

21世紀・新しい時代の 健康教育推進学校の実践

—第6集—



21世紀・新しい時代の 健康教育推進学校の実践

— 第 6 集 —

財団法人 日本学校保健会

発刊にあたって

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

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

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

本事業は、各都道府県・政令指定都市学校保健会の協力により、年ごとに充実した活動内容の学校が推薦されております。平成19年度は各都道府県等学校保健会から88校の推薦を受け、この審査は書類審査を経て訪問審査に及び、委員の先生方には4ヶ月もの間、精力的に活躍していただきました。その結果、最優秀校6校、優秀校14校、優良校66校を決定し、平成20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6集）を刊行いたしました。

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

おわりに、本書の作成にご尽力いただきました関係各位に厚くお礼申し上げます。

平成20年3月

財団法人 日本学校保健会
会 長 唐 澤 祥 人

平成19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、成果を上げている学校を表彰し、学校保健の充実に寄与する。

2. 主 催

財団法人 日本学校保健会

3. 後 援

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20年2月14日(木) 日本医師会館(大講堂)

6. 表彰の対象

国公立の小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校

7. 被表彰候補校の推薦

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

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

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

8. 推薦書等の提出

平成19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を行うほか実践事例集を刊行し、学校保健活動の普及・充実に努める。

目 次

発刊にあたって

(財)日本学校保健会会長 唐澤祥人

平成19年度 健康教育推進学校表彰事業実施要項

平成19年度 表彰校の実践記録

I 最 優 秀 校

〈小 学 校〉

- ・岡山県高梁市立有漢東小学校 1
- ・愛知県豊橋市立芦原小学校 7
- ・埼玉県川口市立並木小学校 13

〈中 学 校〉

- ・山形県酒田市立第一中学校 19

〈高 等 学 校〉

- ・秋田県立雄物川高等学校 25

〈特別支援学校〉

- ・群馬県立聾学校 31

II 優 秀 校

〈小 学 校〉

- ・京都府南丹市立吉富小学校 37
- ・埼玉県川口市立東領家小学校 43
- ・東京都江東区立南砂小学校 49
- ・神奈川県清川村立緑小学校 55
- ・新潟県上越市立安塚小学校 59
- ・岐阜県多治見市立市之倉小学校 65
- ・福岡県須恵町立須恵第三小学校 71
- ・長崎県長崎市立三原小学校 77
- ・群馬県伊勢崎市立宮郷小学校 83
- ・山口県平生町立平生小学校 89

〈中 学 校〉

- ・福島県いわき市立小名浜第一中学校 95
- ・埼玉県川口市立十二月田中学校 101
- ・岡山県立岡山操山中学校 107

〈特別支援学校〉

- ・沖縄県立西崎養護学校 113

I 最優秀校

〈小 学 校〉

岡山県高梁市立有漢東小学校

愛知県豊橋市立芦原小学校

埼玉県川口市立並木小学校

〈中 学 校〉

山形県酒田市立第一中学校

〈高等学校〉

秋田県立雄物川高等学校

〈特別支援学校〉

群馬県立聾学校

早寝・早起き・朝ごはんで元気な体と心の東っ子 ～学校と家庭・地域が一体となった生活リズムづくりの実践を通して～

岡山県高梁市立有漢東小学校

1 学校の紹介と健康教育の課題

本校は、岡山県の中央、中国山地に抱かれた自然豊かな農山村地域にあり、中・高学年複式の全5学級、32世帯、児童数43名の小規模校である。岡山自動車道有漢ICから3分、近くに中堅精密部品工場やゴム工場が進出し、併せて市営住宅も増設され、居住する保護者も多く、少子化が進む市内の学校にあって児童数の増加が見込まれる学校でもある。

近年、夜型傾向や親の多忙から朝ごはん抜きの家庭も見られ、学校と家庭との緊密な連携による「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムづくりが健康教育の課題となっている。

また、以前から有漢地域内の各学校・園の学校保健委員会と給食センター並びに保健行政機関で組織された「有漢地域かざぐるま子ども健康づくり委員会」で、生活リズムの向上を共通課題とした地域ぐるみの実践が進められている。

本校は、毎月第二週（月曜～金曜）を「かがやく子週間」として、学校保健委員会（「げんき委員会」）が実施母体となり学校と家庭とが連携して、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムの定着をめざした実践が継続されてきた。平成17年度から健康教育を学校経営の最重要課題とし、生活リズムの向上による「日本一元気な学校」を目指した家庭・地域と一体となった実践を進めている。また、県指定「食育から広げる生活リズム向上プラン」のモデル地域となったのを受け、食に関する指導も併せて取り組むようにした。以下、主に平成17～18年の2年間の「げんき委員会」と食に関する指導についての実践を紹介する。

げんき委員会

（学校栄養技師・保健師）

（学校医・学校歯科医・学校薬剤師）

（校長・教頭・保健主事・養護教諭・体育主任・担任）

（PTA会長・副会長・PTA保健体育部員・母親委員）

2 課題解決のための取り組みの重点

平成16年度「かがやく子週間」の反省をもとに「げんき委員会」で話し合った結果、今までの学校とPTA保健体育部会中心の「げんき委員会」では、「かがやく子週間」の取り組みが徹底しないし、生活リズムの向上の意識が全家庭まで広がりにくいという課題が出された。

そこで、家庭全体に広がるようにするにはできるだけ親子が参加して、協力しながら取り組める「げんき委員会」の環境づくりを目指すことで課題解決できると考えた。

取り組みの重点

1) 「げんき委員会」の充実と活性化を通した生活リズムの向上

- 親子で楽しく協力しながら取り組む「かがやく子週間」や食育活動

2) 食育から広げる生活リズムの向上

- 授業研究や様々な体験活動や交流活動を取り入れた食に関する指導の充実

3 取り組みの実際

1) 「げんき委員会」の充実と活性化を通した生活リズムの向上

＜平成17年度＞

① 第1回「げんき委員会」7月

- ア「かがやく子週間」について、イ「かがやく子週間」の必要性について、ウ本年度の具体的な取り組み等についてプレゼンテーションで意識づけを図った。

ア「かがやく子週間」について

- ねらい：家庭と連携しながら、望ましい生活習慣が身につくようにする週間
- 設 定：毎月第2週の月曜日～金曜日
- 方 法：一週間、家庭で「かがやく子週間カード」に記入し、保護者の感想も記入するそれを評価し、生活の改善へとつなげていく
- 項 目：朝食の様子（三色の摂取） 歯みがきの様子（朝・夜）
寝た時刻、起きた時刻 学習、読書、テレビの時間

イ「かがやく子週間」の必要性について

- 教師の心配（朝からあくび）子どもの言葉（だるい）
保護者の心配（起きない）
- 睡眠不足や朝食をとらないことによる弊害
睡眠や朝食の必要性
- 就寝時刻と心身の調子 朝食と脳の働きや学力
- 理想的な睡眠時間や朝食

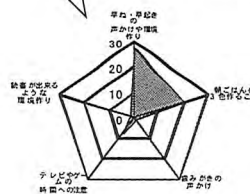
ウ「かがやく子週間」の本年度の取り組み

- 子どもたちの体と心がもっと元気になるために
- しっかり寝させよう
テレビ視聴・ゲーム時間を短く
- バランスのよい朝食を食べさせよう
- 読書に親しみ、本を読む時間を作ろう

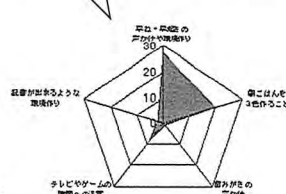
かがやく子週間カード

- 6月までの「かがやく子週間」でがんばったことやがんばれなかったことのグラフを見て、親子の力が一つになるような活動が必要であるということになり、PTA保健体育部会で内容を検討することになった。

子どもががんばったこと



家族ががんばったこと

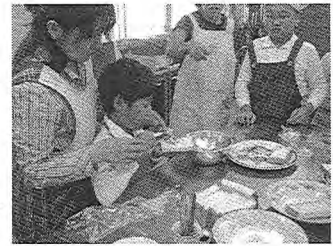


②「子育てふれあいフェスタ」10月

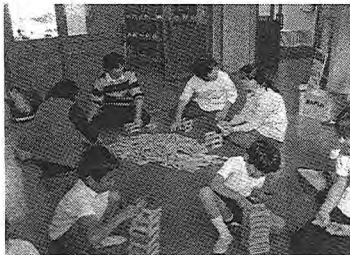
後日、PTA保健体育部会で検討の結果、親子の楽しいふれあいの中で豊かな心が育つようにと、子育てに関する様々な体験活動を盛り込んだ「子育てふれあいフェスタ」を計画することになり、10月の参観日の後実施した。

子育てふれあいフェスタのメニュー

- ア リズム運動 講師：レクリエーションインストラクター
- イ 手作り朝食 講師：学校栄養技師
- ウ ボディーパーカッション 講師：本校教諭
- エ 木製積み木「カプラ」 講師：カプラコーディネーター



手作り朝食



カプラ

朝食づくりは子どもたちも簡単にできるものを作りました。

初体験の木製の積み木「カプラ」にみんなとりこになりました。



グループ協議

③ 第2回「げんき委員会」12月

「かがやく子週間」の中間反省

- 三世代ふれあい参観日（日曜日）を利用して初めて全員の保護者が参加する「げんき委員会」を開催した。「かがやく子週間」の取り組みの様子や児童の日常生活について、また子育ての悩みなどをグループで話し合った。他の保護者の話を聞くことで参考になったという感想が多く出された。同時に早寝早起きの難しさを痛感している保護者も見られた。

「かがやく子週間」アンケート

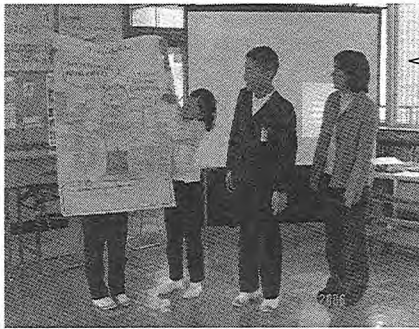
④ 第3回「げんき委員会」2月

「かがやく子週間」のまとめ

- 初めて親子全員が参加の「子どもげんき委員会」を開催し、1年間の反省をした。事前に配布した「かがやく子週間アンケート」集計結果と毎月の「かがやく子週間」の結果をもとに、5つの生活リズムの「こまったちゃん」という子どものモデルをつかった。その子が良い生活を送れるようにする方法を生活課題グループごとにワークショップ形式で話し合わせた。モデルを参考にしながら自分の生活に置き換えることで生活の見直しができるよう配慮した。
- 話し合ったことを各グループごとに発表し合い、自分の生活に置き換えて見直そうということで活動のまとめとした。親子での話し合い活動は大変活気にあふれ、真剣に子どもの生活に向き合う保護者の姿、講師による児童への直接指導など大変効果的な活動であった。
(講師：学校医・学校歯科医・学校薬剤師・学校栄養技師・保健師など)



かがやく子週間の反省



グループの発表

「このテレビの見すぎこまったちゃんは、テレビの時間が多すぎて、寝るのが遅くなって朝起きられません。時間を決めてテレビを見たり、しなければならないことを早くしたりします。」といった説明をしています。

⑤ 本に親しむための様々な読書活動

- テレビ・ゲームの代わりに読書に親しむ活動を積極的に取り入れた。読み聞かせボランティアの活用や絵本作家を招待してのワークショップ、朝の読書活動、朗読会、司書による本の紹介など工夫した活動を継続している。



絵本作家のワークショップ

<平成18年度>

① 第1回「げんき委員会」6月

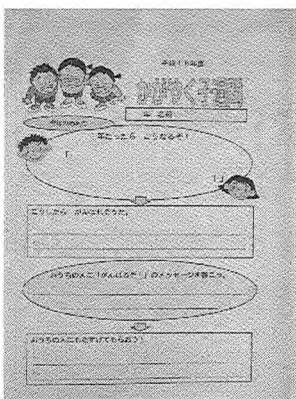
- 昨年度の反省から、生活リズムの定着には「かがやく子週間」に取り組んだことで「元気になった自分」「よくなった自分」が感じられるようにすることが大切であると考えて、児童の意識の高揚をめざすために最初から親子全員参加の「げんき委員会」を開催した。
- まず、自分の生活の乱れを「かがやく子週間カード」を見て発見し、「早寝・早起き」「朝ごはん」「歯みがき」「テレビ・ゲーム」の生活課題グループごとに集まり、原因と方策をワークショップ方式で検討した。
- 次に「1年後はこうなっていたい」という自分の姿や改善すべきこと、家族へ協力してもらいたいことなどを「がんばりカード」に記入し、発表した。



親子げんき委員会



毎朝夕歯みがきグループ



1年後はこんな元気な自分になりたい。
だから毎日三色そろった朝ごはんを食べる。忙しくても朝ごはんをつくってね。

- PTA保健体育部会は、事前に協議した子どもを支えるために家族でできるメッセージ（案）を全体へ紹介した。保護者はメッセージを参考に親としてできることをワークショップ形式で検討し子どもたちに伝えた。他の保護者の考え方や情熱に刺激を受けた保護者が多くいた。親子の真剣な話し合いで会場は熱気に包まれた。



保護者のワークショップ



早寝・早起きグループのがんばり目標の発表

家族でできる支援の例

【早寝・早起き】

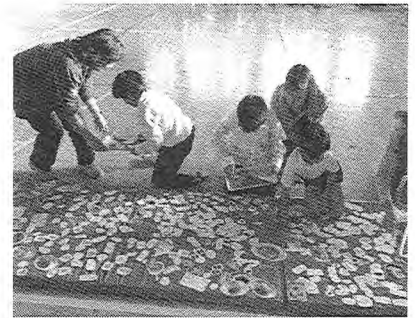
- ・一緒に布団に入る
- ・親も早寝を心がける
- ・カーテンを開き朝の光を！

【テレビ・ゲーム】

- ・見たい番組を選ばせる
- ・食事の時はテレビを消す

② 第2回「げんき委員会」「ふれあい集会」10月

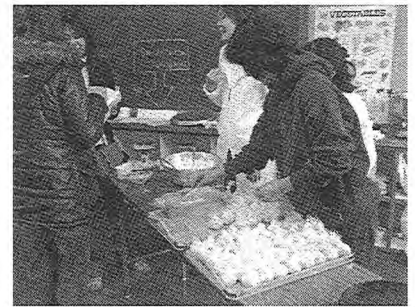
- 親子で「かがやく子週間」の中間反省会の後、「ふれあい集会」として栄養改善協議会自作の食品カードを利用して親子で赤・黄・緑の三色そろった簡単でおいしい朝食メニューづくりに挑戦した。ゲーム感覚での学びは大いに盛り上がり有意義な時間となった。



おいしい朝食メニューゲーム

③ 第3回「げんき委員会」「東小まつり」との共催

- 1年間の活動を反省した後、「東小まつり」の模擬店にPTA保健体育部会で簡単にできる三色そろった朝食「朝ごはんの店」を出店し試食体験した。
- また、学級PTA活動では親子料理教室を開催し、朝食レシピをつくり、朝食レシピ集として全戸へ配布する計画も進められている



朝ごはんの店

2) 食育から広げる生活リズムの向上

① 授業研究（食育全体計画に基づく指導）

- 学校栄養技師とのTTによる食に関する授業（域内校園へ公開授業）を実施した。

5・6年学級活動「朝食で始まる元気な一日」の実践例

- 実 態：「かがやく子週間」の結果、朝食を全く食べない児童、簡単な朝食だけの児童がいる
- 活動① 学校栄養技師が、朝食の働きや食後の体内の変化の様子等を資料で説明
- 活動② 主食、主菜、副菜、汁物類の食品カードを朝食三色シートに置き、栄養バランスのある朝食の大切さを考える
- 活動③ 自分の朝食を見直し、バランスのとれた朝食に改善する
- 反 省：吸収できる時期に繰り返して指導することが大切であるという共通認識



朝食で始まる元気な一日

○ 他の主な授業実践

- 1年学級活動「すごい！野菜のパワー」「元気なうんち」
- 2年学級活動「給食のひみつをさぐろう」「野菜の旅！」
- 3・4年学級活動「朝食を見直そう」「おやつを知ろう」
- 5・6年学級活動「発見！食品添加物」「体内時計」



すごい！ 野菜のパワー

② 体験活動や交流活動

- 野菜や果物などの食材を実際に生産して食するまでの体験活動や野菜農家との交流活動などを通して、大地の恵みや農家の方への感謝の気持ちを育てるとともに食を見直す機会とした。
- 学校園で育てたサツマイモは、給食センターの協力を得て学校給食の献立として活用されるようになり、食材への関心は一段と高まってきている。
- 保護者や地域の方を招き、食に関する学習活動の成果を学習発表会で発表した。また、給食集会でお世話になった野菜農家の方を招待して感謝の気持ちを伝えたり交流給食をしたりして活動のまとめとしている。



親子朝食づくり



農家の方と交流給食

4 実践の成果と今後の課題

- 1) 親子で参加する「げんき委員会」や食育から広げる生活リズムづくりの様々な取り組みは、有意義な活動として定着している。毎朝の朝食も100%である。親子「げんき委員会」を通して親子同士、親同士が刺激し合うことで共にがんばろうとする一体感が湧き、親の連帯感につながり、それが学校を元気にする基盤となっている。
- 2) 心の弱さから、まだまだ生活リズムが定着しない児童がいる。家庭の協力を一層引き出すよう工夫すると共に、今後は「心を大切にする指導」や「命を大切にする指導」を充実することで児童一人一人に応じた心と体の健康づくりに取り組んでいきたい。

「げんき委員会」の概要（H17～H19）

	H17年度	H18年度	H19年度
1回	○健康診断の結果 ○「かがやく子週間」 ・本年度の取り組み方	○健康診断の結果 ○「かがやく子週間」 ・本年度の取り組み方 *親子全員参加	○健康診断の結果 ○「かがやく子週間」 ・本年度の取り組み
外	○子育てふれあいフェスタ		
2回	○「かがやく子週間」 ・中間反省 *親のみ全員参加	○「かがやく子週間」 ・中間反省 ○ふれあい集会 ・朝食ゲーム *親子全員参加	○「かがやく子週間」 ・中間反省 ○子育てふれあいフェスタ ・朝食づくり、読み聞かせ等 *親子全員参加
3回	○学校保健のまとめ ○「かがやく子週間」 ・反省と次年度の課題 *親子全員参加	○学校保健のまとめ ○「かがやく子週間」 ・反省と次年度の課題 ○東小まつりと共催 *親子全員参加	○学校保健のまとめ ○「かがやく子週間」 ・反省と次年度の課題 ○ワークショップ（子育てさいころトーク） *親子全員参加

心身ともに健やかで、楽しく活発に活動する芦原っ子の育成

愛知県豊橋市立芦原小学校

1 本校の概要

本校は、愛知県の東三河南部に位置し、昭和56年に開校した比較的新しい学校である。校区に沿って流れる梅田川、校区内を走る豊橋鉄道と自然と交通の便に恵まれている。全校児童は445名、全17学級、教職員数26名の中規模校である。

2 学校経営方針と健康教育

1) 学校教育目標の中の「健康」の位置づけ

「健康」は、学校教育を推進するうえで基盤となる要素である。本校では、平成15年度から体づくりと生活づくりを中心とした健康づくりを実践し、進んで健康的な生活を実践しようとする子どもの育成に取り組んでいる。また、学校教育全体を通じて、自ら健康的な生活を創造する意欲や実践力を備えた子どもの姿を追究している。

2) 教育計画における健康教育の位置づけ

学校の健康教育は、子どもたちが生涯にわたって健康な生活を送ろうとする意欲と態度の育成を図ることを目指している。この目標を達成するためには、学校の教育活動全体を通して系統的に実践する必要がある。そこで教育計画の立案に際しては、体力低下やう歯の罹患率の高さ・食生活の乱れといった本校の子どもたちの実態に即した今日的な健康課題を取り上げ、体育科・家庭科・生活科・学級活動・総合的な学習の時間及び特別活動に関連させて取り組むこととした。

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について

子どもたちが生涯にわたって健康的な生活を送るためには、運動習慣の形成とよい生活習慣の形成が不可欠であるとの認識から、「体づくり」「生活づくり」を柱にした『健康教育プログラム』を作成した。『健康教育プログラム』の実践により、心の基盤であるセルフエスティーム（健全な自尊心）の高揚とライフスキルの形成・向上もねらいとしている。

『健康教育プログラム』の実践

「意志決定スキル」「課題設定スキル」「コミュニケーションスキル」「ストレス対処スキル」を意図的に学習・体験の中に組み込むことで、子どもたちが生涯にわたって健康的に生活するための体の基盤と生活の基盤を築くことができる。さらに、こうしたスキルの形成・向上によりセルフエスティームの高揚が図られ心の基盤も築かれる。

① 『健康教育プログラム』の実践と分析・検討

研究組織による委員会・部会・全体会において、実践の検討会を実施する。成果や課題を共有することで、実践内容の修正や方向性を吟味した。また、必要に応じて先行校の研究会への参加

や講師招聘による研修を実施した。

② 授業協力者の活用

学校歯科医・栄養士・農家の方等、地域の教育力を動員し、より質の高い単元構想や授業展開を創造した。また、養護教諭とのTTに積極的に取り組み健康教育の学習の充実を試みた。

③ 地域との連携強化

学校保健委員会をはじめ、各種行事や学校開放日に学校が取り組んでいる健康教育の実践を紹介した。また、養護教諭が発信する「ウン・クーネルダス」（保健だより）は、子どもの健康生活の情報を媒介に家庭・地域への健康意識の啓発を促すこともねらいに加えた。

3 学校保健・学校安全計画

1) 基本的な考え方 『自分の健康・安全は自分で』

2) 健康安全計画立案にあたって

- ① 指導と管理の一体化
- ② 今日的な課題を踏まえた計画づくり
- ③ 危機管理を踏まえた計画づくり

4 健康教育の推進体制

1) 教職員の推進組織

学校の教育活動全体を通じて健康教育を組織的に推進していくため、右のような体制を組織した。研究推進の役割を明確にするとともに、全職員が各部に所属し連携を強化しながら実践に取り組んだ。

2) 校内研修

- ① 授業研究：現職研修「主体的な学びの構想」
をベースにした「授業力」の向上を図る。

- ② 時代に要請される「健康教育」の内容と動向の把握

3) 家庭・地域社会との連携

- ① 「健康教育」実践アピール（学校開放日）

健康教育の授業を公開し親子参加型の授業場面も設定した。また、従来の学校行事に健康教育の学習成果を発表するコーナーを取り入れた。

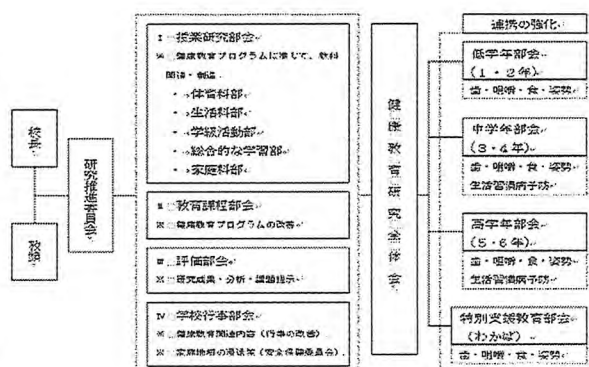
- ② 学校保健委員会（集会型・会議型）

保護者参加を積極的に促し、子どもたちの健康状況や健康課題に対する学校の取り組みを学校保健委員会（集会型・会議型）で紹介した。

- ③ 情報の発信（「ウン・クーネルダス」保健だより）：健康教育推進の理解と協力



今日的な課題を踏まえた授業実践



学校保健委員会（会議型）

5 学校保健委員会（年4回）

1) 協議題等

- ① 芦原っ子の健康について考えよう
- ② 自分で守ろう、大切な歯 ～めざせ、8020～
- ③ 朝から元気な芦原っ子をめざして ～早寝、早起き、朝ごはん～
- ④ 健康生活を見つめ直そう ～家庭・学校・地域で育てる芦原っ子～

それぞれの会の内容は、「ウン・クーネルダス」（保健だより）で全家庭に知らせている。また、良い習慣の定着に向けて「生活習慣チェックカード（ウン・クーネルダスチェックカード）」や「歯みがきカレンダー」を活用している。これらの結果や家庭での健康教育に関する取り組みの様子についても保健だよりで紹介している。こうした取り組みにより、学校保健委員会の内容をその場だけで終わることなく家庭へ広げることができた。

6 健康的な生活を実践する芦原っ子をめざして

1) 体づくりの実践 ～進んで運動する芦原っ子～

体づくりでは、子どもたちの体力の向上に焦点をあて、体育の授業と日常の運動の2点を中心に実践してきた。

① 楽しく充実した体育の学習

体育の授業では、楽しい活動・運動量の確保をポイントに充実した時間になるように手だてを工夫しながら実践している。子どもたちは日々の体育の授業の中で、楽しみながら力いっぱい体を動かし、汗を流す爽快感や自分の決めた目標を達成するなど充実感を味わっている。

② 日常生活でも運動にチャレンジ

積極的に体を動かし、運動に親しむ生活習慣の定着を図っている。放課後などには進んで外遊びをし、体づくりの運動にチャレンジする子どもをめざして、手だてを工夫して実践している。

○ やってみようカード

○ 35分放課

※外遊びの効果を重視し時間を確保

2) 生活づくりの実践

～健康的な生活をしようとする芦原っ子～

① 健康への意識を高める学習（生活科・総合的な学習の時間・学級活動等）

子どもたちの健康への意識を高めるには、授業で系統的に学習することが効果的であると考えた。1年生から6年生までの学年の発達段階をふまえ、学習内容を系統立てた単元構想図を作り、学習を進めてきた。

できるところまで色をぬろうね

やってみよう06・後期・高学年

□ 年 □ 組

□

	前座	間奏	片足立ち	カエルの足立ち	馬跳び	連続足上がり	縄のほり	ブリッジ	折返走	ドッジボール投げ
										
すごい！ 10点	そのはらをつけて5秒	手を腰にあげたままベタンとつづき、そこからひねりをつけて5秒	40秒	60秒	30回	8回	1本を両手だけで上までいける	立った姿勢からブリッジを作って足の上になる	5.5 秒下	24m
もちもち 9点	そのはらをつけて5秒	手を腰にあげたままベタンとつづき、5秒後がやんで5秒	35秒	50	20	7回	1本を両手だけで上までいける	脚立ちからブリッジができる	5.0～ 5.5	22m
やるねえ 8点	そのはらをつけて5秒	手を腰にあげたままベタンとつづき	30秒	40	20	6回	横うり10本までいける	立った姿勢からブリッジができる	5.0～ 5.1	20m
ガッツ！ 7点	げんこつをつけて5秒	平足を両足でベタンとつづき	25秒	30	24	5回	横うり5本までいける	クイックステップから足でこころを動かす	7.2～ 7.4	18m
おしい 6点	げんこつをつけて5秒	げんこつ1つがきく	20秒	25	22	4回	2本を両手だけで上までいける	ブリッジをして足でこころを動かす	7.5～ 7.8	16m
なかなか 5点	腹はらをつけて5秒	下から10cmきく	15秒	20	20	3回	2本を両手だけで上までいける	ブリッジ10秒	8.0～ 8.3	14m
まあまあ 4点	腹はらをつけて5秒	下から20cmきく	10秒	15	18	2回	1本を両手だけで上までいける	ブリッジ10秒	8.5～ 8.7	12m
ぼちぼち 3点	お腹がつく	下から30cmきく	7秒	10	16	1回	1本を両手だけで上までいける	ブリッジがついて立ちあがることができる	9.2～ 9.5	10m
だんだん 2点	ふと30cmで床に置く	下から40cmきく	5秒	5	14	コアラ1秒	しびれつぎに0秒でできる	ブリッジができる	9.8～ 10.4	8m
よしよし 1点	ふと10cmで床に置く	下から50cmきく	3秒	3	12	コアラ5秒	肩をひいてブリッジができる		10.5 以上	6m

『バランスよく食べしっかりと噛み、食べた後は歯をみがく』という生活の基本的なことができれば、健康的な生活を送る基盤ができ、よりよい生活習慣ができると考えた。そこで、「食、歯、そしゃく」を核にした学習単位を取り上げた。特に、生活科や総合的な学習の時間では、課題解決のために積極的に調べ学習を取り入れた。

授業では、体験的な学習やブレインストーミングなどの手法、さらにライフスキル学習を適時用いて、セルフエスティームの高揚をめざした。子どもたちが学習したことを自分の生活改善に生かし、さらに家族や友達に発信する方法も工夫している。

3) 自分の健康状態をつかみ、生活改善をめざす

① 元気調べ

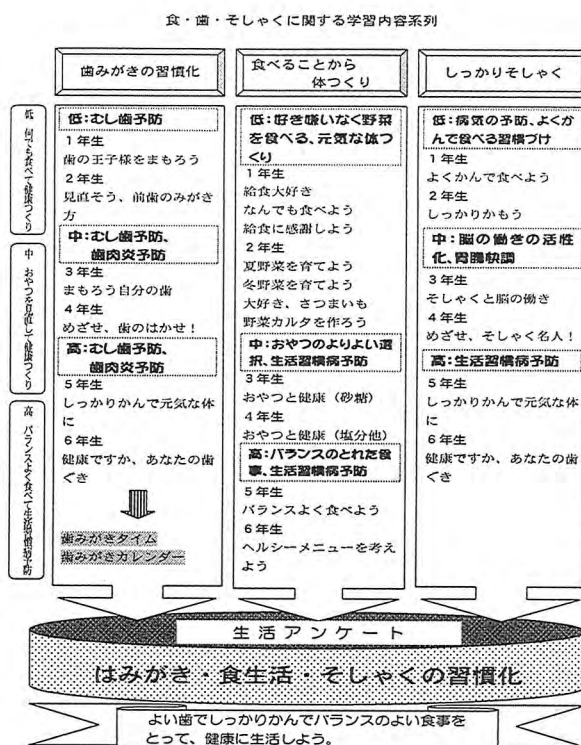
朝の会の健康観察で、子どもたちが、自分の健康状態や気持ちを発表している。自分の健康と共に、友達の心と体の健康状態にも関心をもつようになった。

② 姿勢体操と姿勢の合い言葉

朝の会の時間に全校一斉で、姿勢体操に取り組んでいる。「姿勢」をテーマに行った平成15年度の学校保健委員会で、カイロプラクティカル開業医の廣田俊彦氏から教えていただいた体操である。骨盤や背骨のゆがみを矯正する体操の一つとして、スクワット、前屈、腰回しの3種類の体操を1分間の曲に合わせて行っている。

③ 歯みがきタイム

よい歯みがきの習慣の定着をめざして、給食後の5分間を「歯みがきタイム」と設定した。毎日、給食後、音楽に合わせて3分間、各自手鏡を見ながら丁寧に歯みがきを行っている。また、定期的にカラーテスターを使って、みがき残しのない歯みがきができているか点検している。



前屈～手のひらを床に～



みがき残しはないかな

7 研究の成果と課題

1) 体づくりの実践の成果

体育の授業では、児童はそれぞれ目標を作り意欲的に取り組むようになってきた。互いに評価し合ったり、グループで楽しく練習方法を考えたりして、技能を高める場面も多くなった。生活アンケートからは、家での運動量はあまり増えたとはいえないが、放課後に運動場に出て遊ぶ児童がたいへん多くなり、運動習慣が形成されつつあると

とらえている。体力・運動能力の指標ともなる「やってみようカード」の数値の推移は着実に向上傾向を示しており、研究実践の成果が認められる。

2) 生活づくりの実践の成果

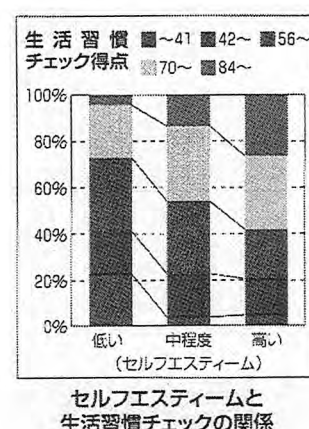
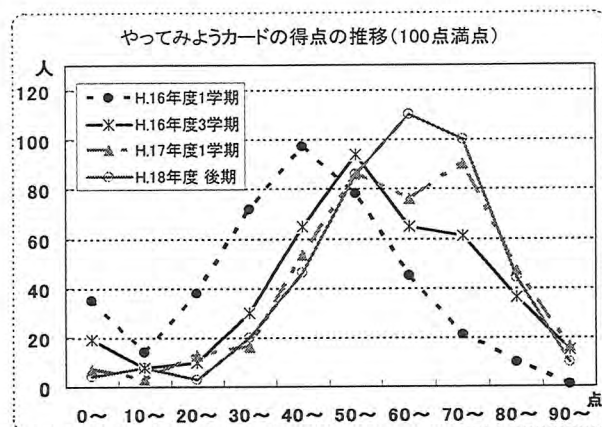
食生活の学習によって、子どもたちは自分の食生活を見つめ直し、自分自身の課題を持ち、食生活の改善に取り組み始めた。姿勢体操や歯みがきタイムなどに取り組んでいる様子から、より健康的な生活をしようという意欲が感じられる。生活点検や調査、授業参観などに参加した保護者の感想から、保護者も健康への関心が高くなり、家庭でも実践し変容していることが伺えた。

3) 健康教育プログラム実践の考察

芦原小学校の健康教育プログラムにそって、学校全体で授業や日常活動の実践をしてきた結果、少しずつ子どもたち自身の生活の変容が見られるようになった。以前より活発に運動したり活動したりする子どもたちの様子から、スキル（能力）の形成・向上を実感している。また教師自身も、健康生活に対する理解が深まり、場に応じた適切な個への支援ができるようになってきた。

4) 本年度の課題

右のグラフは、5、6年生のセルフエスティームと生活習慣を見直した「生活習慣チェックカード（ウン・クーネルダスチェックカード）」の得点の関係を調べたものである。この結果、セルフエスティームの高い児童は、生活習慣チェックの得点も高い傾向にあり、好ましい生活習慣が定着していると考えられる。今後は、今までの研究実践を継続し計画的に取り組むとともに、データの収集と分析を積み重ねていく必要性を感じている。子ども個々の状態と変容を的確にとらえ、適切な支援と家庭・地域・学校がより連携した健康教育を展開していきたいと考えている。



