、4年生と5・6年生（6年生が発表）は、12月と1月に実施される拡大学校保健委員会の中でも、いくつかのグループが秋に学習した内容を、一層深め発展させたものを発表し、学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方からご指導いただいている。さらに、低学年においても中学年以降の学習に繋げるべく、生活科や学級活動などを通して、健康に関する内容を取り上げ学習している。

学校保健委員会の内容は、児童保健委員によるスモールティーチャーによって、1年生から6年生までの全学級に広報伝達される。このように、本校は健康教育に全校を挙げて取り組んでいる。

【第5学年「健康ってなんだⅠ」】

5年生は、「もっと自分を知ろう」をサブテーマに毎日を健康に過ごすために必要なことは何かを探った。

各班の具体的な課題は次の通りである。

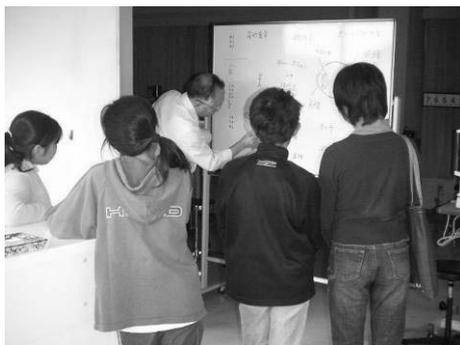
- ・ストレスと病気・歯のしくみ・健康な食品
- ・好き嫌いについて・ストレスにきく食べ物・背の伸び方について運動と健康・睡眠と体の健康

【第6学年「健康ってなんだⅡ」】

6年生は、健康という言葉からイメージできる内容をウェブマップによって広げ、次のような課題を設定し問題解決に取り組んだ。

- ・紫外線について・マッサージと健康・骨・歯
- ・漢方薬と民間療法・長寿の秘訣・脳と健康・ゲーム脳

視力
眼科医の先生へのインタビュー



(2) 低学年の生活科・学級活動

1年生の生活科「みんなみんな大好きだよ」では、家の仕事や遊びの名人を探し、発表する活動を通して、家庭のよさや家族の仕事の大切さに気付くと同時に、「つかむ→追求する→まとめる→ひろげる」の学習過程を経験させるようにしている。2年生の「えのきまつり」も同様である。

(3) 学校保健委員会

【学校保健委員会の目標及び計画】

目標 「自分を見つめ、問題を見つけぶつかり解決しようとする子の育成」

本年度のテーマ「健康を考えよう！」

協議題等 開催回数 年5回 参考・学校三師（学校医・学校歯科医・学校薬剤師）

議題	主な出席者	主な内容および成果
歯の健康を考えよう	学校職員 児童保健委員 PTA保健委員 PTA総務 学校三師	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の仕組み・むし歯の進み方・歯周病などについて調べ、歯や口腔の健康を守るために大切なことを学んだ。 ・歯科検診の結果、「むし歯は少ないが歯肉炎が心配される」という校医の先生からのご指導をいただき、その点について話し合った。 ・大切な事項について全校児童に対して「全校集会」で伝達した。
目の健康を考えよう	学校職員 児童保健委員 PTA保健委員 PTA総務 学校三師	<ul style="list-style-type: none"> ・『目の仕組み』や『近視・遠視・乱視について』、『子どもの近視はなぜ進みやすいのか』などについて、児童保健委員が調べ、発表をした。 ・目の健康を守るために大切なこと・自分でできることを中心に、児童保健委員がスモールティーチャーになり、各学級に伝達した。
私たちの体とたばこ	学校職員 児童保健委員 PTA保健委員 PTA総務 学校三師	<ul style="list-style-type: none"> ・「たばこ」についてのアンケートを5・6年生に対して実施した。 ・『たばこの煙に含まれている有害物質とその影響』・『どんな病気になりやすいか』・『どうして未成年はたばこや酒を飲んではいけないのか』などを児童保健委員が調べ、発表した。 ・話し合ったことや、校医の先生方に教えていただいたことを、児童保健委員がスモールティーチャーになり、各学級に伝達した。
食べ物探検隊Ⅱ（拡大）	学校職員 児童保健委員 PTA保健委員 PTA総務 4年生全員参加 学校三師	<ul style="list-style-type: none"> ・4年生が「えのきの時間（総合的な学習の時間）」で学習した結果をもとに、特に健康と深い関係があるテーマについて話し合った。 ・『健康によい〇〇カレーを作ろう！』の題材で《①病気を予防できる野菜》《②着色料》《③カレールー》《④遺伝子組み換え》のテーマについて取り上げ、発表をした。他のテーマや、3年生が取り組んだものについては展示発表とした。 ・自分の食生活を振り返り、問題意識を持ち、食生活改善の知識を得ることができ、食生活について親子で考えを深められた。
健康って何だ！Ⅱ（拡大）	学校職員 児童保健委員 PTA保健委員 PTA総務 5・6年生全員参加 学校三師	<ul style="list-style-type: none"> ・6年生が「えのきの時間」で学習した結果をもとに、特に生涯の健康と関係が深いテーマについて発表し、話し合った。 ・5年生では健康を『体』の面から考え、6年生では健康を『心』の面から考えていった。その中から《①視力》《②紫外線》《③マッサージ》などについて発表し、話し合った。 ・自分や他人の健康を改めて見直し、問題意識を持ち、健康な生活習慣改善の知識を得ることができた。

【児童保健委員会の取り組み】

- ・学校保健委員会（拡大も含む）への参加
- ・スモールティーチャー活動

「学校保健委員会」で話し合ったことや学校医の先生方に教えていただいたことを児童の言葉でまとめ、資料作りをして、児童保健委員が「スモールティーチャー」になり各学級に出向いて伝達している。



- ・保健集会

年間2回、実施時期に合わせた内容で、健康を守るために大切なことを、「劇」や「パワーポイント」などでまとめ、「学校保健委員会」とも連携させ、全校集会時に発表している。



- ・清潔検査

「スモールティーチャー」活動として保健委員が週一度各教室に出向いて実施している。

- ・世界エイズデー（12月1日）

「街角美術館」（商店街に展示）パネルの作成・レッドリボンづくり・メッセージカードづくり・公民館掲示用のエイズ関係の資料づくり・駅での街頭キャンペーン（12月1日の早朝）・レッドリボンりんごを購入し教室・校内に展示

【PTA保健委員会の活動】

- ・学校保健委員会に参加し、「学校保健委員会だより」を作成。

学校保健委員会で話し合ったことをまとめ、資料作りをして各家庭に伝達している。

（4）保健指導・保健学習

心身の発達や成長及びそれに伴う男女の性差について理解させ、第二性徴に伴う不安や悩みを解消すると共に性に対する健全な態度を養うため、年間指導計画の充実を図り、各教科、道徳、特別活動との連携に努める。

低学年では「命の大切さ」・「人間としての性」のあり方を中心に学び、2年生では授業参観で助産婦とのT・Tを実施し、母性の尊重、命のつながりなどを実践的に体験する機会を作っている。

高学年はエイズ教育・薬物乱用防止・喫煙防止教育の推進を拡大学校保健委員会と連動しておこない、正しい情報の選択と理解を進め、心身ともに大人に近づいていくことと、両親からもらった尊い命を大切に、病気や性被害から自分を守っていくことを学ぶ。講師も招いて実施している。

保健学習の系統

3年生『毎日の生活と健康』

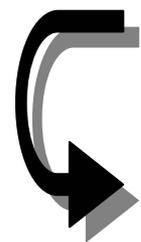
担任と養護教諭によるTT
6年生『病気の予防』

担任と養護教諭によるTT
4年生『育ちゆく体と私』

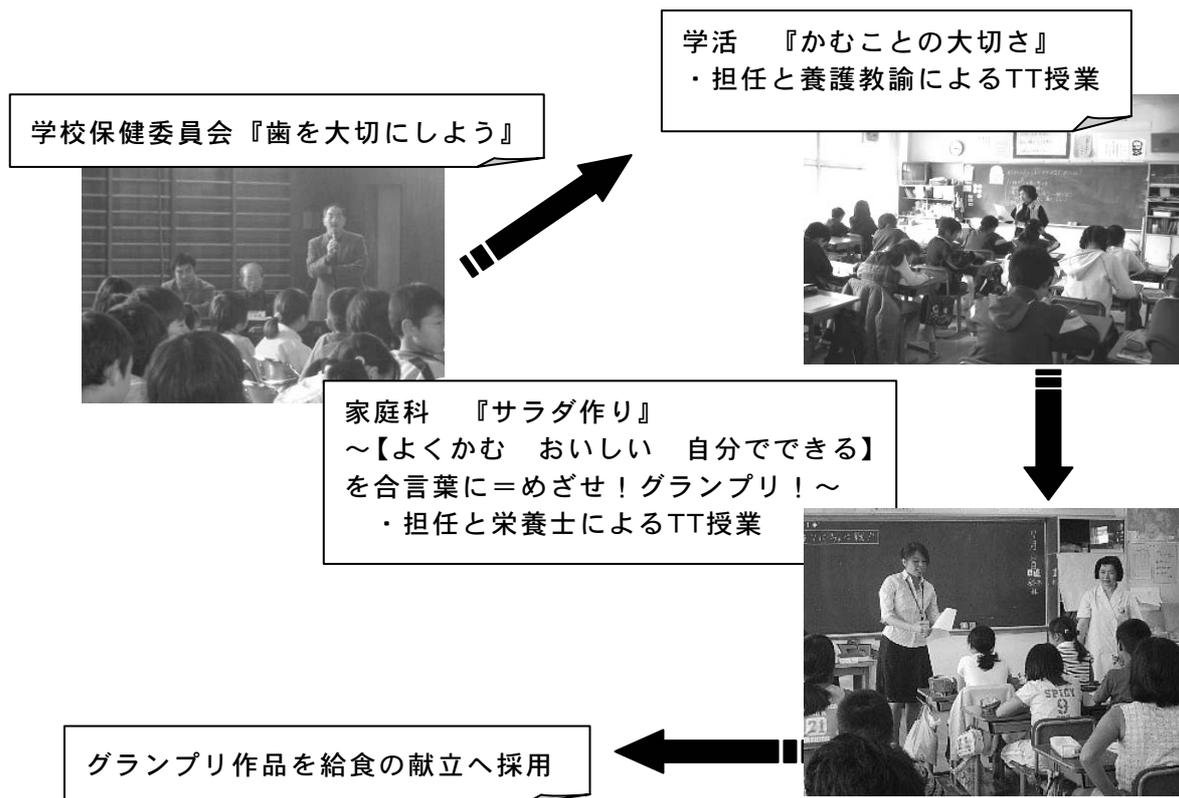
- ・薬物乱用防止教育
- ・喫煙防止教育
- ・エイズの予防 等

担任と養護教諭によるTT
5年生『心と体のつながり』
(全5時間計画)

講師を招いて…
5・6年生『喫煙防止教育』



■ 学校保健委員会と学活・家庭科との連動



■ 歯科保健指導年間計画をもとに行う。



(5) 『心の健康』のための活動

- 児童のよりよい人間関係づくりを促し、「居場所のある学級づくり」のために、構成的グループエンカウンターなどを朝の会や学級活動等で行っている。また、学校全体としても異年齢集団活動（児童集会での遊び、運動会団別班編成等）を組織的に行い、楽しい学校生活の確保を図っている。

- 週1回、2校時と3校時の間に40分間のロングの休み時間を設け、児童が十分に遊べる時間を確保している。また、児童生徒相談員による教育相談日（児童、保護者対象）を設け悩みの相談にのっている。話を聞いてもらいたい児童は気軽に話を聞いてもらって、終了後は明るい表情になって教室に戻っている。

（6）体育・安全・環境・地域連携

市体育主任会がまとめた調査では、本校の逆上がりや水泳、マットなどの基本技能の習得率は高く、今年度の体操・水泳・陸上の各大会でも好成績を収めた。またロータリークラブと合同で文化センターの清掃や学校ISO、あいさつ運動、地域ボランティアを募っての低学年の集団下校も実施している。