資料（学校保健年間計画）

月	保健目標	10	11	12	1	2	3
保健目標	目を大切にしよう 食べ物と衣について考えてよう 栄養について知ろう 食後を静かに楽しもう 学校保健委員会 就学時健康診断 球技大会、音楽鑑賞会 学校保健委員会 修学旅行、校外学習	食べ物と衣について知ろう 栄養について知ろう 食後を静かに楽しもう 学校保健委員会 就学時健康診断 球技大会、音楽鑑賞会 学校保健委員会 修学旅行、校外学習	食べ物と衣について知ろう 栄養について知ろう 食後を静かに楽しもう 学校保健委員会 就学時健康診断 球技大会、音楽鑑賞会 学校保健委員会 修学旅行、校外学習	食をきたえよう 好まぬいざしない 冬の交通安全運動 歩行走大会 駅伝大会	かぜの予防をしよう 感謝して食べよう 避難訓練(地震・放課時) 冬の交通安全運動 歩行走大会 駅伝大会	寒さに負けず外で遊ぼう マナーを守って楽しく食事をしよう 新入児童継承会 学校保健委員会	健康生活の反省をしよう 1年を振り返って、楽しく食事をしよう 通学団体会 給食終了卒業式、修了式
主な学校行事							
児童会活動							
環境							
保健管理							
心身							
生活							
保健指導							
保健教育							
関連指導							
道徳							
読書活動							

平成19年度 芦原小 学校保健年間計画

[illegible]

「人とにこにこ 元気な並木っ子」の健康づくり ～学校・家庭・地域社会が一体となって進める健康教育～

埼玉県川口市立並木小学校

1 本校の概要

本校は、埼玉県の南東部に位置し、荒川を挟んで東京都に隣接する住宅街を学区とする学校である。昭和29年に開校し、54年の歴史を持っている。「健康・勤勉・敬愛」の校訓の基、永年にわたり健康教育を推進してきた。昭和60年度には全日本健康教育特別優秀校を受賞した栄誉がある。地域からの学校への期待は大きく、大変協力的である。現在児童数647名、学級数19、教職員33名の規模である。

2 学校教育目標と健康教育

1) 学校教育目標

知・徳・体の調和のとれた心豊かなたくましい児童の育成

2) 目指す児童像

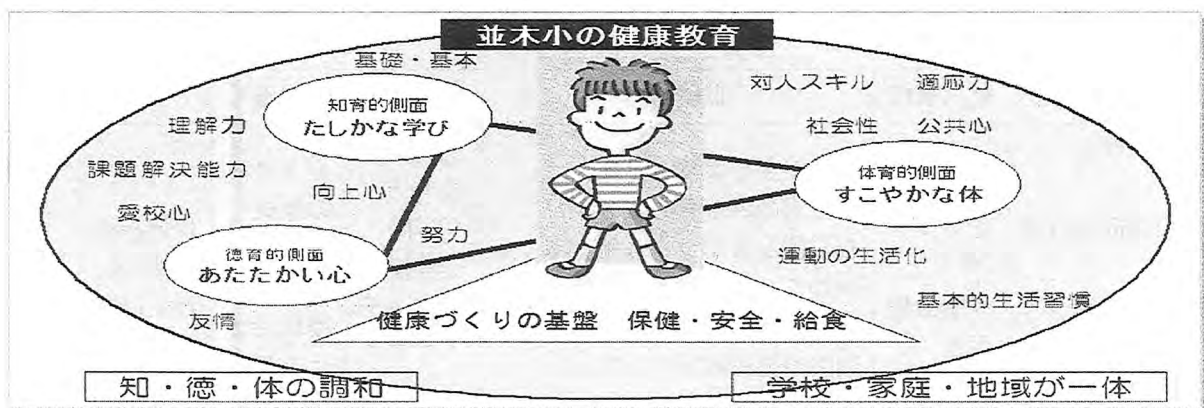
学びわくわく (進んで学ぶ子)
人とわくわく (豊かにかかわる子)
心と体すくすく (元気な子)

3) 教育計画における健康教育の位置付け

本校の教育目標を実現し、「生きる力」の育成を図るため、健康教育を学校経営の柱の一つとして校内研究に位置付けている。健康教育研究では「確かな学力」の定着、「温かい心」の育成、「健やかな体づくり」に向け全教職員で組織的な取組を進めている。また、ヘルスプロモーションの理念に基づき“全ての児童を健康に”を合い言葉に、児童の人格形成を図るための手段として、学校教育目標の実現を目指して、教育目標具現化構想を基に、教育計画を立案し意図的・計画的な実践を進めている。

3 健康教育の推進

1) 健康教育のとらえ方



健康教育を「保健・安全・給食」の3領域を含む、健康を支える様々な要素（身体・精神・知性・社会性等）を包括的にとらえ、その目的を「知・徳・体の調和のとれた人格の完成」を実現するための手段ととらえて、全教育活動を通して実践を進めている。

2) 健康教育の実践の重点・努力点

①全体計画の改善・年間指導計画の改善

【改善の視点】・健康教育の今日的課題の視点の明確化・家庭・地域との連携の位置付け
・重点と努力事項を設定
(歯・口の健康づくり、心の健康づくり、体力向上等)

②授業研究及び実践研究の充実…全教師が授業研究を実施

【改善の視点】・歓声が上がる（分かる・できる・伸びる）授業への改善
・教師と専門家・学習サポーターと連携を図る指導方法の研究
・健康・歯科保健・安全・給食・読書等の強化月間の活動の位置付け

③学校・家庭・地域と一体となって進める実践…PTA・学校応援団の活動の充実

【改善の視点】・健康生活習慣の実践力を高める「けんこう会議」（学校保健委員会）の充実
・PTA、学校応援団と連携した「学び」・「心」・「体力」・「環境」づくり

3) 校内研修の推進

学校教育目標を具現する健康教育の取組については30年の伝統を有し、児童の実態や保護者の要請などを踏まえて、その取組を「知育」「徳育」「体育」各々の側面から研究を進め、研究発表会を通して、その成果を広く埼玉県内外に広めるとともに、課題の明確な把握に努め、随時改善を加えてきた。

4 学校・家庭・地域が一体となった健康教育の実践

1) 年間指導計画の改善

年間指導計画を改善するに当たり、健康づくりへの関心を高め指導効果を一層上げるために強化月間を6、11、2月の年間3回設定した。強化月間を中心に学校行事、保健管理、保健教育や組織活動が連動するようし、学校医等ゲストティーチャーの位置付けが明確になるよう指導計画を改善した。

〈学校保健年間指導計画 一部抜粋〉

月	主な学校行事 (保健行事)	保健管理	保健教育		組織活動		
		対人管理	保健指導	保健学習	児童	職員	PTA
6	プール開き 学校保健委員会 歯みがき教室 (歯科医ゲストティーチャー)	歯のみがき方調べ う歯治療促進	はみがきしよう(1年) おく歯のみがき方(2年) むし歯とおやつ(3年) かむことの大切さ(4年) 口の中のようなすを知ろう(5年) 歯肉の健康観察(6年)	病気の起こり方(6年) (学校医ゲストティーチャー)	ポスターの作成 児童保健委員会だより作成	保健指導の研修、授業研究	P保健部学集会 健康づくりカード作成準備

2) 授業研究…確かな学力、確かな健康認識を育てる

①学校医・学校歯科医・学校薬剤師と一体となった保健学習・学級活動

保健活動を充実させ、健康認識を育てるには学校医等の指導・協力が絶対に必要である。本校の校医の方々は健康教育に情熱的な指導をしてくださっている。ゲストティーチャーとして児童への指導をしていただくほか、保護者への指導も積極的に行い啓発している。



「2年 おく歯のみがき方」

②地域の専門家と連携して進める安全教育

体育（保健学習）：「けがの防止」「病気の予防（薬物乱用防止）」の授業改善を通して、事故の要因、防止の方法や処置についての理解と認識を深める。指導方法の工夫として、警察官や医師等をゲストティーチャーに招いたり、養護教諭と担任とのTTを実施したりして効果をあげている。さらに、学校行事（避難訓練）にも招き、児童への指導とともに、教職員の安全対策に付いても具体的な指導をいただいている。

また、理科、家庭科、体育などの全教育活動を通して、器具の取扱い、安全点検、安全な活動のルールなど確認させること。また、総合的な学習の時間での「安全」をテーマに調査・追究活動を行いまとめる活動を通して、自らの命や安全を守る安全管理能力の育成に努力している。



「6年 病気の予防」

③食に関する指導・給食活動の充実

知・徳・体の調和のとれた並木っ子の育成のために、学校給食では「基本的な食生活・食習慣を身に付け、楽しく食事ができる児童の育成」を研究課題としている。また、「仲よく食べて健康な子ども」をめざす児童像として、「食に関する指導の全体計画」のもと教職員が一体となって食育の活動を推進している。



「3年 姿を変える大豆」

食に関する指導の全体計画では、各教科、道徳、特別活動、総合的な学習の時間における指導、学校給食と関連させて食育を進めるよう示している。特に、特別活動の学級活動において、各学年2時間の指導の内容を明確にし、望ましい食習慣の定着に向けて児童の課題を解決するよう学習を進めている。その際、学校栄養職員及び地域の専門家などを積極的に活用して、その専門性を生かした指導が行えるよう配慮している。

④授業研究

児童の実態調査の結果から、運動は好きであるが運動は得意ではないと感じている児童が多数いることが分かった。このことから、技能・体力を伸ばし、できる喜び、わかる喜びを実感できる授業づくりが課題であると分析した。児童の達成感、成就感の表れを「歓声」ととらえ、歓声のあがる授業づくりを推進した。

授業の構成要素を3つの柱9項目に整理し、具体的な授業検証を行いながら研究を進めている。

授業改善の柱	授業改善 工夫の視点		
学習課題・学習過程	動機付けがある	機能的特性を味わう	めあてがもてる
仲間とともに伸びる学習	なかまができる	認められる	技能・体力の向上
児童の立場からの教材、視点	高め方がわかる	楽しみ方がわかる	運動欲求の充足

3) 実践活動の充実

①学校と家庭を結び「家庭で健康づくり」を推進する工夫

学校と家庭が指導に一貫性と連動性をもたせることは、指導効果を上げる上で大変重要である。本校では独自に「なみきっ子ノート」を作成し活用を図っている。このノートは生活全般における指導資料である。その中で、保健関係では歯科保健を中心に扱うことにしている。

「なみきっ子ノート」における保健指導内容

『わたしの保健目標』…毎月の保健目標の個人めあての記入と振り返り

『歯のみがきかた調べ』…每学期行う歯垢染め出しの記録と課題の設定

『歯みがきのめあて』…歯みがき重点指導月（6，11，2月）の朝、夜の歯みがき調べ

※昼は給食後に実施

『たかくはばたけ』…健康合い言葉

た 正しい姿勢 背伸び運動

か からだをきたえる 薄着の習慣

く クラスそろって健康観察

は 歯みがきしよう 3・3・3

ば バランスの良い 体格づくり

た 楽しい給食 残さず食べよう

け 健康なひとみ 302



さらに、歯肉の健康観察と現在歯の確認には「歯っぴーファイル」を活用している。これは埼玉県教育委員会と埼玉県歯科医師会が共同で作成したものである。

②運動生活の向上

児童の実態調査から、業間運動などの体育的活動に主体的に取り組んでいる児童が約70%であることが分かった。このことから、現在の活動が児童の主体性を引き出すには十分ではないと分析した。そこで、本校の体力課題「走力」「投力」の向上を中心にした、児童の主体性を伸ばす体育的活動の工夫改善に取り組んだ。



「全員リレー大会」



「5分間走」



「なわとびチャンピオン大会」

4) 学校・家庭・地域と一体となった健康づくり

①学校保健委員会（「けんこう会議」）

保健教育を推進していくには、家庭と連携しての指導が大変重要である。本校ではその中核に学校保健委員会を位置付け、名称も親しみがもてるように「けんこう会議」としている。「けんこう会議」では、直面する健康課題について教師や児童、保護者、学校医など様々な立場から研究協議を行い、その結果を保健学習や保健指導、PTAの保健活動に反映させている。このような流れの中で、より実践的な保健活動を充実させていくことで、健康的な生活習慣の改善を図っている。

参加型・体験型の会議となるよう運営を工夫し、児童健康委員会、児童保健委員会の発表やPTA保健部からの発表などを中心に行うとともに、会議のまとめとして学校医等からの的確な指導・助言をいただいている。このことにより、健康課題を的確に把握し、学校保健教育に関する意識の高揚及び実践活動の活性化の両面を充実させることができている。



「児童の発表」



「PTA保健部から」



「学校歯科医の指導」

開催は学期に1回とし、ここ数年は、「健康と体力」「食育から考える健康」「歯科に関する内容」を中心課題としている。参加者は校長、教頭、教職員、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、児童代表、保護者代表を中心としているが、協議内容によっては全保護者を対象とする場合もある。また、学校医や市教育委員会指導主事の指導を毎回受けている。

②学校応援団による「安全・安心見守りたい」

地域の敬老会有志の方々約50名が、「安心・安全見守り隊」として全通学路に毎日登下校時に立ち、「なみきっこ おうえんだん」というユニフォームを着用して、子どもたちに声を掛けながら安全指導や挨拶運動を行っていただいている。応援団の方からは「朝早くつらいこともあったが、子どもたちの明るい声を聞いていると、私も元気をもらい、今では生きがいになっている」との声をいただいている。



「安全・安心見守り隊」

③家庭・地域と一体となった食習慣の向上

学校給食の活動では「並木っ子の給食指導年間計画」を作成し、月ごとの給食目標に即した指導内容を低・中・高学年ごとに示し、望ましい食習慣の定着を図っている。毎日の給食に当たっては、指導資料「いただきます」を各学級に配布し、献立のねらいに沿った指導ができるように工夫している。



「1年 親子会食」

1年生は6月に実施している。学校給食や、望ましい食事の在り方の講話に続き、給食の活動を見て、共に会食することで学校との信頼関係を築き、健康課題に対して共に協力して取り組む意識

の向上を図る。6年生では卒業に向けて、児童からの感謝の気持ちを伝えることを主なねらいとしている。

今年度は8月30日に、子どもたちの健康の源となる朝食づくりを親子で体験する「並木っ子の元気アップ朝食」の親子料理教室を開催している。親子で簡単にできて栄養バランスの良い朝食づくりを体験し食に関する意識の向上を図ることができている。



「親子料理教室」

④家庭・地域と連携した取組

生活習慣の確立や運動習慣の向上は体力向上には不可欠な要素である。このことについて、家庭、地域に広く投げかけをしていくことを目的とした。具体的には、けんこうデー（ノーテレビデー）や学校保健委員会の推進を重点課題として研究を推進した。

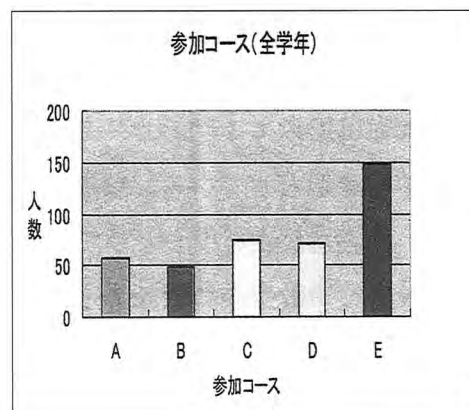
＜第1回けんこうデー 取組の概要＞

ね ら い ○テレビやテレビゲームにふれる時間を減らし、家族とふれ合う時間を増やす。
○テレビ等との関わり方を見直したりして、よりよい生活習慣について考えたり身に付けたりする機会とする。

実 施 日 「彩の国教育週間」のいずれか1日
コース選択

- A：1日テレビを見ない、テレビゲームをしない
- B：家に帰ったらテレビを見ない、テレビゲームをしない
- C：テレビやテレビゲームは、1日1時間まで
- D：夜8時以降はテレビを見ない、テレビゲームをしない
- E：食事中はテレビを消す

参加率61%



5 おわりに

研究を推進するにあたり、実態の把握と実践の効果の検証は大変重要である。そこで、定期的、継続的に調査、分析を行うことにした。さらに、体力向上には地域の体育指導者の存在も大変重要な役割を担っていることから、地域の声を収集したり、学校からの情報発信をしたりすることを目指している。学校を核としたネットワークづくりを推進していくことは健康教育を進めるにあたり大変重要である。

学校における授業の充実や実践活動の工夫に努めた結果、成果として児童の健康に関する関心・理解が深まっている。また、生活習慣の改善に関心を持つ家庭が増え朝食摂取率97%、う歯についてDMF保有数0.24、むし歯治療率98.6%と向上している。

また、地域の方々には、学校応援団として教育活動や環境整備に尽力され、子どもたちとのふれあいが楽しみになり、生き甲斐になっているという感想もよく聞かれる。

今後、更に学校の中で、また街の随所で、子どもと保護者、地域の方々が活動と一緒に行動を通して、笑顔あふれる子どもの健やかな成長を願い健康教育の充実に努めていく。

健康生活の自主的な実践力を養い、自己を向上させようと努力する生徒の育成にむけて ～「学び・かかわり」を重視した健康づくり～

山形県酒田市立第一中学校

1. はじめに

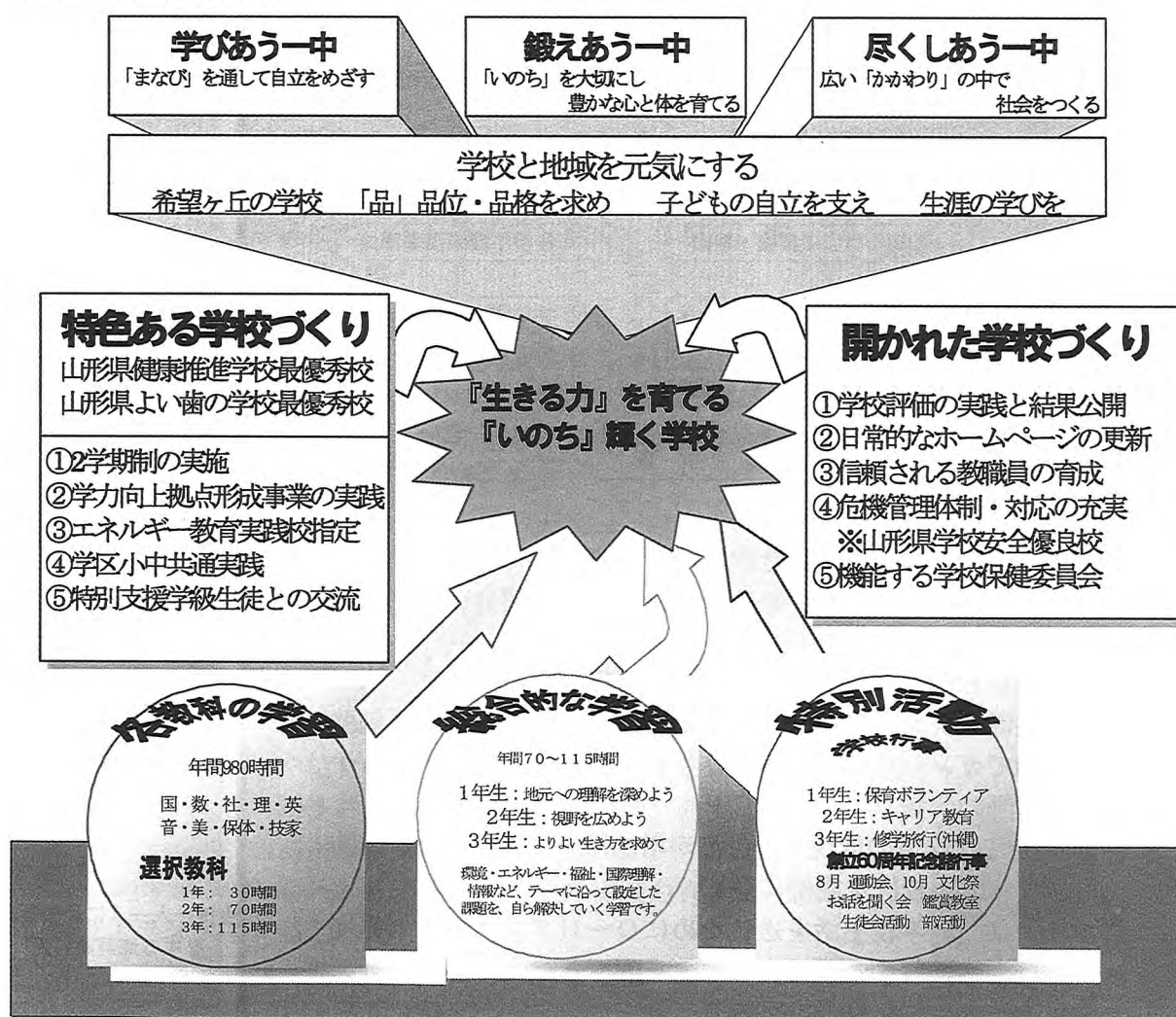
— 松籟の下、白嶺を仰ぎ、日本海の涛音を枕に、土の香匂うところ
わが一中のそそり立つ美しい環境を希望の丘という —

本校は、「希望ヶ丘にたつ学舎」として、創立60周年を迎えた。生徒数は245名、通常学級8、特別支援学級2の中規模校である。酒田市旧市街地を学区として、医療、文化、体育施設に恵まれた教育環境のもと、保護者や地域の教育力も高く、生徒たちは「一中生」としての自信と品位を持ち、落ち着いた学校生活を過ごしている。学校教育目標「学びあう一中」「鍛えあう一中」「尽くしあう一中」の具現をめざし、学校研究テーマ「かかわりが育む学びを通して」を受け、健康教育でも「学び・かかわり」をキーワードにして、健康生活の自主的な実践力の育成と、よりよく生きるために自己を向上させようと努力する生徒の育成に取り組んでいる。



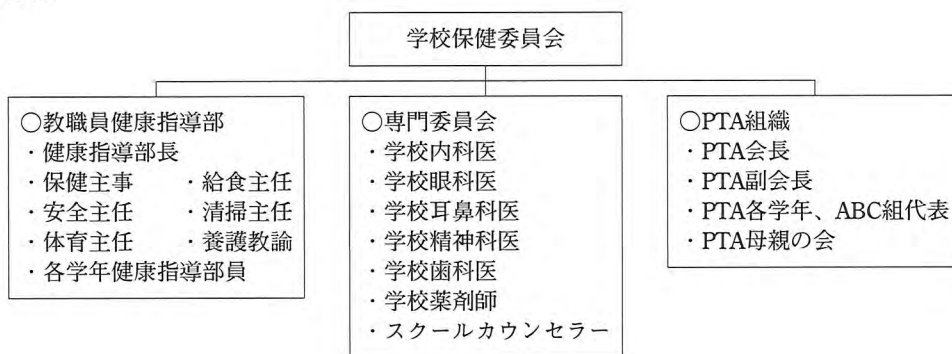
希望ヶ丘にたつ学舎

2. 学校経営と健康教育



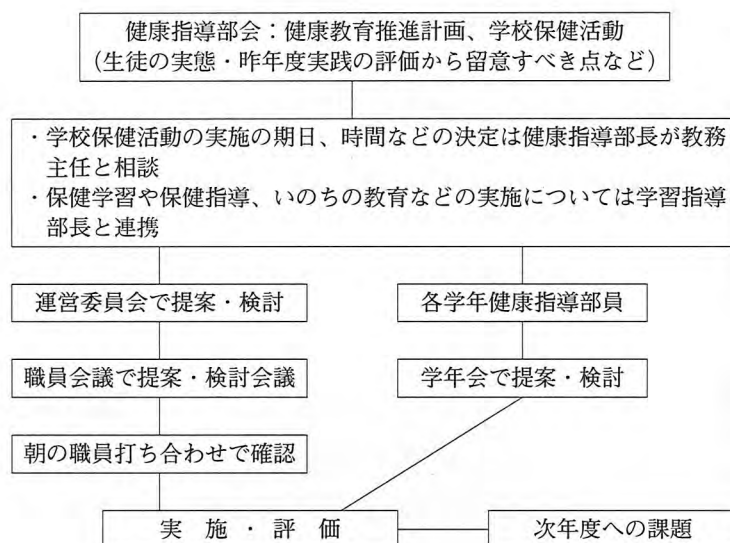
3. 健康教育の推進

(1) 推進体制



学校保健委員会には、学校医桜井先生、眼科校医海野先生、学校歯科医渡部先生が話し合いに参加

(2) 構造



(3) 校内研修

①生徒理解、実態把握のための全教職員での研修

- ア. 朝の打ち合わせの時間、毎週金曜日の全職員朝会、定例職員会議など
- イ. 各種実態調査の研修

②生徒の実態から健康課題解決にむけての研修

- ア. 夜型生活リズム、不規則な食事と生活の改善にむけて「勉強や運動でガンバリのきく体づくり」について、栄養トレーナーを講師に研修
- イ. 裸眼視力1.0未満の低視力の生徒が増加傾向にあるため、予防にむけて眼科校医を講師に研修
- ウ. 生徒が楽しい学校生活を送るためにQ-Uアンケート（生徒の学校生活に対する満足度と意欲を調べる検査）の保健指導活用方法を学ぶ研修会の実施



生徒一人一人に保健指導をする海野眼科医

③今日的な課題にむけた研修

- ア. エネルギー環境教育「エネルギー環境問題～今私たちにできること～」エネルギーコミュニケーター高橋峰子さんの講話
- イ. 特別支援教育、発達障害と思われる生徒への対応についての研修
- ウ. アナフィラキシーショック予防、生活習慣病や麻疹の予防についての研修

(4) 家庭・地域社会との連携

①開かれた学校づくり

- ア. 授業参観の実施と各行事の案内
- イ. 日々更新する酒田一中ホームページの開設
- ウ. 学習・情報センターとしての学習室、図書室、PCルーム、体育館の開放
- エ. 電話相談の特設
- オ. 学校保健委員会の実施

②地域社会との連携

- ア. 本校学区小学校との連携（校長会、教頭会、教務主任会、生徒指導部会、養護教諭部会で課題を共有し、連携した対応）
- イ. 希望ヶ丘体育文化振興会との連携
- ウ. 幼稚園や保育園、高齢者福祉施設での生徒のボランティア活動の実施
- エ. 松林整備ボランティア活動の実施
- オ. 自治会、民生児童委員会などとの連携
- カ. 学校評議委員会の実施

4. 健康教育の具体的な取り組み

(1) 健康教育の充実にむけて

- ①全校集会で健康課題について、繰り返し紹介しながら、生徒及び職員の健康意識高揚
- ②リズムある学校生活づくり、1年間を4節に分けた学校運営、朝の会や帰りの会、昼休みを充実させた日課表による学校生活の実施
- ③健康生活の実践力を高めるための正しい健康知識を学ぶ保健学習、保健指導の計画的な実施と充実
- ④月1回短学活に担任が行う保健指導の充実

4月	早寝・早起き・朝ごはん	10月	目の健康
5月	姿勢	11月	歯の健康
6月	歯の健康	12月	世界エイズデー
7月	生活リズム	1月	心の健康
8月	運動と健康	2月	インフルエンザとかぜの予防
9月	安全・けがの予防	3月	健康生活の反省と次年度課題

- ⑤生徒会健康委員会や給食委員会による健康に関する情報発信と各種キャンペーン活動の展開
- ⑥総合的な学習の時間を活用した「いのちの教育」の実施
- ⑦保健室利用時の個別指導と健康相談の実施

(2) 生徒同士のかかわりから培う健康生活の実践力育成にむけて

①福祉ボランティア活動の充実

- ア. 第1学年では、環境保全のための森林整備ボランティア活動として松林枝打ち下草刈実施



1年生森林整備ボランティア活動



全校集会では校長が一中生徒の健康課題について意識啓発



養護教諭による歯科保健指導

- イ. 第2学年では、自分の成長を振り返り、将来について考えるために保育園や幼稚園でのボランティア活動の実施
- ウ. 第3学年では、平和といのちを考える一貫として沖縄修学旅行（沖縄での体験学習、平和教育など）といのちのつながりや多様性を考えた福祉施設でのボランティア活動の実施



福祉施設でのボランティア活動

②生徒会活動の充実

- ア. 生徒会活動の充実と自主的活動の活性化。「一中しゃべり場」を設定し、テーマにそって全校生徒が話し合い、方針を決め自主的に取り組んでいく態度を育成
- イ. 生徒会による「いじめ撲滅」にむけての実態調査や活動查や活動として、一人一人「いじめ撲滅」について考え、オレンジリボンキャンペーン活動を展開
- ウ. 朝のさわやかな出合いを意義あるものにするため、生徒会や部活動、学級毎による朝の挨拶運動の実施
- エ. 健康委員会による学校保健委員会での実践発表と課題発見
- オ. 給食後全校生徒による歯磨き運動の実施

(3) 生徒の実態からみえる健康課題解決にむけて

- ①学区小学校と連携し、低視力の予防にむけた取り組みとして、9年間を見据えた目の健康づくり計画の立案と実施
- ②小中一貫した歯の健康づくりの体系化、地域で健全歯保有者の増加とDMFT指数減少
- ③「ライフカード」を使った生活リズムづくりや健康教育による知識の修得望ましい生活リズム定着にむけた取り組みを実施
- ④生活習慣病予防にむけ、小中連携し肥満傾向生徒への食生活の個人指導の実施

(4) 学校医、スクールカウンセラーなど専門家とのかかわりの中から学ぶ実践力育成にむけて

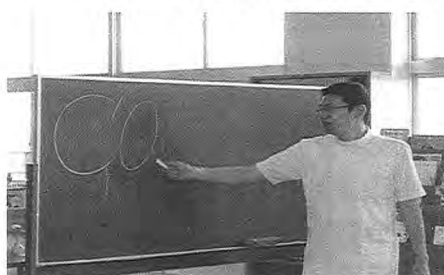
①年1回学校医による保健講話の実施

実施日	学 年	学校医	内 容
5月	1年生	歯科医	記号で歯科検診を学ぶ、効率的なブラッシング
10月	2年生	眼科医	低視力の予防、目の健康生活、学習時の姿勢
11月	3年生	内科医	のぞましい生活リズムと心身の健康
12月	ABC組	内科医	インフルエンザの予防

- ②学校医と連携した健康相談の実施
- ③生徒の実態からみえる課題解決のための特別授業の実施。スクールカウンセラーによるエンカウンター授業の実施など
- ④保護者参観による地域の助産師を講師に招き、「自尊感情を高める性教育」の講話の実施
- ⑤中学生の友人関係、親としてできることはなにか、保護者からの悩みに対応した母親委員会主催による講演会の実施など



眼科校医海野先生による目の健康講話



学校歯科医渡部先生による歯科講話

- ⑥学校栄養士を講師として食育充実に向けて、学校保健委員会を開催
- ⑦保護者による給食試食会の実施
- ⑧生徒の変化に気づく、すぐに連絡、支援体制をとるように「すぐ動く」職員の体制づくり

(5) 家庭・地域社会との連携

- ①心を育む環境づくり、先輩や生徒の作品が見える掲示や展示
- ②保護者と地域を巻き込んだエネルギー環境教育の実施。エネルギー教育講演会は先に実践中の学区小学校にも案内、保護者や地域にも公開して一緒に活動することを意識した取り組みを実施
- ③生徒と保護者、地域の人たちと取り組む職員作業の実施
- ④保健室連絡カード、給食連絡票による保護者との情報交換と連携
- ⑤心と体の健康相談の特設
- ⑥随時生徒の活動や学校の動きや感想、PTA活動について情報提供など開かれた学校づくりのためにホームページの開設



生徒の作品があふれる廊下



ペンキ塗りに汗だく
車いす用 酒一中で駐車スペースづくり

酒田第一中学校(池田校長、生徒267人)で6日、車いす使用用者長(田賀修)が協力して、国産規格に基づき、青地に白の線でペイントされた、車いす用駐車スペースの統一を図る。生徒たちは、ペンキを塗った。同校PTA(村上伸会)の事業部(田賀修)が、ペンキを塗る。車いす使用用者長(田賀修)が、ペンキを塗る。車いす使用用者長(田賀修)が、ペンキを塗る。

酒田第一中学校(池田校長、生徒267人)で6日、車いす使用用者長(田賀修)が協力して、国産規格に基づき、青地に白の線でペイントされた、車いす用駐車スペースの統一を図る。生徒たちは、ペンキを塗った。同校PTA(村上伸会)の事業部(田賀修)が、ペンキを塗る。車いす使用用者長(田賀修)が、ペンキを塗る。車いす使用用者長(田賀修)が、ペンキを塗る。

保護者と共に設置した駐車スペース

5. 成果と課題

- (1) 年2回実施している学校評価の中で「学校が楽しいと感じていますか」という項目では、生徒93%、保護者96%が肯定的な評価をしている。生徒からは「毎日クラスに笑顔が満ちあふれている」「勉強が難しくなったけれどやりがいがある」「すごく学校が楽しい、友達を大切にして生活していきたい」などの声があった。
保護者からも「勉強や部活動などいろいろな人とのかわりが楽しいようだ」「クラスの雰囲気よく活動の場を与えてもらい、いきいきしている」などたくさんの声がよせられた。
- (2) 「学校をあまり楽しいと感じていない、楽しくない」と答えた7%の生徒には、個別相談を実施し、その原因解決にむけて全職員で取り組んだ。
- (3) 生徒会では、いじめの問題について自主的に取り組み、学校生活の中ではどんなことがいじめにつながるかなど、実態調査に取り組んだ。生徒総会では、いじめにつ



昼休み、将棋に熱中する3年生

いて話し合いを持ち、いじめ撲滅宣言を提唱したり、一人一人がオレンジリボンをつけ活動するなど、自主的な活動が積極的に行われた。

- (4) 生徒会健康委員会では、低視力の予防にむけて研究を行い、学校生活の中で、特に学習時の姿勢と机いすの適正号数について課題を全校生徒に呼びかけ、全校集会で発表したり、酒田飽海地区児童生徒保健研究発表会でも発表を行った。



生徒会健康委員会
目の健康について
発表。健康委員会
には特別支援学級
の生徒も所属し、
一緒に活動

- (5) 生徒の登校時刻が早まり、遅刻する生徒が減少し、不登校生徒や保健室登校の生徒の減少も大きな成果といえる。
- (6) 保護者はもちろん地域でも親子で生活リズムや食生活を見直したり、工夫するなど積極的に健康を勝ちとっていかうとする気風が高まってきている。
- (7) 地域の人からは、生徒がすすんで挨拶してくれる、荷物をもってくれた、困っている時、声をかけてくれた、などの声が多く学校に寄せられている。
- (8) キャリアスタートウィークや松林の下刈り体験、職場体験を通して、地域の方々とかかわりが深まり、地域の活性化にも繋がっている。
- (9) インターネットや携帯、ゲームなどの長時間利用による新たな健康課題に対しては、生徒をはじめ保護者や地域が手を結び、より賢く利用するためにマニュアルづくりに努力している。
- (10) 肥満や高血圧など生活習慣病予備軍の生徒もいるので、医療機関との密接な連携も今後の課題である。

6. 終わりに

健康教育を推進していく中で、生徒をはじめ保護者と地域でも「学力と生活を支える基盤となるのは健康である」という意識が強まってきている。

親子で生活リズムや食生活を見直したり、工夫するなど積極的に健康を勝ちとっていかうとする気風が高まってきている。

また、キャリアスタートウィークや森林整備ボランティア活動、職場体験などを通して、地域の方々との豊かなかかわりの中から、地域に貢献することで生きがいを感じ、社会の一員としてより健全な生き方を求める生徒が育ってきている。

本校の中にも、様々な健康問題や課題が錯綜しているが、常に一人一人の生徒と向き合いながら、今後も全職員・保護者・地域が一体となり、さらなる健康教育の推進にむけて取り組んでいきたい。



地域の人たちとのかかわりから学ぶ

生徒とともに語り合う！「心」・「体」・「性」

— 心の育成を目指して —

秋田県立雄物川高等学校

1 はじめに

(1) 本校の概要

本校は、県南部の中心都市横手市の中心部から車で30分ほどの郊外にあり、田園に囲まれた自然豊かな場所に位置する。「正しく、豊かに、美しく」という校訓のもと、平成13年度の創立50周年を機に、学校改革が行われ、全員部活動入部制、特進クラスの設置など、文武両道を目指して教職員が一丸となって取り組んでいる。また、部活動では、男子バレーボール部が毎年、インターハイ出場を果たしている。現在生徒数353名、学級数9、教職員41名の小規模校である。

(2) 生徒の実態

生徒は、純朴な生徒が多いが、自分に自信が無いため自己有用感が低く、自分の将来に対しても消極的である。そして人間関係をつくることが苦手で、トラブルや校内外の問題も少なくないため、不登校になってしまうこともあった。また、高校卒業後は、半数の生徒が就職を希望しており、保護者も大半が地元就職を望んでいる。

2 学校教育目標と健康教育

学校教育目標：「真理と正義を愛し、勤労と責任を重んじ、社会に貢献する心身ともに健康な人間の育成」

目指す生徒像

- (1) 正しい判断力があり、知性と創造力を発揮できる生徒
- (2) 心豊かで、思いやりのある人間性を持つ生徒
- (3) 環境に関心を持ち、美しいものに感動できる生徒

上記の目標と目指す生徒像を掲げ、本校では平成13年度から、様々な試みがなされてきた。特に「総合的な学習の時間」を活用し、3年間、各学年のテーマに従って心の教育をし、人格の形成とともにスムーズな社会的移行へと導き、「将来の自分作り」という一番大きな問題に取り組んできたことは特徴的なことである。名称も育てるカウンセリングから「パスカルタイム」と名前を付けて、毎週火曜日の5校時をその時間にあて、6校時のLHRとの連続した指導ができるようにしている。

また、高校卒業後はすぐに社会に出る生徒が多いことから、保健指導でも生徒指導でも、生徒が社会に出ていろいろな場面にあったときにすぐに対応していけるような指導に努めている。パスカルタイムが始まって1年、2年と年数を重ねていくうちに形態も少しずつ変化し、平成16年度には、パスカルタイムを軸に、保健指導や生徒指導といった面からも一緒にアプローチしていきたいという希望が実現した。

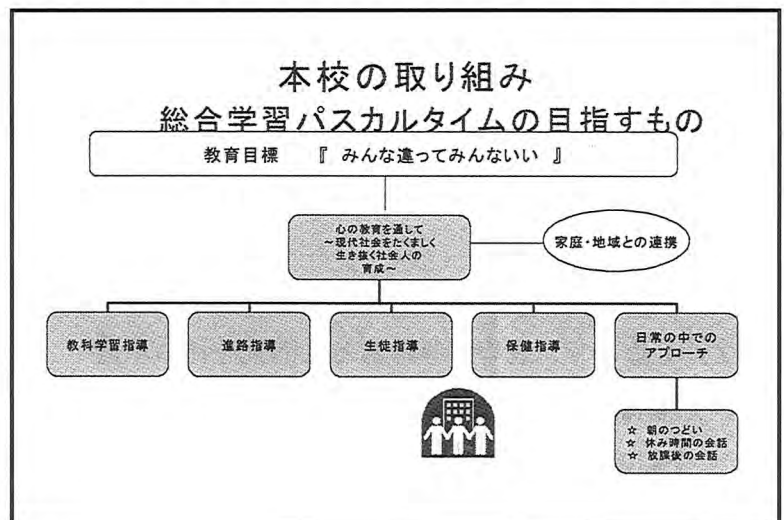
また、平成17年度に、性教育拡充事業として、ステップアップ「性に関する指導事業」が県教委（保健体育課）の委嘱事業として開始された。これまで通り、「性教育講座」として産婦人科医の派遣事業、産婦人科相談医配置、研修会等を実施するものであるが、新たに「性に関する指導」については学校全体で取り組み、学習面、保健指導、生徒指導的な面からのアプローチをしていくという事業である。教育活動全体、学校全体を通じて、生徒に横断的な取組をするという事業がスタートした。

本校では、すでに保健指導を「総合的な学習の時間」の中で実施するという試みをしてきたことから、平成17年度は「性に関する指導」を効果的にするため、「総合的な学習の時間」の担当者、生徒指導主事、保健主事（養護教諭）が校内委員となり、中心的立場として校内全体の指導に当たるという組織がつけられた。

最初に生徒の実態を把握し、生徒が望む指導をしていくために意識調査を実施した。その結果、意外にも、生徒が実は異性との付き合い方や、愛について関心を持っていることを把握できた。もともと本校では「性に関する指導」とは性に関する知識を与えることだけではなく、人としてどう生きるかの生き方教育ではないか、人を大事にする心や自分を大事にする心を育てていくことが基本であるとの考え方で進められている。そしてそれは、パスカルタイムを軸に、教科学習、進路指導、生徒指導、保健指導、そして日常的なアプローチというように枝分かれをし、学校全体で『みんな違ってみんないい』という教育目標に向かって進められていった。特に、保健指導と生徒指導の部分は、生きていくためのライフスキルの具体的な取組（後述）として、①から⑦までを一年間を通して実施した。

平成17年度は、職員も高校生の実態を知ろうということになり、夏休みに、「DVの実態と高校生」についての研修をした。2年目と

なった平成18年度には、同じようにパスカルタイムの中に位置づけられているが、昨年度の評価や研修の結果から、平成18年度の重点事項の内容をワンランクアップさせ、生徒に自分を語らせるという目標を持たせることにした。さらに、本校ではすでに様々な形で社会人講師を企業等から招いており、社会に開かれた学校づくりにも努めていることから、生徒のコミュニケーション能力を高めるということを目指し、県地域振興局との連携を深め、事業の充実を図った。



3 学校保健活動の基本的姿勢

(1) 本校の健康教育の推進、充実を図るために「総合的な学習の時間」を活用したパスカルタイム

性に関する指導計画一生徒指導、保健指導を中心に				
月	計 画	内 容	対 象	備 考
5	ライフスキル②	「思春期の心理」：学校心理士	全校	
6	指導案作成 意識調査①	指導資料の準備 アンケート調査	全校	委員会1
7	ライフスキル④ ライフスキル④	指導案に沿って学年指導 「性感染症予防」：助産師	1、2年生は 男女別 3年生	委員会2
8	職員研修	「DVの実態と高校生」 男女共同参画より出前講座	職員	委員会3
9	ライフスキル⑤ ライフスキル⑥	「性教育講座」：保健体育課 「薬物防止教室」：学校薬剤師	1、2年生	学校保健 委員会
10	中間評価	これまでの指導について検討		委員会4
11	HR指導	「DV、人権、性被害」をテーマに	1、2年生	学校保健 委員会
12	意識調査②	アンケート調査実施、①と比較	全校	
1～2	これまでの指導につ いて評価			学校保健 委員会
3	今年度の反省	次年度の計画検討		委員会5
通 年	★ 朝のつどい	★ 朝、20分程度の集会の中で話をする	全校	

の大きな目標は「みんな違ってみんないい」である。自分というものをしっかり見つけ、自分自身を語ることができること、社会に出たときに直面した問題に、しっかりと対応できる心の育成である。その中で、保健活動は知識を教えるだけではなく、生徒自身が、身体的、精神的、そして社会的に健康でいられるためにはどうしたらいいのかを考える心を育てたいということであった。そして単に指導という形で終わるので

はなく、学校全体で実施されているパスカルタイムの時間の中で、生徒と職員が全員で関わり、語り合い、生き方を学んでいってほしいというものである。

(2) 活動における留意点

1年間の計画は、「総合的な学習の時間」の計画を作成時から、保健主事である養護教諭が参画し、進路指導部、生徒指導部等と協力し合い、学校全体で効果的に行えるようにする。また地域に開かれた学校として、県地域振興局主催の啓発事業などへの参加を積極的に行う。社会に出てから人生の危機に直面したときに対応できるよう、教える側からの一方的な指導に終わらないようにする。

4 具体的な取り組み

(1) 朝のつどい

月に2回、「朝のつどい」という全校集会を実施している。

第一の目標は、大きな声で校歌を歌うということであった。その後、教育専門監から最近の話題を講話にし、その中で生活についての注意などを促していた。最近生徒の3分間のパブリックスピーチを入れ、「将来の夢」や「今頑張っていること」などの発表を行っている。さらに、そのスピーチの感想を全員に書かせ「シェアリングコーナー」で紹介するようになった。その結果、スピーチをした生徒も聞いていた生徒も、自己肯定感がより高まっていった。

(2) スキルアップ

「ライフスキル」の中に、昨年度の評価から、①思春期の心理、②非行予防エクササイズ、③歯周病予防について、④性感染症予防のために、⑤薬に関する教育、⑥コミュニケーション能力をつけよう、⑦性暴力予防などを取り入れて実施した。

- ① 思春期の心理 — 学校心理士を講師に、講話だけでなくアサーショントレーニングを実施
- ② 非行予防エクササイズ — パスカル委員会から指導案を各HR担任に配布し、それぞれのクラスで指導案に沿って実施

③ 歯周病予防について ― 学校歯科医による学年毎の講話

④ 性感染症を防ぐために ― 病院助産師によるセミナー

地元役場の保健福祉課と協力し合い実施

⑤ 薬に関する教育 ― 学校薬剤師による講話

⑥ コミュニケーション能力をつけよう ― 県地域振興局と協力。講師は秋田大学より精神保健専門の先生に来てもらう。



第1回目を全校で実施。体育館で講演を聴いた後、全校生徒が10人ほどのグループになり、グループに職員を1名配置して、「学んだことを語ろう」というテーマでしゃべり場を設定した。これ



は、その後1、2年生を中心に14～15名の希望者を募り、放課後月1回のペースで「雄高しゃべり場」という名前で継続された。講演に来てくれた大学准教授、県地域振興局から児童心理担当の保健師が参加。学校からはパスカルタイム担当の教諭と養護教諭が参加。9月にスタートし、10月から固定メンバーで2月まで、計5回実施。3月に実施後の個人インタビューを実施して終了している。

⑦ DV予防ハイスクールセミナー

― 県男女共同参画課に依頼、協力し合い実施した。

ロールプレイングなどを交えたワークショップセミナーだったことから、生徒は熱心に参加していた。この時は、地域のボランティアや県地域振興局の研修医、実習学生、さらに保護者にも声をかけ、併せて参加形式の学校保健委員会を実施した。本校は保護者の参加がなかなか得られないという状況にあったことから、昨年度も性教育講座の時に学校保健委員会を実施した。保護者にその時に本校の基本的な姿勢について理



解をしてもらうことができた。「DV予防ハイスクールセミナー」については、一般の保護者にも呼びかけ、実施についての周知を図り、実際に生徒が活躍している場面を見てもらえるように計画をした。

(3) 雄高パスカル便とシェアリングコーナー

ライフスキルを実施した後、必ずこの時間に学んだことについて感想を書かせて提出。それはすぐにまとめられて、「雄高パスカル便」として保護者の目に届くように翌日配布される。係の職員が、その日に学んだ内容をまとめ、その感想を裏にまとめて1枚のチラシにして配布するものであるが、生徒の反応がよくわかり、保護者に対する学校の活動状況についての情報提供ともなっている。また、これは「ライフスキル」だけではなく、パブリックスピーチや、その他のパスカルタイムで実施されたことについても情報提供しており、家庭と学校の信頼関係を深める上でも大事な役割を果たしていると思われる。

5 成果

平成18年度、特に重点を置いたのは、生徒が自分を見つめ自分を語ること、そして相手の気持ちを思いやることのできる生徒の育成であった。「雄高しゃべり場」は、校内だけでは思いつかなかったものであり、精神保健専門の先生と県地域振興局の協力があったから進めることができた。


最初はなかなかしゃべる（話す）ことのできない生徒たちであった。2回目から、一番おとなしそうな生徒が、中学校時代のいじめられた経験を話し出し、涙を流して気持ちを伝えた。途中から、彼女のそばに養護教諭が立ち、抱きしめてやらすにはいられない雰囲気にもなったが、その場にいた生徒たちは、みんな自分の言葉で彼女を励まし、また自分のつらかったことなども話してくれ、みんなが勇気をもらった場となった。その後の彼女はとても元気で見違えるように自信がついたように見えた。

また、回を重ねるうち、校内では優等生のように見えた2年女子が、実は自分の妹が子どもの頃に亡くなってしまった経験を話してくれた。つらい過去であったが、その時から彼女も自分の理解者が増えたせいか、自信がつき、あまり意思表示の上手な生徒ではなかったが、はっきりとした意見を言うようになったことに驚いた。

最後に「しゃべり場」が終了した後の、個人のアフターミーティングでは、大学准教授と養護教諭の2人で1人に対応したが、1人の女子から性被害を受けていたことを打ち明けられた。しゃべり場が始まって3回目、DV予防セミナーが実施された頃に、つらい経験であったが、自分で話す勇気を持ち、そのことから開放されて大きく成長したように感じた。しゃべり場にはルールがあり、その場でしゃべったこと、聞いたことは口外しないとなっている。もちろんそのことも本人と大学准教授と養護教諭の3人の秘密である。だが、そのことを語る場ができたことは、彼女を明るくし、また救ったと思っている。一人ひとりの成果をあげるときりがないほど、たくさんの成長が見られる。上級生と下級生とのピアサポートに発展したり、しゃべり場の中でのピアカウンセリングにより、どんな講話をするよりも、生徒自身でお互いに支え合って得たことの方が何よりも大きいと感じさせられた。「性に関する指導」は今後も続けていくが、知識の部分と平行して、人として生きる

ためにどうするかという心の部分に重点を置き、生徒が安心して自分のことを語れる学校づくりに努めていきたいと思っている。健康教育の推進にあたり、学校全体、全職員が関わってくれたことで、その熱意や思いは必ず生徒の心に響き、生徒が心や体の健康問題の重要性を意識するとともに、積極的に関心を持てるようになってくれたものと信じている。このシステムの構築が今後の本校の特色となるよう、実践を継続させていきたいと強く感じている。

※ 資料 DV予防ハイスクールセミナー時の
『パスカル便』と『シェアリングコーナー』



雄高パスカル便 2006

2006/10/10 No.7 PASSCAL TIME 委員会

ライフスキル「DV 予防」ハイスクールセミナー
—— 『それって「愛」？ それとも「暴力」？ 』 ——

前回のライフスキル「DV 予防」ハイスクールセミナー、秋田大学医学部保健学科助教授の米山泰彦先生から、デート DV(ドメスティック・バイオレンスの略)についてご講演いただきました。この言葉を知らない人はいないと思いますが、みんながこれから直面するであろう？！恋愛関係や、結婚生活における男女の関係を良好に保つために、知っておくべきポイントに立つという内容でした。保護者の方や一般の方の参加もあり、関心の高いテーマだったということです。


というのも、最近の不幸なニュースでとても気になるものは、スーカークや男女関係のもつれでおきる殺人事件の多さです。好きな人ができて、自分の気持ちを相手に告白し、それが受け入れられて、交際に発展し、その交際が上手く進んで、結婚というスタイルが、恋愛から結婚という流れです。でも、すべての恋愛がこの流れのように上手く進むというわけではありません。(上手く進んで結婚なんですから...)何回か恋愛を経験し、「この人だ!」と思っても、それが結婚までのゴールインにいたるわけでもありません。はっきり言って、人それぞれなんです。ですから、出会いがあれれば別れがあるのも、交際に終了する場合は、お互いに前向きに別れることができることが望ましいといえます。しかし、それがお互い上手くいかないことが多いので、いろんな問題(親戚の場合は、殺人事件など)に発展しないように、米山先生に教えていただいたのでした。

ここでポイントになるのは、恋愛でも結婚でも、相手(パートナー)の存在をどのように捉えるか?ということでした。簡単に言えば、一心同体ではないということです。いくら恋人でも、配偶者であっても、**「その人とは、その人の人生がある」**

ので、考えや行動を束縛してはいけませんということなのです。大事な人だからこそ、その人を尊重し大切にしようとするか?自分の中に入れては、DVに発展してしまう危険性があるということでした。

大事な人を失いたくない、自分についても愛情を注いで欲しいという思いは、誰しもあります。それがエスカレートすると、非常に危険です。特に男女関係や家族関係では、上手くいかないと憎しみも大きくなるので、大きな事件に発展しやすくなるのです。


これらみなさん、いろいろな恋愛を経験すると思いますが、DV あるいは逆 DV(女性が男性を虐待する)にならないようお願いします。



＜相手尊重することとは？＞

- ・自分も相手も大事にする
- ・自分と相手の違いを知る
- ・自分と相手の違いを受け入れる
- ・自分と相手の同じところを探す
- ・自分の気持ちに正直になることで、相手にも誠実に対応する

(表)



雄高シェアリングコーナー

DV予防ハイスクールセミナーの感想です。

<1年>
DVというのは今まであまり知らなかったけど、今日詳しく知ることができました。特に、一口に暴力と言っても、身体的なものから精神的なものまで様々な暴力があるということを知りました。また自分優先で相手の事を考えると、相手を傷つけてしまうということを知り、これからの男女関係での交際などの際には、相手のことも考えて行動したいと思いました。

言葉の暴力がDVになるので、たとえ自分がDVをしていないと思っていても、気づかないうちに、相手にDVをしているのかもしれないので、気をつけたい。

DVって言葉は聞いたことがあったし、知っていたけど、全部大人のことだと思っていた。しかし、今日はじめてデートDVということを知り、高校生の間でもそういうことがあるんだと知った。

<2年>
まだDVというものが身近に感じられないところがあるが、突然そのようなことに出くわしてしまったら、どうしたらよいかわからない。私も思う。そういう面でも今のセミナーはいろいろと勉強になった。何が起るかわからないので、十分に気をつけたいと思う。

親しければ何をしてもいいということではない、ということがわかった。親しいからこそ、お互いを尊重しなければならぬのだと感じた。

DVは自分が思っていたことより、内容が深かった。愛か暴力か見分けがつかずました。

相手をもっと大事にしていこうと思った。そして、もっと自分のことを認めていきたいと思った。また、将来いんな人と付き合っていくと思うので、本当にいい人間になりたいと感じた。


<3年>
今日の講演で、強く感じる部分がたくさんありました。以前付き合っていた女性型に今回の「愛」はあったのかと疑問を感じた。ちょっとしたことが女性を傷つけてしまわないように気をつけたいと思いました。

DV、デートDVは親戚縁者にとっつきにくい感じがしていたのですが、いやな感じがせずと話を聞いてよかったです。それは、自分が少し言葉がきつくなるときが多くて、それが普通になってきたので、相手によっては病(?)で傷つけていたのかなと思い、反省しました。

愛情と暴力は全然別物だということもわかった。DVは、暴力だけでなく言葉だったりやりからせだったり、精神的に傷つけることもすべてがDVなんだということがわかったので、よかったと思う。

デートDVについてよく分かったロールプレイングを見て、DVは自己中心的な人だと思いました。また相手の自由を奪っているというイメージもあった。自分はDVをしたことも受けたこともないので、分からない部分もあるけど、受けた人は精神的なダメージを大きく受けてしまうと思った。

(NO!)は自分を大事にする言葉!ということに感動した。相手を拒否するという意味ではなく、自分を守るための言葉!ということを知ることができた。嫌なことについては、きちんと拒否するべきだと思った。それと、相手が大事だからといって、必要以上にメールや電話の着信を調べるのは、プライバシーにも関係するので控えたほうがいいと思った。



(裏)

生きる力を育む健康教育の推進

— 幼小中高の連携を基盤にした『継続的・組織的な取組』 —

群馬県立聾学校

1 本校の概要と子どもたちの実態

本校は、昭和2年に創立された群馬県内唯一の聴覚障害教育の学校である。幼稚部・小学部・中学部・高等部の4つの学部からなっており、遠方からの通学生のために寄宿舎もある。

子どもたちは聴覚に障害があるが、保有する聴力を最大限に使いながら、自らの持てる能力を発揮し、明るくのびのびと学校生活を送っている。



2 本校の教育目標と健康教育

本校の教育目標は次の4つである。

- ①思いやりのある豊かな心と、健康なからだを育てます。
- ②自ら考え行動できる、たくましく生きる力を育てます。
- ③言語力・基礎学力の向上を目指し、自ら学ぶ力や習慣を育てます。
- ④進んで社会参加できる力を育てます。

筆頭に「心と体の健康」を掲げ、健康教育を推進している。各学部目標も健康に関連した内容を掲げ、発達段階に応じたきめ細やかな指導や、各学部間での連携を図った系統的な指導を行っている。

3 健康教育における推進体制

- 本校の健康教育の推進体制としては、保健部が中心となって進めており、聴能教育部・生徒指導部との連携を図りながら、同一歩調で進めている。
- 本年度から、生徒指導部の中に新たに教育相談係を立ち上げ、保健部と連携して子どもや保護者の心のケアに努めている。
- 年2回学校保健委員会を開催し、学校医の助言を得ながら、PTAとも連携して健康教育を推進している。
- 各部の保健係が集まる保健係会では各部の指導内容や子どもの様子などの情報交換や、保健行事に關しての内容確認を行って、全教職員の共通理解を図っている。
- 養護教諭が聴能教育部に所属し、子どもの聞こえの様子を把握できるような組織になっている。また、全ての教職員が聴能に関して共通理解できるように、定期的に聴能研修を行っている。
- 火災による避難訓練や不審者対策避難訓練など、各種の避難訓練を実施し、警察署の協力を得ながら緊急時に備えている。また、訓練時には子どもへの情報の伝え方なども検討して、情報を早く確

実に子どもたちへ伝えるということも心掛けている。

4 具体的な取組

1) 幼小中高の連携を図った健康教育

全学部が同一敷地内にあり、そのまま進学していく子どもも多いことから、各学部間で連携を図り、継続的・組織的な指導を行っている。後に示す表【別表…各部（各段階）における具体的な支援】は、聴覚障害児が健康で安全な生活を送るために本校で行っている具体的な支援をまとめたものである。縦軸は支援の内容を、横軸は発達段階を示している。矢印は具体的な支援の内容を継続的に支援しているつながりを表している。

「基本的生活習慣に関わる支援」は、健康に生活するための基盤となる部分なので、家庭とも連携を図りながら、保健部の重点項目として指導に力を入れている。抽象的な概念形成が難しい本校の子どもたちにとっては、「健康」というイメージを持つこと自体が難しいため、健康のために望ましい生活が習慣化できるように幼いときから系統的に発達段階に応じた指導を心掛けている。

「聴能教育に関わる支援」は、耳の健康管理と聴覚補障という本校の教育活動のベースを担っているので、聴能教育部を中心に全ての教職員が特に意識して取り組んでいる。

「言語・身体・学力・内面形成に関わる支援」は、いわゆる「知・徳・体」の部分であり、各教科指導をはじめさまざまな時間で支援している。

【実践例：「身体に関わる支援」調整力を高める指導】

幼稚部…全体または学年学級で年齢に合わせた運動遊びをすることで、遊びの偏りを防ぎ、調整力を高める。

小学部…体育の準備運動で片足立ちやなわとび等のいろいろな運動を取り入れたり、鉄棒やマット運動では逆さになるような経験をさせる。

中学部・高等部…体育のハードルの授業で交互に足を踏み切らせるなど、意図的に調整力を高めるような内容を取り入れている。



【幼稚部でリズム遊びをしている様子】



【小学部の体育の準備運動でなわとびをしている様子】



【高等部の体育の授業でハードルをとんでいる様子】

2) 児童生徒主体の保健委員会

小学部・中学部・高等部には児童生徒会の組織として保健委員会があり、各学部で健康に関連した活動（調査研究及び発表を含む）を行っている。その活動を通じて、健康についての意識を生徒自らが高めるとともに、自分で考え発表する力も育成している。

【今年度の発表の例（中学部）】

- ・熱中症についての発表
- ・睡眠時間のアンケート調査の集計と発表
- ・インフルエンザについての発表
- ・アルコールの害についての発表



【発表の様子】

3) 口腔衛生に関わる指導

顎関節を丈夫にし、口の中を健康に保つということは、正しい発音をするために大切なことである。本校では、口腔衛生に関わって、以下のことに重点をおいて指導している。

①給食指導の充実

『カムカムデー（よく噛まないといけない食材を使った献立が組み込まれている）』を設け、よく噛んで食べることを意識させるとともに、偏食しないで何でも食べようとする意欲を高める。

②歯みがき指導の充実

歯みがきの習慣をつけ、歯みがきをしっかりとすることで、歯茎などをマッサージし、口の中の感覚を高める。また、むし歯や歯肉炎を予防して、口の中を健康に保つ。

本校では、年2回歯科検診を実施し、むし歯や歯肉の状況をより細かくチェックし、歯肉炎と診断された生徒には毎月1回個別歯肉炎指導を行っている。また、各学部とも6月と11月に歯みがき指導月間を設け、歯科衛生士や養護教諭による指導を行っている。その中で、幼稚部の保護者には仕上げみがきのポイントを指導したり、子どもたちには歯みがきの大切さとともに歯みがきのポイントを指導したりしている。さらに、幼稚部と小学部の子どもたちには歯みがきカレンダーを配布して、がんばった子どもたちに「良い歯の表彰」を行い、意識づけをしている。



【幼稚部：
仕上げみがきの様子】



【小学部：
良い歯の表彰とメダル】



【中学部：
個別歯肉炎指導の様子】



【高等部：給食後の
歯みがきの様子】

③うがいの励行

むし歯予防や風邪予防はもちろんのこと、「ぶくぶくうがい」では唇や口の中の動きを、「がらがらうがい」では舌の奥の動きを高めることをねらっている。



【教師がやってみせて、実際に子どもが行う】

④寄宿舎における食に関わる指導

各自に食に関する目標を持たせ、それに向けて主体的に取り組んでいけるように支援している。中学部・高等部の多くの生徒が寄宿舎に入っているので、給食だけでなく朝食・夕食に関しても、栄養のバランスを考えながら、よく噛んで食べる指導を行っている。

4) 聴能教育部における支援

聴能教育部では耳の健康管理と聴覚補障ということを中心に以下の支援を行っている。

①聴力測定

定期的に聴力測定を行い、子どもの聞こえの状態を把握している。その際聴力変動の有無も確認し、場合によっては医療機関への受診を勧めている。

②補聴相談

担任等が様々な場面で子どもや保護者から寄せられる聞こえに関する相談を受け、各部の聴能係や聴能教育部長がその問題に対応している。

③集団補聴システム（磁気ループ方式）の使用

話者の音声がしっかり届くように、集団補聴システム（磁気ループ方式）を使用している。

④補聴器の点検

年2回の全校一斉の補聴器点検を行い、補聴器の故障等のチェックを行っている。また、必要に応じて、随時補聴器のチェックを行っている。

5 おわりに

近年、社会情勢のめまぐるしい変化とともに、子どもたちを取り巻く社会環境や生活環境は複雑に変化している。しかしながら、保護者が子どもに健康で楽しい学校生活を望む気持ちは変わらない。また、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も「健康」である。

本校では、抽象的な概念形成が難しい聴覚障害児が「健康」ということを理解し意識して生活していけるように、健康的な生活の習慣化をねらって、継続的・組織的な支援を行っている。幼稚部から高等部までの長い期間に身につけた生活習慣は、子どもたちの「健康」を支えてくれるものと信じている。

これからも、子どもたち一人ひとりの実態やニーズに合った健康教育を目指して努力していきたい。

別表…各部(各段階)における具体的な支援

	幼稚園	小学部	中学部	高等部
基本的生活習慣に関わること	<p>○子どもへの価値観指導と保護者への仕上げ練習の指導を行うこととで、価値観の習慣をつけることにも歯の大切さや歯磨きの大切さなどを意識づける。(歯みがき)</p> <p>○子どもに歯磨きの大切さや歯磨きの大切さを伝えるために、調理する前の野菜を絵辞典等で確認する。また、いろいろなものを洗って食べると丈夫になるなど、食事の意義について、絵を指差しして分かりやすく手だてで理解させる。(食事)</p> <p>○手洗いの手順を通して、手にはたくさんばい菌が着いていることを理解させる。正しい洗い方(うがい)の大切さを教える。(手洗いうがい)</p> <p>○服のたたみ方を教える。使ったものを片付ける。服のたたみ方を教える。大きな声を立てずに物を扱うなど、そうする理由を説明しながら、毎日毎日繰り返し指導する。</p>	<p>○歯磨き指導を行い、歯の大切さや歯磨きの大切さなどの意識づけを行う。(歯みがき)</p> <p>○健康な体を作るには、「睡眠」や「排泄」とともに「食事」が大切であることを理解させ、好き嫌いをしないで食べようとする意識を持たせる。(食事)</p> <p>○風邪の予防のために、手洗いうがいが大切であることを理解させ、習慣化させる。(手洗いうがい)</p> <p>○カードを教室に掲示して、あいさつを促す。(あいさつの励行)</p> <p>○新学期児童が、月の生活目標を立てて全児童で取り組む。</p>	<p>○給食後、歯磨きをする習慣を定着させるとともに、個別に「歯内炎指導」を行っている。(歯みがき)</p> <p>○成長期または部活動に絡めて、栄養の大切さについても考えさせながら、「三食しっかり食べる」という食習慣をつける。(食事)</p> <p>○授業時、その他の時間のあいさつを、具体的な言葉を示して、習慣化させる。(あいさつの励行)</p>	<p>○体調を崩しやすい生徒が多いので、HRなどの時間に食事のことも含め、健康管理のポイントなどを具体的に指導している。(食事等)</p>
聴能教育に関わること	<p>○保育する能力を最大限に活用するために、定期的に聴力測定を実施し、必要に応じて補聴器を装着する。</p> <p>○子どもや保護者からの聞こえに関する相談を受け、その問題に対応している。</p> <p>○集団補聴システムの使用</p> <p>○一人一人の子どものために、具体的な指導計画を作成する。そして、日常生活のあらゆる場面において言葉がけや言葉でのやりとりを丁寧に行う。また、保護者にも指導計画を理解してもらい、家庭と連携して指導に当たる。</p> <p>○言葉を中心、体系的に指導するために、「話し合い活動」を指導し、絵日記指導など、言葉の場面に重点を置いた時間を設ける。(話し合い活動)</p>	<p>○学習での「話し合い活動」を継続的に行うことにより、話す・聞く態度の育成や言語力の発達を促す。また、「話し合い活動」の事後指導として、話し合った内容を文章化したプリントを作り、言葉の定着を図る。(話し合い活動)</p>	<p>○話し合い活動を通して、相互理解をしながら話し合いを進める力をつける。(話し合い活動)</p>	<p>○さまざまな場面で、討論を行ったり意見をまとめるなどの話し合いを大切に、コミュニケーション能力を高める。(話し合い活動)</p>
言語に関わること	<p>○椅子の足にアシスボールをつけて、騒音を防止するなどして、音が聞き取りやすい環境をつくる。</p> <p>○話し言葉の記号的側面を受容と表出を確実にするために、次の手だてを講じて支援する。</p> <p>・子どもが伝えようとしていることを、指導者が言葉にしてやり、子どもにその言葉を復唱させる。このように「口頭模倣」を誘うことにより、話し言葉の記号が正しく伝えられるようにする。</p> <p>・来音指導によって、日本語の音の二つ一つについて、発音の要領を習得させる。そして、語音を区別して発音できるようにする。また、自分の発音と文字を結びつけられるようにする。</p> <p>・状況によっては、「文字」や「発音サイン」を示して、話し言葉の記号をより正確に伝える。</p>	<p>○スピーチや作文などを通して、自分の気持ちや考えを話したり書き残す力をつける。(書く力、話す力)</p> <p>○保健便りを使った指導や絵カードや動作化を取り入れた言葉の指導により身体や健康に関する言葉の獲得を図る。</p> <p>○いろいろなことを実際に体験させていく中で、言葉を獲得させる。(昨年度・今年度は文科省の「豊かな体験活動」の指定校)。(体験を言語化)</p>	<p>○作文指導を通して、自分の考えをふさわしい言葉で表現する力(書く力)を養う。また、発表やスピーチ活動を通して、相手に伝えるための話し方を養う。(書く力、話す力)</p> <p>○保健行事に絡めて、保健や健康に関する言葉の獲得を図る。</p> <p>○体験したことや実践したことなどをまとめて発表している。行事の中で体験学習を多く取り入れられている。…昨年度・今年度は文科省の「豊かな体験活動」の指定校。(体験を言語化)</p>	<p>○中間スピーチを通して、自分の考えをまとめて発表し、表現する力(書く力)を養っている。(書く力、話す力)</p> <p>○体験したことを言語化していく活動を重視して指導している。(体験を言語化)</p> <p>○情報を受け、それが有益なものかどうかを判断できる言語力や思考力を培っている。</p>
身体に関わること	<p>○全体、または学年・学級で、幼児の年齢に合わせた運動遊びをすることで、遊の慣れを促す。(調整力をつける)</p> <p>○障害者を活用し、全体でリズムを感じながら動くように、ルーブ(集団補聴器)を活用して音を入れながら、ピアノに合わせて体を動かすようにさせる。(慣れないところは教師も一緒に動き、体でリズムを感じられるように支援する。)(リズム感)</p>	<p>○準備運動で片足立ちなどのいろいろな運動を取り入れたり鉄棒やマット運動では逆になるような経験をさせている。</p> <p>○調整力をつける。</p> <p>○スキップやリズムを取り入れる。また、時期によっては「なわとび」を準備運動に取り入れて指導している。(リズム感)</p>	<p>○体育のハードルの授業では、交互に脚を踏み切らせるなど、意図的に調整力を高める内容を取り入れている。(調整力をつける)</p> <p>○指導者が前(側)で師範をすることで、生徒にリズムをつかませるよう支援する。(リズム感)</p> <p>○体が強い生徒(特に男子)が多いので、体育では、準備運動の時に、ストレッチを多めに取り入れている。(柔軟性)</p>	