5 まとめ

- 長年にわたる健康や食べ物に関する「総合的な学習の時間」の取り組みにより、健康や食に対する意識が学校や家庭・地域に高まっている。
- 学校給食は、味はもとより、食材選び・カロリー計算・減塩・栄養のバランス・献立に至るまで最高水準にある。「健康な体は食事から」をモットーにしており、保護者の食や健康に対する関心も高まっている。（平成17年度学校給食文部科学大臣表彰受賞）
- 平成17年度は、インフルエンザ等の学級閉鎖処置もなく欠席率も低下した。
- ローレル指数も低下の傾向にあり、特に夏休み明け肥満傾向児童のローレル指数低下がみられた。
- 学校歯科医をはじめ歯科衛生士の指導を受け、歯や口腔の健康を守る歯みがき指導を実践している。DMF指数は年々低下している。（15年度2.6 → 18年度0.46）
- 学校評価の「児童の健康づくりに努めていますか」という項目では、職員・保護者・児童とも100%に近い評価であった。

今後も、「日常の教育活動を通して、健康の在り方を多面的に追求する児童の育成」を目標に、家庭や地域と連携を図りながら、コミュニティーの中核として健康教育を推進していきたいと考える。

心豊かで たくましく生きる児童の育成をめざして ～からだ生き生き ところ生き生き 伊部っ子～

岡山県備前市立伊部小学校

1 学校紹介

本校は、備前市の中心部よりやや西の国道2号線沿いに位置し、北に医王山がそびえ、西には不老川が流れ、自然環境に恵まれている。

長い歴史と伝統を受け継いだ備前焼の里として、年間を通じ国内外から大勢の焼き物愛好家が訪れている。国道2号線の北側に並行して走る旧山陽道沿いには、数多くの備前焼の窯元や商店が軒を連ねている。

児童数は、434名（平成19年1月9日現在）で、14学級編成である。言語障害の通級指導教室を併設しており、備前市を始めとする近隣の地域からの通級児童がいる。



2 児童の実態と健康教育

(1) 児童の実態

本校の児童は、全体的に明るく素直であり、行事や委員会活動において意欲的に取り組む児童が多い。その反面、友達とのトラブルも多くコミュニケーション能力の不足を感じる。基本的な生活習慣や生活リズムに目を向けると、学年が大きくなるにつれ、ゲームやテレビ視聴に多くの時間を費やしているため、就寝時刻が遅くなり、すっきりした目覚めを感じにくかったり、排便や朝食をとることができにくかったりという実態が見られる。

これらの実態から、重点課題を「基本的な生活習慣の育成と健康づくりの実践化」とし、健康教育に取り組んでいる。

特に、基本的な生活習慣の定着を図るための「授業づくり」と、それを支えるための「気持ちを豊かにする取り組み」と「環境を豊かにする取り組み」を行っている。



(2) 健康教育の位置づけ

本校では、学校教育目標を「心豊かで たくましく生きる児童を育てる」とし、それを受けて、

健康教育目標を「一人ひとりかけがえのない人間として自分を大切にし、より健康的な生活を営もうとする児童を育てる」としている。そして、目指す児童像は「自分の心や体について知り、個々の課題を見つけ、より健康な心身を目指して生活の中で実践しようとする児童」である。

児童一人ひとりが自分の心や体について知り、見つめ直し、自分を大切にしていこうとする気持ちを持つことにより、周囲の友達のこと大切にし、互いにかかわり合い、助け合いながら生活や学習を進めていくことができると考えている。

また、児童が健康について自分自身を見つめ、自ら実践していく力を身につけることができれば、生涯を通じて健康で安全な生活を送ることにつながると考える。

そのため、健康教育では、単に健康に関する知識を得て、理解することだけにとどまらず、自分の生活を見つめ、気づき、個々の課題を見つけ、自己決定し、生活の中で実践できるための教育を目指している。

健康に関する学習は、教科や特別活動の目標に準じて、生活科・体育

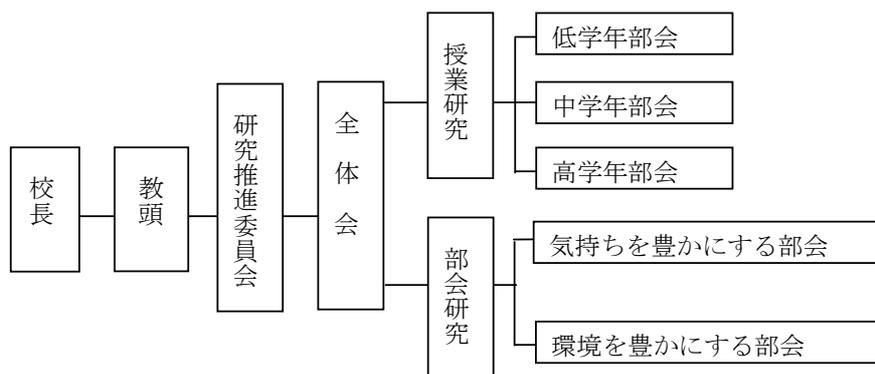
科・家庭科・総合的な学習の時間・学級活動で行っている。特に、「実践」に向けての児童の経験を重視するためには、生活科や総合的な学習の時間に組み入れることは有効であると考えている。

(資料：健康教育カリキュラム参照)



(3) 健康教育の推進体制

〈研究組織〉



3 実践記録 [からだ生き生き ころ生き生き 伊部っ子]

(1) 基本的な生活習慣の育成をめざした授業づくり

〈第2学年 生活科での実践より〉

- 単元名 つくって歯ッピイ、まもって歯ッピイ、じょうぶな歯 全11時間
- 単元目標
 - ・ 歯の果たす様々な役割、歯の仕組みや働きを知ることを通して、歯の大切さに気づくことができる。
 - ・ 歯について調べたり、分かったことをわかりやすく表現したりすることで、自分の歯を大切に守り、健康に気をつけて規則正しく生活していこうとすることができる。
- 導入は、歯について児童が興味を持つことができるように、学校歯科医の専門性を生かしたTTで行った。学校歯科医から、むし歯のでき方や、どうしてむし歯になるのかを詳しく聞き、児童は歯や口に興味を持ったようだった。その後、児童は興味・関心別のグループに分かれ、歯の模型を作ったり、むし歯ができるまでの話を紙芝居にしたり、お年寄りにじょうぶな歯をつくるための秘けつを教えてもらったりした。この授業によって、児童は歯を大切にしようという意欲を持ち、実践につながることができた。



〈第5学年 総合的な学習の時間での実践より〉

- 単元名 朝食コンクールに応募しよう！ 全11時間
- 単元目標
 - ・ 自分の健康と日常の食事に関心を持ち、バランスのよい朝食を考えることができる。
 - ・ 自分の朝食のとり方を振り返り、バランスのよい朝食をとろうとすることができる。
- この学習は、地域の栄養委員さんとのTTで行った。栄養委員さんから朝食の大切さを教えていただき、その後、児童が考えたレシピに栄養や色合いなどのアドバイスをもらいながらレシピを完成させた。そのレシピに沿って、おにぎりのみそ汁セットの朝食を作った。この学習の発表の場である伊部小まつりでは代表児童のレシピに沿って、栄養委員さんや保護者が、全校分のおにぎりを作り、参加した児童や保護者が試食した。児童らに、朝食の大切さを伝え、自分から進んで栄養のバランスのとれた朝食をとることができるようになるために、この取り組みはとても有効だった。



(2) 気持ちを豊かにする取り組み

- 学級活動での構成的グループエンカウンターやソーシャルスキルトレーニングの実施
〈第6学年 学級活動「すごろくトーク」より〉

友達同士で、すごろくで出た目にそって話をしていくものである。友達の知らない一面を発見できたり、こんな考え方をするのかと新たな面を知ったりすることができ、コミュニケーションを深めるために役立った。



○ 教育相談の充実

年間2回、一人5分間担任と児童が1対1で話ができる時間を「ゆとりの時間」で設定し、教育相談を行っている。担任と児童との人間関係づくりにも役立っている。

○ 朝読書・読み聞かせ

朝の読書や、読み聞かせは心の安定を図る上で、とても有効であると考えている。

週に2回朝読書の時間を設けるとともに、「お話宅急便」として、各学級に校長、図書館司書などが読み聞かせに行っている。また、月に一度休憩時間に保護者による読み聞かせの会も実施している。

(3) 環境を豊かにする取り組み

① 児童のまわりの環境を豊かにする取り組み

学校の授業で学習したことが思い出せたり、健康に関心が持てたりできるように、校内に健康コーナーをつくり、掲示を工夫している。



② 児童をとりまく人の環境を豊かにする取り組み

児童が健康的な生活を目指し、実践を継続していくためには、家庭や地域等、児童をとりまく人たちとの連携が大切であると考えている。

今年度の学校保健委員会では、テーマを「歯・口の健康づくり」と「テレビやゲームの時間を減らす取り組み」にしぼり、「家庭でできること」と「PTA保健部としてできること」を検討した。それをもとに、PTA保健部で以下の取り組みを行った。

保健部便り

歯みがきカレンダー

家族でふれあえる遊びの紹介

家族ふれあい体験アイデア集



(4) その他の取り組み

○ 生き生き伊部っ子カード

児童が自分に合った生活目標を立て、実践していくための手だての一つとして、生活カードを活用している。

○ 健康教室

児童の健康に対する知識を深めるために、体重測定の時間を利用して、養護教諭によるミニ保健指導を実施している。

○ 児童保健委員会の充実

児童保健委員会では、健康づくりのためや、健康的な環境を整えるために主体的に活動している。



4 成果

「からだ生き生き ころ生き生き 伊部っ子」を目指し、「基本的生活習慣の育成と健康づくりの実践化」に重点を置いて、教育課程への位置づけを明確にして学校全体で健康教育に取り組んできた。その成果として、児童が健康に関心を持ち、自分の課題に気づき、健康づくりへの意欲が高まってきたのを実感している。う歯被患率も60%だったのが48%に減少し、テレビやゲームの時間を減らそうと努力している児童が64%に達した。またPTA保健部の活動も活発になり、保護者の健康への関心や理解も高まってきている。健康教育の取り組みによって児童や保護者に現れてきたよい方向への変化を糧にして、今後も取り組みを継続していきたいと考えている。

(資料) 健康教育カリキュラム

□ は生活科・総合的な学習の時間 ・印 は学級活動 ○ は保健学習 □ は家庭科

	1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	5 年生	6 年生
心の健康に関する内容 (こころ生き生き)	構成的グループエンカウンターエクササイズ					
	<ul style="list-style-type: none"> ・なかよし 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねえ、どっちがいい？ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ふわふわ言葉とちくちく言葉 ・四つの窓 	<ul style="list-style-type: none"> ・男女の協力 ・部屋の四隅 	<ul style="list-style-type: none"> ・背中合わせの会話 	<ul style="list-style-type: none"> ・友達ビンゴ ・すごろくトーキング
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">心の健康</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">心ほぐしの技を身につけよう！</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">自分さがしの旅</div>					
毎日の生活に関する内容 (からだ生き生き)	<ul style="list-style-type: none"> ・歯みがこう 	<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯ってなあに？ 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯みがきの基本 	<ul style="list-style-type: none"> ・めざせ！ じょうぶな歯 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯肉炎って何？ 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯みがきの達人になろう
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">うんこからのメッセージ (うんこのひみつ)</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">つくって歯ッパイ、まもって歯ッパイ、じょうぶな歯！</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">生活習慣を見直そう！</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">めざせ！ 元気なアスリート</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">朝食コンクールに応募しよう！</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">朝食を中心に、生活のリズムを見直そう！</div>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">毎日の生活と健康</div> <ul style="list-style-type: none"> ・生活のリズム ・体の清潔 (体験学習) 	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">育ちゆく体と私</div> <ul style="list-style-type: none"> ・健康な生活 	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">けがの防止・けがの手当</div> <ul style="list-style-type: none"> ・自分でできる手当の仕方 (体験学習) 	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">病気の予防</div> <ul style="list-style-type: none"> ・病気の起こり方 ・病気の予防 			
性・エイズに関する内容	<ul style="list-style-type: none"> ・きれいなからだ 	<ul style="list-style-type: none"> ・わたしのたんじょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・男の子・女の子 	<ul style="list-style-type: none"> ・性情報とわたしたち 	<ul style="list-style-type: none"> ・大人に近づく心 	<ul style="list-style-type: none"> ・生命の誕生
			<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">育ちゆく体と私</div> <ul style="list-style-type: none"> ・思春期の体の変化 ・月経と射精 ・調和のとれた生活 	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">エイズを正しく知ろう</div> <ul style="list-style-type: none"> ・正しい知識 ・差別と偏見 		