		<p>○美化委員会、保健調べ（ペンカチやティンジュ）を行い、週間の意識付けを行っている。</p> <p>○習熟度別での学習で、きめ細やかな指導を行っている。（個に応じた指導）</p> <p>○教材の工夫により、分かる授業を心がけている。（教材等の工夫）</p> <p>○児童一人ひとりの学習面の話し合いを、学期に1回行い、情報交換を行うとともに、共通理解を図りながら指導に当たっている。（共通理解）</p>	<p>○保健委員会が健康に関する調査研究及び発表を行い、健康についての意識を高めている。</p> <p>○個のニーズに応じたきめ細やかな指導と、家庭との連携で基本的な生活習慣を身に付けさせる。</p>	<p>○規則正しい生活習慣について考え、自分の生活を見直す。</p> <p>○自分の健康状態、病気のなか、病気のなか、そうでないのか、等）</p>
学力に関わる	<p>○体験と体験の言語化を通して、教科学習の土台を作る。</p> <p>○栽培、飼育、物作りなどを、指導計画の中に組み入れて実践する。</p> <p>○紙芝居や絵本を毎日読み聞かせして、間接経験を豊かにするとともに、読書の素地をつくる。</p>	<p>○習熟度別での学習で、きめ細やかな指導を行っている。（個に応じた指導）</p> <p>○教材の工夫により、分かる授業を心がけている。（教材等の工夫）</p> <p>○児童一人ひとりの学習面の話し合いを、学期に1回行い、情報交換を行うとともに、共通理解を図りながら指導に当たっている。（共通理解）</p> <p>○児童一人ひとりの学習面の話し合いを、学期に1回行い、情報交換を行うとともに、共通理解を図りながら指導に当たっている。（共通理解）</p> <p>○児童一人ひとりの学習面の話し合いを、学期に1回行い、情報交換を行うとともに、共通理解を図りながら指導に当たっている。（共通理解）</p>	<p>○保健委員会が健康に関する調査研究及び発表を行い、健康についての意識を高めている。</p> <p>○個のニーズに応じたきめ細やかな指導と、家庭との連携で基本的な生活習慣を身に付けさせる。</p>	<p>○規則正しい生活習慣について考え、自分の生活を見直す。</p> <p>○自分の健康状態、病気のなか、病気のなか、そうでないのか、等）</p>
内面形成に関わる	<p>○他の人の考えや気持ちなど、目に見えない部分について、子どもに分かるように説明する。（思いやれる心）</p> <p>○近隣の保育所との交流を通して、多くの子どもとふれあう機会を作る。（交流活動）</p> <p>○子どもが相手の気持ちを理解して行動することができるために、まず教師が子どもの気持ちを理解し、思いやりを示すことによって、子どもの中に他の人を理解するための土台をつくる。</p> <p>○人との関わり方について、「何と言えはいいか」「どのように振る舞えはいいか」を教師が日々の生活の中で見本を示す。」</p>	<p>○教師が子どもたちの気持ちを代弁することにより、自分の気持ちに気づいたり、友達のことを思いやれる心を持つ。（思いやれる心）</p> <p>○近隣の小学校との交流（クラブ活動・水泳大会・時久走大会・学校開放日）を通して、多くの子どもとふれあう機会をつくる。（交流活動）</p> <p>○児童が頑張ったことは、大いにほめ自信につなげる。</p> <p>○3月の朝礼で、高等部の卒業生の進路についての話をし、進路への意識付けを行う。（進路）</p> <p>○社会科見学を通して、社会の実態の様子に触れる。</p> <p>○宿泊学習などの学習の行事では、統制のグループ活動を取り入れて、上級生の役割を学んでいく。（上級生の役割）</p>	<p>○他の人の気持ちに気づかせ、思いやれる気持ちに気づかせる。（思いやれる心・協働性）</p> <p>○他の中学校との交流活動を通して、他の中学生とふれあう機会をつくる。（交流活動）</p> <p>○同じ関心を持つ子ども同士で過ごす中で、共感・連帯感・自信を培うよう支援する。（十分に感じ合える実感→誰かと通じ合える喜びを体験させる。）</p> <p>○自立活動や「総合的な学習の時間」に『障害者認識』を扱う。（望ましい自己像を形成するため。）</p> <p>○卒業生の話を聞く会を通して、進学や就職に対する先輩の体験談を聞くことで進路に対する意識を高めさせる。（進路）</p> <p>○卒業生の話を聞く会を通して、進路の見通しを持たせ、具体的な目標を持たせる。（進路）</p> <p>○望ましい職業観や勤労観の育成を目指し、体験的な学習を重視し、職業体験や事業所見学を実施している。（進路）</p> <p>○「はつとルーム（教育相談室）」を活用して、悩みやストレスの原因を聞き、解決に役立てよう支援している。（カウンセリング）</p> <p>○なぜ、このルールが必要なのかを考えさせることで、判断力・行動力を養う。（社会性の育成）</p> <p>○前活動を通して、目標に向かって努力をすることや、仲間とともに切磋琢磨する態度を養う。（前活動）</p>	<p>○近隣の小学校との交流活動の練習試合を行うこと、他の高校・生とふれあう機会をつくり、視野を広げる。（交流活動）</p> <p>○生徒が、自分の障害を受け入れ、自分に自信を持つことで、聞こえづらくないことから起こるさまざまな障害（家庭内での孤立、他者からの差別や異な眼差し等）を乗り越えていけるよう支援する。</p> <p>○思春期から青年期に入り、アイデンティティの形成に関し、さまざまな面で指導している。自分は何者なのか、所属する集団は何かの自分自身でよく考えるように支援する。</p> <p>○卒業生の話を聞く会を通して、進路の見通しを持たせ、具体的な目標を持たせる。（進路）</p> <p>○望ましい職業観や勤労観の育成を目指し、体験的な学習を重視し、職業体験や事業所見学を実施している。（進路）</p> <p>○「はつとルーム（教育相談室）」を活用して、悩みやストレスの原因を聞き、解決に役立てよう支援している。（カウンセリング）</p>

Ⅱ 優 秀 校

〈小 学 校〉

京都府南丹市立吉富小学校

埼玉県川口市立東領家小学校

東京都江東区立南砂小学校

神奈川県清川村立緑小学校

新潟県上越市立安塚小学校

岐阜県多治見市立市之倉小学校

福岡県須恵町立須恵第三小学校

長崎県長崎市立三原小学校

群馬県伊勢崎市立宮郷小学校

山口県平生町立平生小学校

〈中 学 校〉

福島県いわき市立小名浜第一中学校

埼玉県川口市立十二月田中学校

岡山県立岡山操山中学校

〈特別支援学校〉

沖縄県立西崎養護学校

くらしいきいき 元気もりもり かがやく子

～児童の生活習慣や健康等を見直し、学習など学校生活に意欲的に取り組む児童の育成～

京都府南丹市立吉富小学校

1 本校の概要

南丹市は京都府のほぼ中央部に位置し、自然に恵まれた人口約3万7千人の市である。本校は、南丹市の南部にある児童数60名、学級数6学級、職員数13名の学校で、淀川水系の大堰川西側にある自然環境に恵まれた田園地帯に位置している。地域住民は、子どもの健やかな成長を見守っていかうとの思いがあり、学校教育に対する関心も高く大変協力的である。平成15～17年の3年間京都府教育委員会『『食』に関する指導の実践モデル市町村指定事業』、平成18年度には文部科学省委嘱事業「児童生徒の生活習慣と健康等に関する実践調査研究事業」の指定を受け実践を積んできた。

2 学校経営方針と健康教育

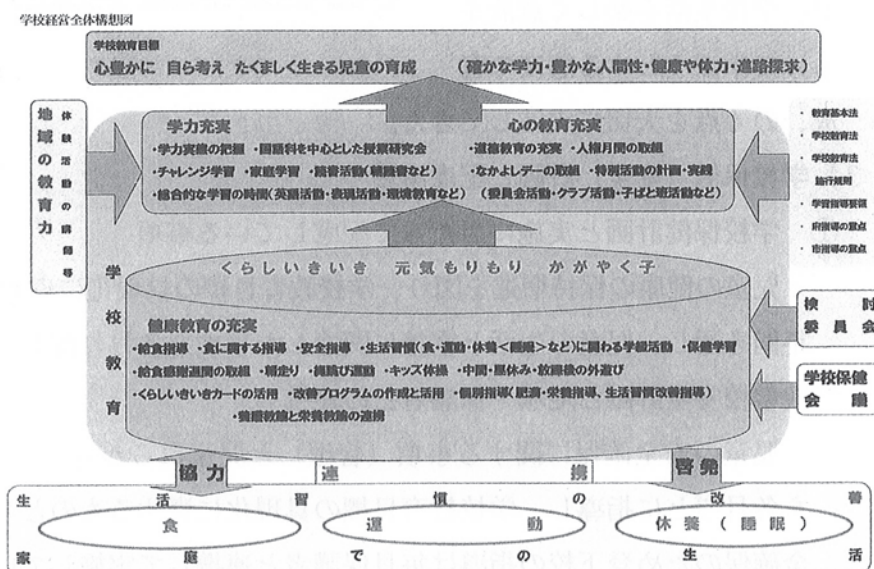
1) 学校教育目標を実現する健康教育に関する中期的、短期経営目標

学校教育目標：「心豊かに 自ら考え たくましく生きる児童の育成」

めざす子ども像：「よく考える子」(知育)、「しっかりきたえる子」(体育)

「ともに生きる子」(徳育)、「みらいを夢見る子」(生きる力)

上記の教育目標とめざす子ども像を掲げ、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎を培う心と体の健康教育を推進している。特に、健康教育に関する中期的経営目標（学校経営方針）を「児童理解を基に生命を尊重し安全と安心のある学校生活を創造する」とし、短期経営目標（学校経営の重点）として「食生活をはじめとする生活習慣や健康等に関する指導の充実」「基礎体力・運動能力の向上」「地域保護者と連携した児童の安全を確保する取組の充実（登下校の安全確保、職員の不審者対応能力の向上等）」と定め取り組んできた。



2) 教育計画における「健康教育」の位置付け

「学校保健計画・学校安全計画」「食をはじめとする生活習慣と健康等に関する全体計画・年間指導計画」「給食指導全体計画・年間指導計画」等の健康教育の教育計画に基づいて、全ての教育活動を通して、健康についての正しい知識を身に付け、健康課題を自ら解決していこうとする能力や態度、「生きる力」の基礎となる実践や体力の育成をめざし取り組んできた。特に、①知育・徳育・体育の基盤となる食をはじめとした生活習慣づくりに取り組み、平成17年度までの取組で培われた好ましい生活習慣の上に、健康3原則である食・運動・休養（睡眠）をキーワードにして取組を展開、②児童の睡眠や食生活等の生活習慣、児童を取り巻く環境、健康状態を調査し、調査結果から課題を見付け望ましい生活習慣を形成するための生活プログラムを作成し、年間指導計画に沿って授業実践や日常指導を推進、③保護者と、

学校保健会議（学校保健委員会）及び実践調査研究事業検討委員会を開催し、学校三師・教育委員会・学識経験者（大学教授等）等の学校外の専門家と連携、④「がんばることが出来る自分」「元気な自分」になるためにはどのようにしたらよいのかを考えさせ、学校生活を楽しく意欲をもって学ぼうとする態度の育成、の4点を大切に実践してきた。

3) 学校保健（安全）計画と配慮事項

① 学校保健計画と実施に当たって配慮している事項

児童の健康の保持増進を図り、学校教育目標の具現化に資するものとして計画作成している。年間を通じ、児童の生活と密接に関連した事項を各月に配し効果的な指導に配慮した。

② 学校安全計画と地域・保護者との連携

児童の安全確保に関する事項（管理）と児童自らが安全に行動できる力を培う事項（指導）を各月ごとに指導し、学校教育目標の具現化に資するものとして計画作成している。児童の安全確保のため登下校の指導は毎月保護者と連携して実施している。さらに、児童の登下校に関する安全確保については、地域交通指導員、スクールガードリーダー、地域民生児童委員や地域児童安全対策委員会とハード面・ソフト面で連携している。不審者から身を守る訓練も警察と連携して実施し、児童・教職員の意識の高揚と対応能力の向上をめざしている。また、児童に着衣泳の講習や保護者に救命救急法講習会を毎年実施し、水の事故時の対処の仕方の訓練を

食をはじめとする生活習慣と健康等に関する指導 年間指導計画 <6年>
（食に関する指導 年間指導計画）

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
総合指導	給食の約束(C)	食事のマナー(食) 食べ方(C)	食事に気を付けよう(食) 食べ方(C)	食事の約束(食) 食べ方(C)	食事に気を付けよう(食) 食べ方(C)	食事に気を付けよう(食) 食べ方(C)	食事に気を付けよう(食) 食べ方(C)	食事に気を付けよう(食) 食べ方(C)	食事に気を付けよう(食) 食べ方(C)	食事に気を付けよう(食) 食べ方(C)	食事に気を付けよう(食) 食べ方(C)	食事に気を付けよう(食) 食べ方(C)
特別活動	食の大切さを知る(食) 食べ方(C)	食の大切さを知る(食) 食べ方(C)	食の大切さを知る(食) 食べ方(C)	食の大切さを知る(食) 食べ方(C)	食の大切さを知る(食) 食べ方(C)	食の大切さを知る(食) 食べ方(C)	食の大切さを知る(食) 食べ方(C)	食の大切さを知る(食) 食べ方(C)	食の大切さを知る(食) 食べ方(C)	食の大切さを知る(食) 食べ方(C)	食の大切さを知る(食) 食べ方(C)	食の大切さを知る(食) 食べ方(C)
保健指導	自分の体をよく知ろう(A)	自分の体をよく知ろう(A)	自分の体をよく知ろう(A)	自分の体をよく知ろう(A)	自分の体をよく知ろう(A)	自分の体をよく知ろう(A)	自分の体をよく知ろう(A)	自分の体をよく知ろう(A)	自分の体をよく知ろう(A)	自分の体をよく知ろう(A)	自分の体をよく知ろう(A)	自分の体をよく知ろう(A)
総合		わたしの体発見(A)(B)(D)										
理科	わたしたちの地球(A)	地球と人間の関係(A)	地球と人間の関係(A)								自然と人間に生かされる(A)	
家庭		私の生活を見直そう	家族に協力しよう(A)(D)				生活に活かそう					ありがとうの気持ち(A)(B)(D)
保健							病気の予防(生活習慣病の予防の大切さを知ろう)(A)(D)					
社会	まごころのむねから感謝の心へ(古くからの文化について調べよう)(C)											
国語	カレラリス(B)	生きもののはつな(ア)										海の恵(C)
道徳			命とわたしたち(B)(C)				命とわたしたち(B)(C)					
給食教育	入学お祝い(花) 子どもの日 八十八夜	かみかみ給食 夏越の健い	七夕				運動会 お月見	ハロウィン 秋 祭り	クリスマス 冬 正月 七草	お正月 七草	節分	ひなまつり 卒業お祝い
学級活動		給食を食べよう(食) 食べ方(C)	給食を食べよう(食) 食べ方(C)	給食を食べよう(食) 食べ方(C)	給食を食べよう(食) 食べ方(C)	給食を食べよう(食) 食べ方(C)	給食を食べよう(食) 食べ方(C)	給食を食べよう(食) 食べ方(C)	給食を食べよう(食) 食べ方(C)	給食を食べよう(食) 食べ方(C)	給食を食べよう(食) 食べ方(C)	給食を食べよう(食) 食べ方(C)
年間指導		えんぴつと鉛筆(食) 食べ方(C)					えんぴつと鉛筆(食) 食べ方(C)					えんぴつと鉛筆(食) 食べ方(C)

(A)・・・体の健康 (B)・・・心の育成 (C)・・・社会性の涵養 (D)・・・自己管理能力の育成

実施している。

3 健康教育推進体制

取組に当たっては、からだ部会（健康・生活・安全づくり）、あたま部会（学力づくり）、こころ部会（心づくり）の3部会を組織し、健康教育についてはからだ部会が中心になって推進している。そこでは、養護教諭と栄養教諭が中心となって担任と連携し具体的な取組を進めている。



4 具体的な取組（児童の生活習慣と健康等に関する取組を中心に）

1) 生活実態・意識調査と生活改善プログラム

「児童の行動と生活習慣」「健康な生活をしやすい環境（家族や先生からの支援）」「児童の心身の健康」「児童の学ぶ意欲の状態」「児童の体と心の様子」「生活習慣や健康な生活への自己管理能力が備わっているか」の6項目を考え生活実態・意識調査を6月に実施した。実態を把握し、課題を中心に各学年ごと、また、特に課題がある児童は個別指導を行うための生活改善プログラムを作成し、年間指導計画に沿って授業実践を行い、保護者の協力を得ながら日常指導を進めた。そして、12月に再度、生活実態・意識調査を実施し児童の変容を確かめた。

改善プログラム【1年生】

【アンケートと生活点検（くらしいきいき）や日ごろの様子からみられる子どもの実態と分析】

- * ほとんどの児童が学校へ行くのは楽しいと答えている。
- * ほとんどの児童が、自分は健康である、毎日が楽しい、食べることが好き、運動することが好きである。
- * 朝食は、ほとんどの児童が毎日食べている。
- * ぐっすり眠れていない児童、気持ちよく起きられない児童がいる。
- * 朝の洗顔、歯磨きが毎日できていない児童がいる。
- * 生活点検（くらしいきいき）から、排便の習慣が定着していないことがわかる。
- * 野菜ぎらいの児童が多く、給食を残すこともある。

【改善のための手立て】

- * 朝の健康観察で、就寝・起床時刻・歯磨き・洗顔・排便等について点検する。
- * 野菜ぎらいの児童が多いので、給食時間に食べ物のことを話題にし、興味をもたせ、食べようという意欲をもたせるようにする。
- * 生活科で野菜を育て、世話をすることを通して、愛着をもたせたり、「やさしいパワーをいただきます」について学び、食べ物について関心をもたせる。
- * 学級活動の時間に生活習慣の大切さについて学ぶ。「睡眠の大切さと生活リズム」「基本的な生活習慣（歯磨き、洗顔、手洗い）の大切さ」
- * 始業前に全校で「朝走り」の取組を行う。

【成果】

- ・ 毎朝の健康観察で生活習慣の点検をしたり、全校集会で生活習慣についての話をする中で、児童も少しずつ意識をもつようになり、歯磨き、洗顔など自分からする児童も出てきた。
- ・ 特に就寝時刻については、ほとんどの児童が9時までに寝ることができるようになってきた。
- ・ 睡眠時間が確保されたことにより、なかなか起きられない児童がなくなった。
- ・ 野菜については、苦手だけれど食べられる児童が増えてきた。
- ・ 朝食は、全員が毎日食べている。

【課題】

- ・ 家庭全体が就寝時刻が遅いとどうしても児童も遅くなってしまう。親が寝るのが遅くなっても、自分の生活リズムを崩さずに生活する力を家庭と学校が連携して付けていく必要がある。
- ・ 野菜を食べるのに時間がかかっている児童がみられる。
- ・ 排便については、毎日できるように、食事や生活リズムを改善していく必要がある。



2) 授業実践

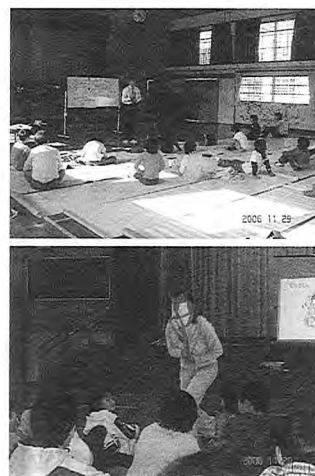
① 養護教諭と栄養教諭、担任による授業



食をはじめとする生活習慣と健康等に関する指導の年間指導計画と改善プログラムに従い、食・運動・休養（睡眠）の健康三原則の事柄を中心に、養護教諭と栄養教諭、各学年の担任とでTT授業（栄養教諭については単独で授業）を実施してきた。授業に向け、養護教諭や栄養教諭の専門性を生かした教材研究や教材づくりが進んだ。また、TT授業の実施により、よりきめ細かい養護教諭や栄養教諭の専門性を生かした授業の組立てができ、児童の興味・集中力が増し、生活習慣の改善等について関心と意欲が高まった。

② 社会人講師を招いた授業

中学年の休養（睡眠）にかかわっての体育科（保健領域）授業で、社会人講師にリラックス体操を指導いただいた。また、体組成計を使って自分の体の様子を数値で知り、日々の生活習慣を振り返り健康な生活をしようとする意欲につなげる授業を、社会人講師を招いて行った。いずれの授業も、児童の発達段階を考慮し専門性を生かし指導していただいたので、自分の体を知ることの大切さを学び興味関心が高まり、継続的に実践している児童が多くいる。



③ 全児童に対する一斉指導の取組

年2回、生活実態・意識調査等で特に全児童に対して指導が必要と考えられる事項〈「休養（睡眠）」「朝の歯みがき・洗顔」〉について、養護教諭・栄養教諭を中心に指導した。

3) 特別活動の取組

① 給食時5分間指導

給食時間、各教室へ栄養教諭が出向き、絵カードや紙芝居、実際の食材を使い指導している。

② 委員会の取組

児童委員会（元気もりもり委員会）では、給食の時に飲んだ牛乳パックを集めリサイクルに出す活動や、「手洗い、うがい」のポスターを作成したり、全校児童に手洗いやうがいの大切さを知らせる劇を実施したりする等意欲的に活動している。

③ 始業前の取組

児童の体力づくりの取組として「朝走り」や朝の体操「キッズ体操」、1・2月は「縄跳び運動」に取り組んでいる。



④ 中間休みや放課後等の体を動かす遊びの励行

中間休みや放課後に、教室の中にいるのではなく、集団で遊ぶことを励行している。気の合った友達やクラス遊び、異年齢集団でドッチボールやサッカー、鬼ごっこ等をして遊ぶ姿が毎日見られる。また、週に1回、始業前に、異年齢集団で遊ぶ「なかよしデー」を実施している。

4) 個別指導・日常指導について

① 個別指導

個別に保健指導や栄養指導を行う必要のある児童（肥満傾向・偏食等4名）に対し、保護者・担任・養護教諭・栄養教諭との連絡会を設け話し合った。また、個々に生活改善プログラムを作成し、生活改善の手立てを計画し、児童ができることから行い肥満傾向や偏食等の改善を図った。

② くらいいきいきカードの取組について

生活リズムを整え、健康的な生活を自ら実践する能力や態度を育てることと、学習の支えとなる学校・家庭の生活づくりを行うねらいで、毎月1回、期間は1週間継続して取組を実施している。自分の生活の課題を意識できる、学校と家庭が連携する手段の一つになる、児童の学校や家庭での生活改善の頑張りを認める、親子で生活を改善していこうとする姿が見られる等の効果が見られた。

くらい いきいき

6年 名前

一日の生活を反省しよう		月	火	水	木	金
よくできた○ できなかった×		○	○	○	○	○
家庭生 活	朝、自分で起きる。	○	○	○	○	○
	朝食をきちんと食べる。	○	○	○	○	○
	朝、排便をする。	×	×	×	×	×
	10時までに寝る。	○	○	○	○	×
	お家のお手伝いをする。	×	×	×	×	×
学 校 生 活	元気なおあいさつをする。	○	○	○	○	○
	チャイムを待つ。	○	○	○	○	○
	仲良く遊ぶ。	○	○	○	○	○
	忘れ物をしない。(宿題)	○	○	○	○	○
	忘れ物をしない。(持ち物)	○	○	○	○	○
重点目標 今日、お家へ挨拶をする。		○	○	×	×	×
<p>一週間を振り返って 10時までに寝ることができました。さあ、来週は、さらに一歩 近づきたいです。そんな日は、はい、これです。 くたして、いこうようかん、がんばります。</p> <p>お家の方から 学校の帰るとする宿題とする習慣。はじめて、 そのため、10時には寝るようになり、朝も早く起きるようになった。 毎日、お家へ挨拶をするようになり、お家へ挨拶をする。</p> <p>※子どもへのげまし・家での様子などご自由にお書きください。</p> <p>がんばり目標・・・学校を出る1時間前までに起きよう。 低学年9:00・中学年9:30・高学年10:00 までに起きよう。</p>						

5) 地域・保護者等との連携

① 学校保健会議（学校保健委員会）

学校三師・PTA役員・校長・教頭・養護教諭・栄養教諭・教諭で構成し、年1回夏期に開催している。内容としては、定期健康診断・新体力テスト・生活実態・意識調査等の状況と課題に向けての取組を提起し助言を得ている。また、学校三師が毎年順に保護者に対し講演をしている。

② 実践調査研究事業検討委員会

学識経験者・教育委員会・学校医・PTA会長等で構成し、年4回開催した。専門的な立場から実態調査の内容や実施方法、結果のデータ処理や分析の仕方、食生活等の生活習慣や児童の健康に関する取組について指導・助言をいただき、取組の方向を明確にしていくことができた。

③ 保護者への啓発

保護者の理解と協力を得て、生活実態・意識調査等を実施し、児童の生活習慣等の改善を図っている。その調査の結果を踏まえて、保護者等への啓発を図るため、保護者用啓発資料「はやね・はやおき・あさごはん」や啓発資料リーフレット等を発行している。また、検討委員会のメンバーによる保護者への講演会も実施した。



5 成果と課題

1) 成果

- ① 6月の生活実態・意識調査と比べ12月の調査では、多くの項目で改善が見られた。
 - ・生活習慣上改善が見られた項目(16項目中10項目)〈朝食を毎日食べる、就寝時刻、朝の歯磨きを毎日する、朝の洗顔を毎日する、夕食を食べる時刻など〉
 - ・意識・意欲が向上した項目(17項目中11項目)〈毎日が楽しいか、運動することが好きか、学校へ行くのが楽しいか、食べることが好きかなど〉
- ② 生活実態・意識調査の分析結果から、課題を明確にし、その課題を改善するためのプログラムを考えることによって、改善の見通しをもつことができた。
- ③ 社会人講師や養護教諭、栄養教諭の専門的な知識をうまく活用し、担任とTT授業をすることで、専門性を生かした、児童の実践意欲につながる授業ができた。
- ④ 検討委員会では、本校の実践について、それぞれの立場から指導・助言をいただき、より効果的な実践をすることができた。また、学校保健会議(学校保健委員会)、PTAの会議や研修会、保護者への啓発資料配布、学校での児童への指導等を通して保護者の意識も高まり、家庭での児童への働きかけが強くなり、児童の生活習慣の改善へとつながった。

2) 課題

- ① 知育・徳育・体育の基盤となる基本的な生活習慣の確立に向け、この取組を継続して行なうことが大事である。
- ② 児童は、教師や保護者から継続的に声をかけられることで、健康を意識して生活することができているが、自ら進んで継続的に行なえるという状況にはいたっていない児童もいる。やる気がとぎれず習慣化するように導く必要がある。
- ③ 児童の実践力をつけるために、家庭との連携を引き続き大切にしていく必要がある。

児童のセルフエスティームを高める健康教育について

埼玉県川口市立東領家小学校

1 本校の概要

本校は、創立28年を迎え、東京都足立区と接する地域に学区がある。現在児童数299人、学級数12クラス、教職員19名の小規模校である。学区内には先人の遺跡や伝統行事が多く残っており、児童はその伝統行事に親しみながら、地域の方々の温かい目なざしを受けながら生活している。本校は特に国語教育に力を入れており、市の委嘱を受け、研究に取り組み、今年で5年目を迎えている。特に児童の書く力を育てることを中心課題とし、読書活動に加え、すらすらタイムが設けられている。

2 学校教育目標と健康教育

本校の学校目標は「じょうぶな子」「思いやりのある子」「考える子」「やりぬく子」である。目指す児童像を「たくましく(＝じょうぶな子)、やさしく(＝思いやりのある子)、かしこく(＝考える子)、ねばりよく(＝やりぬく子)生きる子ども」として掲げ、教育活動を進めている。

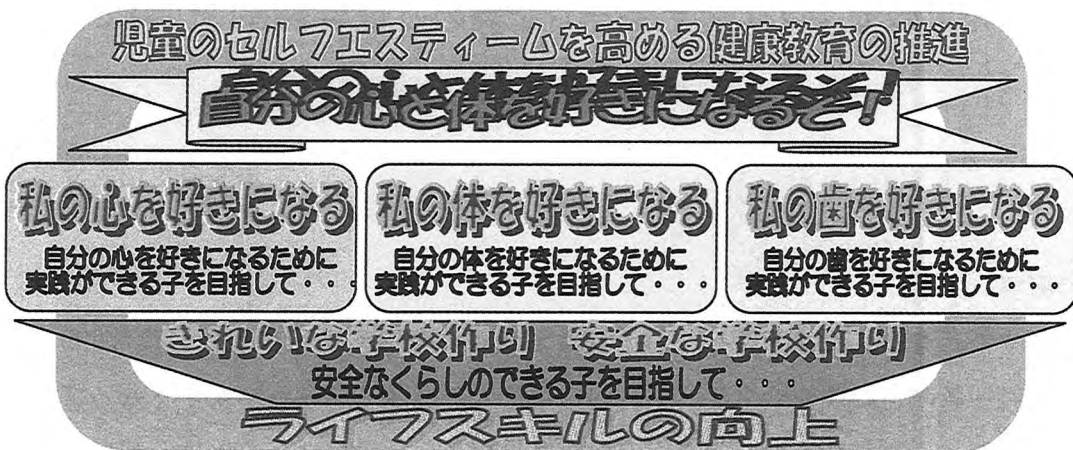
これらの目標を達成するためには何よりも児童の「心と体の健康」が大切である。そこで本校では、問題

行動・生活習慣病・心の健康問題を解決する力の基盤につながると言われているセルフエスティームを高める健康教育を推進して、心身ともに健康な児童の育成に力を入れている。

3 児童のセルフエスティームを高める健康教育について

「自分の心と体を好きになるぞ!」をスローガンに掲げ、心・体・歯の指導を3本柱にして、「自分の心を好きになるために」、「自分の体を好きになるために」、「自分の歯を好きになるために」、健康で安全な生活が主体的に実践できる子の育成を目指して健康教育活動を行っている。さらに、その活動を支えるための、きれいな学校作り、安全な学校作りにも力を入れ、これら全ての教育活動を通して、児童のライフスキルの向上に努めている。





1) 私の心を好きになるための活動

私の心を好きになるための活動は主に、アサーティブな表現と行動の奨励、性教育の推進、生徒指導の取り組みと教育相談、読書タイムとすらすらタイム、学級における特別活動、道徳活動などがあげられる。

アサーティブな表現と行動の奨励では校内5カ所にアサーショントレーニングを行う掲示をしたり、アサーティブな表現を呼びかける掲示をしたり、保健指導の際に、ワークシートに書かせたり、学校保健委員会や保健便り等で保護者との連携を図ったりしている。本校では友好的な表現を「ユウ子さん」、攻撃的な表現を「ガン太くん」、消極

<昇降口掲示資料>



<校内掲示資料> 一例

あなたはだれタイプ?

こんなとき、あなたは どうしますか?

宿題がたくさんでた日に、友だちから「今日、あそべる?」と言われた。自分としては宿題をやりたい!

① 本当は宿題をしたいけれど、おいて「いいよ、あそべるよ。」と言ってしまふ。	② 「宿題をしたいけれど、〇時までならいいよ!」と条件をつけておそふ。	③ 「おそいでいる時間なんかない! 宿題するかラダメ!」ときっぱりこたえる。
自分の意見が言えず相手に合わせてしまい自分がいやな思いをするタイプ	自分の意見を言って、相手の意見も聞き、一緒に考えるタイプ	自分の意見を通すために相手にいやな思いをさせてしまうタイプ

あなたはだれタイプ?

こんなとき、あなたは どうしますか?

自分が気にしているいやなこと(くせなど)を言われた。その時...

① 「そんなくせがあったのか。知らなかったなあ。」としらんぷり言う。	② 「そうか。自分でも気づいてたけれど、なおすようにがんばってみよう。」	③ 「そんなことないだろ! おまえなんかあんなことがくせだろ!」と、言い返す。
自分の意見が言えず相手に合わせてしまい自分がいやな思いをするタイプ	自分の意見を言って、相手の意見も聞き、一緒に考えるタイプ	自分の意見を通すために相手にいやな思いをさせてしまうタイプ

的な表現を「モジ男くん」として、日常場面でも友好的な表現ができるよう、各学級でも指導している。

性教育の推進では、児童の「生きる力」の育成に重点をおき、教育課程に位置づけて1月から2月にかけて各学年の発達段階に合わせ、系統的に全学級で学級指導を行っている。指導の際には保健便り、学級・学年便り、ワークシート等で保護者と連携を図り、進めている。

<5年生性教育 メディアとどうつきあうの?>



さらに、本校では国語科の研究で行われている読書活動や書くことの指導や言語環境の整備などを通じて児童の心の育成を目指している。読書活動では金曜日に行っている読書タイムやボランティアさんによる読み聞かせ・火曜日に行われているお話会、書くことの指導では水曜日のすらすらタイム、環境整備では詩のコーナーなどがある。また、学年ごとに発表していく音読朝会、教師によるブックトークなども行っている。そして、こうした学校の活動を保護者や地域に伝えるために、研究広報誌「けやきの葉」を発行している。

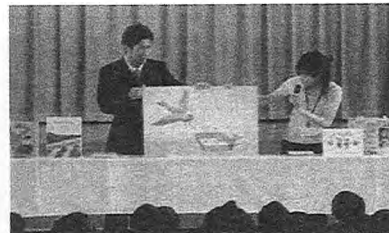
<ボランティアさんによる読み聞かせ>



<5年生音読朝会 「嵐の夜に」>



<教師によるブックトーク テーマは“食”>



<すらすらタイムの作文の掲示>



<心を豊かにする詩のコーナー>



<研究広報誌「けやきの葉」>



2) 私の体を好きになるための活動

私の体を好きになるための活動は主に、早寝・早起き・朝ごはんの推進、健康管理、保健学習の充実、体力向上の取り組み、給食指導などがあげられる。

早寝・早起き・朝ごはんの推進では、毎朝行っている健康観察時やその他の学校生活の中で機会を捉えて、粘り強く指導を行っている。そして児童の実態を把握するため、発育測定時、歯科健診時、水泳指導、持久走練習時や長期休業中に生活実態調査を行っている。また、年2回、「えがおがいっぱい調査」(「心の健康と生活習慣に関する指導」平成15年3月文部科学省発行の児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査より抜粋)を行い児童に日常生活を振り返らせたり、結果をまとめて学級や家庭での指導に活かしたりしている。さらに、保健学習の指導にあたっては児童の保健の知識の定着を図るだけでなく、ライフスキルを高めるために、実験や実習、ゲームやロールプレイを取り入れた授業も行っている。

えがみがいい生活調査

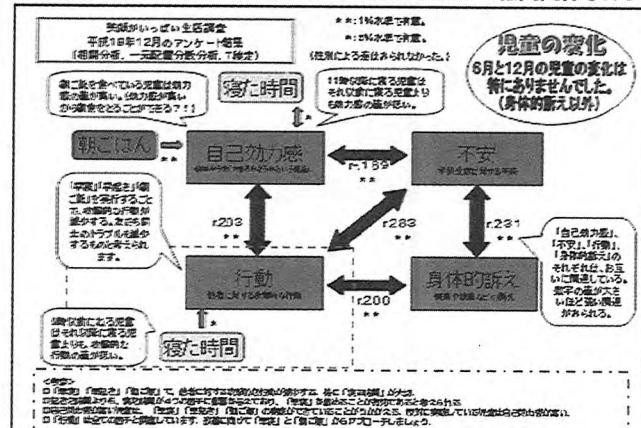
みなさん、元気で学校に通っていますか。
このアンケートは、みんなの学校生活を楽しくするためのものです。
アンケートの結果はひみつしますので、自分の気持ちに正直に教えてください。
* 文章を読んで、あてはまる数字に丸をつけましょう。

あてはまらない ややあてはまる ようあてはまる

1 学校は楽しいと思う	1	2	3
2 わたしはよく口げんかをする	1	2	3
3 よくあたまがいたくなる	1	2	3
4 「やればできる」と思う	1	2	3
5 わたしはひとりでぼっちでさみしい	1	2	3
6 わたしはおこりっぽい	1	2	3
7 よくおなかがいたくなる	1	2	3
8 自分のやりたいと思うことはやれると思う	1	2	3
9 まわりが自分をどう思っているのか気になる	1	2	3
10 人にすぐ乱暴な言葉や汚い言葉をつかってしまう	1	2	3
11 よくはきけがしたり気持ちがわるくなる	1	2	3
12 人と仲良くなるのがじょうずだ	1	2	3
13 昨日は何時にねましたか	1 9時までにねた	2 9時から9時30分	
	3 9時30分から10時	4 10時から10時30分	
	5 10時30分から11時	6 11時より後	
14 けさは、何時に起きましたか	1 6時までに起きた	2 6時から6時30分	
	3 6時30分から7時	4 7時から7時30分	
	5 7時30分から8時	6 8時より後	
15 けさ、朝ご飯を食べましたか	1 食べた	2 食べていない	
16 うんちをしましたか	1 けさでた	2 きょうのうしろにでた	
	3 きょうのうしろにでた	4 でなかった	
17 性別を教えてください	1 おとこ	2 おんな	

この結果をもとにして、みんなが楽しく学校で生活できるようにしていきます。
アンケートに協力してくれて、ありがとうございました。

<毎年6月と12月におこなう「えがみがいい生活調査」結果を相関分析した図 心の健康状態と生活習慣から相関関係を見る>



<6年生 病気の予防>



<5年生 けがの防止>



<4年生 育ちゆく体とわたし>



<3年生 健康な生活>



体力向上の取り組みにおいては主に ①体力テストの結果を6年間記録できるカードを作り、継続的に記録することで自己の体力を見つめ、記録の向上を実感させることで運動意欲を高める ②月・水・金曜日の25分休みに全員が外に出て体を動かす業間運動で走・跳・投の運動や遊具を使った遊びに取り組む ③体育授業の中にすすくプログラムを取り入れて体力の向上を図り、竹馬・一輪車・ボール・遊具などがいつでも使えるように点検・整備している ④体育朝会で走り方やなわとびの跳び方など、運動のポイントを紹介し、運動する ⑤水泳教室の取り組みで泳げない児童の指導を行う ⑥運動会の取り組みでリレーなどの練習をする ⑦持久走大会前の取り組みで週3回、5～7分間走を行う ⑧なわとび検定の取り組みで週3回、たてわり班で跳び方を教え合いながら、検定や連続跳びに取り組む。そして各学年の最高記録を更新したときは随時、玄関前に記録と氏名を掲示する などがあげられる。

<体力テスト記録カード>



<全校での業間運動>



<持久走大会前の取り組み>



<なわとび検定>



給食指導の取り組みにおいては主に ①全校児童の健康状態を知る指標となる日々の残菜量の調査 ②月1回の1～6年生の縦割りグループで食べる給食や、地域のお年寄りや、幼稚園児を招く交流給食 ③ランチルームでの縦割り交流給食 ④給食週間に全学級で行われる栄養技師や養護教諭との栄養指導（学級活動で1時間）や「配膳員さんへの感謝集会」、給食委員による給食に関するクイズや劇の発表、給食時間に放映される栄養や給食センターでの調理の様子ビデオ視聴 ⑤児童給食委員会による昼の放送での献立発表、給食室での片づけの手伝い、毎日の献立の栄養黒板への記入、給食委員会新聞の作成 ⑥給食便り・給食試食会を通しての保護者との連携 ⑦学級で行われる配膳・配食・片づけの仕方、食事のマナー等の指導、全校で取り組む牛乳パックのリサイクル、PTAによる給食着、給食袋、配膳台カバーの修繕 ⑦残さず食べるために各クラスで目標を決めて取り組む運動 などがあげられる。

<たてわり交流給食>



<幼稚園児とのふれあい給食>



<お年寄りとのふれあい給食>



<感謝集会>



<栄養技師との栄養指導>

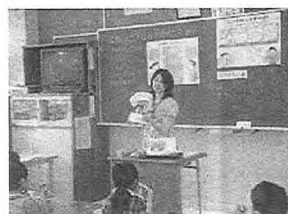


3) 私の歯を好きになる活動

私の歯を好きになる活動として主なものに、日常における保健指導、各学級と学校全体で取り組むスローガンの設定、特別活動における学級活動、保護者との連携、歯磨きタイムの工夫、歯科健診時の指導、児童保健委員会の活動、歯ッピーすまいるファイルの活用、歯の衛生週間の取り組みなどがあげられる。

日常における歯科保健指導の他、毎年6月の歯の衛生月間では児童の発達段階に沿って、計画的に指導を行い、指導効果が上がるよう、ブラッシング指導、カラーテスターやRDテスト、デンタルフロス等の実習を行う他、保護者との連携を図れるよう、特に学校公開日に授業を行ったり、ワークシートでメッセージをもらったりする等の工夫をしている。また、児童保健委員会では歯の衛生月間にむし歯予防劇を発表し、むし歯予防を呼び掛ける他、その年のはみがきタイムに流す曲をダンスにのせて披露している。さらに、全校で歯・口腔の健康に関するポスター、標語制作に取り組み、歯の衛生月間には優秀作品を掲示し、表彰を行っている。

<6月の学校公開を中心に行う歯科保健指導>



<むし歯予防劇と
はみがきタイムの曲の発表>



<歯ッピーすまいるファイルの活用>



4) きれいな学校作り、安全な学校作り

きれいな学校作り・安全な学校作りでは主に、清掃活動・環境衛生活動、安全指導、教室環境の整備、登下校の安全指導、交通安全教室、避難訓練、防犯訓練、安全な地域作りなどがあげられる。

清掃指導は「もくもく・すみずみ・ぴっかぴか」をスローガンに清掃時間20分をしゃべらないですみずみまで清掃できるよう取り組んでいる。また、月1回程度校舎の周りの環境美化に、全児童・保護者・地域住民と取り組む「クリーン朝会」を行っている。クリーン朝会では縦割り活動で実施することにより、上級生と下級生が互いに思いやる心を育んでいる。学校環境衛生の日常点検においては、全職員が協力して行う他、児童保健委員も点検に参加し、全校児童にも掲示物等を利用して知らせることで安全に対する意識を高めている。安全指導では集団生活における安全行動の習慣化を図り、廊下歩行、5分前行動、教室移動時の集団行動、服装、靴の指導と具体的な課題を揚げ、実践している。教室環境の整備では机上整理、座席の整理整頓、安全通路の確保、掲示用具の安全点検、展示場所の安全点検に努めている。登下校の安全指導では通学班編成、班長交代式、登校指導、全校一斉下校、交通安全教室をとおして、安全な登下校ができるよう努めている。避難訓練は1学期に、地震や火災の危険性について避難方法や避難経路の確認を行い、1・3・5年生は煙中体験、6年生は消火訓練を実施している。警戒宣言を想定しての引き取り訓練は2学期に行い警戒宣言とは何かを学んでいる。不審者侵入を想定した避難訓練は3学期に、川口警察署防犯対策課の指導により実施している。その際、教師は不審者対応訓練を行い、緊急事態発生時の対応について確認している。そして児童は不審者に遭遇したときの身の守り方・避難経路の確認を行っている。安全な地域作りは巡回指導とこども110番の家への挨拶と依頼を家庭訪問時に全教員が行い、こどもを守る運動強化週間には児童がこども110番の家に手紙を書き、届けている。

<クリーン朝会>



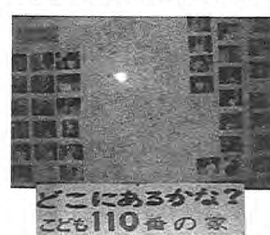
<一斉下校>



<避難訓練>



<こども110番の家の地図>



4 成果と課題

このように、全教員が一丸となって、セルフエスティームを高める健康教育に取り組んでいる。その結果、本校児童は不登校ゼロ、窓ガラス破損ゼロに象徴されるよう、健康な心を持ち、安全に留意して、行動する児童が育っている。しかし、家庭や地域での生活状態は必ずしも好ましいとは言えない。そこで今後も、保護者・地域との連携を一層深め、児童が自分の心と体が好きになるよう指導していきたい。

ヘルシースクール南砂

—子ども いきいき 南砂—

東京都江東区立南砂小学校

1 本校の概要

本校は、東京都の南東部に位置し東京駅まで10分という交通に恵まれた商業地に立地されている。平成12年に南砂東小学校と南砂西小学校の統合により開校した。まわりを公団住宅に囲まれ90%以上の家庭が高層住宅住まいである。落ち着いた生活環境であり子ども達は素直に育っている。保護者は二世代目に受け継がれた家庭と新住宅住民とが混在している。学校教育への期待は大きく関心も高い。現在児童数320名、学級数10、情緒障害通級学級4、常勤教職員25名である。

児童数は増加傾向にある。



2 学校教育目標と健康教育

- 思いやる子 ○考える子
- きまりを守る子 ○元気な子

上記の目標を掲げ、人権尊重の精神にもとづき自他の生命を大切に、互いに認め合い助け合いながら学習活動に取り組み、社会に貢献できる児童の育成を図ってきた。また、学校と地域が一体になった「心の教育」を推進する指導体制を整えることにより、集団の一員としての自覚をもち、規範意識のある児童育成に取り組んできた。

平成19年度、学校経営方針の重点事項として健康教育の推進を掲げた。生涯を健康に過ごすために必要な資質・能力を育てながら、心身の調和のとれた発達を目指して活動した。また、生活習慣の乱れや心の健康、薬物乱用防止等の健康課題に対応するために健康教育を施し、健康な生活ができるようにすることをねらいとした。そこで、19年度校内研究主題を「子ども いきいき 南砂」―健やかな心と体を育む学校―と設定し、体育科・健康・業間での指導を研究し、研究教育を実践してきた。推進方法として第一に体育（健康）の授業改善を実施した。区教育委員会や小学校体育連盟等諸団体への研修参加を積極的に行い、授業改善に努めた。養護教諭も授業に参画した。第二に体力づくりの推進を図った。朝・中休み・昼休みに全員が外遊びを行うようにした。第三に授業時間や朝学習の時間を活用し健康に関する体験を深めたり、自らの日常生活を振り返ったりした。第四に幼小の交流給

食、高齢者との触れ合い教育縦割り班給食など大人や異年齢集団・幼児との交流を深めた。第四に和の教育、道徳教育と連動した人権教育を通して心の成長を進めた。第五に教職員相談センターや教職員互助会連携病院の臨床心理士等専門家を招き、教職員のメンタルヘルス研修を実施するなど心の健康に関する教職員の意識を高めた。

3 具体的な取り組み

1) 生きる源、食文化・食生活

①栄養士さんは食べ物博士

- ・食や栄養に関して豊富な知識をもっている栄養士に望ましい食生活の方法について学ぶ。
- ・毎月発行する給食便りの裏面には、カロリーとともに栄養素を示している。1年生から栄養士がTTとして授業に参画し、献立を見ると栄養群が自分でわかり、自己の食生活を振り返り自己管理能力が培われている。



3年：栄養士さんは、



とうもろこし博士

②ランチルーム等活用アラカルト

- ・戦争体験ふれあい給食（全学級）では、地域の高齢者を招き、会食を行う。給食後は、戦争体験を学び、当時の食事状況や生活の様子を聞き、現代の状況と比較し、の今を見直す機会とする。



ふれあい給食

③小1 プロブレム解消給食（1年）

- ・幼稚園・保育園の子どもたちが小学校入学に向け、スムーズな学校生活を送れるように1年児童との交流、授業参観1日1年生体験入学を行う。その際に、簡易給食を提供し、給食の準備の仕方、牛乳の飲み方、箸やフォークの使い方を体験して、入学に際しての不安を払拭し、楽しい給食を食べられるようにする。

④セレクト給食（全学級）

- ・年5回、全児童に給食を二者選択するアンケートを行い、好みの給食を提供する。自己の体調やカロリー、食品の嗜好を考えて、自分で給食を選択する。健康教育の一環として自己管理能力を身につける手だてとする。

⑤バイキング誕生日給食

- ・毎月誕生日の児童を対象に児童給食委員会が主催し、ランチルームで、誕生日給食を行っている。異年齢のグループごとに、主菜を数種類用意し、バイキング形式で行う。ゲームを行った

り、予め各学級で準備したお誕生日カードをプレゼントしたりして、心の交流を図る。

⑥和室で食べる校長との懇談

- ・各学級6名程度のグループで校長と和室で給食を食べながら懇談する。日頃の教室での様子や学級の仲間、友人関係、学習など会食しながら和やかな雰囲気でのコミュニケーションを図る。会食後は、地域の方が点ててくださる抹茶を飲み、感想を俳句で表現する。



給食後の抹茶体験

2) 自然環境団体（ネイチャークラブ）等によるエコ活動及び福祉教育

①自然環境団（ネイチャークラブ）での取り組み

野草の調査、校内ビオトープの観察・管理等を行った。また、ドクダミなどの野草は天ぷらにして食した。6月には学校プールのヤゴを救出し飼育した。

②全校ピア地域清掃（全児童）

兄弟学級で年3回朝活動の時間に地域清掃を実施した。

③町をきれいにする運動

年2回、日曜日にPTA活動の一環として行われた。児童、保護者、地域住民など延べ700名ほどが参加し学校周辺、地域を清掃した。

④ゴミ分別大作戦

4年生の総合的な学習の時間でゴミの学習を行う。清掃局職員を招きゴミ収集車についての説明や分別の方法等環境教育について学ぶ。

⑤福祉ボランティア教育

東京ガス福祉体験プログラムでお年寄り体験をする。また、盲人福祉協会を招き盲人体験をする。



4年：お年より体験

3) すくすく健康大作戦

①早寝・早起き・朝ごはんの推進

- ・夏休み明け9月に、生活リズム立て直し作戦を実施。
- ・冬の健康づくり大作戦～かぜの予防の取り組み～

かぜやインフルエンザが流行する1月末～2月にかけて、かぜ予防週間を設け生活習慣を整えるためにチェックカードを活用し、学校と家庭とが連携して、かぜに負けない体づくりに取り組んでいる。



5年：歯科衛生士さんを招いて

②自分の歯を大切にできる子の育成

- ・年間を通して、全学級、1単位（45分）以上の歯の保健指導を実施している。
- ・歯の衛生週間には、親子歯磨き点検（各家庭で染め出し検査）を行い、磨き残しに気づき、磨き方の工夫が行えるようにしている。また、ライオン歯科研究所の歯科衛生士さんを招いて、「歯肉炎の予防」に力を入れている。

③家庭と学校をつなぐ「すこやか教室（学校保健委員会）」

- ・毎年、その年度に重点を置きたい健康課題について、テーマを取り上げ、養護教諭及び、給食保健委員会の学校組織を生かし、計画・企画・運営を行っている。形態は、児童・保護者・地域関係者・教職員参加型で行っている。保健委員会の児童発表を取り入れたり、健康づくり講座体験型にしたり、児童の活動にポイントをおいている。

平成19年度 心の健康づくり～五感を呼び起こす健康講座～



校長の講話



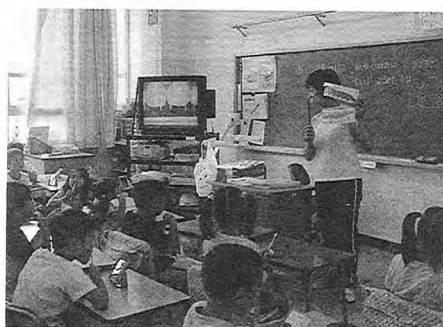
触覚：足でつかんでみよう



嗅覚：ハーブは？ どんな香り？

④自分の健康への関心、意欲を高める「げんきあっぷタイム」

- ・毎月第1火曜日、各学級、担任によって「健康に関する指導」を実施している。月の保健目標や、健康デーなどに合わせて、資料を養護教諭が作成し、ポートフォリオ形式で「げんきあっぷファイル」に綴じ込んでいる。



1年：歯を上手にみがこう



発育測定時：保健指導

4) 目指す安全な学校

①東京都安全教育プログラム開発校

総合的な学習の時間において5年生が地域の安全箇所、危険箇所を実地調査し子どもの目線で地域の安全マップを作成した。それをもとに2年生に説明した。地域の青少年対策委員会でも

危険箇所の確認として活用した。また、生活安全に関する指導計画を作成し、都のモデルとした。

②セーフティ教室

警察、保護者、地域、学校が連携し実施した。低学年は警察官の腹話術等を使った不審者対応、高学年は携帯電話、ITなど情報の危険について実践的に学んだ。



安全マップ

③交通安全教室

トラック協会との連携により全児童が信号の渡り方や、実際にトラックを見ての車の内輪差、車は急に止まらないなどを実践を通して学んだ。

④校内パトロール、地域パトロール

保護者、地域の方が学校公開、学芸会などの行事においてパトロールを行い、不審者の侵入を未然に防いでいる。また、毎日夕方全保護者がチームを組んで地域パトロールをしている。地域ボランティアの方は夜間パトロールを自主的に行っている。

5) 心の健康及び特別支援教育

①南夕会（生活指導会議）

- ・月2回、全教職員による生活指導全体会を行っている。クラスの児童の実態を報告し、問題の早期発見早期対応を行っている。緊急な課題が生じた場合は、管理職、生活指導主幹、担任、保健主任、特別支援コーディネータが緊急プロジェクトチームを結成し、組織的に対応している。

②特別支援教育チームとの連携

- ・併設している情緒障害通級指導学級主任が、特別支援コーディネータとして、通常学級の支援を必要とする児童に対して、教育相談を実施している。

③健康相談活動の充実

- ・保健室前に鍵のかかる何でも相談ポストを設置し、誰もが気軽に立ち寄れる保健室を心がけ運営している。

④教職員のメンタルヘルス研修

- ・年1回、教職員互助会の教職員メンタルヘルスチームの研修を受け、ストレスの度合いを各自が把握し、各自にあったストレスマネジメントを行う。

6) すくすく遊び、運動大作戦

①全員、外遊びの奨励（朝遊び・中休み遊び・昼休み遊び・放課後遊び）

- ・8時の開門、教職員、体育委員会の声かけで、外遊びをする児童が増加している。

②昔遊び伝承

- ・PTA主催、地域のお年寄会協賛で、毎年1回土曜日に昔遊びの会を行う。

③仲良し班遊び

- ・縦割り班活動として、1年から6年までの異年齢集団で結成された班で、毎月1回、昼休みにリーダー会議で決定した遊びを行う。

(全校遠足・綱引き大会・お別れ給食など)



綱引き大会

④体育集会

- ・毎月1回、体育委員会主催による体育朝会を行う。

⑤マラソン月間、なわとび月間

- ・毎年11月、朝8時25分から30分まで校庭で5分間マラソンを実施する。
- ・毎年2月、休み時間や体育時間に様々な縄跳びの跳び方にチャレンジする。

⑥合宿通学の実施

- ・4、5、6年男女20名が、指導員のもと、近くの集会所で2泊3日する。夜は児童と年齢に近い若い指導員と寝泊まりし、土曜日、商店街で職場体験をする。

心身ともに健康な児童をめざして

神奈川県清川村立緑小学校

1 本校の概要

清川村は、県北部に位置し、人口約3000人の神奈川県下唯一の村である。本校は、丹沢・大山国定公園・県立丹沢大山自然公園の中にあり、美しい山並みに囲まれた自然豊かなところである。全校児童数134名、学級数8学級の小さな学校である。また、故黒川紀章氏設計による校舎がある。



2 学校教育目標と健康教育

学校教育目標と目指す児童像

- | | |
|-----------------------------|----------|
| ①けじめのある生活をし、友だちと協力し思いやりのある子 | 《やさしい子》 |
| ②自ら考え、意欲的に学び創造していく子 | 《かんがえる子》 |
| ③心身ともに健康で、明るくたくましい子 | 《げんきな子》 |
| ④勤労を大切にし、責任をもってがんばっていく子 | 《がんばる子》 |

1. けじめのある生活をし、友だちと協力し思いやりのある子

規則正しい生活習慣を身につけることは、心身の健康を考えたとき、とても重要なことである。健康教育を通して、規則正しい生活、けじめある生活の定着を図り、心身をより健康な状態に保つことができる児童を育てていきたいと考えている。

2. 自ら考え、意欲的に学び創造していく子

子どもたちが健康であるためには、自分の健康をコントロールし、改善することができる力を身につけさせていくことが必要である。学校生活の中の様々な活動を通して、自分の生活や健康を振り返り、自ら考え、意欲的に取り組む児童を育てていきたいと考えている。

3. 心身ともに健康で、明るくたくましい子

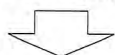
学校教育目標の中で健康教育の柱となるものである。『心身ともに健康で、明るくたくましい子』を目指し、学校教育全体を通して、健康教育を推進していきたいと考えている。

4. 勤労を大切にし、責任をもってがんばっていく子

健康に過ごすためには、衛生的で清潔な環境であることが不可欠である。勤労活動や奉仕活動（清掃活動や当番活動）を通して、身の回りを清潔にしようという気持ちを持ち、責任感や粘り強い心をもった児童を育てていきたいと考えている。

○ 健康教育をよりよく実践するために

《学校教育目標》 心身ともに健康で、明るくたくましい子



《健康教育目標》 心も体も健康な児童の育成

- ・学校教育全体、学校生活の様々な場面で健康教育に取り組む。
- ・月ごとの保健目標を設定し、取り組むことで、生活習慣の定着を図る。
- ・ヘルスプロモーションの考え方にのっとり、保健指導を行う。
- ・保健強化月間（週間）を設定し、健康について考える機会とし、よりよい健康状態を目指して取り組めるようにする。
- ・学校保健委員会を開催し、子どもの健康問題を研究協議し、健康づくりを推進する。

3 学校保健（安全）計画

保健学習や保健指導、安全指導、給食指導などについて明確にし、健康教育が、学校の教育活動全体の中で、全教職員の理解と協力のもと、計画的に実施されるために作成する。年間計画には、「歯の保健指導」「心の健康教育」「性教育」についての指導を位置づけ、学年の発達段階に応じた指導案を提示し、学級担任と養護教諭が協力し、TT等の体制をとりながら指導の具現化を図っている。日常の指導においては、毎月、保健目標を掲げ、各学級で指導を行うようにしている。また、保健強化月間（週間）として「歯の衛生月間」「目の愛護週間」「かぜ予防月間」を設け、学校全体で重点指導を行っている。児童の委員会活動においても、保健目標や保健強化月間に合わせた活動を計画し、健康教育の充実を図っている。

4 具体的な取り組み

(1) 『学校保健委員会』

学校と家庭及び地域社会の関係者が集まって、子どもたちの健康について話し合い、健康の保持増進のために取り組んでいくための場となることができると考えている。学校だけでなく、家庭や地域社会の方々の理解と協力の下、学校健康教育をより効果的に推進していきたいと考えている。



学校保健委員会の様子

年間2回開催

	議 題	主な出席者	所要時間	主な成果
第1回	・学校保健安全計画 ・定期健康診断の結果 ・保健福祉事務所の講話 「むし歯と歯周病の予防について」	学校医 PTA本部役員 PTA保健安全委員会 保護者 教職員	1時間30分	・学校保健安全計画について、共通理解ができた。 取り組みの成果から、ずいぶん歯の状態が改善した。 ・講話の中で、実際に『RDテスト・サリバスターテスト』を体験することで、より歯の大切さを実感することができた。
第2回	・歯科検診（2回目）の報告 ・学校歯科医による講話 「むし歯と歯周病菌感染症について」	PTA本部役員 PTA保健安全委員会 保護者 教職員	1時間30分	・一回目と二回目の検診結果を比較した。歯垢や歯肉の状態にさほど変化はなかったが、昨年度よりも確実に改善がみられた。 ・多くの質問がだされ、意見交換することができた。家庭でも、もっと積極的に取り組んでいきたいという保護者の感想が多く、今後も連携して取り組む体制がとれた。

(2)『歯・口の健康づくり』

平成17年度の定期健康検診の際に、学校歯科医から歯が汚いと指摘されることが多く、『歯・口の健康』を健康課題の一つとして考え、学校全体で取り組んでいる。歯科指導・歯垢の染め出しや、児童保健委員会の発表などで歯の大切さを訴え、給食後の歯みがきが徹底されてきている。

- ・保健指導……………6月
- ・昼休み、15分休み……………歯垢の染め出し（6月）
RDテスト（10月）
- ・児童保健委員会活動……………歯ブラシチェック（6月）
歯みがきカレンダーの作成
- ・家庭……………歯みがきカレンダー実施（夏休み・冬休み）
- ・定期健康診断（歯科検診）……………5月
- ・秋の歯科検診……………10月
- ・学校保健委員会……………健康診断結果の報告（6月・1月）

少しずつ歯の状態はよい方向へ向かってきている。歯垢・歯肉の状態でも、改善がみられた。歯垢「付着なし」・歯肉「異常なし」の児童は、全校児童の1／2程度を占める結果となり、成果がみられた。しかし、歯と口の健康状態は個人差が大きい。う歯が多く、歯垢・歯肉の状態がかなり悪い児童もいる。一人一人の歯と口の健康状態をよりよい状態にできるように、今後も児童や家庭に働きかけていく必要がある。歯科検診で異常がみられた児童には、受診のすすめを配布し、必ず受診結果を報告させ、決して放置させないよう努めている。

(3)『心の健康』

①保健指導

心の健康教育の取り組みは、保健指導で各学年に応じたテーマで指導を行っている。ただ言い聞かせるのではなく、子ども一人一人が必要性に気づき、実際に対応できる力を育てていきたいと考えている。

〈学年別指導内容〉

- 1年：知らない人についていかない
- 2年：いやなタッチ
- 3年：知らない人に声をかけられたら
- 4年：お酒と健康
- 5年：たばこと健康
- 6年：ノーと言える勇気を持とう



授業の様子

②朝の読書

朝の読書（週3回）の時間は、本を読むことにより自分自身と向き合う貴重な時間であり、心を豊かにする時間でもある。

③心の貯金箱

『心の貯金箱』では、気持ちよい挨拶や思いやりのある言動について意識を高めるために、取り組んでいる。右の写真は、みんながよい気持ちになるような素敵な言葉を「お宝ワード」とし、実際に使った言葉や言われた言葉を書き、掲示したものです。

本校では月1回、40分間のロング昼休みを設け、1年～6年の縦割り班での活動（グリーンキッズタイム）を行っている。6年生が中心となって遊びを計画し、実行している。6年間の継続な取り組みにより、リーダーとしての自覚や責任感を持ち、下級生を思いやる言動がとれる児童が増えてきている。



素敵な言葉NO.1は「ありがとう」

（４）『安全教育』

学校が、安心して活動できる安全な場所であるためには、安全管理の徹底を図ると共に、児童自身が事故や事件から身を守ることができるよう、安全指導にも力を入れている。



下校指導

- 集団登下校指導……………毎月実施。毎学期、最初の月は職員が引率し、登下校指導を行うと共に、通学路に危険箇所がないか点検を行う。
- 交通安全指導……………5月に実施。（横断歩道・信号などについて）
- 避難訓練……………毎学期実施。（火災・地震・休み時間中）
- 安全点検……………毎月実施。
- 交通安全自転車教室……………学年PTA活動（3年生）
- 防犯ブザー……………平成15年より全児童に配布（村教育委員会より）
- かけこみポイント……………地域の家や商店などに協力して貼ってもらい、登下校中、何か起こった際、かけこむことができることを児童に知らせる。
- 安全パトロールステッカー…PTA保健安全委員会作成、配布
- 安全パトロール……………下校時、教職員がパトロールをする。
地域のシニアの方によるパトロールや、犬の散歩の際に「ワンワンパトロール」のステッカーをつけてのパトロールなど

安塚区学校（園）保健委員会と連動した健康教育の推進
～児童が主体的に取り組む委員会活動を推進力にして～

新潟県上越市立安塚小学校

1 本校の概要

本校は、新潟県の南部に位置する県内でも有数の豪雪地に位置している。行政は、20年以上前から「雪」を財産にした活発な地域おこしを行ってきた。しかし、全国的な農村地帯の過疎化の影響は食い止められず、平成8年に当時の安塚町内の5つの学校を1つに統合し、男子120名、女子108名の学校に生まれ変わった。その後も人口の減少に伴い児童数が減少し、最近では児童数145名前後で推移している。平成17年度から区のケーブルテレビが開局し、アニメ等も含めて24時間放映しているために児童の睡眠に乱れが目立つようになった。

合併前の安塚町では、学校の統合と共に急増した児童の肥満傾向や健康に関する諸問題を解決するために平成13年度に安塚町学校（園）保健委員会をヘルスプロモーションの理念に基づき設立した。安塚区は、このように行政を始めとして学校医を中心に地域ぐるみで児童・生徒の健康教育を推進するなど学校教育にとっても協力的な地域である。現在の児童数は男子66名、女子77名、合計143名で、学級数は特別支援学級を含めて7学級、教職員数16名である。

2 学校教育目標と健康教育

学校教育目標と重点目標は次の通りである。

- 教育目標 ・ 自ら考え、学ぶ子 ・ 思いやりのある子 ・ 健康でたくましい子
- 重点目標 ・ 進んで学び、はっきり表現する子

重点目標を達成するために、具体的には次のような共通理解を図っている。

- | | |
|------------------------------|-------|
| ・ 他人を思いやる心と自律心、自制心をもつ子ども | やさしく |
| ・ 一人一人が個性を発揮し可能性を伸ばし、主体的に学ぶ子 | かしこく |
| ・ 心身共にたくましい子ども | たくましく |

そして、「明るく爽やかで、勢いのある学校」を目指して教職員一丸となって教育活動を推進している。

また、地域の安塚区学校（園）保健委員会の第1期・3年間（平成14年から16年）のテーマ「生活習慣病の予防～肥満・飲酒・タバコについて考えよう～」を受け、平成16年度末には校地・校舎内全面禁煙を宣言した。現在は2期目（平成17年度から19年度）に入り、「生活習慣病の予防～食と心の健康について考えよう～」と設定するなど1期と連動させている。

学校教育全体を通して体力の向上や生活習慣の改善をめざし、17・18年度に上越市の「食育研究指定地区」を受け、「食・運動・睡眠」を3本柱にした「自ら望ましい生活習慣を実践しようとする児童の育成」というテーマを掲げ取り組んできた。

3 学校保健安全計画

体育・健康に関する指導の全体計画に基づき、学校保健、学校安全、学校給食の年間計画を作成している。さらに、性（エイズ）に関する指導の全体計画、生活習慣病予防に関する指導の全体計画、食教育に関する全体計画を作成している。健康づくり推進委員会は「保健・体力・給食」の各指導を校内で連動させて実践できるよう連絡調整を図っている。これらの活動は、学校だより、保健だより、給食だよりを通して、児童・保護者・地域への周知を図りながら協力を依頼している。