パワーアップ北小倉っ子 ～クウ、ネル、アソブ、の再点検で自己管理能力の育成～

福岡県北九州市立北小倉小学校

1 本校の概要

本校は、「ものづくりの町」北九州市小倉北区の北西部に位置し、響灘に面した工場地帯と住宅地を国道199号線で二分する地域である。また、校区には大正から昭和にかけての俳人・杉田久女や橋本多佳子らの文化人たちのサロンとして親しまれた櫓山荘跡がある。

昭和56年に児童の増加に伴い、中井小学校から分かれ、開校26年を迎えている。開校以来、健康教育には力を入れ、地域ぐるみで児童の安全・安心のために様々な活動が行われている。現在、児童数203名、8学級、教職員18名の学校である。



2 学校教育目標と健康教育

学校教育目標

「自ら学び、豊かな心と健やかな体を持つ子どもの育成」



めざす子ども像

- ・ 進んで学ぶ子ども
- ・ 礼儀正しい子ども
- ・ 明るく元気な子ども
- ・ 喜んで働く子ども

めざす子ども像の実現に向け、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。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。

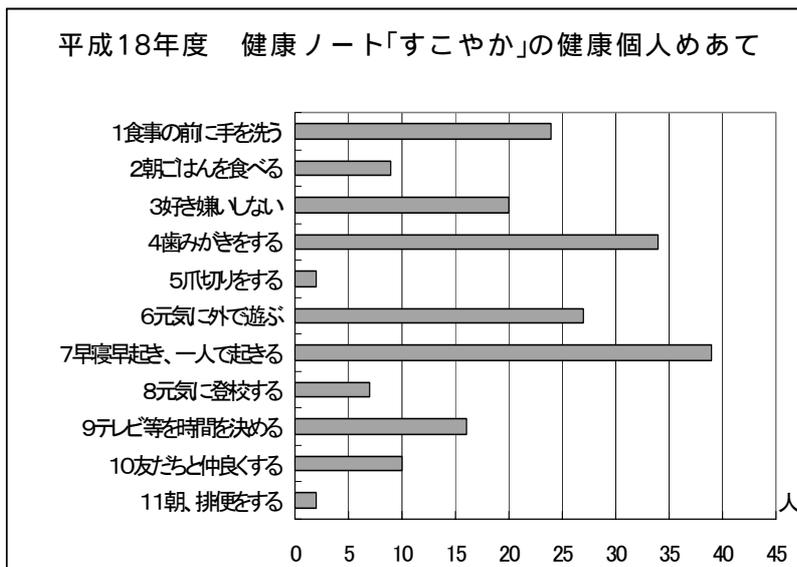
3 具体的な取り組み

(1) クウ、ネル、アソブ、の再点検実態調査

基本的な生活習慣の食事、睡眠・休養、運動を定着させるために「クウ、ネル、アソブ」とわかりやすく表している。

毎学期1回、児童の基本的な生活習慣のアンケートを実施している。結果を集計し、学校健康委員会（学校保健委員会のこと）で報告するとともに、日常の基本的な生活習慣の指導に役立てている。また、一人ひとり健康ノート「すこやか」に一年間の健康個人めあてを設定し、三学期には反省をさせている。

学級では、年度初めに、健康・安全めあてを設定し、学級に掲示している。各学級での取り組みは、第1回学校健康委員会で、めあての設定、第2回学校健康委員会では中間報告、第3回学校健康委員会で反省と来年度への課題を児童代表が発表している。



めあての設定、第2回学校健康委員会では中間報告、第3回学校健康委員会で反省と来年度への課題を児童代表が発表している。

健康個人めあて達成のための取り組みや、学級での働きかけにより児童は食事、睡眠・休養、運動の重要性を意識し改善しつつある。

クラス	平成18年度 健康・安全めあて
1年1組	<ul style="list-style-type: none"> ・ろう下は右がわをしずかに歩こう。 ・安全に気をつけてあそぼう。 ・すききらいをなくそう。
2年1組	<ul style="list-style-type: none"> ・ろう下をはしらない。 ・すききらいをへらそう。
2年2組	<ul style="list-style-type: none"> ・ダラダラしたり、いじわるをしたり、弱い気持ちに負けないで、ルールを守って生活する。 ・元気に遊ぶ。
3年1組	<ul style="list-style-type: none"> ・早ね、早起き、朝うんちをしましょう。 ・ろう下は右がわを歩きましょう。
3年2組	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の後、歯みがきを忘れずにしっかりしよう。 ・手あらい、うがいをしっかりしよう。 ・ろう下は右側を静かに歩こう。 ・登下校は通学路を通り、交通ルールを守ろう。
4年1組	<ul style="list-style-type: none"> ・あぶない遊びをしない。 ・ろう下は右側を通行して、走らない。 ・ごはんを食べる。 ・歯みがきを3回きちんとする。
5年1組	<ul style="list-style-type: none"> ・早ね、早起きをする。 ・朝ご飯を食べる。
6年1組	<ul style="list-style-type: none"> ・絶対に、ろう下は走らない。 ・早ね、早起き、朝ご飯。

(2) 歯みがきの大切さを通しての生活習慣の確立

① 歯みがき講習会

歯をみがくことの大切さに気付かせることで生活習慣の改善を目指し、歯科保健指導に力を入れている。学校歯科医とスタッフ8名の協力により、全校児童一人ひとりに歯みがきの仕方を実践指導している。学校歯科医と相談し、低、中、高学年別の目標を次のように設定している。

学 年	目 標
1、2年生	6才臼歯のみがき方を覚える。
3、4年生	乳歯と永久歯の交換期のみがき方を覚える。
5、6年生	フロスを使い歯肉炎の予防の仕方を覚える。

歯みがきの指導は、これまでの16年間継続しており、入学時は歯みがきが上手にできなくても、学年が上がるにつれて、自分にあった歯みがきの仕方ができるようになってきている。



みがき方の指導をするスタッフ



フロスを使う5年生

② ピカピカ教室

毎年、元気ハツラツ委員会(児童保健委員会のこと)の手で、歯みがき講習会を行っている。昼休みに、希望者を募り、教師の協力を得て元気ハツラツ委員会が行っている。

まず、元気ハツラツ委員会児童が歯のみがき方、力の入れ方を説明する。その後、教師が歯垢染色液をつける。そして、自分の歯の汚れているところを手鏡で見ながらプリントに写す。このとき、低学年には元気ハツラツ委員会児童の手伝う姿が見られる。手伝った低学年児童が歯みがきをするときに、汚れが落ちたことをいっしょに喜んでいる姿が見られた。



元気ハツラツ委員会児童の説明

③ 給食後の歯みがき

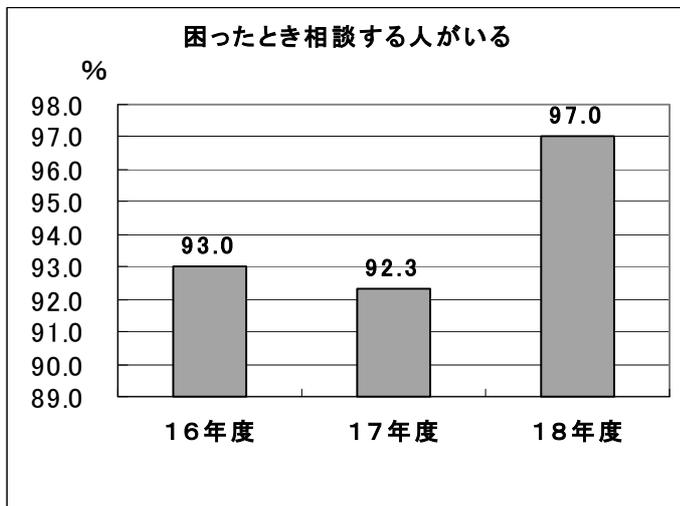
歯みがきのポイントを曜日ごとに決め、曲に合わせて全校児童で、給食後の歯みがきを行っている。

曜 日	め あ て
月曜日	前歯の表側をていねいにみがきましょう。
火曜日	前歯の裏側をていねいにみがきましょう。
水曜日	奥歯の表側をていねいにみがきましょう。
木曜日	奥歯の裏側をていねいにみがきましょう。
金曜日	噛み合わせをていねいにみがきましょう。

(3) 心身ともに健康な子どもの育成のための実態調査

問題が発生してからの対処療法的な心の健康教育ではなく、予防的、開発的な心の健康教育を目指している。具体的には、平成16年度より学校独自で作成した「あなたの心は元気ですか？」調査を1、2学期に行っている。調査結果と「チェックポイント」を照らし合わせ、心と身体がどのように関わっているか総合的に判断している。(下表参照) その結果を基に、教師は、気になる児童に、学校全体を通して情緒の安定、自発性、社会性、知力・創造力を付けることに力を入れている。

場 合	チェックポイント
始業前	眠たくないか、視線が合わない、そわそわしている、朝食抜き等
授業中	注意力、集中困難、あくび、思考力の低下、多動、反発等
休憩時間	遊びの内容、態度、行動、孤立、泣く、奇声等
保健室来室時	訴えの内容、態度、表情、回数、家庭での様子等
給食時間	食欲、偏食、児童の会話等
放課後	上級生・下級生・同級生との対話、交友関係、物品の貸し借り等



「誰か相談する人はいますか？」の回答では「相談する人がいる」の人数が年々増えてきている。また「学校は楽しいですか？」の質問では、平成17年度に「ぜんぜん楽しくない」と回答した児童が6人いたが、平成18年度は、0人になった。こうしたことから、本アンケートをもとに、心の相談活動が充実し、子どもの心の安定が図られたといえる。

また、平成18年度より、本アンケートに加え「ピーターバルソン小児抑うつスクリーニ

ングテスト」を1、3学期に行っている。この調査結果を16年度の筑波大学調査と比べてみても、本校の方がうつ傾向の児童の数値が低く、良い傾向にあるといえる。

%	いつも眠れない	達成感がない
本校18年度	9.6	13.2
筑波大学16年度調査	16.8	15.5

これらの結果を、懇談会や家庭訪問で保護者に提示し、解決に向けて考えることで、保護者と連携した取り組みができるようになった。

(4) 学校健康委員会の活用

学校健康委員会は、児童の健康の保持増進のための自己管理能力を付けるために、保健計画、校内施設の整備改善などを協議するため、年3回行っている。

学 期	内 容	参 加 者
1 学期 保健	定期健康診断の反省 歯みがき講習会等	学校医、学校歯科医、学校薬剤師、学校栄養職員、 地域の方、自治連合会会長、市民センター館長、3 年生以上の児童代表、元気ハツラツ委員会、P T A 保健体育委員、教師
2 学期 安全	不審者対応訓練 救命学習等	
3 学期 給食	給食週間の取り組み 一年間の反省等	

毎回、元気ハツラツ委員会の発表の場とすることで、日常活動に意欲的になった。P T Aの活動、教師による取り組みの共通理解ができ、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、地域の方から助言をいただくことで、健康教育に対する意識が高まった。

また、P T A保健体育委員は「学校健康委員会だよ」を発行し啓発活動を充実させている。



学校健康委員会で発表する児童

(5) 安全教育

項 目	学 年	内 容
交通安全教室	1 年生	校区にある自動車学校の協力を得て本校児童のための独自のプログラムが作成されている。自動車と人の危険な様相をつぶさに見て体験できるようになっている。
自転車教室	3 年生	実際に安全な自転車の乗り方について体験し、自動車との危険な状況についてV T Rを視聴することで正しい自転車の乗り方について実践化を図っている。
救命救急教室	5 年生	全員、心肺蘇生法を実習し、「大切な人を守りたい」を合い言葉に、命の大切さを学ぶことができています。
不審者対応訓練	全学年	警察の方を要請し不審者対応訓練を行っている。児童は避難の仕方、職員は対応の仕方を毎年訓練している。訓練後、児童は大人に知らせる、110番の通報するときの具体的な方法を学習している。

交通安全に対する意識が高まり、平成12年度は14件あった交通事故が平成17年度には0件になった。

また、地域の生活安全パトロール隊が結成され、P T Aとともに下校時のパトロールを行っている。児童は、地域や保護者で見守られている安心感が生まれている。



生活安全パトロール隊



1年生交通安全教室

4 成果と課題

本校は、心の健康と基本的な生活習慣の面から、児童の生活の再点検を行い、自己管理能力を身に付けることを目指して健康教育に取り組んでいる。成果として「クウ、ネル、アソブ」の再点検で自己管理能力を育成することにより児童の健康生活への意識は、態度として見えてくる。

今後、健康生活・安全への意識をさらに深め、今まで取り組んできた活動を継続し、自己管理能力の育成をより一層充実させていく必要がある。また、家庭、地域、学校の今以上に深い連携も忘れてはならない。

児童の生活が大きく変化している中で、「心の健康」と「クウ、ネル、アソブの再点検」で自己管理能力を育成することは、生涯にわたり健康づくりに主体的に取り組む児童の育成につながるものと考えられる。

「あたたかい心をもった、健康でたくましい子をめざして」

愛知県常滑市立鬼崎南小学校

1 本校の概要

本校は、常滑市の中央部に位置し、多屋と榎戸の2地区からなっている。校区の多屋海岸には、この地方独特のハマボウフウやスナビキソウなどが自生している。

最近、学校周辺には住宅が増え、「田園に囲まれた学校」から「住宅街の学校」へと変わりつつあり、中部国際空港も教室の窓から見える。中部国際空港の開港により、校区内の道路が拡張され交通量が激増している。



市内で一番児童数の多い学校であり、また、古くからの地区や新興住宅が混在しており、児童のおかれた環境は様々である。

2 健康教育の課題

健康教育を進めるに当たって、児童の姿を把握し、改善すべき課題や伸ばしていきたい実態を明らかにするため、全校児童を対象に、体の健康と心の健康に関するアンケート調査を行った。

(1) 体の健康アンケートから

食生活では、ほとんどの児童が1日3回の食事をしている。しかし、嫌いな食べ物があると答えている児童が大変多く、嫌いな食べ物が出たとき残すと答えている児童が多い。

基本的な生活習慣では、決まった時刻に寝たり起きたりする児童が多く、睡眠は十分とれている。また、排便の習慣や外遊びの習慣が定着している児童も多い。しかし、食後の歯みがきが定着している児童は40%に達せず、手洗い・うがいの定着も半数を切っている。半数の児童しか姿勢に気をつけていない。

(2) 心の健康アンケートから

心の健康のアンケート結果を、文部科学省の調査や愛知県の調査と比較してみた。その結果、本校の児童の実態として「あいさつをする」以外は、平均またはそれ以上の結果がでた。

次に、アンケートの「学校生活に満足しているか」の結果に注目してみた。全体から見ると、満足している児童が多い。しかし、「学校が楽しくない」と答えている児童は、勉強が楽しくない、困っている人や体の不自由な人にやさしくすることができない、奉仕活動を進んですることができないという結果が浮かび上がった。

(3) 体カテストの結果から

5・6年の体カテストの結果を見ると、握力・長座体前屈・50m走・立ち幅跳びで県平均を上回っている。逆に、20mシャトルラン・ボール投げでは県平均を下回っている。走ることや跳ぶことには長けているが、持久力や投げる力が弱いことが分かった。学年別あるいは男女別で比べてみると、上体起こしや反復横跳びにおいて思わしくない結果が出ているので、敏捷性や柔軟性を高める運動を取り入れていく必要がある。

3 活動のねらい

課題を解決するため、以下の3つの仮説を立て、取り組むことにした。

- 自分の心や体の状態・生活習慣を見つめ、主体的に学習に取り組めば、生涯を通じて健康を保持増進しようとする態度や習慣の基礎が育つ。(すこやかな体)
- 自分の周りに生きる人々を見つめ、ふれ合い支え合う活動に取り組めば、思いやりのあるあたたかい心が育つ。(あたたかい心)
- 自分の運動能力を知り、目標をもって体づくりに取り組めば、健康でたくましい体をつくることのできる。(のびゆく力)

4 具体的な活動

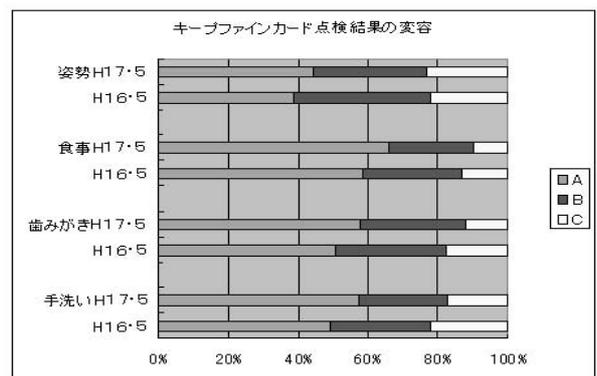
(1) すこやかな体部会の活動

① 基本的生活習慣の自己点検活動

児童が健康に関心をもち、生涯を通じて健康を保持増進しようとする態度や習慣の基礎を養うために、「つくろう健康な体、健康な生活」をテーマに、基本的生活習慣の自己点検活動を中心とする健康教育に取り組んできた。児童が自分の健康生活を点検・自己評価し、直したいことや高めたいことを新たな目標として設定し実践をしていく活動を続けていく中で、出てきた問題点を話し合い改善しながら、今年度も継続してこの活動を行っている。

○「キープファインカード」の点検活動

- ・点検週間：5月、7月、9月、11月、2月に各1週間健康アップ週間を決めて行う。
- ・点検項目：睡眠、排便、姿勢、食生活、歯みがき、手洗い、うがい、運動、健康目標
- ・健康目標：児童が自分の生活を振り返って健康目標と目標達成の方法を決め、それを



教室に掲示して意識を高めるとともに、実践できるように働きかけた。

- ・評価：点検終了後反省を書くとともに、保護者にもコメントを書いてもらうことにより、家庭での実践意欲を高めるようにした。また実践できた回数により、その都度全項目についてA、B、Cで自己評価を行った。2月終了時によく実践できた児童にキープファイン認定証を渡す。また全校の実践状況をグラフ化して健康教室に掲示して啓発に努めた。

○「家族キープファイン会議」の開催

健康の保持増進には家庭の担う役割も大きいので、P T A保健厚生部と相談した結果P T A保健厚生部が主体となって家族キープファイン会議を開催するよう働きかけることになった。16年度より学期に1回健康アップ週間に全家庭に呼びかけ開催している。会議のテーマは各家庭における健康に関する問題点あるいは季節に合ったテーマなど自由で、会議の持ち方の例と記録用紙をつけた案内を配布し、話し合いの結果を提出してもらって保健厚生部が整理し、保健厚生部だよりで知らせたり、学校の健康教室に掲示したりして、家庭への啓発活動に役立っている。

◦キープファインカードに関わる授業実践

健康アップ週間にキープファインカードに関わる授業実践を行い、児童の意識と実践力の高揚を図っている。今年度行った実践は1年「朝ごはんをたべよう」「きれいな手」2年「よいしせいで」「やさいを食べよう」3年「毎日の生活とけんこう」4年「育ちゆく体とわたし」5年「正しいしせい」6年「病気の予防」

② 学校保健委員会

学校保健委員会は、「つくろう健康な体、健康な生活」というテーマで、年3回行った。ここでは、第1回学校保健委員会の健康ミニ講座を紹介する。

◦第1回学校保健委員会

◦参加者：5・6年児童、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、学校栄養士、スクールカウンセラー、P T A役員・保健厚生部員、本校職員

◦内 容

鬼崎南小の児童の残菜がとても多いという実態が学校栄養士から報告された。また食生活と健康は密接な関係があることは、児童は理解しているが、具体的にどのように重要で、どのような影響があるかについては、あまり分かっておらず、将来に渡って長い目で健康を考えると食生活を改善しようと努力することは急務であると考えた。そこで第1回の学校保健委員会では、食生活と健康に関する講座を開くことにした。児童は自分の問題点や関心に合った講座に参加し、それぞれのテーマに沿って、講師の先生を交え話し合った。



全体会でそれぞれの講座で話し合ったことや今後の生活にどのように生かしていくかなどについて児童、保護者、教師の立場から発表した。また学校医より正しい知識を持ち、それを健康生活に生かすことの大切さについて指導を受けた。

③ 食 育

◦栄養職員の活動

児童とともに会食をしながら、喫食状況を把握する。食品や栄養の話を通して、食生活に関心をもたせるという目的で、全クラスが栄養職員の学級訪問を受けた。各学年の児童の実態に応じた指導内容を考え、4時限目を学級活動とし、食品や栄養についての授業を行ってから、

給食を児童とともに会食するという流れで行っている。

◦ペア交流給食

学期に1回ずつ、ペア学年との交流給食を行った。1学期は通常の給食時間のみで、2学期は4時間目のペア読書会、3学期はふれあい委員会主催のペアありがとうの会と一緒にいった。普段の給食と違いペアの児童と食べられるということで、皆、前日から楽しみにしていた。当日は、ペアの児童との交流を深めながら、仲良く給食の時間を過ごすことができた。また、高学年は低学年の見本であるという意識から、好き嫌いをせずしっかり食べようという気持ちをもつことができた。

◦給食試食会

学校給食や栄養への理解を深めてもらうことや、普段の給食時間の様子、喫食状況を知ってもらうことを目的とし、2月の授業参観日を利用し、1年生の保護者を対象に給食試食会を行った。家の人と給食と一緒に食べられるということで、児童は大喜びであった。保護者からは「普段の給食の様子がよく分かりよかった」「給食当番の活動が分かった」「残さず食べるように子どもに話したい」などの感想をいただき、好評であった。食について家庭と学校の連携を深める場として、今後も実施していきたい。



(2) あたたかい心部会の活動

① 児童の活動

◦ペア読書会

これまで5時間目に実施していたが、今年度は4時間目に変更し、ペア読書会に続いて行事食によるペア給食、その後のふれあいタイムも一緒に遊びペアでの時間を多く設けた。高学年ペアから、読書会で読み聞かせをする本の紹介を書いた往復はがきを低学年ペアに渡し、期待をもって会に臨んだ。よい雰囲気でお礼の手紙を書いていた。



◦プルタブ回収運動

6年1組のボランティア活動として、車いす購入のためのプルタブ回収運動に協力するという形で取り組んだ。プルタブ回収運動の趣旨を伝えるため、プレゼンテーションや紙芝居を作り、全クラスにPRをし、定期的に回収している。また、PTA主催の資源回収に自主的に参加し、プルタブの付いている缶から回収しようとする児童もいた。1年を通して回収してきたが、車いす1台を購入できるまで集めることはできなかった。しかし、プルタブでいっぱい

なった段ボールが増えることで、満足そうな表情をしていた。

② 地域とのつながり

◦クリーン大作戦

本校は、毎年5月下旬、登校時に通学路のゴミを拾っている。子供会・PTAが一緒になって活動している。子どもたちは、日頃何気なく通っている通学路に多くのゴミが落ちていることを改めて知り、自分たちの身近な環境を見直す良い機会となった。また、学校と地域が一丸となって活動することで、地域との連携が図られ、子どもたちに活動への意欲を高めることができた。