また、各指導の全体計画を基に、「心の健康増進と不登校児童の発生予防」に重点を置いた「保健室経営計画」により、児童一人一人を尊重した保健室経営を展開している。

4 具体的な取組

1) 安塚区学校（園）保健委員会における児童・生徒及び住民の健康課題の共通理解と活動の共有化

新潟県東頸城郡安塚町は、平成17年1月の町村合併により上越市安塚区となり、安塚町学校（園）保健委員会を安塚区学校（園）保健委員会と改称し、学校医をはじめ委員の出席はボランティア形態の運営となった。平成16年度秋に実施した生活習慣に関するアンケート「児童、生徒の食事と心の健康に関する調査」の結果を基にして、学校（園）保健委員会で実践内容を協議し、各組織の活動や成果を「安塚区学校（園）保健委員会便り」として全戸配布し地域住民の理解と協力を図った。



挨拶で委員に協力を依頼する
委員長（中学校長）

2) 生活リズムを大切にした睡眠

①学校保健委員会（雪んこすこやか会）での取組

平成16年度の生活実態調査をうけ、平成17年度から下の表の内容で学校保健委員会を開催した。児童会の保健委員会や給食委員会の発表を話題にして、参加者がグループに分かれ、それぞれ

年度	回	テーマ	ねらい
17	1	生活リズムを大切にしよう ～成長にあった睡眠をとろう～	平成16年秋のアンケート結果で10時頃寝る児童が52.1%であることを受け、実態を把握し、どのような睡眠が良いか確認する。
	2	生活リズムを大切にしよう ～成長期における睡眠と食事～	第1回目の決定事項「1～3年生は9時までに、4～6年生は10時までに寝る」を受け、成長期の睡眠と食事の大切さを理解し実践力を付ける。
18	1	健康的な睡眠をとろう ～自分たちでできる工夫を 見つけよう～	目標の時刻までに寝ることができない児童が多いため、工夫次第で早く寝ることができることに気付かせ、早寝ができる児童を多くする。
	2	生活リズムを大切にした睡眠をとって よかったこと ～学校・家庭での身 体、学習、食事などで～	就寝時刻を守る生活のよさを自覚し、今後も「生活リズムを大切にした睡眠」をとる生活の継続を確認する。



「ねらい」に迫るために協議し、課題解決に取り組んだ。

平成19年6月の実態調査で、午後10時までに94%の児童が寝ていること、7時前に92%の児童が起きていることから、実践できている早寝早起きを継続し、さらに健康な毎日を目指し、「早寝早起きそろって朝食、おかずも食べてパワー全開」を健康づくりの合言葉として取組を継続している。

。「雪んこすこやか会」の様子は「雪んこすこやか会だより」として、養護教諭が編集し各家庭に配布し、保護者の理解と協力に感謝しながら、更なる協力を依頼している。

②学校医による講話

平成17年度は、9月の「生活習慣病予防週間」に上学年、下学年別に「生活リズムを大切にしたい睡眠が健康に良い理由」について、学校医から発達段階にあわせて講話をしていただいた。平成18年度は1年生を含め下学年に9時までに寝ていない児童が約50%もいることを踏まえ、1学期末のPTAで保護者対象に「学期の睡眠と健康づくり～保護者・地域の役割」について講話をお願いし、保護者の理解と協力を図った。



③生活習慣病予防週間での取組

当校は、学校統合後の課題となった肥満傾向の予防と解消に重点を置いた「生活習慣病予防週間」を設定してきた。「生活習慣病の全体計画」にそって各学年で取り組んだ。

④児童保健委員会の活動の一環として

毎月定期的に行っていた清潔習慣のチェック活動を平成17年度10月から「健康習慣調べ」に改め、就寝時刻を調べながら就寝時刻を守ることを呼びかけることにした。健康習慣調べの項目をポスターにして呼びかけたり、学年別に守れなかった人数を項目毎に発表したりして、努力を認め合ったり、励まし合ったりしている。

2) 地場産食材を取り入れた安心・安全な給食と食育の推進

①栄養士による給食時間における指導

栄養士が給食時間に直接全校児童に次のような講話をして、児童の気付きを深めた。

- ・地場産食材や郷土食を献立に取り入れた旬の食材がおいしいこと
- ・地場産食材は栄養価が高く、安全で安心して食べることができ健康によいこと
- ・冷凍するエネルギーや運送にかかるエネルギーの軽減で、地球温暖化防止につながる

②生産者交流給食

地域の生産者との交流給食で、子どもと生産者が顔を合わせることでお互いの思いを理解し合

ったり、生産者への感謝の気持ちが育ったりするなど、人とのつながりを実感することができた。さらに、食べ物を大切にするなど心の豊かさが増し、残食がほとんどなくなった。

③学級活動・生活科・総合的な学習の時間として

各領域のテーマと関連させ、給食の献立を教材にしたり、学年毎の「希望献立」を給食に取り入れた

りする中で、児童は食べ物の役割・栄養・バランスなどに気付き、食と健康との関連を学んだ。

④給食週間の設定

全国学校給食週間に合わせ、給食を通して食と環境との関わり、日本の食料自給率、地産地消の意義、食べ物の働きなどについて各学年で学習した。高学年を手本にして、食事マナーを身に付けることや子ども同士の思いやりの心を育てることをねらい、縦割り班で会食した。また、保護者を試食会に招き、児童が喜んで食べる姿を通して学校給食についての理解と協力を得たり、家庭での食育の推進を図ったりした。

⑤地産地消給食の食育カレンダーの作成

地場産食材を利用した給食の献立レシピをカレンダーにして各家庭に配布し、家庭での食育の推進を図った。

3) 進んで体力づくりに取り組む児童の育成

今までの肥満解消対策で肥満傾向児童数は着実に減少してきているが、長期休業後に肥満傾向児童が増えることが問題となってきた。そこで、肥満予防を含め、健康な体づくりには児童自身が自ら積極的に運動に取り組む態度を育てることが大切と考え、「進んで体力づくりに取り組む児童の育成」に重点を置いた。

①体力テストの対象学年や回数を工夫し、児童自身が体力に関心を持つ取組

体力テストを児童自身の年間を通した体力向上心につなげるため、体力テストを工夫した。1学期に1・2年生も各自が取り組みやすい項目に挑戦し、3年生以上は体力テストの結果を自己評価した。その結果に基づき、2学期は業間体育に児童が選択した項目毎の「体力アップ別グループ」で体力向上に取り組んだ。その成果を2回目の体力テストで確認した。

②運動好きの児童の育成のための教科体育やジョギングタイムの工夫

運動することの楽しさや達成感の体験は、児童を運動好きに育てるためには大切な要素であり体力の向上には欠かせないと考え各学年の実情に応じて体育の授業を工夫した。また、ジョギングタイムのマンネリ化防止のため学期ごとに内容を変えた。1学期はグラウンドや体育館を上・下学年別にコースを分けて、児童が決めた目標周回数を目指し、各自でカードに自分の実施周回数を書き込み励みとした。2学期は、体力テストの

生産者の作物や子どもたちへの思いに耳を傾ける「生産者との交流給食」



食育カレンダー



瞬発力アップグループ



結果に基づいて児童が決めた「体力向上項目」毎のグループに属し取り組んだ。2学期後半から3学期は「縄跳び」に取り組んだ。前半は短縄跳びを児童各自で跳び方や目標回数を決め、カードに書き込んだ。後半は大縄跳びを縦割り班（異年齢グループ）で続けて飛ぶことに挑戦した。

③児童運動委員会のイベントによる運動意欲の向上

それぞれの運動要素をゲーム化することで運動意欲をもたせる工夫をした。また、グループで取り組むことで、思いやりや忍耐力、連帯感など児童の心を豊かにしたりしながら、体力の向上を図るため、2学期からは適宜イベントを企画した。仲良しグループごとの参加によるサッカー大会、学年別のマラソン大会、縦割り班毎の大縄跳び大会を実施した。大会での好成績を目標に声を掛け合って取り組む姿が見られた。



4) 毎月の発育測定と健康カードを窓口にした健康づくり

①月毎の保健目標や生活習慣病予防の目標達成のためのミニ保健指導

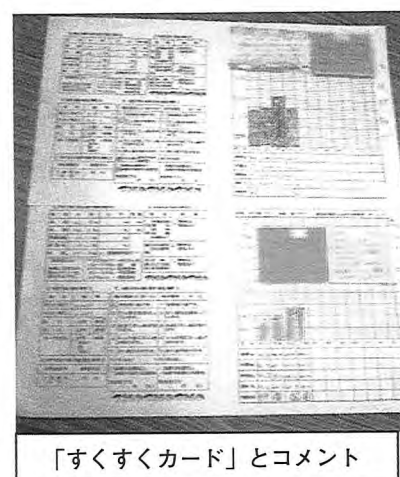
肥満傾向児童の減少のために当校は毎月体重測定を実施し、肥満度を算定して健康カード「すくすく」で通知し肥満予防をはじめ望ましい生活習慣の定着に向けて家庭の協力を得てきた。また、長期休業後に肥満傾向児が増える実態から、長期休業中の生活チェック表に毎日の体重を記入する欄をつくり、体重の増減に関心を持ちながら生活習慣の乱れを防ぐ手立てとした。また、平成18年度からは発育測定と保健指導を合わせて1/2校時に位置付けた。学年毎に生活習慣の傾向の差や、学年の理解力を考慮して内容や方法を工夫した。

パワーポイントを利用して視覚に訴えたり、清涼飲料水やアイスクリームに入っている砂糖の量を具体物で提示したり、手洗いの実習などを取り入れたりして、健康的な生活を児童が自分の問題と認識して積極的に実践しようとする態度の育成を図った。



②体重急増児童や肥満傾向児童への個別指導と健康相談活動

平成16年度までは、肥満傾向児童を対象に肥満改善のためのグループ指導を継続してきた。平成17年度から養護教諭の異動や市町村合併に伴う生活習慣病予防対策の変更等を受け、グループ指導を個別指導に変更した。発育測定の結果を毎月届ける「すくすくカード」に養護教諭のメッセージを付箋で添付したり、肥満度等の経過をグラフにしてコメントを添えたりして保護者に届けた。メッセージは自己有用感や自己肯定感をもたせる言葉で記述し、具体的に食事や運動・睡眠などの実践項目を提示しながら児童自身の行動変容を促した。また、改善が認め



られない児童には、授業参観やPTAなどの機会を利用し、親との個別面談をもち家庭での協力を依頼した。

また、学級での様子や生活の背景、ならびに家族からの情報を下に、健康相談活動を展開し児童の心の面からの支援にも心掛けた。

さらに、長期休業直前にやせすぎや肥満傾向児童の発育測定を実施し、体重の増減に気を配り自分で生活をコントロールするための目安として活用するなどの指導も行った。

肥満傾向児童の割合の推移をみると、平成11年度は18.6%であったが平成19年度7月には5.6%となるなど着実に成果が上がってきている。

5) 歯の衛生強調週間を設定し、専門家を招聘して全校体制で取り組む保健指導

歯科保健では「校内歯の衛生週間」を設定し、養護教諭の発達段階に合わせたブラッシング指導や、5年生には歯科衛生士を招いて「歯肉炎予防教室」を開催した。また、性教育は授業参観日に合わせて「性教育週間」を設定した。性教育の全体計画に添って学級毎に指導を実施した。3年生は、助産師を講師に招いて「赤ちゃん誕生」を学習した。自分の誕生に伴う家族の思いに触れ、家族の愛情を確認するなど、それぞれ学年毎に親子で学習をする機会としてきた。

5 まとめ

地域ぐるみで各機関が連携し合って児童の健康づくりに取り組んだ結果、着実に成果が出てきた。それは地域の特徴として、多くの児童の家庭では背景が安定していて、大人の指示や指導を素直に受け止めていることが功を奏していると考えられる。一方で、自主的に判断したり行動したりすることに臆する面が見られるところである。

今後は、現在身に付いている生活習慣がより良いものとなるように、児童自身が工夫し判断して継続していく力を付けさせたい。

また、今年度に入り、視力が1.0未満の割合が増えたり、背筋をまっすぐに伸ばすことができない児童が多くなったりしている。このことの改善に向けて、児童委員会活動やクラス単位の取組、児童自ら改善策を提案する場を設定することなどを計画している。

「保護者・地域・関係諸機関と連携した健康教育の推進と充実」

岐阜県多治見市立市之倉小学校

1 学校紹介

(1) 学校の概要

市之倉は、遠く鎌倉時代より「窯どころ」として発展し、美濃焼の中心的役割を果たし、伝統工業の町として今日に至っている。多治見市の最南端に位置し、愛知県（瀬戸市、春日井市）と隣接する地理的条件から、都市隣接の住宅開発が進展してきた。また、古くからの陶磁器の町と新しい団地の町を併せもった地区であり、古くからの優れた伝統と新しい感覚の力を兼ね備えた地区である。学校教育に対する理解と協力は厚く、「総合的な学習の時間」などでは、保護者をはじめ地域の方々が教育活動を支える大きな力となっている。

(2) 学校の教育目標と健康教育

学校の教育目標「きびしく やさしく たくましく」

きびしく……考えをもち粘り強く追究する能力の育成

やさしく……素直な心と思いやりの心の育成

たくましく……健康な体と強い心の育成

以上の目標具現のための重点施策の一つに「健康教育の推進」を掲げ、以下の4項目を重点として健康教育活動に取り組んできた。

- ① 歯科保健活動の充実
- ② 体育科・体育的活動の充実
- ③ 保護者・地域と連携した健康教育
- ④ 学校運営協議会による支援

2 具体的な取り組み

(1) 健康教育の推進体制

本校では、「体育科・体育的活動」と「総合的な学習の時間及び学級活動における歯科指導」について重点的に取り組み実践研究をしている。「体育科」の研究では、大切な要素の一つである「運動」を取り上げ、運動に親しむ中で技能の習得や体力の向上をめざし、これまで取り組んできた。また、歯科指導においても、学校保健安全委員会における学校歯科医による指導・助言を受けて、全職員でより具体的で創意工夫ある指導内容と教材研究に取り組み、全校体制で実践を行っている。

また、健康教育を計画的に進めるために、学校保健計画及び学校安全計画を、諸活動の関連や授業時期を考慮しながら、年間計画に配置できるよう工夫・改善している。また、総合的な学習の時

間や学級活動に、健康・保健授業の時間を確保し計画の中に位置付け、指導の充実を図る工夫をしている。更に、歯科指導では、「歯の保健教育計画」を作成し、よりきめ細かく指導の充実が図れるよう配慮している。

(2) 具体的な実践

① 歯科保健活動の充実について

ア 学級活動における歯科保健指導について

- ・栄養士や歯科衛生士とのTT授業
- ・6年生と1年生によるペア歯みがき指導
- ・染め出し、口腔内写真撮影、RDテスト、デンタルフロス、糸ようじを使用したブラッシング指導
- ・地域保育園、幼稚園児とのペア歯みがき（ふれあい活動、紙芝居、ペア歯みがき）



イ 学校行事における歯科保健指導について

- ・健康フェスティバルへの参加。（歯科検診、歯科相談、歯科衛生士によるブラッシング指導、RDテスト、サリバスターテスト等を実施）

ウ 児童会における歯科保健指導について

- ・歯ブラシバットの消毒及び歯ブラシ点検
- ・児童保健委員自身の染め出しと歯みがき指導
- ・歯みがきがんばり週間の取り組み
- ・CO・GO児童対象の染め出しと、口腔内カメラと手鏡・糸ようじを使用しての歯みがき指導
- ・全校集会での啓発
- ・夏休み、冬休みの歯みがきカレンダーの作成と実施



エ 総合的な学習の時間等における歯科保健指導について

- ・お口の健康づくり点数表による生活の見直し
 - *お口の健康づくり点数表…多治見市歯科医師会作成、平成12年度より継続指導
- ・歯科衛生士とのTT（歯のみがき方指導、歯の汚れとむし歯の関係等）
- ・栄養士とのTT（おやつの取り方、歯によい食べ物、自分の健康について等）



オ 学校歯科医、歯科衛生士、栄養士、関係諸機関との連携

- ・ 学校歯科医の年2回の歯科検診
- ・ 学級担任と歯科衛生士による歯科保健指導（TT授業）
- ・ 学級担任と栄養士による栄養・歯科保健指導（TT授業）
- ・ 国際協力機構「ジャイカ」の訪問と交流
- ・ 1年生からの継続的な第1大臼歯診断（ライオン(株)協力による）
- ・ 学校職員の研修及び啓発（愛知学院大学歯学部教授による歯科研修会）



② 体育科・体育的活動の充実について

本校は、平成17・18年度に市の研究指定を受け、体育科の授業研究に取り組み今年度も引き続き実践を深めている。「仲間とともに運動を楽しむ児童の育成」という研究主題に迫るため、全職員が研究授業を行いながら体育の授業づくりを工夫してきた。昨年度までは、「ゲーム・ボール運動領域」と「基本の運動・器械運動領域」を中心に、そして今年度はそれに加え、「陸上運動領域」と「集団面の指導」にも力点を置いて研究実践を進めてきた。

また、全校朝活動の時間「みどりの時間」や特別活動や昼休みの時間を活用し、体力づくりを進めてきている。

健康な体とねばり強くやり抜く気力を育てることを目標に、めあてをもって体力づくりに挑むことができる児童の育成、「みどりの時間」や休み時間は運動場で力一杯体を動かすことができる児童の育成をめざして実践している。

ア 体育科における実践

i 児童の発達段階を考慮したカリキュラムの開発

昨年度までに、全学年「ゲーム・ボール運動領域」「基本の運動・器械運動領域」、今年度は、「陸上運動領域」の基本的指導過程を作成した。また、集団面を育成するための指導過程についても研究実践を進めてきた。このような基本的指導過程をもとに、児童の実態を考慮し、運動の特性を鑑み、さらに児童のつまずきや思考の流れを予想して単元指導計画を立てた。



ii 必然性や目的意識のある学習過程の成立

単位時間の導入の準備運動では、主運動につながる活動を仕組んだ。単位時間の計画にあたる課題提示では、児童の思いや願いを引き出しながら作った課題を、学級全体により分かりやすく広めるように、課題の提示を工夫した。中間研究会や全体反省会では、課題解決にかかわる動き方を確認し、必然性のある学習の成立につながるよう配慮した。



iii 学習カードなどを生かした授業記録の作成と活用

学習カードによる指導では、学年の実態にあった学習カードを作り、その記述内容に対して朱書きで評価し、次時の課題づくりや具体的な指導に役立てた。

イ 体育的活動における実践

i 「みどりの時間（朝の帯タイム）」の取り組み

＜育てたい力を明確にした年間指導計画の作成＞

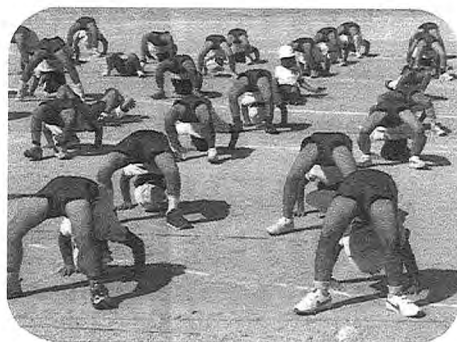
本校では、児童の体力向上を図るためにみどりの時間（朝の帯タイム）を設定している。年間指導計画を作成するにあたって、なるべく児童が喜んで運動でき、体育の授業のカリキュラムに沿った内容を配列することや、身に付けたい基礎感覚・行動様式やつけたい力を明確にすること、15分間の流れを工夫すること、等を考慮した。基礎感覚・行動様式は、すべての観点を網羅するように運動内容を決めている。また、15分という短時間で、「目的設定」、「実技」、「振り返り」のサイクルを大切にして取り組んできた。

＜がんばりカードの活用＞

意欲付けや運動の習慣化を図ることをねらって、がんばりカードを活用した。みどりの時間終了後、休み時間や朝の会に記入し、挑戦したり、継続したり、力試ししたりしたことの振り返りをした。また、みどりの時間と体育の時間とをつなげることに重点をおき、がんばりカードを活用して体育の授業を行うようにした。

＜市之倉体操の取り組み＞

市之倉体操は、身に付けたい基礎感覚・行動様式等を多く含む本校独自の体操である。市之倉体操のねらいは、正しい運動の仕方を知り、継続して行うことで、体力の向上を図ることである。種目内容は、敏捷性・柔軟性・調整力などを養う15種目の運動があり、自作の音楽テープに合わせて行うものである。その種目内容プリントを使って体育の授業で指導をし、「みどりの時間」に取り組んでいる。運動会では、1番目の種目として、準備体操を兼ねて行っている。



ii 「なかよしタイム」等休み時間の取り組み

＜意図的な運動遊びの設定（ペア学級遊び、学級遊び）＞

毎週水曜日は、掃除をカットし50分間の昼休みにしている。この『なかよしタイム』の遊びは、基本的に学級の独自性に任せてきた。しかし、運動量の少ない遊びになることが問題になった。



そこで、ドッジボールや大縄跳び、鬼ごっこ等、投げたり、走ったり、跳んだりする遊びを意図的に取り入れるように働きかけた。また、ペア学級遊びも計画し、異学年とも一緒に遊べる内容を考えた。

＜体育委員会による取り組み＞

体育委員会が、後期後半（１～２月）の昼休み日には、短縄跳びの講習会や短縄跳び大会を開催している。短縄跳びの講習会では、体育委員が跳び方の手本を見せたり、教えたりしてきた。また、短縄跳び大会では、跳び方や跳んだ回数のめあてを設定し、各自の力を伸ばすように取り組んできた。

③ 保護者・地域と連携した健康教育

保護者との連携においては、家庭でも健康に対する意識が高められ、健康増進の取り組みが図られるように、親子で行う歯みがきカレンダーの取り組みや各種たよりを活用した啓発活動を行い、学校での取り組みを理解していただけるよう努力している。

今年度７年目となる「健康フェスティバル」では、地域をあげて健康について考える機会とし、学校医・学校歯科医・学校薬剤師・PTA役員等で内容と役割について協議・検討し、保護者・地域を巻き込んだ健康教育の推進にも力を注いでいる。

この活動では、かむパワー、歯みがき粉づくり、かみかみメニューの試食などの体験コーナー、カラーリングやダーツなどの軽スポーツコーナーを計画し、楽しみながら活動することができた。また、学校医による講演会、健康相談や体力測定などは、保護者や地域の方々にも好評を得た。



総勢800人が健康への関心を高められるイベントになったが、これらの活動を推進するにあたり、準備の段階から愛知学院大学歯学部やライオン(株)、学校医、栄養士、歯科衛生士、食生活改善協議会、PTA、学校運営協議会などの支援や協力が得られたことが大きな財産となった。



④ 学校運営協議会による支援

今年度、県下で初となる学校運営協議会が設置され、学校への提言をもとに学校運営を進めている。この会では、学校の職員や子ども、地域住民と懇談する中で、学校運営を効果的に進めるための人材確保や学校への提言、支援を進めていただいている。このような保護者や地域の代表の方々からの大きな支援によって、本校の健康教育は、支えられているといえる。



3 成果と課題

◎ 組織的、計画的、継続的な指導の結果、歯の健康に関して保護者と子どもの意識の向上が見られ、その実践化が図れた。

◎ 体育の授業研究や体育的活動の計画的、継続的な取り組みにより、体力の維持・向上のため主体的に運動実践する児童が増えた。

◎ 学校運営協議会の提言を受け、学校運営の基本方針に「健康教育の一層の推進」を掲げ、保護者・地域と一体となった推進活動を行うことができた。

△ 健康づくりのためには、生活習慣や食育など家庭の協力が不可欠である。今後さらに、教育活動を充実させるために、家庭や地域の協力を得られるようにしたい。



一人一人の可能性を伸ばし、子どもが安心して学べる学校づくり

福岡県須恵町立須恵第三小学校

1 本校の概要

本校は、九州の国際拠点都市である福岡市に隣接する学校である。校区はもともと炭坑の町として栄えていたが、閉坑後も福岡市のベッドタウンとして人口が増加し、それに伴って平成5年度に開校した町内で一番新しい学校である。現在児童数316名、学級数14、教職員22名である。

2 学校経営における健康教育

1) 学校経営方針と健康教育

本校の教育目標「かけがえのない自他を大切にし、かかわりを深めながら可能性を追求する子どもの育成」を受け、一人一人の可能性を最大限に引き出し、子どもが安心して学べる学校を目指し、「生徒指導の視点に立った日々の授業づくり」「早寝・早起き・朝ご飯の推進」、「学校内外での安全の確保」の3点に重点をおき、学校経営を進めている。

指導計画の作成にあたっては、各教科・領域や、日常活動、家庭・地域との連携等、それぞれのねらいや、子どもの発達段階、実態に応じて、横断的に教育計画を作成している。またその際、教務主任と保健主事が連携し、教育指導への適切な位置づけや実施状況に対する把握・助言、及び関連する校務分掌との連絡・調整を行っている。

さらに、P-D-C-Aのサイクルが機能するよう、年間3回実施される学校保健安全委員会の場において、取り組みの評価や改善の方向性について、専門的な立場でチェックを受け、健康教育の充実を目指している。

2) 健康教育の推進体制

健康教育部会に学校保健、学校体育、学校安全、学校給食の各部会を設けることにより、保健主事が中心となって、それぞれの部会の役割分担を明確にし、学校健康教育が推進できるようにしている。特に健康・安全に関する課題解決のために「プロジェクト」を立ち上げ、健康教育部会はもちろん、各校務分掌の連携を強めながら、全職員が共通の意識をもって取り組みの重点化を行っている。

また、PTAはもちろん校区コミュニティとの連携を図り、地域・家庭・学校が一体となった取り組みを目指している。

さらに家庭ガイダンス（資料①）を作成し、学級懇談会、家庭訪問、個人懇談等において、基本的な生活習慣や子ども達の安全に関する保護者への啓発に活用している。



資料①：家庭ガイダンス表紙

3 具体的な取り組み

1) 「早寝・早起き・朝ご飯」プロジェクトの推進

① ねらい

- 児童が自分の生活習慣について関心を持ち、自分の生活をみつめようとする意識を高める。
- 本校児童の生活習慣の実態を把握し、児童への健康生活に対する指導の充実を図る。
- 本校児童の生活習慣の実態や保護者に協力して頂きたいこと等についてあらゆる機会を捉えて、保護者に発信・啓発していく。

② 児童への意識化と目標設定

児童への意識化を図るために、資料②のような、自己評価を年に3回全校一斉に行っている。その際、「子どもの生活様式の多様化に応じられるようにしていくことが大切」という、学校保健安全委員会における校医の指導を受け、「就寝時間」「起床時間」を一人一人が目標設定していくようにしていった。また、目標設定にあたっては「早寝・早起き・朝ご飯」の重要性と、必要な睡眠時間についての指導を行っている。

自己評価表を用いて、子どもたちは自分の生活を見つめ直すとともに、「夏休み」「冬休み」といった長期休業における生活の目標設定にも役立てていっている。

③ 授業実践（保護者への公開）

自己評価の結果を分析し、その結果に基づいて各クラス「体育（保健）」「学活」「道徳」などの時間を活用し、授業を行っている。

また、その際学校開放日を活用し、保護者の方に授業（資料③）を参観していただくとともに、参観後の学級懇談会において保護者間の意見交換・共通理解を行っている。

7月4日 早寝・早起き・朝ごはん見直し表
()年()組()番 名前()

☆1~4について、□の中にできたら○を、できなかったら×をつけましょう。

	1 早く寝ることが できましたか。	2 早く起きることが できましたか。	3 自分で起きることが できましたか。	4 朝ごはんを食べて きましたか。	
目標 (10)分(5分)分 (6)分(5分)分 自分で起きる 朝ごはんを食べる					
7/12 米籬白	○	○	○	○	4時間
7/13 金籬白	×	×	○	○	4時間
7/17 火籬白	○	×	○	○	3時間
7/18 水籬白	○	○	○	○	4時間
7/19 木籬白	○	○	○	○	3時間

〈感想〉
私は前とくらべて×が多かったのでよかったです。
早く寝ることと起きることを頑張りたいです。
朝ごはんは毎日食べています。

資料②：「早寝・早起き・朝ご飯」自己評価表



資料③：栄養士をGTとした授業公開



④ 保護者との連携

前述の授業公開と合わせ、「家庭訪問」「個人懇談」「学級集会」などにおいて、家庭ガイダンス（資料④）を活用し、取り組みの理解と協力を要請している。

PTAにおいても、成人教育委員会主催で講師を招き「早寝・早起き・朝ご飯」に関する講演会を開催するとともに、健康教育委員会主催で「COME COMEランチ」（給食試食会）を開催し、本校の食に関する教育の理解を図っている。また、給食試食会において、栄養士から「朝ご飯の重要性」について保護者への啓発を行っている。

これらの取り組みを学校保健委員会で報告したところ、テレビの視聴時間と就寝時間の相関関係を調査するよう校医の先生にアドバイスをいただき、第2回自己評価（7月実施）からテレビの時間も評価表に記入させ、分析を行った。その結果、テレビの時間が長いほど、目標の就寝時間が守られていないという実態が明らかになった。

この結果を受け、PTAの学年学級委員会が主体になり、「ノーテレビ・ノーゲームデー」の取り組み（資料⑤）が本年度12月から始まったところである。

このように、学校保健委員会において学校医の指導を受けながら、学校と家庭が一体となった取り組みを進めているところである。

2) 「けがを減らそうプロジェクト」の推進

学校内でのけがが増加しているという課題を受け、「けがを減らそうプロジェクト」を立ち上げ、校内での安全対策と子どもの安全に対する意識化を年間を通して進めていった。

① プロジェクトチーム

校長、教頭、教務、養護教諭

保健主事、学校安全部部長、学校体育部部長、学校保健部部長

早寝・早起き・朝ごはん

8時30分 スタンバイOK！

なぜ早寝、早起きをし、朝ごはんを食べるとよいのでしょうか。

早寝……睡眠は個人差があるものの、小学校低学年で10時間、高学年では9時間が理想的です。十分な睡眠は、心身よい朝の目覚めと同時に心と体に休養をもたらす。心と体に休養と心身よい朝の目覚めをもたらす。1日のリズムを整えてくれます。

早起き……朝起きてから飯がきちんと食べ出すには、2時間は必要とされています。登校の2時間前には起きることで、脳が目覚め、学校にも身が入ります。（本校は8時30分に1校時開始です。）

朝ごはん……休息状態にあった脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんは活動するエネルギーの源です。脳の働きもよくなり、低体温の状態を作らない等の効果があります。

朝食を食べていない体の状態

そこで、8時30分にすっきりした心・体・頭でスタートするには、

- ・夜は9時30分までに就寝しましょう。
- ・朝は8時30分までに起き、7時前後に朝食を食べましょう。

※上記の時間は目安とし、個人差やご家庭の状況等に合わせ、それぞれの目標を決めてください。

○1日の生活リズムを身につけると、なぜよいのでしょうか。

～学力との相関関係～

学力と生活習慣には密接な関係があります。右の資料のように、早寝・早起きや朝ごはんを食べることが学習の定着に結びついています。

生活習慣と学力との関係
本校の学級データから一部抜粋

生活習慣	学力
早寝・早起き・朝ごはん	78
早寝・早起き・朝ごはん	84
早寝・早起き・朝ごはん	82

資料④：家庭ガイダンス「早寝・早起き・朝ごはん」のページ

ノーテレビ・ノーゲームデー実施アンケート報告！

毎一輪ずつの取組となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？さて、学年学級委員会では、ノーテレビ・ノーゲームデーを12月と1月の10日に2回実施しました。1回目、2回目とも103名（長子だけに配布のみ、約46%の提出率）の方にアンケートのご協力をいただき、多くの貴重なご意見・感想は大変参考となりました。遅くなりましたがアンケート内容を報告させていただきます。下記の通り、取組状況や皆様からの感想をピックアップし載せております。

項目別取組状況及び実施状況

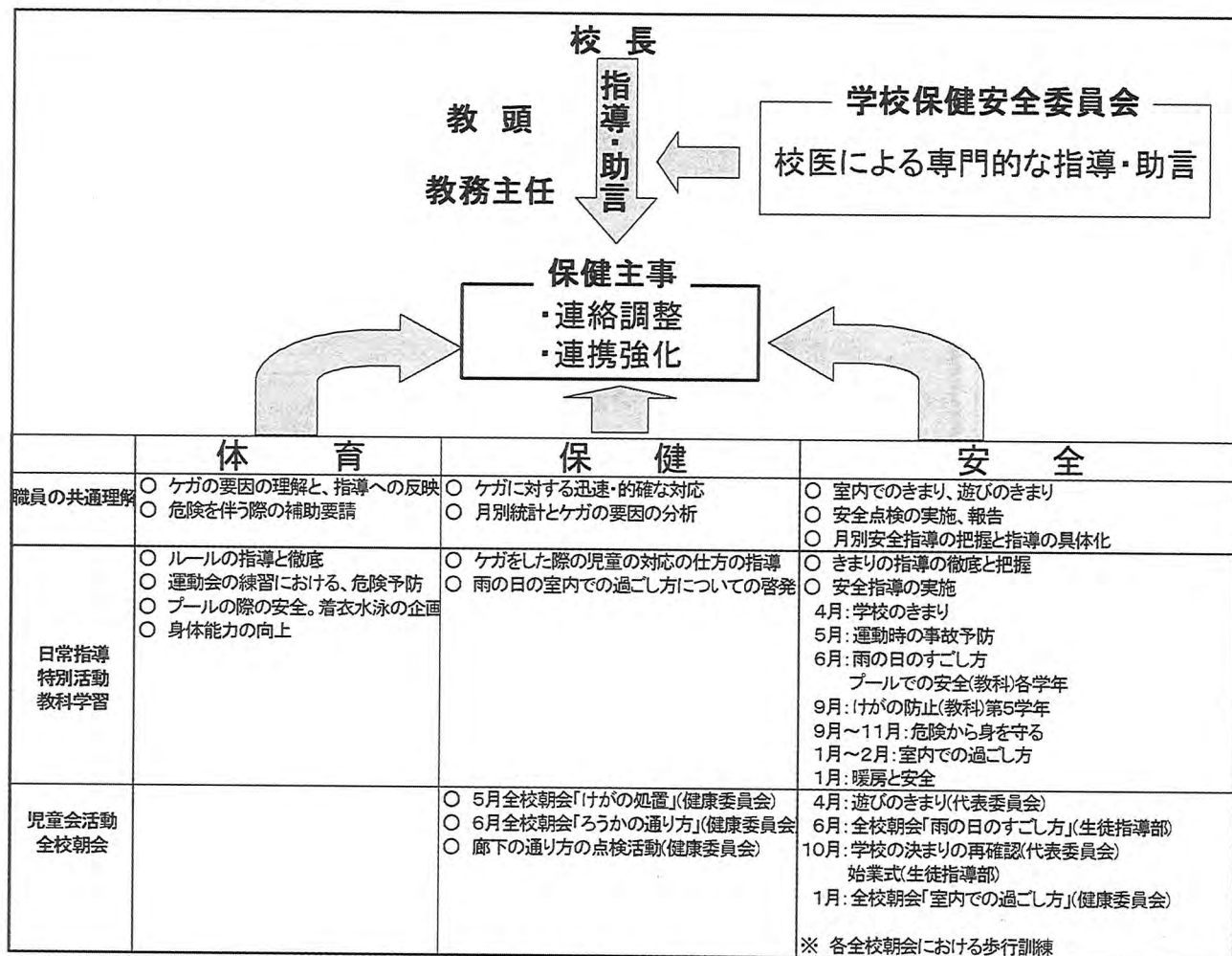
項目別取組状況

※我が家流でされた方は、番組を選んでみる・家族でルールをきめてみる・テレビのかわりにラジオを活用しているなど、生活パターンに合わせて工夫されているようです。

2回目の実施状況

資料⑤：PTAからの取り組みの広報

② 取り組みの概要



資料⑥：取り組みの概要図

資料⑥は、取り組みの概要をまとめた図である。全職員の共通理解のもと、「日常指導」「特別活動」「教科学習」「児童会活動」等で一貫した取り組みが行えるよう、それぞれの部会の役割を明確にし、年間を通して効果的にプロジェクトを推進していけるようにしていった。資料⑦⑧はその取り組みの一例である。