◦月見団子づくり

J Aのボランティアの方10名を講師に、1年生恒例の行事である月見団子作りをした。今年は授業参観の日、大勢の親の見学する前で行った。本物の重い石臼で粉を挽いたり、機械であつという間に粉にしたりする体験をさせてもらった。粉と砂糖と水を混ぜて火にかけ、焦がさないように練るのが難しかった。できたものを火からおろし、楽しそうに型抜きしたり、指で押さえたり、丸めていろいろな形の団子にしたりした。10分～15分ほど蒸して完成。試食後、家にも持ち帰り、家族とともに味わうことができた。



◦お年寄りとの交流

社会科の「昔のくらしを調べよう」の授業に関連させて、総合的な学習の時間に「お年よりをしようたいしょう」の実践を行った。参加されるお年寄りに喜んでいただきたいと、真心のこもったお年寄りの「名札」を作り、招待状を送ったり、教室をきれいに飾ったりして準備を進めた。



当日は歓迎の歌やリコーダーで迎えた。はじめに、昔の生活・遊び・学校の様子などについて話をしていただいた。児童は、その話に真剣に聞き入っていた。特に、食べる物がなかった時代を生きたお年寄りの「物を粗末にしない」「一生懸命働く」などの話は子どもたちの心を動かした。その後、昔の遊びを教えていただきながら交流を深め、ここでもお年寄りのすばらしさを痛感していた。最後に、一緒に給食を食べながら、楽しく時間を過ごした。交流会を通して、お年寄りに感謝と尊敬の気持ちが深まり、それは、交流後のお礼の手紙の中でしっかり確認することができた。

(3) のびゆく力部会の活動

① のびのび鬼南子

運動場に設置してある遊具を利用して、日常的に体力を向上させるのを目的に、のびのび鬼

南子を行ってきた。方法は、

- 12種類の遊具を利用する。
- 看板に遊具の名称と遊具の使い方を示す。
- 児童一人ひとりに遊具を使った遊び（1遊具に約10種類）とできた遊びを記録するがんばりカードを綴じたファイルをもたせる。
- がんばりカードを3ステージに分け、2・3ステージをクリアした児童の顔写真と名前を昇降口に掲示する。
- 学期に1回、「のびのび鬼南子チャレンジ週間」を設定して実践する。



実践の結果、ボール運動だけでなく、遊具で遊ぶ児童が増えた。「のびのび鬼南子チャレンジ週間」はペアで活動したので、高学年児童が低学年児童にコツを教える様子が見られた。等の成果を上げることができた。

② 鬼南タイムにおける体育的活動

- マラソン週間

持久力と体力の増進を図り、走りきろうとする気持ちを高めることで精神力を身につけるといった心と体の両面からの健康を目的とし、実践している。

- なわとび運動

冬場の体力向上を目的に、2月の1ヶ月間なわとび運動を行っている。今年度は、「みんなでがんばる運動会」と銘打って、ペアでなわとびと2人3脚を楽しんだ。

5 おわりに

キープファインカードや家族キープファイン会議により、家族全員が健康に気をつけるようになってきた。また、遊具で遊ぶ児童が以前に比べて格段に多くなった。

健康教育を進めてきた成果を今後の教育活動に生かしていきたい。

青少年期の健康課題に対応できる能力の育成

～すこやかな心とからだで乗り切る思春期～

石川県小松市立国府中学校

1 本校の概要

小松市は、歌舞伎十八番の内「勸進帳」の舞台となった安宅の関所跡のある人口約 11 万の小都市である。本校は小松市東部に位置し、通称「舟見ヶ丘」と呼ばれる丘陵地にある。歴史的には、加賀の国の国府の所在地であり、また国分寺がおかれていたところとして、かつては加賀の政治・文化の中心地として栄えた土地柄である。校区の東には丘陵地や山地が連なり、南には白山が一望でき、西や北には加賀平野が広がっている。生徒数 209 名の本校は、緑豊かな田園地帯に位置し、自然環境に恵まれている。地域のまとまりは強く、誠実・穏健で地域ぐるみで子どもを育てようという気風があり、家庭や地域の教育力は高い。学校教育に対する関心も高く、PTA 活動も熱心で協力的である。



2 学校教育目標と健康教育

学校教育目標

気づき・考え・実行する生徒の育成

教育方針

- ・ 人権尊重の精神を培う
- ・ 高い知性と豊かな情操を培う
- ・ 自主性・創造性を培う
- ・ 積極的な実践力を培う

校訓



学校保健目標

自らの健康や体力の増進に努め、他人を思いやり、心豊かでたくましく生きるために授けられた命に感謝し、育ちゆく自分の体を肯定しながら安定して自分を受け入れられる生徒を、学校と家庭、地域、関係機関と連携しながら育成することを目指す。

健康教育の推進体制

保健指導部と各学年の代表からなる学校保健研究推進部をおき、研究内容を立案し、研究全体会で協議し、研究を推進する。また、PTA 保健委員会・総務委員会を窓口とし、地域の方々も参加できる講座を開設する。

3 研究の視点

(1) 基本的な生活習慣の確立と体力づくり

- ・生活実態調査を行い、日常生活における問題点、改善点を探ることで、自分の生活をよりよくしようという意識づけを図り、自己生活（ライフスタイル）管理能力向上を目指す。
- ・健康の記録等から自分の健康状態を把握し、健康づくりに努める。
- ・運動への関心・意欲を高め、運動する楽しみや喜びを体験しながら体力づくりに努める。

(2) 心の健康づくり

- ・教育活動のあらゆる場面を利用して、ひとりひとりが自己肯定感、有能感、効力感を高めることができるように心がける。
- ・落ち着いた学習環境をつくり、他者を思いやり相互に信頼できる学年・学級経営に努める。
- ・家庭訪問や教育相談による生徒理解。
- ・人権教育を主体とした心の教育の充実。



文化祭 実行委員会

(3) 健康・安全に対する判断力の育成

- ・喫煙、飲酒、薬物乱用、性の逸脱行動等が心身に与える影響を知り、自らを律していける判断力や行動選択ができるようにする。外部関連機関の協力を要請する。
- ・実践的なソーシャルスキルや構成的グループエンカウターの手法を取り入れた授業研究に取り組む。

(4) 性教育への取り組み

- ・「思春期の性に関する講座」等を積極的に取り入れ、発達段階に応じて3年間を見通した系統性のある指導を行なう。
- ・性教育や道徳教育を通して、生命の「有限性」「偶然性」「連続性」について考える場を持ち、生かされている自分に気づき、大切に生きようとする気持ちを育む学習を推進する。

(5) 保護者との連携

- ・家庭教育講座の一環として、講演会や非行・被害防止講座などを開催し、保護者としての現状認識や子どもとの関わりへの啓発に努める。
- ・学校行事、PTA 行事などを通して積極的に連携を図り、保護者の理解を得ることで、家庭での継続的な支援や協力を得られるようにする。

4 取り組みの実践例

(1) ライフスタイル向上推進事業の展開

平成 17・18 年度、石川県のライフスタイル向上推進事業の指定を受け、取り組んできた。

① 教科体育の充実

- ・新体力テスト

- ・スポーツ意識調査の実施と考察
- ・体力アップや運動に親しむ習慣を身につける授業研究
- ・サーキットトレーニングの導入
- ・互いに学びあう授業の工夫
- ・市消防本部の協力による救命救急講習会

② 運動部の活性化

- ・部活動顧問連絡会の開催
- ・外部指導者の積極的な登用と連携
- ・運動部指導者講習会、研修会への積極的な参加
- ・専門機関との連携……スポーツドクターによる科学的トレーニング方法の講習

③ 生活習慣や食習慣の確立

- ・生活実態調査や食生活実態調査の実施と考察・各教科や特別活動、総合的な学習の時間などを利用した指導の充実
- ・「健康と食に関する学習会」「スポーツ栄養セミナー」の実施

④ 家庭・地域・関係機関との連携

- ・生徒会専門委員会による全校的な啓発活動
- ・学校保健委員会や文化祭など学校行事の活用
- ・PTA 広報誌などによる積極的な情宣活動
- ・地域の特性を生かした生涯スポーツの体験

(2) 学校保健委員会

年1回の開催である。この日は、1日をとおして学校公開の日として設定している。午前中を自由参観とし、給食時間は、PTA 保健委員会の主催する給食試食会を開催。午後は、学校保健委員会の時間として、保護者が参加しやすい体制の工夫をしている。

参加者は全校生徒、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、教職員、保護者 地域の方。

① 平成17年度 17年7月7日(木)実施

小松市では、市の学校保健会と市教育委員会が主催し、市内の小中学校が、順番に会場校となり、年1回学校保健研究協議会を開催している。参加対象者は、教職員と保護者、学校三師、市内学校保健会会員、市内給食委員会会員である。17年度は本校が会場校になり教職員等合わせて約150名、保護者約80名が参加した。

- ・テーマ「青少年期の健康課題に対応できる能力の育成」
～すこやかな 心と体で乗り切る思春期～



エアロビックダンス教室



健康と食の学習会



給食試食会と栄養学講座

- ・日程 5時間目にライフスタイル向上に関する全クラスの公開授業を行い、その後研究概要説明、全体会 講演会とした。

年 組	教 科	内 容
1年A組	学級活動	より健康的にすごすためのライフスタイルを考えよう
1年B組	保健体育	欲求やストレスへの対処と心の健康
2年A組	道徳	努力することの大切さ
2年B組	道徳	人間の心の弱さの克服
3年A・B組	総合的な学習の時間	テーマ学習 「健康な心と体をつくろう」



- ・講演 「若い人たちが 健康な生と性を生き抜くために」

講師 NPO 法人 北陸 HIV 情報センター 今井 由三代氏

講演からは、親として、教師として、子どもたちと向き合ってきたのかを考えさせられた。身近なところでの HIV 感染者の急増という現実を再認識し、「生命」「性」「生」の大切さを考える機会となった。

② 平成 18 年度 18 年 10 月 20 日（金）実施

- ・テーマ 「健康的な生活習慣」

～自分の生活習慣を 見直そう～

- ・目的

自分のライフスタイルを振り返り、問題点を見つけよう。また、より健康的な生活習慣のあり方を考え、実践していこう。

- ・内容

- ・生活アンケート調査の報告と提案……生徒保健委員会・PTA 保健委員会

- ・講演「ジュニアのためのスポーツと栄養・食事」

講師 大塚製菓（株）金沢 酒匂 均氏

- ・質疑応答

- ・指導助言（学校医、学校薬剤師）



(3) 思春期の性講座 (18年度 実施分)

	演題	講師	内容
1年	「生と性の学習会」 ~大人に近づく日々~	星の子助産院 助産師 坂谷 理恵子氏	思春期の心と体の変化について
2年	「性について 考えよう」	セクシャリティーカウンセラー あねざき しょうこ氏	性情報とその対応、性的欲求と行動について
3年	「大人になる 君たちへ」	さたけ病院 産婦人科医師 佐竹 紳一郎氏	男女のかかわり、生命の尊重、性感染症



1年 赤ちゃん人形を抱いて



2年 性について 考えよう

(4) 文化祭での取り組み

文化祭は、全校生徒が1人1役を持ち、様々なことに取り組んでいる。フリータイムの企画として5つのコーナーを開設し、その中の1つをライフスタイル向上に関することとして取り組んだ。

①平成17年度「MY ^{まい}米 ヘルシーランド」

給食の残量が多かったため、全校の問題として提起し、配膳時に全量を分けきる工夫や個人が残さないように食べる努力をしてきた。このコーナーでは、ご飯を栄養・美容・健康面から調べたことの発表を行い、お米のよさを再認識した。また、地域の農協から提供してもらった新米を使って、参加者自身が自分でおにぎりを握って食べる体験をした。

中学生でもおにぎり作り初体験の生徒もおり、会場補助をお願いした保護者の方に教えていただき、手のひらにつくご飯粒と格闘しながらも、MYおにぎりを堪能していた。

②平成18年度「LET'S チャレンジ 選んで 食べて ぴよんぴよんとんで」

生活アンケートで、よく食べるおやつにあがっていたものから、チョコレート、ポテトチップスなど五種類を選び出し、



MY ^{まい}米 ヘルシーランド



LET'S チャレンジ

それぞれを 30 キロカロリーの分量にセットした。参加者は、係りの生徒が出演した寸劇とライフスタイル向上計画スローガンの入った説明ビデオを見たあと、おやつの中から1つを選んで食べる。その後、年齢と体重と運動係数から割り出したエネルギー消費時間を表からよみとり、自分の食べた分のエネルギーを、縄跳びをして消費をする体験をした。

(5) 総合的な学習の時間（こくふータイム）の取り組み

- ・ 1年生テーマ：「健康なライフスタイルをめざして」
- ・ 2年生テーマ：「主体的な健康実践を目指して」
- ・ 3年生テーマ：「受験期を乗り切る心と体を育む工夫と実践」

(6) 心の健康づくり

- ・ 「心と体を解きほぐすリラクゼーション講座」 3年生対象
講師 臨床心理士 寺井 弘実氏
- ・ ふれあい週間（5月・11月・2月）
学期に一度、担任による面接週間を設ける

5 成果と課題

- ・ アンケートなどをおして自分の内面や日常生活における問題点を振り返る機会を設定することにより、生徒自身が生活を振り返り、健康でよりよく生きるための意識を持って生活できるようになった。
- ・ 体づくりのための栄養学や基本トレーニングを学ぶことで、自分に必要なことを選択し、実践できる力がついた。
- ・ 各学年が「こくふータイム」（総合的な学習の時間）で、年間を通した健康テーマを持ち健康課題に取り組んだ。実践的な力を身につけるための体験を取り入れることにより、自分が様々な健康課題に直面したときに対応できる能力を培うことができた。
- ・ 学校・家庭・地域の連携により、協力して実践する組織体が構築され、健康教育の推進につながった。
- ・ 保護者・教職員全体に、健康教育の必要性が浸透し、意識水準の向上だけでなく、学びと実践を積み上げることが出来た。
- ・ これらの取り組みを、単なる知識としてではなく、個々の望ましい健康な生活習慣として身に付けられるようにしたい。そのためにも、あらゆる教育場面で学びと実践をつみあげ、「生きる力」につながるものにしていきたい。

健康の保持増進のために自ら実践できる生徒の育成をめざして

— 食べる力と人とかかわる力を指導の核にすえて —

愛知県豊田市立竜神中学校

1 学校紹介

竜神中学校は、車の街・豊田市の南部にある。以前は、逢妻川に沿う田園地帯であったが、近年自動車関連会社の発展に伴う人口増加で周辺は急激に市街化が進み、現在は市街地の一面を占めるまでになった。



本校は、創立34年目を迎え、校訓「かしこく ゆたかに たくましく」をもとに、落ち着いた学校生活を送っている。

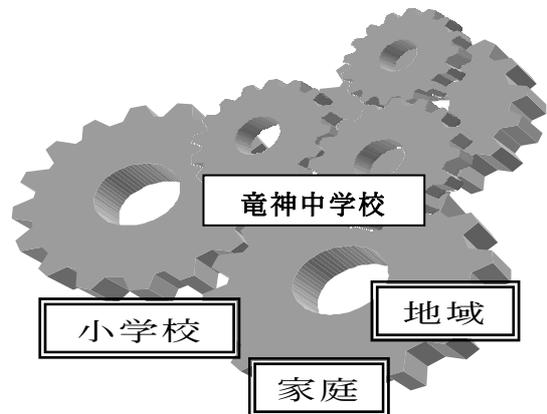
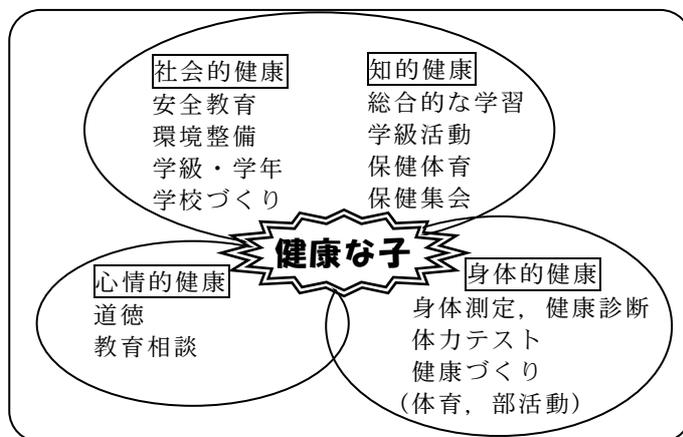
平成13年度愛知県教育委員会より「自ら学ぶ健康教育実践研究」の委嘱を受け、竜神中学校をはじめ校区の小学校の三校が協力をし、3年間にわたって、実践研究を進めてきた。

2 学校教育目標と健康教育

学校教育目標「かしこく ゆたかに たくましく」の達成に向けて、健康教育目標を健康の保持増進のために自ら実践できる生徒の育成とした。その具現化のために次のことを考えた。

- ・学校内外での安全について、生徒の指導、教師の意識の向上、小学校・家庭・地域・関係機関との連携などの充実に努める。
- ・食についての指導の充実にめざし、給食の残菜0に向けての取り組みを行うと共に、PTA（家庭、地域）と連携して「家族そろって朝食を」運動の推進を進める。
- ・人とかかわる力をのばすために、コミュニケーションスキルの学習の機会をもつ。

3 健康教育の推進体制



4 健康教育の実際

＜平成13年度～16年度における実践＞

(1) 研究の仮説

＜仮説1＞ 学校・家庭・地域の三者が協力して児童・生徒の健康教育に取り組めば、生涯にわたって健康づくりに励む子どもを育てることができる。

＜仮説2＞ 自分の体のことについて知り、めあてをもつことによって、意欲的に健康づくりへの実践ができる。

(2) 学校・地域・家庭の連携

① いきいき健康日めくりの活用

学校（園児・児童・生徒）、家庭、企業、地域など幅広い範囲から健康標語を募集し、選出した31の標語を中学生が毛筆で書写した。また、各標語には子どもたちの手でその標語にふさわしい挿絵を添付し、冊子にまとめた（約2000部作成）。各家庭、地域に配布・掲示していただき、健康に対する意識啓発の一助とした。さらに、これをただ教室掲示するだけでなく、朝・帰りの会を利用して、標語を唱和したり、教師や児童・生徒がコメントを付け加えたりして活用した。



② 健康教育だよりの発行

竜神中・山之手小・竹村小と各家庭・地域が連携して健康教育を進めていくにあたり、学校・家庭・地域の三者の橋渡しをしていこうという願いを込め、健康教育だよりを「架け橋」と命名し、発行した。具体的には各小中学校が健康教育をどのように推進しているかを各家庭や地域に知っていただくとともに、支援・協力が得られるよう定期的に発行した。学校では実家庭に配布し、地域には回覧板の中に綴じ込んだり、交流館に掲示したりした。

③ 地域推進会議の実施

地域推進会議は、三校の職員、PTA役員、自治区長・民生委員をはじめとする地域の方々で組織し、愛知県教育委員会・豊田加茂教育事務所・豊田市教育委員会の指導主事の先生方にも出席していただいた。各小中学校の児童・生徒の様子や健康教育に対する取り組みを参観していただき、情報交換するとともに支援体制を整えることをねらい実施した。一年次は竜神中学校で3回行い、二年次は各小中学校持ちまわりで3回開催した。

平成16年度の6月実施を含め、合計7回行った。

(3) 学校環境づくり（健康コーナー、健康ルームの設置）

＜健康コーナー＞各小中学校の教室や学校・学年掲示板に健康コーナーを設置し、「保健だよりの」「いきいき健康日めくり」「健康目標」「健康教育だよりの」をはじめ、

総合的な学習や学活で調査した学習内容のまとめなどを掲示した。毎日、子どもたちはこうした掲示物を目にし、自分たちの健康と向き合ってきた。



(4) 健康ゼミコンベンションの実施

大テーマ 健康3A(トリプルA)プロジェクト
 activity; 積極性→健康学習に積極的に取り組む
 attempt; 挑戦→健康学習および健康づくりに挑戦する
 achievement; 達成 →健康的な生活形成を達成する

① ねらい

児童・生徒が健康に関して自ら設定した最も関心のある課題について調査・研究し、その学習で得た情報や意見の交流を行い、講師からの助言を受けることを通して、自ら進んで健やかな心と体をつくりあげていこうとする意識の高揚を図る。

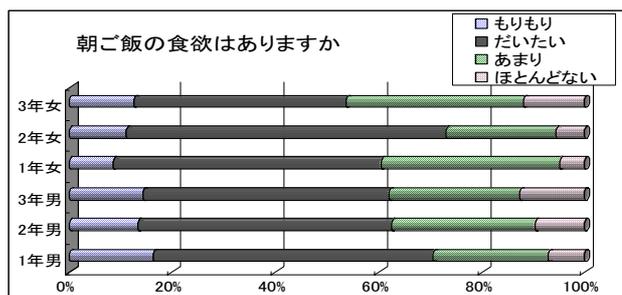
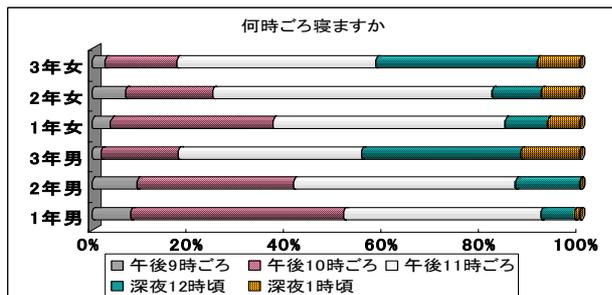
② 講座内容 = 健康に関わる幅広い内容 =

- I 生活習慣 1 全般 2 喫煙 3 飲酒 4 薬物乱用 5 肥満 6 生活習慣病
- II 病気・疾病 7 全般 8 インフルエンザ 9 風邪 10 肺炎 (SARS)
- 11 アレルギー 12 花粉症 13 感染症 (HIV、エイズ)
- III 事故・けが 14 応急処置 (人工呼吸、心臓マッサージ)
- IV 心と身体 15 疲労 (精神的、身体的) 16 睡眠 17 目・耳 18 口・歯
- 19 運動 20 ストレッチ、エアロビクス 21 食習慣 (好き嫌い)
- 22 エネルギー・栄養 23 老化・脳 24 心と身体の成長
- V 環境 25 空気・水
- VI 福祉 26 車椅子 27 手話 28 点字 29 盲導犬 30 障害者・老人福祉

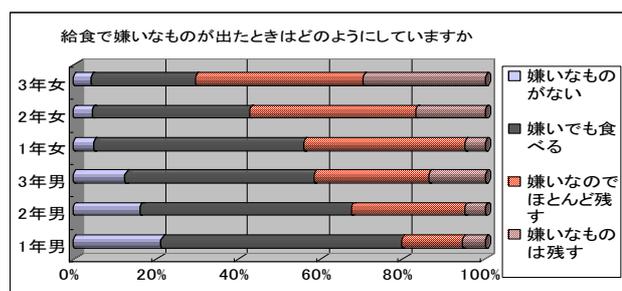
< 平成17年度 からの実践 >

(1) 生活実態調査から見える健康に関する課題

研究指定は16年度で終了したが、実践を継続発展させるために、校区の全小学校と連携して指導を進めることにした。17年度は生徒の生活習慣を見直すことから取り組み、保健委員会と給食委員会により、生徒の生活実態調査を行った。