また、それぞれの取り組みが各部会間で関連し合っていることから、保健主事が組織の中心となり、その連携を強化していくようにしていった。

さらに、学校保健安全委員会において、その取り組み状況を報告することによって、校医の専門的な助言を受け、取り組みの改善を行っていった。資料⑨は、「外遊びの重要性」についての助言を受け、学校体育部会が児童会（運動委員会）と連携して開催した、部友遊びの様子である。



資料⑦：歩行訓練の様子



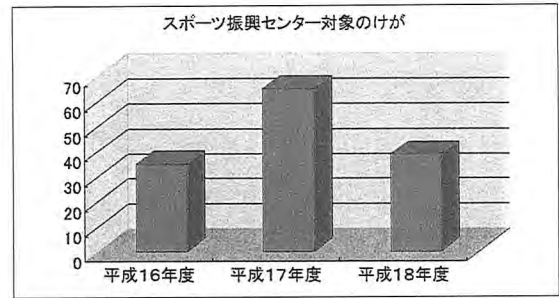
資料⑧：児童会による遊びの約束の確認



資料⑨：部友遊びの様子

③ 取り組みの効果

資料⑩はスポーツ振興センターの対象となった人数の推移である。プロジェクトを立ち上げた平成18年度に大きな効果をあげることができた。しかし、子どもの不注意によるけがが目立つことから、平成19年度も継続して取り組んでいるところである。



資料⑩：振興センター対象となった人数

3) 学校外での子どもの安全確保

本校では、学校外での子どもの安全にも積極的に取り組んでいる。

学校外で子どもを危険から守るために

- 子どもに安全に対する自己防衛力をつける。
- 子どもの登下校についての安全状況を正確に確認する。
- 学校、保護者（PTA）、地域（校区コミュニティ）が一体となって取り組む。

ことが重要である。それらの考えに基づき、作成されたのが、資料⑪の「家庭ガイダンス」安全についてのページである。

このガイダンスを用いて、地域での子どもの安全がどのように確保されているのか、保護者の方はもちろん、地域の方にも知っていただき、地域が一体となって子どもを見守るシステムが構築されている。

中でも特徴的な取り組みは、校区ふれあいレインボー（校区コミュニティ）が主体となり、学校、PTAとも連携して行われている「子ども110番の家ウォークラリー」である。この「子ども110番の家ウォークラリー」の主なねらいは、次の3点である。

- 地域の「子ども110番の家」を知る。
- 「子ども110番の家」の方に感謝の気持ちを伝える。
- 学校とPTA、地域で、子どもを守る意識を高める。

主な活動は、各地域で縦割りグループをつくり、自分の通学路上にある「子ども110番の家」を訪問し、場所の確認と挨拶を行っていくというものである。

資料⑫⑬はその際の様子であるが、単なるウォークラリーではなく、地域の方とのふれあいや、感謝の気持ちを育てることも大きなねらいとしている。また、学校における事前・事後指導によ

子どもの安全確保

学校・家庭（PTA）・地域の連携で、子どもの安全確保を

子どもに身に付けたい力

- 自分の身をまず自分で守る子にするために
 - ・上（下）級生や友達と一緒に登下校する。
 - ・一人遊びをしない。人通りの少ない所をさける。
 - ・防犯ブザーを持ち歩く。
 - ・大声をあげ大人に助けを求め、「子ども110番の家」に逃げ込む。
 - ・家の人へ「いつどこへだれと・いつ帰るか」を必ず伝える。（メモをする。）

学校での取り組み

- 集団下校
 - ① 毎日、学年ごとの集団下校を実施
下校予定時刻 5校時授業の日・・・15:00 6校時授業の日・・・15:45
（委員会活動とクラブ活動の日は、活動した学年での集団下校）
 - ② 毎月1回、部活の全校一斉集団下校を実施 教職員が引率し、校区内の危険箇所やポイントも併せて実施
- 登校・下校マップの作成と児童への指導
 - ・各学年や学年で一人一人の下校の実態調査を行い、マップを作成
 - ・一緒に登校する上（下）級生や友達、下校する友達の家を把握し、子ども達にも徹底

PTA・校区ふれあいレインボーの連携

地域の方々にも、立ち寄りご協力をお願いしています。（地域子ども見守り隊）

- 子ども110番の家ウォークラリー（レインボー事業）
 - 毎年、次の3つの目的で実施しています。
 - ① 部活の「子ども110番の家」を知る。
 - ② 「子ども110番の家」の方に感謝の気持ちを伝える
 - ③ 学校とPTA、地域で、子どもを守る意識を高める。
- PTA危機管理委員会
 - ・校区における不審者への対応・対応など、子どもの安全を守る具体的な取り組みについて話し合い推進しています。
- 校区ふれあいレインボー「子ども安全対策推進部会」
 - ・不審者事件・事業の連絡体制や校区安全情報の伝達等を推進しています。

家庭へのお願い

- 子どもと一緒に、通学路や子どもの遊び場の確認を
- 家庭で子どもとの話し合いを十分に
 - ・自分の身を守る意識を高めるために、危険箇所や不審者に出会ったときの対応等（子ども110番の家を活用。110番通報等）について確認してください。
- 腕章・車通ステッカーの活用
 - ・特に子どもの下校時刻や帰宅時間など、外出時に「子ども見守り隊」の腕章を必ず付けてください。
 - ・7（パトロール中）の車両ステッカーは、PTA地域環境委員会に申込みください。

朝は、学校に午前7時50分から8時20分までに着くよう登校させてください。

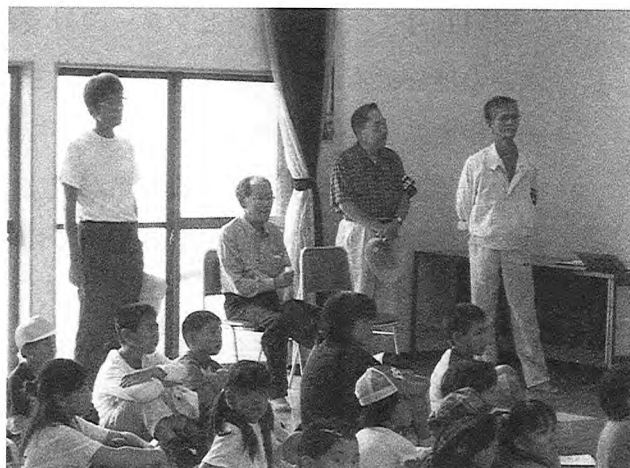
資料⑪：「家庭ガイダンス」の安全についてのページ

— 75 —

って、子どもたちへの「自己防衛力」に関する指導もあらためて行っている。



資料⑫：訪問で地域の方にお礼を言っている様子



資料⑬：地域の子ども見守り隊の方との交流の様子

この行事は、一例であるが、本校では校区コミュニティーが主体となり、「地域と学校が一体となって子どもを育てる」取り組みがなされている。

学校保健安全委員会は、学校医の先生方はもちろん地域、PTAの方との、子ども達の健全な育成に向けての、貴重な意見交換並びに共通理解の場となっている。

4 今後の方向性

子どもたちが持っている一人一人の可能性を伸ばしていくためには、学校教育はもちろん、「早寝・早起き・朝ご飯」「テレビやゲーム」といった、家庭での生活習慣や過ごし方が大きく影響していることが、取り組みを通してより明確になってきている。

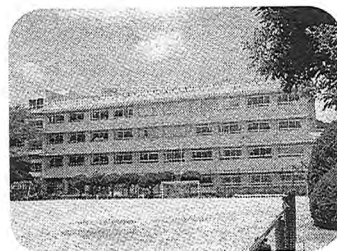
そこで、来年度から「生活力向上プロジェクト」として取り組みの一本化を図り、子どもたちの「家庭での生活」にさらに大きく踏み込んでいく予定である。そのためには、今後も学校保健安全委員会を中核として、学校、PTA、地域、学校医が一体となって取り組んでいくことが重要であると考えている。

未来ある子どもたちの健康を支え、自立と成長への支援を — 日常の教育活動を通して —

長崎県長崎市立三原小学校

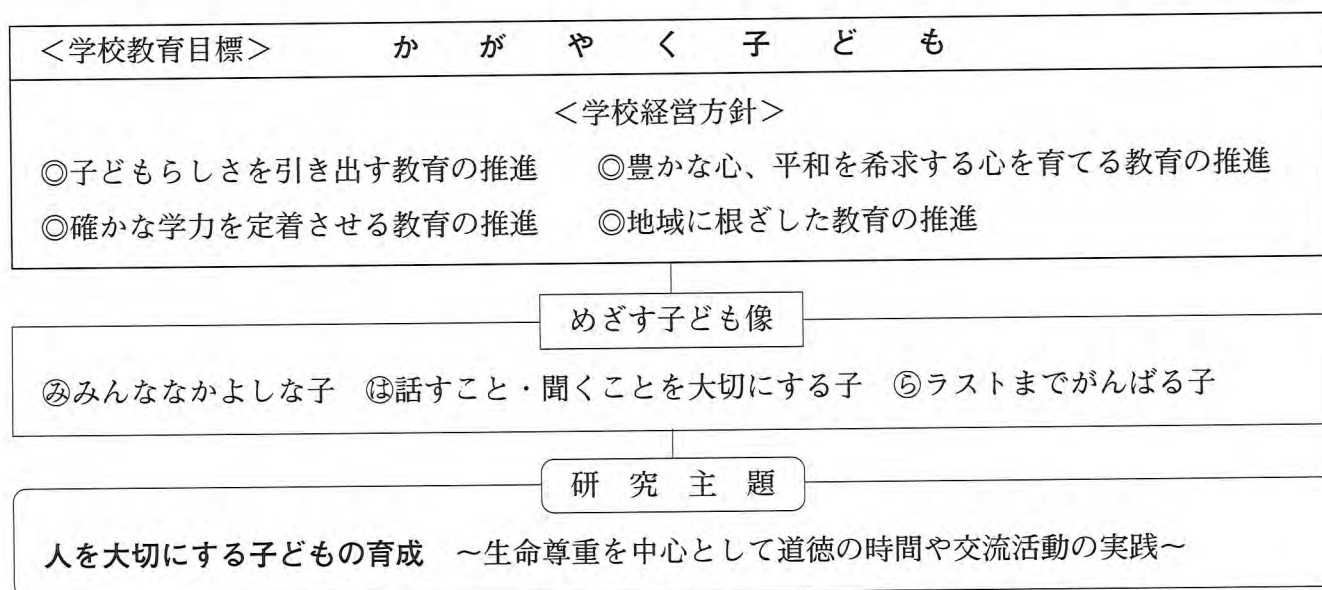
1 本校の概要

本校は、長崎市の北東部に位置し、浦上天主堂からもほど近い高台にあり、周辺には団地や住宅、私立小中学校や幼稚園、保育園、教会等が建ち並ぶ落ち着いた環境の中にある。児童数237名、学級数11、開校37年目を迎える花と緑豊かな美しい学校である。子どもたちは明るく素直で外遊びが好きな子が多く、運動場では友達と楽しく遊ぶ姿が見られる。



平成19年度から20年度までの2年間、文部科学省指定の道徳教育研究推進校として「命を大切にする心を育む道徳教育」について研究に取り組んでいる。

2 学校教育目標と健康教育



教育目標に「かがやく子ども」を掲げ、めざす子ども像の具現化に取り組んでいる。また、4つの経営方針のもと、学校・家庭・地域の連携を密にした、心身共に健康な児童の育成を目指し着実な実践に取り組んでいる。

特に、経営方針の中の「確かな学力の定着」については、『心身共に健康で元気な子ども』をめざし、体作りや仲間作りを目的とした「ゆうゆうタイム（10:15～10:40）」を日課表の中に設定したり、あいさつ等の子どもによる自己点検活動を実施したりしている。

本校では、さらに「人を大切にする子どもの育成」という研究主題のもと、生命を大切にする教育の推進に取り組んでいる。心と体の健康については、自分だけでなく自分の周りの人たちにまで、思いをはせることのできる子どもたちの育成を図っている。

3 学校保健計画を実施する上での基本的姿勢として

1) 心と体の健康観察の充実

- ・一日の生活を通して、子どもの心の健康づくりに配慮する。「心と体の健康づくりは、一日の生活全体の中にある。」という視点を、全職員が共通理解し、一人一人の子どもに心を配る。
- ・担任による健康観察をしっかりと行うことによって、児童の心と体の状態を知り、職員が連絡を密に取り合い、協力し合って、適切に対処する。

2) よりよい生活リズムの定着

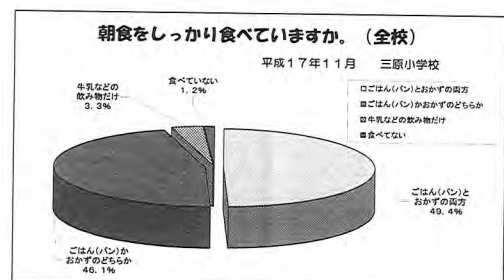
- ・早寝、早起き、朝ごはん等、1日の生活リズムの確立に向けた取り組みの充実を図る。
- ・歯科保健の充実、ブラッシング指導の充実を図る。
- ・「歯の衛生週間」や「子どもの心を見つめる教育週間」などに合わせ、適宜時期を考慮しながら、強調週間を設け、ねらいを持ち、達成に向けた具体的な取り組みを実施していく。
- ・学校保健委員会の活性化を図る。学校三師の支援を受けながら、育友会と学校とが協力し実践していくことで、子どものよりよい健康な生活改善に取り組む。

4 具体的な取り組み

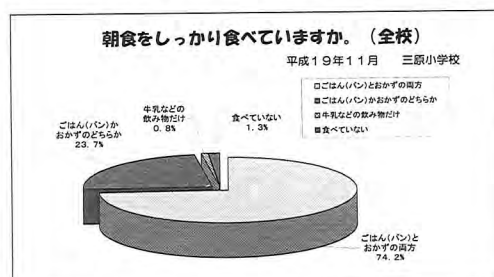
マネジメントサイクルのP（plan、計画）→D（do、実践・実施）→C（check、評価・点検）→A（action、改善）をしっかりと踏まえ、着実な定着をねらい、取り組んでいる。そこで、その中の一部をPDCAのサイクルで紹介する。

1) 朝ごはんカードの実施

P	<ul style="list-style-type: none"> ・学校保健委員会の活動計画で検討・協議を行う。 ・「朝ごはんカード」について、複数の様式を提案し、学校保健委員会で内容を検討する。保護者の意見を十分に取り入れるように配慮する。 ・年間を見通した取り組みとして学校保健年間計画を職員会議で共通理解する。
D	<ul style="list-style-type: none"> ・6月下旬から7月上旬の「子どもの心を見つめる教育週間」（学校公開）の取り組みに合わせ、6月と10月の2回実施する。 ・児童の発達段階を考慮し、下記の資料を作成する。実施期間は集中して取り組めるよう期間を1週間と限定し、児童と保護者が感想を記入したうえで回収する。
C	<ul style="list-style-type: none"> ・「朝ごはんカード」の回収率が、平成19年6月は87.3%、10月は96.2%と、良くなっている。児童から「またカードをしてほしい」との声や保護者からも「ぜひ続けてほしい」との声があり好評である。 ・日常の「早寝・早起き・朝ごはん」の指導と、



「朝ごはんカード」の取り組み等により、朝ごはん摂取の状況は、かなり良くなってきている。平成17年11月の県の調査で、本校は朝ごはんで主食と副食両方の児童が49.4%であった。平成19年度5月の調査では、主食と副食両方の児童が64.1%に改善された。そして、平成19年11月の調査では、主食と副食両方の児童が74.2%という結果で、さらに改善されている。(右のグラフを参照)



- ・カード等の実践により、親子共に朝ごはんへの意識が高まり、徐々に日常的な習慣化へと向かっている。

(1~4年用) **しっかりと食べよう 朝ごはん** 平成19年度 三原小学校

※ 食べた ☐ に色をぬりましょう。いくつでもいいです。(そのほか) のところには何を食べたか書いてください。

10月	ごはん・パン	おかず	そのほか	食べてない
19日(金)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20日(土)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21日(日)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22日(月)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23日(火)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24日(水)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25日(木)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

※ 感想を記入してから、26日(金)~30日(火)までに学校へ出してください。切りとらないで子どもたちの色めりも見せてもらえると様子がわかりやすいです。切り取られて、点検から下だけでもかまいません。

あさごはんカード (平成19年10月) _____ 年 _____ 組 _____ 名前

こども
あさごはんカードをしておもったこと

おうちの方へ
おうちの方の感想

(5・6年用) **しっかりと食べよう 朝ごはん** 三原小学校

心もからだも元気もりもり。赤・黄・緑にチャレンジしてみましょう。食べたら、色をぬりましょう。

10月	食べた	あさごはんで食べたもの	
	あか	きいろ	みどり
19日(金)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20日(土)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21日(日)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22日(月)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23日(火)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24日(水)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25日(木)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

※ 感想を記入してから、26日(金)~30日(火)までに学校へ出してください。切りとらないで子どもたちの色めりも見せてもらえると様子がわかりやすいです。切り取られて、点検から下だけでもかまいません。

あさごはんカード (平成19年10月) _____ 年 _____ 組 _____ 名前

こどもの感想
チャレンジしておもったこと

おうちの方へ
チャレンジしておもったこと

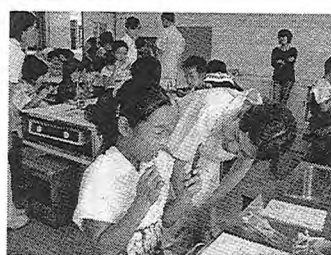
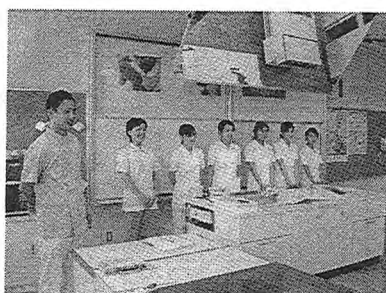
- A
- ・「朝ごはんカード」の保護者と児童の感想を保健だより（通信及びホームページ）で紹介する。
 - ・学校保健委員会で、結果や家庭での様子などを話し合い、検討する。
 - ・実施した結果や情報を、全職員で共有し、児童や保護者へ伝え、次への意欲づけや計画の修正を行う。
 - ・次年度の活動計画でも継続し、さらに定着していくよう進める予定である。

2) よい歯づくり

- P
- ・学校保健年間計画で、「歯の健康」指導月間を設け、歯みがきカレンダーによる指導等を実施する。

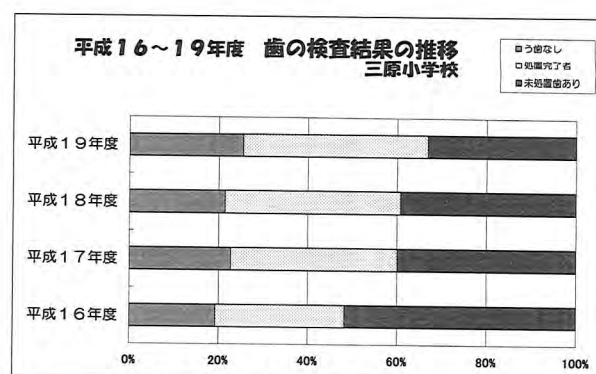
- ・学校保健委員会の活動計画で検討・協議を行う。
- ・学校歯科医による1・4年生ブラッシング指導と保護者への講話を行う。
- ・児童保健委員会の活動で、衛生的な環境（歯みがき棚の清掃）に協力する。

- D
- ・9月に1年生と4年生を対象として、学校歯科医とスタッフによるブラッシング指導（親子ブラッシング指導及び授業参観）と保護者への講話を実施する。指導では、児童にはペープサートや具体物を使い、保護者にはプレゼンテーションを活用し、とても好評である。毎年1年生と4年生を対象に実施するため、小学校6年間の中で、等しく2回の学校歯科医による指導を受けることができる。



- ・給食後、毎日、各学級でCDの曲にあわせて担任による歯みがき指導を行っている。
- ・ハブラシとコップは金曜日に持ち帰り、各家庭で洗い月曜日に学校に持参する。歯みがき棚は、各学級で清潔に管理する。児童保健委員会は歯みがき棚の消毒清掃を月に2回（委員会活動・委員会連絡会）実施している。
- ・6月（歯の衛生週間の月）と11月（いい歯の日の月）に、2週間の期間を決め、給食後の歯みがきカレンダーの色塗りを実施している。色塗りをすることによって、歯をよりていねいにみがこうとする意識を育てるのに効果がある。
- ・随時、養護教諭からむし歯の治療状況を表やグラフにして、担任へ状況を伝え、担任は学級指導及び個人への指導を実施する。

- C
- ・近年の定期健康診断（歯の検査）結果の推移をまとめてみると、未処置歯を有する児童の割合が、平成16年度（51.7%）→17年度（39.8%）→18年度（39.1%）→19年度（33.1%）と改善している。また、う歯（処置歯・未処置歯）なしの児童の割合が、平成16年度（19.2%）→17年度（23.1%）→18年度（21.4%）→19年度（25.4%）と増加の傾向にあり、改善している。



	<ul style="list-style-type: none"> ・ 6年生の永久歯DMFTでは、平成17年度（1.27）、18年度（1.67）、19年度（1.18）となっている。
A	<ul style="list-style-type: none"> ・ 実施した結果や情報を、全職員で共有し、児童や保護者へきちんと伝え、次への意欲づけや計画の修正を行う。 ・ むし歯治療の状況を、随時保健だよりで掲載し、二学期末（冬休み前）には未治療の児童へ治療勧告プリントを再発行する。 ・ 学校保健委員会の資料冊子に、歯の検査結果や治療状況等を表やグラフを使い、役員へ伝え、それを役員から学級懇談会で話題に取り上げてもらい、保護者への啓発を行う。

3) 保健学習と保健指導について

P	<ul style="list-style-type: none"> ・ 養護教諭の兼職発令について、年度始めに校長と5・6年担任・養護教諭とで打ち合わせる。発令後は養護教諭が保健学習の指導にあたる。 ・ 年間計画で保健行事を1単位時間の計画とし、保健指導の時間を確保する。
D	<ul style="list-style-type: none"> ・ 教科の保健体育の5年と6年の保健学習を、養護教諭が兼職発令教諭として、授業を実施する。4年生では、担任と養護教諭のTTによる授業を実施する。心身の健康がふだんの生活の中に深く関係していることを、専門性を有する養護教諭が授業を行うことで、授業に対して適度の緊張の中で集中力が高まると共に、日々の暮らしと健康との関わりを深く理解することができる。 ・ 体位測定等の保健行事の際に、その時期に応じたテーマや内容で、ワンポイント保健指導を実施する。 <div data-bbox="876 1256 1134 1460" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1158 1256 1430 1460" data-label="Image"> </div>
C	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎時間のワークシート等による把握を行い、学習に主体性を持たせ、整理やまとめをする。 ・ 児童の声や感想に耳を傾ける。
A	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保健学習と保健指導で、テーマや内容に関連のあるものは、互いに想起させながら指導する。また、保健行事・管理・指導等を関連して進められるよう、月別の内容を調整する。 ・ 保健指導では、児童の発達に応じて詳細にしたり、繰り返したりすることによって定着を図る。 ・ 保健だよりや学校のホームページ「保健室から」等で、情報発信や啓発を行う。

4) 学校保健委員会の充実

P	<ul style="list-style-type: none"> ・ 育友会の積極的な参加や保護者への浸透を図るため、学校保健委員会開催の前に、保体部部長・副部長・保健主事・養護教諭と準備検討会を持つ。 ・ 学校三師には、事前に資料等を送付する。指導助言を依頼する。
D	<ul style="list-style-type: none"> ・ 開催時期を学期末の学級懇談会の前に計画する。各学級の懇談会で学校保健委員会だよりを渡し、健康生活への保護者の関心を高めるため話題にする。 ・ 書記や学校保健委員会だより作成は保体部役員で順番を決めて分担する。 ・ 議題の内容は児童の実態や検査結果など、表・グラフ・保健情報等も入れる。 ・ 学校三師は全員毎回出席し、意見や指導助言をされている。保護者から「先生方の話はどうしても役に立つ。」との声もあり、学校三師の指導を楽しみにしている。毎回、専門職の学校三師の参加があるのは大変意義深いことである。 ・ 学校保健委員会の講演会を2年に1度計画的に実施する。講演内容は保護者に希望をとり、それを踏まえて内容や講師を決定する。
C	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学校保健委員会への参加状況や学校保健だよりの内容等で振り返る。 ・ 学校保健委員会講演会は、計画の段階から学校と保体部役員で話し合い、運営する。講演会に96人の参加があったのは、この協力の成果であると考えている。
A	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保体部役員参画の活動計画を継続し、定着していくよう進める。 ・ 児童の健康を支えるのは、それぞれの立場の人の協力が不可欠である。協力を得られていることで、さらに、継続及び改善し今後も実施予定である。

5 成果と今後の課題

本校は、道徳の研究に取り組んでいて、生命尊重を中心として、「自尊感情」「他者尊重」にも目を向けて進めている。健康教育と道徳教育は関連する部分が多くある。子どもたちがこれから自分自身で健康な生活を築いていけるように、基礎的土台づくりの健康教育を進めていきたい。日常生活の中で、選択肢が多すぎる現代、基本的な生活習慣を身につけることは生きていく上で何よりも大切なことである。各家庭での生活経験が基盤となる子どもたちにとっては、何がよりよい生活習慣なのか、十分に理解できていないことが考えられる。そこで、様々な機会をとらえ、子どもたちに何が大切な、どうした方がよりよいのか、知識として教え、体験させ習慣形成へとつなげていきたい。朝ごはんの様子や歯の検査結果の推移、治療状況など、数字としてわかっていることもあるし、保健学習や保健指導の過程で子どもたちの理解も少しずつ深まってきている部分もある。

これからも「継続は力なり」を大切にしたい。大きな視野で、様々な学校教育活動の中での健康教育をとらえ、且つ、具体的な一つ一つのPDCAのサイクルを実践していきたいと考えている。

よく学び 心豊かで たくましい児童の育成をめざして ～学校・家庭・地域と取り組んだ健康教育の実践～

群馬県伊勢崎市立宮郷小学校

1、学校の概要

本校は、伊勢崎市の西端に位置し、校区には大型のショッピングモール等があり、一大商業圏となっている。この地域は人口増の地域であり、本校は6年前に児童数が1200人を超え、宮郷第二小学校と分離したが、その後も人口増が続き、今現在、児童数972名、30学級で、県内でも児童数の多い大規模校である。



2、学校教育目標と健康教育

本校は、平成15・16年度の2年間、文部科学省から「学力向上フロンティア事業」の指定を受け、児童の確かな学力をめざして取り組んできた。この研究を進める上で、児童が確かな学力を身につけ、学習に主体的に取り組むためには、教科指導の充実を図るとともに、その基盤としての生活習慣の確立が重要であるという共通理解を基にして、校内研修と関わらせて取り組んできた。

学校教育目標として「よく学び 心豊かで たくましい児童の育成」を掲げ、心身ともに健康な児童を育てることを目指している。そして、今年度からは、共に生きていこうとする優しさと温かさを持ち、進んで挨拶できる児童の育成を学校経営方針として盛り込み、心の健康の充実を図れるように取り組んでいる。

また、平成14年度に文部科学省より「地域ぐるみの学校安全推進事業」の指定校を受け、保護者や地域との連携・協力を通して不審者対策を中核とした安全管理、指導の徹底を図っている。

3、健康教育の推進体制

本校では、各学年1名から構成されている保健部会を実施し、学校保健計画に基づき、毎月の保健指導や保健行事について検討し、実践・評価を行い、次年度に生かせるように努めている。また、今年度から、食育部会を設置し、年間計画の作成・実践等を行い、食育の推進を図っている。

校内研修においては、3部会に分かれて取り組んでいるが、その部会の中に、基本的学習習慣・基本的生活習慣の改善充実をねらいとして「学習・生活習慣部会」がある。「学ぶ宮郷の子」により基本的学習習慣の育成を図り、「力を伸ばす家庭学習リーフレット」、「家庭学習がんばりカード」「元気アップカード」により家庭学習の定着と基本的生活習慣の定着が図れるよ

1 おんせい () がつかていがくしゅうががんばりカード
くみ せきえ

ひに	あ	かん	や	じ	い	せん	ひに	あ	かん	や	じ	い	せん
に	あ	かん	や	じ	い	せん	に	あ	かん	や	じ	い	せん
	ていねいにかく	つくえのまわりをかたづけ	とちゅうであそばないで	あしおんまようのよい	い	せん		ていねいにかく	つくえのまわりをかたづけ	とちゅうであそばないで	あしたのべんきよう	い	せん
1							17						
2							18						
3							19						
4							20						
5							21						
6							22						
7							23						
8							24						
9							25						
10							26						
11							27						
12							28						
13							29						
14							30						
15							31						
16													

【家庭学習がんばりカード】

うにしている。今年度は授業参観後の懇談会において、生活習慣について、各クラスまたは学年で話し合う場を設定し、家庭との連携を図れるようにした。また、学習環境については、「みやごう学習環境点検表」「学力アップのための学習環境スローガン」の活用を図っている。また、地域との連携においては学校評議員会において、生活習慣を確立するための取り組み等について、話し合いを持った。



【元気アップカード】

カードは低・中・高学年別に作成した。振り返る項目は起床、朝食、テレビ・ゲーム、就寝時刻についてである。点数制にして、ABCの判定ができるようにした。

項目	起床時間	朝食時間	テレビ・ゲーム	就寝時刻
6/11 1月	3	3	3	3
6/12 2月	3	3	1	2
6/13 3月	2	3	2	2
6/14 4月	3	3	3	3
6/15 5月	3	3	2	2
合計点	14	15	11	12
判定	A	A	B	B

全員の合計点は何点でしょう？
全員の平均の判定は？
＜4を以上と記入はA、4以下はB、3以下はCと記入しよう！

4、具体的な取組

(1) 学校保健委員会

学校保健委員会では、健康課題を協議し、健康の保持増進を図り、学校教育の円滑な実施に資することを目的とし、健康教育に関する調査・研究及び協議を行い、児童の健康生活の向上をめざしている。また、今年度は、本委員会を中学校区で実施し、異校種間の取組を発表しあうことにより、地域ぐるみで健康教育の推進を図れるようにした。

- 開催回数 年 2回
- 協議題等

議 題 等 (内容)	主な出席者	所要時間	主な成果
・ 健康診断の結果について ・ 保健室来室状況及び欠席状況等について ・ 児童委員会の活動状況	学校医・学校歯科医・学校薬剤師・学校評議員・PTA役員・学校職員・児童保健委員	1時間程度	健康診断や保健室来室状況欠席等のようすから自校の健康課題が明らかになり、委員会で取り組む内容等について確認することができた。また、児童保健委員会での取組や活動状況等について理解を図ることができた。
テーマ 「気力・体力・学力は早寝・早起き・朝ごはんから」 ・ 生活チェックについて ・ 家庭での取組について ・ 市「朝ごはんアンケート結果」より	学校医・学校歯科医・学校薬剤師・学校評議員・PTA役員・学校職員・児童保健委員	1時間程度	調査結果から、生活習慣が体だけではなく、心の安定にも大きく影響することが分かった。また、家庭でのそれぞれの取組の紹介から、改善するための具体的な手立てを知ることができた。それにより、生活習慣の改善充実を図ろうとする意欲を高めることができた。

- 学校保健委員会では、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、学校評議員、保護者及び児童の立場から、意見交換することにより、健康課題に関心を持ち、具体的な改善策を見出すことができた。そして、話しあった内容について、5・6年生では、委員会の児童が各クラスで報告を行い、全体には放送等で役員の児童が行っている。保護者には、「学校保健委員会便り」を発行し、共通理解が図れるようにしている。また、学校評議員に参加してもらうことにより、



【学校保健委員会で発表する児童】

地域との連携も図ることができ、本校の健康教育を推進させるための重要な取組となっている。

(2) 健康診断、疾病及び健康上の問題とその対策

健康診断の意義を全職員で共通理解し、組織的・計画的に健康診断が実践できるように、健康診断マニュアルとして「保健のてびき」を作成し実施している。健康診断は児童の健康課題を把握するために大変重要な学校行事であるが、教育的側面から、本校では健康診断の機会を保健指導の重要な場として捉えている。そのため、健康診断の意義を理解させ、自己の健康状態に関心を持てるようにするために、検診や検査の事前指導にプリント等を活用し指導を行っている。