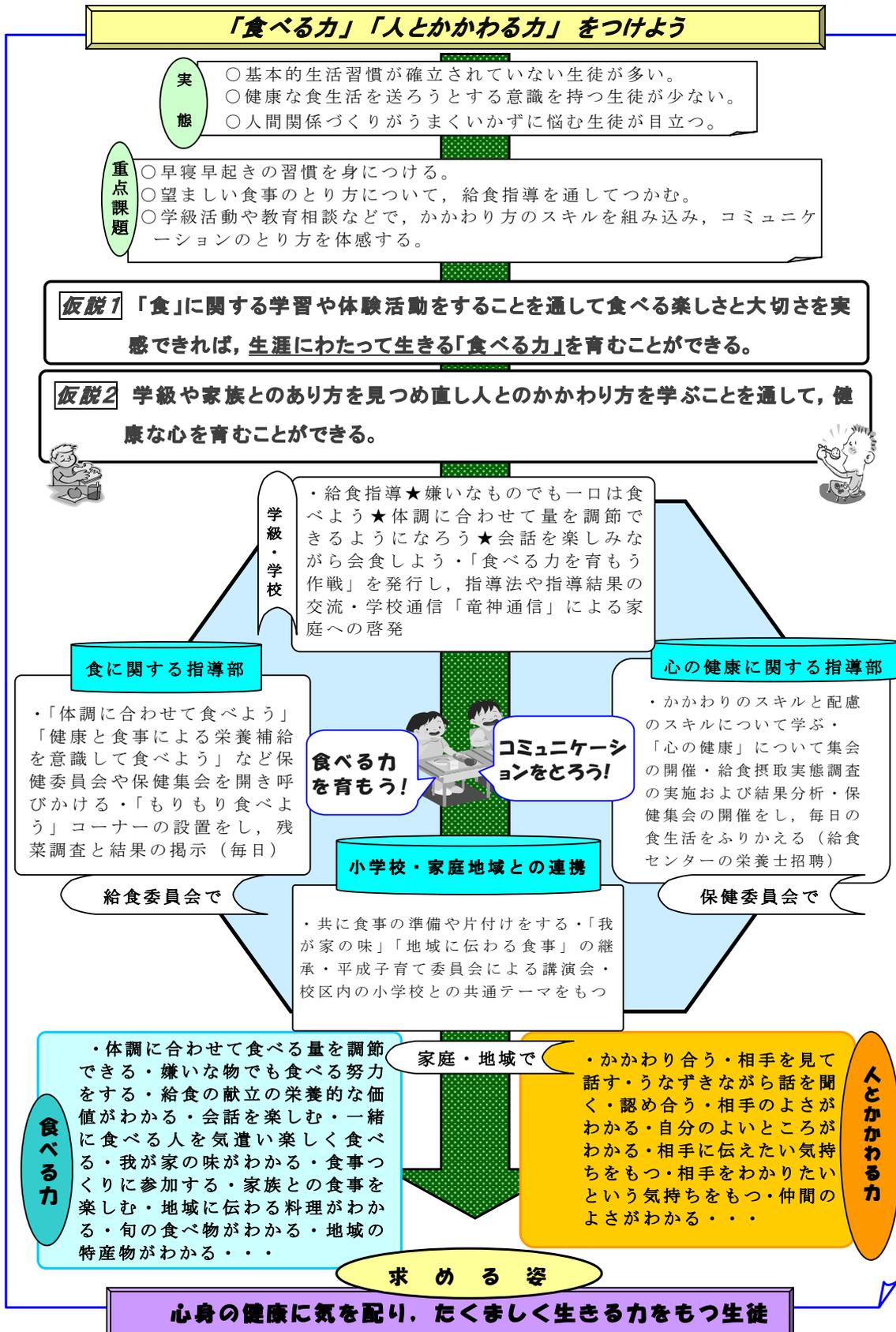
早寝早起きの生活習慣が定着していないことや、朝食や給食を好き嫌いなくおいしくとっている生徒が少ないことなどがわかった。また、余暇に、テレビを見たりゲームをしたりしている生徒が多いこともわかった。家族や友達とかかわるよりも一人で過ごす方が気が楽だと答える生徒もいた。



これらのことから、小学校や家庭・地域と連携し、「食生活の工夫」及び「人とかわりお互い

を分かり合おうとする力」をつける指導を中心に年間計画や、「健康教育指導構想」を立て、実践を進めた。

(2) 健康教育指導構想



(3) 実 践

① コミュニケーションスキルを学んだ学校保健委員会「心の健康」

日常の行動を振り返ることを通して、「配慮のスキル」「かかわりのスキル」の尺度をはかった。保健委員会では、「学級ごとに、無言でバースデイラインをつくろう」や「楽しかったできごとを話そう」などの活動をし、人とのコミュニケーションをとるためにどんな力が必要なのか、どんなことに心がけるとよいかなどを学ぶことができた。



② 小学校や家庭との連携により「食べる力」をつける

ア 食育推進テーマを決める

「食べる力は、生きる源」を小中学校の共通テーマとし、それぞれの学校の給食委員会を中心にサブテーマを決めた。サブテーマにそって、各校で食生活の改善ができるように指導を進めた。また、指導の結果や今後の課題について話し合う機会をもった。

イ 土橋小学校の保健集会へ参加

土橋小学校の6年生児童、保護者、土橋小職員、学校医、栄養士による学校保健委員会に、竜神中職員代表が参加し、お互いの食育の実践の様子を分かり合う機会とした。

ウ 給食をもりもり食べよう

「よりよく食べる大切さと楽しさ」を実感させることを通して、生涯にわたって生きるであろう『食べる力』を育むことをねらい、指導にあたった。配膳室前に「もりもりコーナー」をつくり、残菜調査結果や配膳室からの声、委員会からの呼びかけなどを掲示した。また、職員の研修の一つとして給食指導法の交流を図るために、「もりもり大作戦」を発行した。



エ 食事の大切さを学んだ学校保健委員会「中学生の体と栄養」

給食センターの栄養士を講師に迎え、半年間の取り組みに対する助言をいただいた。次に示すのは、保健集会の次第である。

- ア 校長先生のお話
- イ 生活実態調査結果の報告と残菜調べ結果報告
(保健委員会および給食委員会)
- ウ 給食をしっかりと食べようの実践報告 (1年6組)
- エ 栄養士さんのお話
(南部給食センター栄養士 西井美和子さん)



オ 「食べる力は生きる源」をテーマにした1年生の学習会

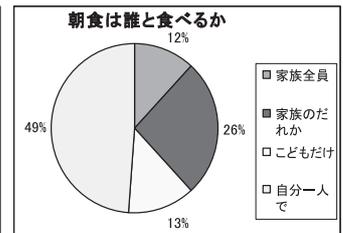
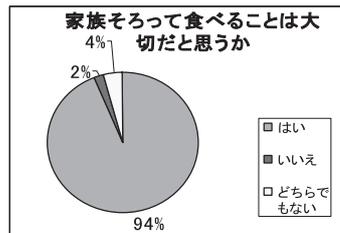
愛知教育大学教授西村先生を講師として、保護者や校区内の小学校の先生も参加しての学習会をもった。「嫌いな物でも一口食べることによって食の世界を広げることができる」「五感を使って食べることによって、脳に刺激を与えることができる」などのお話を聞いた。また、「体調や体格に合わせて給食の量を調節しながら食べている」本校の給食指導のよさに触れ、食べる力をますますつけていってほしいとの励ましをいただいた。

カ 平成子育て委員会（PTA）による食の講演会

食事に関する保護者の考え方を知らするために「食事に関するアンケート」を行った。

給食センターの栄養士を講師に招き、竜神中学校区の保護者を対象と

した講演会「学校給食から考える子どもの『食』」を行った。栄養士からは、「共に食べることにより子どもの心が安定すること」「朝食を食べることが一日のエネルギーの基であること」「給食メニューの栄養バランス」などについて話があった。



(4) 平成18年度の新たな取り組み

平成17年度がまもなく終わろうとする3月。内閣府が食育推進に関する標語を募集したので、今まで学習したことや活動で得たことを基にして、標語を考えてみようと呼びかけた。全校生徒の9割にあたる生徒が応募し、その中の1点「朝食は今日が始まる出発点」が優秀賞に選ばれ、第1回食育推進全国大会で表彰を受けた。

学活の授業で、最近は朝食をとれていない人が増えていることを知りました。どうしたらみんなが朝食をしっかりとれるようになるかを考えていたら、この標語を思いつきました。・・・家の朝食だけでなく、学校での給食、休日の朝食もしっかり食べることが大切ということ、学級にも学校にも呼びかけていきたいです。(受賞生徒)

朝食は今日が始まる出発点

平成18年度の食に関する授業の第1回目は、「早寝早起き朝ごはん」を主題にして、5月に行った。内閣府が提唱している「早寝早起き朝ごはん」の30分番組を視聴し、睡眠をじゅうぶんにとることの大切さや朝ごはんを食べることのよさを学んだ。

また、毎月19日の食育の日に合わせて朝食摂取と早寝早起きができているかについて調査を続けている。昨年度の4月の朝食摂取率は74%であったが、18年度は95%前後の生徒が朝食をとって登校している。また、6月の食育月間に合わせて、給食委員会が中心になって、「日本全国食育月間～ぼく、私の食の実践目標～」の取り組みをしている。

< 学習の流れ >

- 1 朝食摂取調査をする。
- 2 「早寝早起き朝ごはん～心も体も元気いっぱい～」のVTRを視聴する
- 3 自分の生活を振り返る。
(ワークシート)
- 4 VTRをみて気づいたこと・自分の生活振り返って感じたことを発表しよう！！
- 5 毎年6月は「食育月間」テーマは『みんなで毎日朝ごはん』

5 今後の課題

平成16年度までの取り組みを基盤に、平成17年度より食育に重点をおいて取り組んできた。

今後の課題として次のことがあげられる。

- * 地域学校保健委員会の計画実践をすること
- * 地域ヘルスサポーターや保護者ボランティアを活用すること
- * よりよい学校保健計画や学校安全計画を立案し、実践をすること

今後も食の指導を中心に据えて、心身の健康を保持増進できる生徒を育てていけるよう研修に励み、実践を続けていきたい。

地域と連携した健康教育をめざして ～食と心を通して～

岡山県浅口市立寄島中学校

1 学校紹介



平成18年3月、3町が合併し浅口市が誕生した。

本校は、岡山県の瀬戸内海に面し、海岸山脈を屏風にして風をさえぎる天然の良港として漁業の盛んな町である。生徒数約180名、職員数24名の小規模校ではあるが、生徒会が中心になり人権宣言や人権の碑を建て、太陽のように明るく春風のようにさわやかな、元気で明るい中学校を目指し、部活動や生徒会活動に一生懸命取り組んでいる。

2 学校経営方針と健康教育

【校訓】 創造 友愛 健康

【教育目標】

「思いやりの心を持ち、
創造力（想像力）を備えた心身共に健康な生徒を育成」



【本年度学校経営方針－指導の重点】

1. 自ら学ぶ態度を養い、学力の定着を図る。《確かな学力》
2. 思いやりをもち、正しい行いができる生徒を育てる《温かい集団》
 - ・生徒会活動の充実（後省略）
3. 生命を大切に、心と体の調和的発達を図る。《礼儀と元気》
 - ・体力の向上
 - ・教育相談の充実
 - ・安全教育・安全管理に徹底（後省略）

【学校保健目標】

「いのちを大切に、心身共に進んで健康づくりができる生徒の育成」

学校保健の重点目標

- ・基本的な生活習慣の確立できる生徒に
- ・自分の生活や心身をじっくり見つめられる生徒に
- ・自分の身体の変化に気づき、どうしてそうなったのかを考えることができる生徒に
- ・自分が抱えている身体や生活の問題解決に主体的に取り組める生徒に
- ・性情報について正しい知識を得て生き方を考えようとする生徒に

本校では、学校保健目標を、「いのちを大切に、心身共に進んで健康づくりができる生徒の育成」としている。思春期真っただ中のこの時期に、生徒一人一人、自分が抱えている問題解決に向けて、地域や家庭と連携を図りながら、進んで健康づくりを進めていくことができるよう教育活動の一つとして健康教育を推進している。

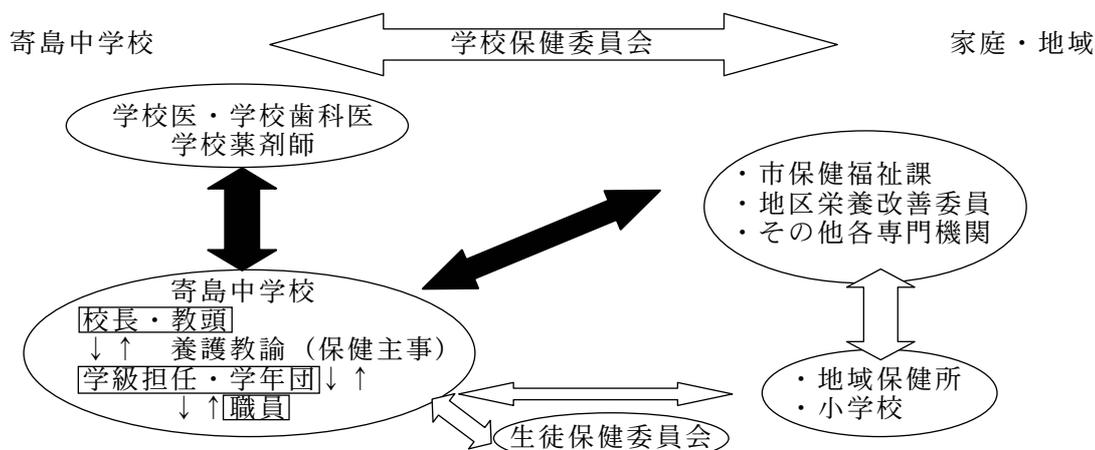
3 健康教育の推進体制

(1) 推進組織

平成15年度から学校保健活動と地域保健活動の連携により、乳児期から思春期まで一貫した子どもの健康づくりを目指してきた。子どもたちが自分の健康を考える視点を広げて、子ども主体

の健康づくりとして取り組む中で、学校、地域、行政の連携体制を明確にして、個々が健康づくりの大切さに気づき行動できるよう取り組んだ。

【思春期健康支援推進組織図】



(2) 家庭・地域との連携

- ① 学校保健委員会を年間2回以上開催する。(学校と家庭・地域との連携)
(形式にとらわれずに拡大保健委員会やグループワークなど工夫し実施している。)
- ② 生徒会が主催するリーダー研修会の講義内容に、市内栄養士、地区栄養改善委員を招いて食の大切さについて講義や調理実習に取り組む。(年2回)
- ③ 地区の民生委員と懇談会(職員・保護者)
各学年を対象に専門機関と連携した性教育の授業・講演会(保護者も参加)
- ④ 各学年親子ふれあい行事を実施 (1年:市内名所をハイキング
2年:人権教育研修会〈福祉体験〉・3年:親子もちつきなど)

4 具体的な取り組み

(1) 学校保健委員会

	議 題	主な出席者	所要時間	主な成果
1	①朝食の大切さ ～食の自立を目指そう～ ②いのちを守ろう ～救急法の実技～ 	・学校薬剤師・市保健師・地区 栄養改善委員 ・P T A 役員・P T A 学年部 長・校長・教頭・教務・学年 主任・家庭科教諭・養護教諭 (保健主事)・生徒会保健委 員会顧問・生徒保健委員会	3.5時間	・各家庭の問題点が見え夏休みの取り 組みとなった。 ・各出席者より専門性を生かした話が 聞けた。 ・生徒からも保護者に向けて本音で意 見交換ができた。
2	生徒リーダー研修会参加 ①構成的エンカウンター研修 ②朝食の大切さについての講話 ③調理実習 (自分で朝食を作ってみよう) ④ディベート研修	・生徒会役員・各リーダー(部 活キャプテン・生徒会委員 長・学級委員など)・地区栄 養改善委員・市健康福祉課栄 養士・生徒会担当教諭・養護 教諭・校長	講話と実習 2.5時間	・食の大切さについてはよく理解でき ている。家庭の中でも、朝食の大切 さについて話題になっている。 ・「以前より栄養バランスを考え、食 べ物の選択も変わり料理に興味を 持つようになりました。」という感 想が聞こえている。
3	①冬休みに向けて生活リズムと 食事 ②「免疫力のつくメニューを考え よう」 	・学校薬剤師・市保健師・地区 栄養改善委員 ・P T A 役員・P T A 学年部 長・校長・教頭・教務・学年 主任・家庭科教諭・養護教諭 (保健主事)・生徒会保健委 員会顧問・生徒会役員・給食 委員会・保健委員会	2.5時間	・生徒会全体の取り組みを発表し、地 域関係者や保護者に啓発できた。 ・グループワーク形式で行い、全員の 意見を発表し生かす事ができた。 ・12月のリーダー研修会につなげる事 ができた。

(2) 保健委員会が主体的に進めた活動

- ①健康生活アンケート（年2回）
- ②夏休みの取り組み「僕・私の朝食アイデアメニュー」の募集
- ③夏休み・冬休みリーダー研修会の料理実習参加（朝食メニューの紹介）〈地区栄養改善委員の方と一緒に〉
 - ・町栄養士さんから食事について講話「栄養バランスについて」
 - ・調理実習「夏休み朝食アイデアコンテストの優秀食品を作ってみよう。」〈町栄養改善委員の方と一緒に〉
- ④文化祭 「健康チェックコーナー」
- ⑤保健集会及び拓大校保健委員会（講演会など）開催の工夫
- ⑥保健委員会の体験学習

① 健康生活アンケートの実施（年2回）

年2回健康生活アンケートを実施し、アンケート結果を家庭に配布して家族で話し合い、意見や感想をまとめて学校保健委員会につなげている。

朝食摂取率	毎日食べる	週5～6回	週3～4回	週1～2回	食べない
H18年度1回目	72.0%	17.5%	4.4%	5.0%	1.1%
H18年度2回目	77.7%	12.9%	5.9%	3.0%	0.5%

② 朝食メニューアイデアコンテストの呼びかけと審査

生徒会保健委員会の取り組みで、生活習慣が乱れやすい夏休みに「朝食を必ず食べよう」に取り組んだ。

また、「アイデア朝食メニュー」を募集して工夫し自分で朝食を作ってみることを呼びかけた。

アイデア朝食メニューの審査については、市保健福祉課栄養士、地区栄養改善委員長、校長、養護教諭、家庭科担当教諭で審査にあたった。選ばれたメニューについてはリーダー研修会の調理実習につなげた。



③ 夏休み・冬休みリーダー研修会調理実習（テーマ～食の自立を目指して～）

毎年、夏休み、冬休みを利用して、年2回生徒会役員・各部キャプテン、保健委員、教職員、地区栄養改善委員、市保健師・市健康福祉課栄養士の70人が参加し、調理実習を実施している。

16年度「アイデア朝食メニューをみんなで作ってみよう」

17年度「バランスのよい食事を考えよう」

18年度「免疫力を高める食事を作ってみよう」などに取り組んだ。

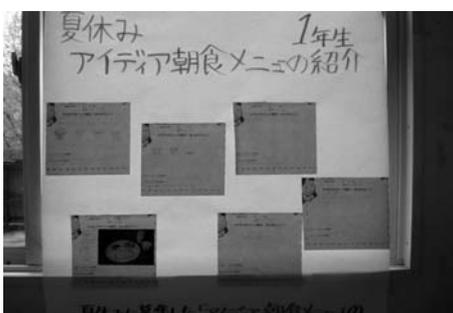


【生徒の感想】

- ・体にいいものをたくさん食べるのではなく、バランス良く食べることが大切だということや、主菜（肉、魚）より副菜（野菜、芋）の方をたくさん食べないといけないことに驚きました。（3年）
- ・自分の生活を見直すことができた。自分は野菜を余り食べていなかったの、きちんと食べたいと思う。（3年）
- ・1日に必要な栄養の量と種類がとてもよくわかりました。（1年）
- ・実習でいろいろな物が作れて良かったです。家で手伝いをしなくてはと思いました。（2年）

④ 文化祭でアイデア朝食メニューの展示と健康チェック

夏休みアイデア朝食メニューを紹介する展示を行った。また、自分の健康に関心を持つことをねらいに健康チェックコーナーをつくり（肺活量・血圧測定など）も実施した。



おいしそう
なメニューが
集まりました



⑤ 保健集会

集会方法を工夫して保健委員会が主体的に進めている。平成16年度は、拡大学校保健委員会にし、地域関係者や保護者・全校生徒が連携し、生徒会や保健委員会の進行で「朝食の大切さ」について話し合い、さまざまな感想や意見の交換を行った。毎年、生徒を対象に健康生活アンケートを実施し、その結果から、「食育」についてテーマを考えながら取り組んでいる。



⑥ 保健委員会の体験活動

生徒達が乳児の母親に育児の様子や食事の工夫などを聞き、乳児にふれ、命の大切さを学んだ。この事から自分を大事にすることや他者を大事にする事にもつながると考える。



(3) 性教育の充実

男女ともに心もからだも大きな変化が訪れる思春期を、上手に乗り越えさせたいと考える。そして、「自分の体の変化を知る。」「自分の体を大事にする。」「他者を思いやり、命を大事にする。」ことにつなげた指導方法を工夫した。そのために、医師や助産師や市の健康福祉課と連携した取り組みを進めている。

性教育内容（外部講師との連携）

- | | |
|----|-----------------------|
| 1年 | 思春期の体の成長と心 |
| 2年 | 男女交際 |
| 3年 | エイズについて理解しよう
(2時間) |



〈親子ふれあい行事〉



妊婦体験を
しました。



福祉体験
(豆つかみ)



(4) 健康・安全に対する指導

16年度：たばこの害について

17年度：薬物乱用について

18年度：携帯電話やメールなどによる被害について

全校生徒を対象に、保健委員会の生徒が薬物乱用について調べたこと（警察署の協力）や視聴覚ビデオやCDを使ったクイズなどを利用し、興味、関心を引くように工夫し発表した。学習後には、学習内容や感想を学年だよりや保健だよりで取り上げて、保護者と生徒の話の糸口になるようにしている。

① 安全に対する判断力と実践力の育成

- ・体験的な学習（起震車を使って地震体験、警察職員の協力による不審者への対応の指導）
- ・清掃分担生徒と、清掃担当職員との合同安全点検（毎月）
- ・生徒会を中心に安全マップの作成
- ・教職員を対象とした不審者の対応の実技

② 生徒会主催の昼休み球技大会

- ・11月の人権週間に仲間づくり・健康づくりを目的とした球技大会を実施した。
(男子はサッカー、女子はバスケットボール)



まとめと今後の課題

学校保健と地域保健の連携の中で、「思春期の健康づくり～食と心について～」をテーマにして、行政・地域との充実した取り組みができた。この事業後も連携が継続していること、生徒が主体的に活動し、学校の中に「食の大切さ」の意識が浸透できたことや、朝食を自分で作り食べてくる生徒が増えた事は大きな成果だと思う。

それぞれ違った環境の中で育った生徒達に、よりよい健康な生活を送らせるためにはさらに家庭・地域で「生活習慣の大切さ」や「思春期の心の健康」について取り組み、広めていくことが大きな課題であると考えます。みんなが大きな輪になって揺れる思春期の生徒達の健康を支えるネットワークの確立と、生徒自らが向上しようとする健康教育を進めていきたい。



21世紀・新しい時代の健康教育推進学校の実践

－ 第5集 －

平成19年3月12日 発行

発行者

財団法人 日本学校保健会

〒105-0001 東京都港区虎ノ門2丁目3番17号

虎ノ門2丁目タワー6階

☎03(3501)3785・0968

印刷所 NPC日本印刷 株式会社

☎03(3833)6971



撮影／ 原田正文

定価 1,000円