そして、健康診断終了後には治療勧告をできるだけ翌日には行い、早期治療に努めている。また、健康診断時を含め年3回事後指導についての通知を配布し、学級担任には「治療状況一覧表」を作成し、治療を積極的に促進するための働きかけを行っている。家庭には、児童の健康状態を知らせ、健康管理に努めてもらうため、「健康連絡票」を作成し毎学期配布している。

疾病に関しては、4月に「要管理者児童名簿」を作成し、学校生活で配慮する児童について教職員の共通理解の基、健康管理の徹底が図れるようにしている。

(3) 健康相談、個別の保健指導

健康上配慮を要する児童の保護者とは、情報交換を密に行うとともに、定期検診を要する児童については、生活管理表を活用し、適正な管理ができるようにしている。

- ・ 宿泊行事や持久走・水泳等の体育行事の前には健康調査を行い、必要に応じて学校医等の健康相談を実施している。
- ・ 肥満傾向児童については、希望により健康相談を行い、相談内容によっては学校医等の指導・助言を受けながら、個別の保健指導を実施している。
- ・ 保健室来室状況等について、部会等を通じて毎月保健室から情報提供を行い、来室の多い児童については担任等と連携を図り個別指導に生かせるようにしている。

(4) 学校安全

- ・ 学校内の不審者の侵入を防ぐ校内体制を充実させるとともに、危機管理マニュアルの習熟に努め、防犯訓練等により適切かつ確実な対応ができるようにしている。
- ・ 集団登校の実施、防犯ブザーの携行、「声かけ運動」の展開、全保護者によるパトロール、各種団体

との連携を図ったパトロール実施等に努めるとともに、機会あるごとに、情報を地域に流し、児童、保護者、地域の防犯意識の高揚を図るように努めている。また、本地域には子ども緊急通報システム「よぶぞう」が設置されており、児童が周知徹底するよう指導を実施している。



【緊急通報システムよぶぞう】

- ・通学路の危険箇所など保護者と子どもが一緒に点検を行って作成した「地域安全マップ」を全家庭に配布し、地域で防犯に取り組める体制を整え、保護者によるパトロール等の際にも活用を図っている。
- ・児童会では、校内の安全な過ごし方についてポスターを作成し、休み時間には安全

全委員会の児童が「廊下を走らない運動」の呼びかけを行い、安全な生活についての啓発活動を積極的に行っている。

(5) 学校環境

- ・年に1度、中学校と連携した取り組みとして、「クリーン作戦」を行い、学校区域内の清掃を実施し、環境美化に努めている。また、PTAの行事として「親子クリーン作戦」を行い学校の環境整備等も実施している。
- ・校内においては、学期末及び学校行事にあわせて、「重点清掃週間」を設けて、計画的に校内の美化活動に努めている。
- ・児童保健委員会の取り組みとして「学習環境づくりスローガン」を作成し、各教室に掲示したり、紙芝居を作成し放映した。また、学習時の姿勢の大切さを「劇」にして保健集会で実施した。そして、保健部で作成した「学習環境点検表」を活用し、毎月点検を実施し、児童の学習環境づくりへの意識の高揚が図れるよう努めている。



【地域安全マップ】



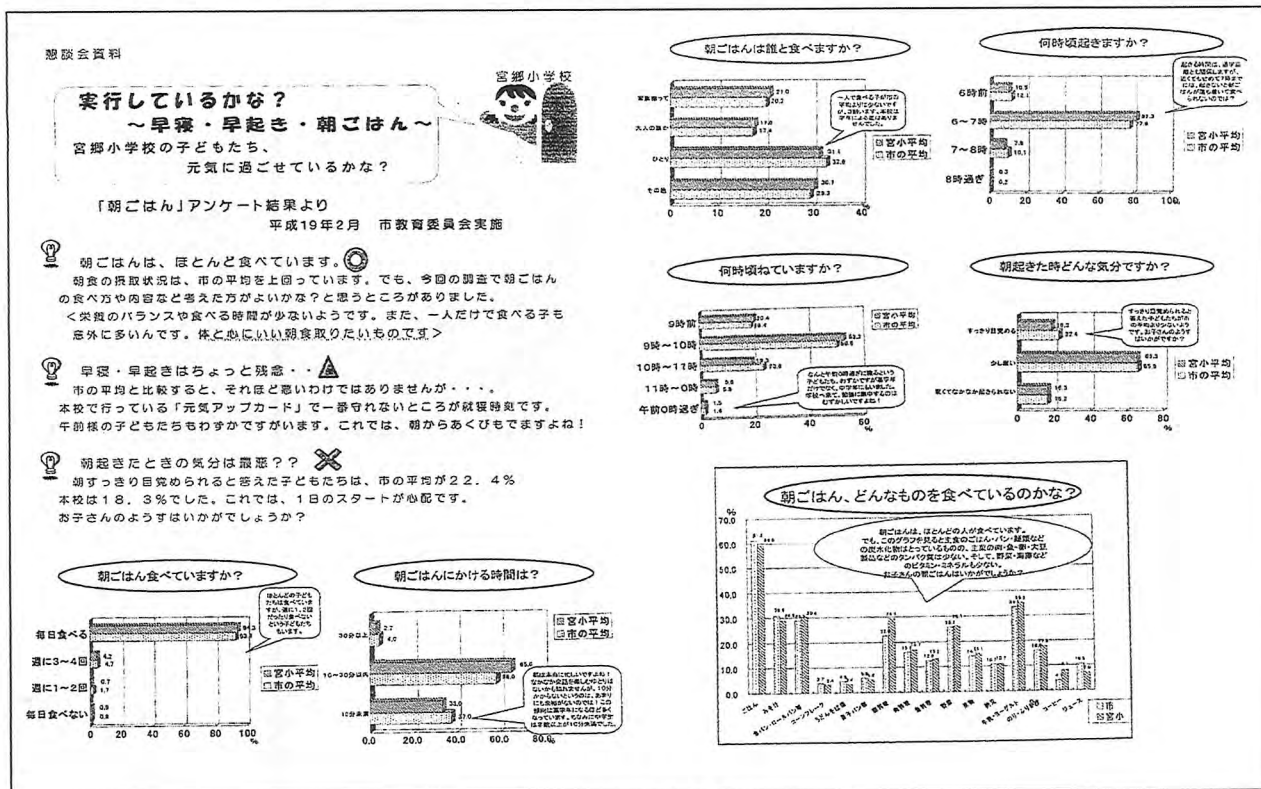
【学習環境づくりスローガン】

(6) 体 育

- ・教科体育、業前運動等で体力の向上を図るとともに、集団行動をしっかりと身につけられるよう努めている。特に、毎週水曜日に実施している業前運動を質・量ともに充実させるためにリズム的要素を取り入れるなどの工夫をしている。
- ・縄跳び学習カード・水泳学習カード・マラソンカードなど学校や学年で統一したものを作成し、これらの有効的な活用を図りながら指導に努めている。また、高学年を対象とした陸上及び水泳指導を充実させるために放課後の練習を取り入れたり、指導法の工夫をするなど体育部で検討しながら実施している。

（７）保健指導と家庭・地域との連携

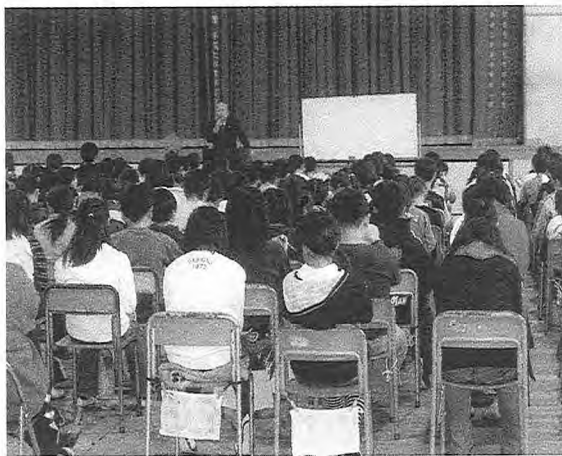
- ・校内研修と関連させ、基本的生活習慣の確立を図るために、毎学期、夏期休業中、冬季休業中に家庭との連携を図りながら、自己の生活を振り返り改善につなげる指導の手立てとするために、本校で作成した「元気アップカード」を実施している。さらに、今年度は市で実施した「朝ごはんアンケート」の結果を本校の実態と比較したり、元気アップカードの結果を基にして、1学期の学級懇談会において、全校の共通テーマとして「基本的生活習慣」を取り上げ各クラスで話し合ったりした。



【学級懇談会配布資料】

また、学校評議員会でも生活習慣について学校の取組の成果等を報告し、地域との共通理解が図れるようにした。

- ・昨年度は、PTA学年・学級委員会主催で、5・6年生児童と保護者を対象に「生活習慣と心への影響」等を中心とした内容で学校医による保健講話を実施し、保護者への啓発に役立てた。
- ・保健指導においては、月ごとの保健目標より、指導等について保健部会で検討し共通理解を図りながら実施している。また、養護教諭とのTT等も積極的に取り入れ、指導の充実が図れるように努めている。特に、「歯科指導」や「性に関する指導」等の指導をTTで実践している。
- ・保健学習においては、保健室から資料が提供できるように教材教具を整備したり、4年生の「体の成長」では養護教諭とのTTで指導を実施した。



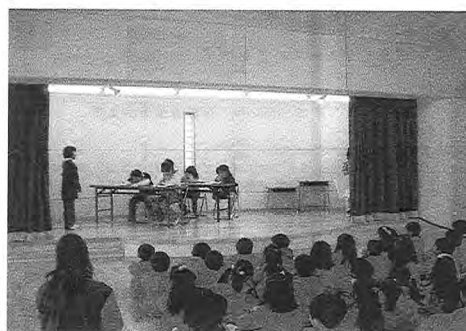
【学校医による保健講話】

(8) 特別活動

- ・年に2回児童会の行事として、保健集会が計画されており、健康に関わる劇やクイズなどを行ったり、お昼の放送時には紙芝居等を実施したりしている。また、月ごとに保健目標にそった掲示物を作成し、保健室前に掲示して児童の健康生活実践への意欲が高められるように啓発活動に取り組んでいる。また、集会終了後には、幼稚園へ行き、実践した内容を園児に紹介し、学校便り「大いちょう」にも掲載し、幼稚園との連携を深められるようにしている。
- ・縦割り活動として「ドキドキ集会」「ワクワク集会」を設け、異年齢集団での活動の中から、主体的な態度が養われるよう努めている。



【保健集会のようす】



【幼稚園訪問のようす】

(9) 『心の健康』のための活動

- ・毎月、生徒指導・教育相談部会を開催し、その中で「学校生活支援カルテ」の活用を図りながら、児童の情報を共有化し全校体制で支援が図れるように努めている。
- ・学校不適応児童の早期発見と継続的な支援を目的として、学習生活指導員による「ほっとルーム」を開設し、児童の心の安定を図る場として高学年を中心として活用が図られている。また、学習生活指導員より、保健委員会児童を対象として、「元気の出る聴き方」の指導を行ってもらいピア・サポートの活動につながるように取り組んでいる。
- ・児童会の役員を中心として「あいさつ運動」を実施し、挨拶の活性化を図ったり、生徒指導部会で作成した「あいさつ振り返りカード」を活用し、望ましい人間関係の育成が図れるようにしている。



【学習生活指導員による指導のようす】

5、おわりに

本校では、基本的生活習慣の形成や学校安全、心の健康等の取組を学校だけでなく家庭や地域と連携しながら実践してきた。その結果、年々少しずつではあるが、就寝時刻が早まったり、朝食の摂取状況が良くなるなど基本的生活習慣の改善が図られていることが「元気アップカード」の結果よりわかった。また、けがの発生や体調不良を訴えて保健室へ来室する児童、欠席する児童の減少は、少なからず児童の心身の健康と関わっているものと考えられる。

なお、安全マップの作成や全保護者・各種団体によるパトロールの実施は児童が学校生活を健康に過ごす上での基盤となっている。

今後も、児童が心身ともに健康に過ごせるように、家庭や地域と連携を図りながらさらに健康教育の充実をめざしたい。

自分を見つめ、自分の健康生活をつくり出す子どもをめざして

山口県平生町立平生小学校

1 学校の概要

本校は、山口県の東南部、熊毛郡平生町のほぼ中心部にあり、全校児童611名（平成19年5月1日現在）をかかえる県東部においては比較的大規模な学校である。地域は、近年、大手スーパーの進出や宅地化が進み、都市化の傾向にある。こうした地域では、ややもすると人間関係の希薄化が懸念されるが、「地域の宝である子どもたちを地域の中で、地域と共に育てたい」という願いのもと、地域と共に推進する教育活動を日々模索しているところである。



2 本校の学校経営方針と健康教育

本校では、学校教育目標を「人間尊重の精神を基盤として、一人ひとりの個性や能力を伸ばし、人間性豊かで創造性に富んだ、心身ともにたくましい実践力のある児童の育成をめざす」と定め、めざす児童像を「自ら求めて学ぶ子」「明るく思いやりのある子」「助け合いががんばる子」として教育推進に当たっている。これは、子どもたちの生きる力を育み、自立を支援する教育を推進することということであり、そのためには、子どもたち一人ひとりが自分の生活を見つめ、自らが生活の主体者としての意識を高め、物事へのかかわりを深めていくことができるような体験や学習が大切であると考えている。そこで、本校では、研究主題を「心豊かに主体的に生きる子どもの育成～生活を見つめ、生活をつくり出す子ども～」として、研修を進めてきた。（本稿末尾【学校健康安全教育全体計画】参照）

「自分を見つめ、生活をつくり出す子ども」を育てていく上で、健康とのかかわりは、もっとも重要視すべき課題であるにとらえている。本校では、平成16年度から3年間、日本学校保健会「児童生徒等歯・口の健康づくり推進事業」の委託を受けた。そして、平成18年度から本年度までの2年間、文部科学省「栄養教諭を中核とした食育推進事業」の指定を受け現在に至っている。「歯・口の健康づくり」や「食育」を切り口に、子どもたちが日々の生活に立ち止まり、健康を意識し、生活の質を高めることに対する気づきを深めることができるような「健康づくり」の取り組みを進めている。また、健康教育推進に当たっては、幼・小・中学校との連携を核に、胎生期から老年期までの一貫した取り組みが不可欠であると考えている。そこで、学校保健委員会を中核とし、学校と家庭、関係機関や地域社会との連携を図りながら、健康安全について、自ら考える能力や態度を身に付け、実践できる児童の

育成に努めているところである。

以下、本校の健康教育推進における特徴的な取り組みの具体について述べることにする。

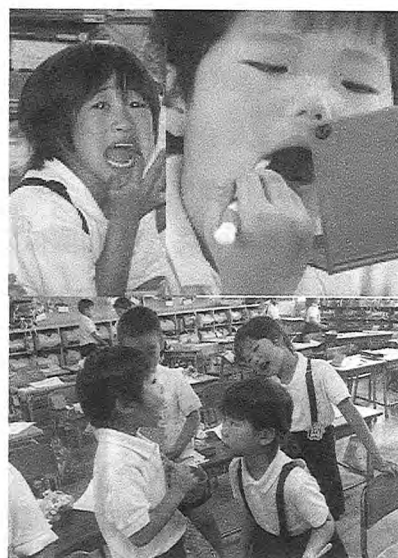
3 健康教育推進の具体的な取り組み

1) 「歯・口の健康づくり」を通して

本校では、「歯・口の健康づくり」を切り口にし、子どもたちの元気創造を、子どもたち自らが生活の主体者として「幸せな人生」へのはじめの一步を力強く踏み出していける力を身につけさせたいと考えている。そのためには、子どもたち自らが、自分の健康生活向上に関心を寄せ、具体的な行動を起こすための知識や技能を身につけさせるとともに、本人が健康行動を始めたり、継続したりするための周りの人の協力や支援が必要である。そこで、以下のような取り組みを行っている。

① 低学年での取り組み「歯・口の健康を保つ技能を身につける学習」

低学年では、自分の口の中を意識し、清潔であることの清々しい感覚を味わわせることを大切にしている。自分の舌や手で歯の感覚を確かめたり、鏡で自分の歯を見ながら正しいブラッシングをしたりする学習を通して、歯が自分の体の一部であるという感覚や口の中を清潔に保つための方法を学んでいる。お互いの口の中を見合い、ブラッシングを確かめ合う活動は、友達同士、豊かなかわりを築き上げていく上で効果的である。



② 中学年での取り組み「自分の歯・口（健康）について正しく知る学習」

中学年では、むし歯ができる要因や口の中を清潔に保つことと健康とのかかわりについて正しい知識を身につける学習を重視している。紙芝居等を活用して子どもたちの興味・関心を大切にし、自分にとって身近な問題としてとらえさせたり、実際に実験したりする活動を通して、実感を伴った学習を工夫している。また、ただ単に口の中の健康だけでなく、全学年を通して、食の大切さに目を向け、「育てる→かかわる→作る→食べる→噛む→磨く→確かめる」といった活動の流れを大切にしている。



③ 高学年での取り組み「健康を自分とのかかわりでとらえる学習」

高学年では、教室を飛び出し、町保健センター等を利用し、保健センターの栄養士さんにも協力をいただいて、自分にとって身近な「飲むこと」「噛むこと」

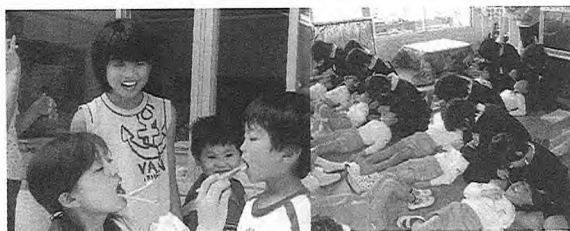


「歯・口の様子」を見つめる学習を行った。また、他にも、総合的な学習の時間を使って、自分の健康を見つめ直し、健康について考え、調べ、実践し、その成果を保護者に報告する学習を進めている。こうした取り組みは、地域の専門機関の機能を生かしながら、親子で改めて自分たちの健康を見つめ考えるよい機会となっている。



④ かかわり、見つめ、響き合いのある交流の場づくり

自分を見つめる学習を展開していく上で、他者とのかかわりをとても重要視している。同級生同士でお互いの歯を観察し合ったり考えを伝え合ったりする過程で、つながりが深まっていく。高学年の児童が幼稚園に行き仕上げ磨きなどの活動を通して、自分の成長についての気づきや思いやりの心が育まれる。家族で共に行う活動や地域高齢者とふれあう活動は、子どもたちに安心感を与えてくれる。こうした他者とのかかわりを重視し、かかわりを見つめ、互いに響き合いが生まれる場づくりを心がけている。



2) 「食育」推進を通して

① 教科、特別活動等における「食育」の取り組み

「食べる」ことは「生きる」こと。食に目を向け、食とのかかわりを豊かにすることは、健康を志向し、豊かな生き方をつくり出すことにつながると考える。そこで、各学年の総合的な学習の時間や高学年の家庭科の時間を利用して、食にかかわる経験（育てる、作る、食べる等）をすることで、食とのかかわりを深め、食の楽しさや食や人への感謝の心を育んだり、自分の食生活を振り返り、自分の生活と食や健康とのかかわりを見つめ直したりする学習を進めている。また、給食の時間には、その日の給食を学習材として栄養教諭が各教室を回り、食にかかわる話をするすることで、子どもたちの食への関心を深めている。



4年総合「みそづくり」



栄養教諭による給食指導

② 家庭や地域との連携による「食育」の取り組み

夏休みを利用して、「親子ふれあい料理教室」を2回実施している。親子でふれあうことの大切さや、朝食の大切さ、栄養バランスを考えた食事の一工夫などを親子で一緒に学び、実践するよい機会となっている。また、地域食育ボランティアの方々の協力のもと、地場産給食の日を設定し、平生町で野菜を作られている生産者の声を直接聞いたり、一緒に給食を食べたりする活動は、食への関心を深め、食と健康とのかかわりを考えていく上で効果的な役割を果たしている。



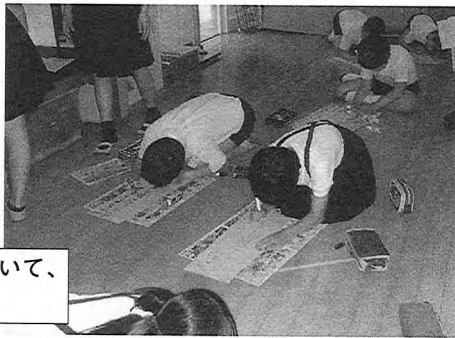
親子ふれあい料理教室



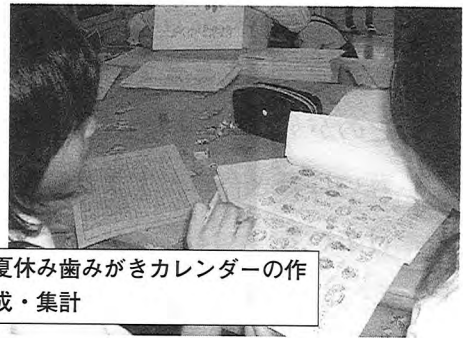
3年総合「地場産給食の会」

3) 児童保健委員会活動を通して

健康教育推進のねらいは、児童自身が健康に興味をもち、健康生活の主人公として、主体的に健康を求め実践する子どもを育むことにありと考える。そこで、児童保健委員会活動の中核にして、子どもたちの健康づくりの活動が自主的・自発的に発展していくよう支援している。



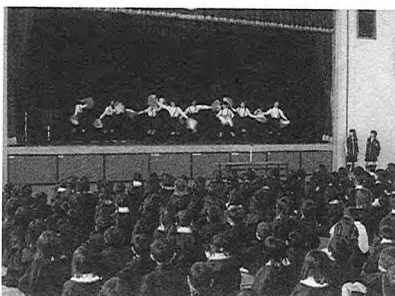
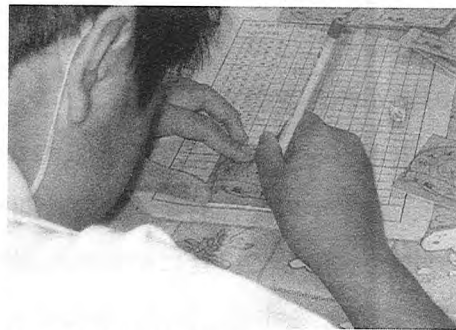
歯の健康スローガンを書いて、校内に掲示



夏休み歯みがきカレンダーの作成・集計



健康づくりカードの集計を行い、がんばった人に「がんばり賞」のカードを配布する。



全校集会「かぜ予防キャンペーン」クイズやダンスなどで風邪の予防について全校に投げかけました。

4) 家庭・地域との連携を通して

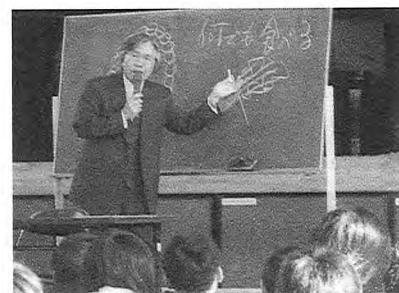
健康教育を推進していく上での一番の課題は、学びを生活の中に生かし定着化・発展化していくことであると考えます。学校での健康づくりの取り組みを学校の中だけの取り組みに終わることなく家庭や地域全体へとつなげ広げていくために、家庭・地域を巻き込んだ健康づくりの取り組みを行うと共に、様々な広報活動を展開している。

① 家庭・地域を巻き込んだ取り組み

年間2回実施している学校保健委員会を家庭・地域をつなぐ健康づくりの場として重視している。専門家から健康づくりに関する情報をいただいたり、学校の取り組みや児童の取り組みを紹介したりすることで健康づくりに対する意識の共有化を図っている。

② 健康づくりの取り組みを家庭や地域に発信する

学校から家庭へ向けて発信する「ほけんだより」の中に「歯・口の健康づくり～ピカピカチャンネル」というコーナーを設け、健康づくりへの意識化を図っている。また、食育パンフレットを作成し、地域に配布したり、町広報誌に紙面をいただいて、シリーズ「歯・口の健康づくり」、シリーズ「食育とく・とく・トーク」を連載し、学校での「歯・口の健康づくり」や「食育」の取り組みを広く町内全体へ発信したりしてきた。現在は、保護者からも原稿を投稿してもらうなど、その取り組みは確実に裾野を広げつつある。



【ぴかぴかチャンネル】



【広報ひらお シリーズ歯・口の健康づくり】



【食育パンフレット】

4 健康教育推進の成果と今後の展望

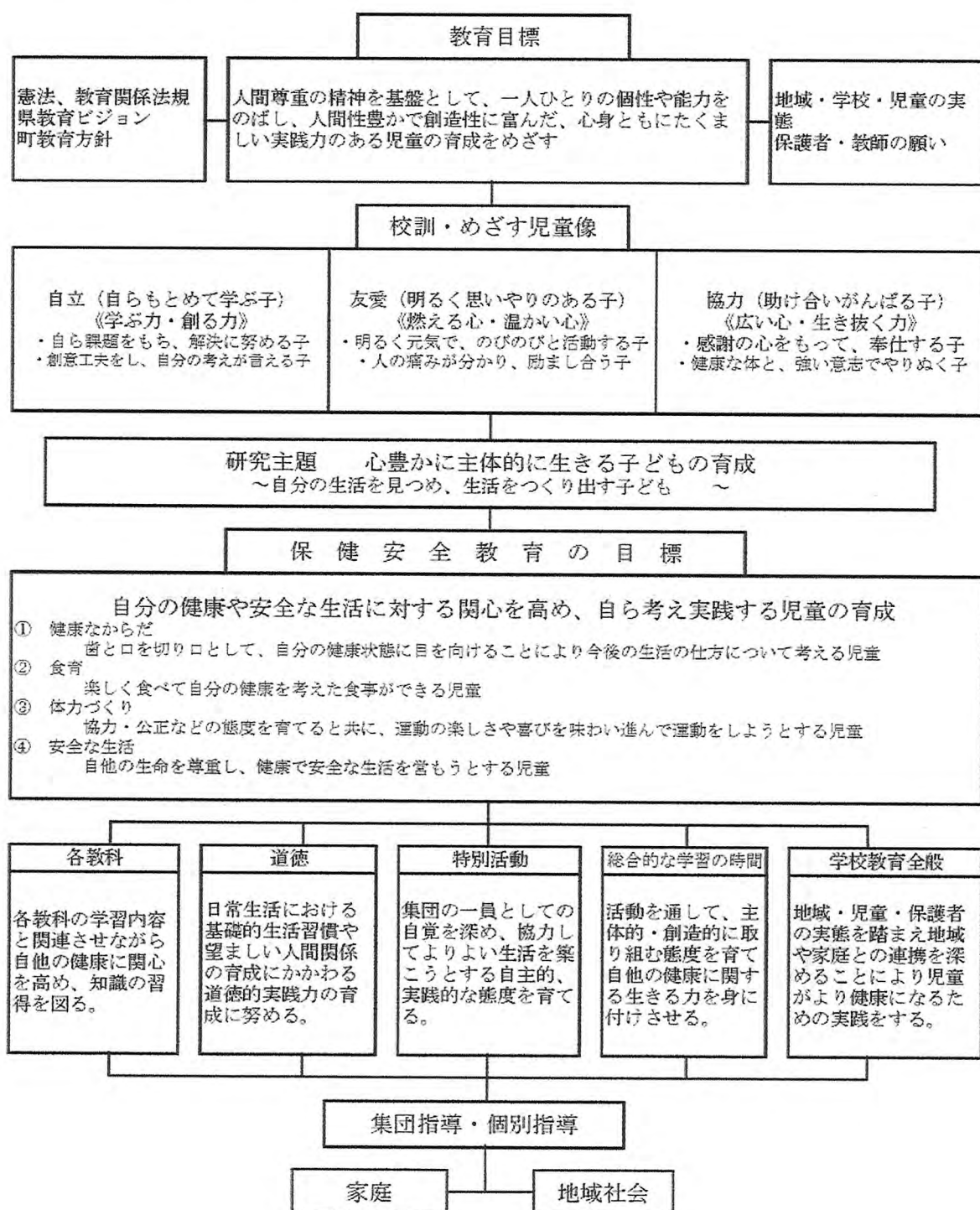
平成16年度から現在に至るまで、「歯・口の健康づくり」や「食育」に視点を当てて、健康教育を

推進してきた。児童の健康づくりへの意識は確実に高まりつつあると自負している。今後も子どもたちが家庭・地域とのふれあいの中で、自分自身を見つめ、生涯にわたって望ましい健康的な生活ができるような判断力や行動力を身につけるべく、家庭・地域との連携を一層密にし、学びの定着化を図っていききたい。

なお、先に挙げた実践は、あくまでも本校健康教育推進の特徴的な活動の一部であり、それらの位置づけは以下の全体計画を参照していただきたい。

【参照資料 平生小学校学校保健安全教育全体計画】

学校保健安全教育全体計画



「心」と「体」をはぐくむ健康教育の推進

福島県いわき市立小名浜第一中学校

1 本校の概要

いわき市は、東北地方の太平洋沿岸の最南端に位置し、映画「フラガール」の舞台となった人口35万人の中核市である。その中で本校は、国際港である小名浜港、それに隣接する一部上場企業の工場地帯、生きたシーラカンスの撮影に成功した海洋学習施設「アクアマリンふくしま」を学区内に抱える、生徒数688名の大規模校である。



本校生は、明るく素直で人なつこい生徒が多い反面、家庭環境は実に多様であり、健康に対する意識も様々である。そこで本校では、生徒の健康を「心」と「体」の両面から見つめ直し、本校生徒の今日的課題を踏まえた上で焦点を絞り、全校をあげて健康教育に取り組んできた。

2 学校教育目標と健康教育

- 【学校教育目標】
- 自らすすんで学習する生徒
 - 心ゆたかで節度のある生徒
 - 健康でたくましい生徒

【健康教育目標】

- 1 健康について主体的に学習し、健康の保持と体力の向上を図り、自主的に心身の健康管理を行う態度、習慣を養う。
- 2 日常生活における安全・環境衛生について必要な事柄を理解させ、自他の生命を尊重し、安全な生活を営むことができる態度や能力を養う。

【健康教育重点目標】

- ストレスマネジメント教育を通して、心身ともに健康で、心豊かな生徒の育成
- 食に関する理解と実践
- 喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育の推進
- 性に関する正しい知識の習得と適切な判断力の育成
- 学校保健委員会の機能の充実



【 校 是 】

3 研究の内容

(1) 「心」の健康の保持増進を図るために

- ① 現職教育の一環としてストレスマネジメント教育に取り組み、子どもたちの精神状態の安定を図るひとつの手がかりとする。
- ② 心の支援委員会を設置して、個に応じた状況分析を行い、支援方法を組織的に検討・対応することにより生徒の悩みや不安に積極的に対処する。
- ③ 様々な場面で、積極的にスクールカウンセラーとの連携を図る。
- ④ 教育相談・健康相談活動の機会を意図的に確保するなど、相談活動の充実を図る。

(2) 「体」の健康の保持増進を図るために

- ① 体力テスト等の結果を踏まえた上で、年間指導計画を見直すなど、保健体育科の授業の充実をさせ、体力の向上を図る。
- ② 食育、生活習慣病予防、エイズ、薬物乱用防止教育等を教育課程に位置づけて計画的に指導を進め、健康で望ましい健康生活習慣の確立を図る。
- ③ 性教育の効果的な指導方法について研究し、保健体育、道徳、学級活動等で連携を図りながら、適切な意志決定や行動選択ができる能力の育成を目指す指導の充実を図る。

4 取組の実際

実践例Ⅰ【ストレスマネジメント教育への取組】

(1) 「ストレスマネジメント教育」とは

子どもたちの不安定な精神状態を「ストレス状態」と捉え、そのストレスを軽減させるために、ストレスの原因（ストレッサー）に対処する「予防的対応」、ストレス反応が現れてしまった場合の反応を抑制する「治療的対応」という2つの対応策を柱に、本校ではストレスに対する自己コントロール能力の育成を目的に行う教育活動を「ストレスマネジメント教育」と考えた。





(2) ストレスへの予防的対応

- ① 自己のストレスへの気づき
 - ストレスチェックを定期的実施し、自己の心と体の健康度に気づかせる。
- ② 教育相談の充実
 - 年間3回の定期教育相談の実施
 - チャンス相談の積極的実施
 - スクールカウンセラーの積極的活用
- ③ 困りごとと悩みごと調べの実施
 - 2か月に1度のペースで実施

(3) ストレスへの治癒的対応

① 「ストマネタイム」の実施（ストマネパンフレットを作成し実施）

- 本校でのストレスマネジメント教育の中心である。毎週水曜日の朝に行い、イメージ呼吸法及びひとりまたはペアで行うリラクセーションである。

7:53	(リラックス効果のある音楽を流す。)	
7:55	「みなさんおはようございます。只今の時刻7時55分です。8時になりましたら、ストレスマネジメントを行います。」	
8:00	「ただいま8時です。これからストレスマネジメント教育を行います。」	
8:01	「椅子に深く腰掛け肩の力を抜いてください。はじめに呼吸法を行います。」	
	①「ゆっくりといっばい吸ってください。1・2・3・4・5。」	
	②「ゆっくり吐いてください、肩の力も抜きます。」	
	③「もう1度行います。(①②を繰り返す)」	
8:03	「ひとりで肩のリラクセーションを行います。」	
	④「ゆっくり肩をあげてください。1・2・3・4・5、もう少しあげましょう。」	
	⑤「ゆっくりと力を抜いておろしてください。おろす時に息を吐きながらおろしてください。」	
	「もう1度行います。(④⑤を繰り返す)」	
8:05	「ペアで肩のリラクセーションを行います。ひとは座ってください。後ろに立っている生徒は座っている生徒の肩に手のひらをそっと乗せてください。」	
	⑥「座っている生徒はゆっくり肩をあげてください。1・2・3・4・5。ゆっくりと息をはきながらおろします。肩の力をよく抜いてください。」	
	⑦「後ろの生徒は少し押してください、1・2・3・4・5。後ろの生徒はゆっくりと離してください。」	
	⑧「もう1度行います。(⑥⑦を繰り返す)」	
	⑨「次に交代します。」	
	⑩「終わったペアは静かに自分の席に戻ってください。自分の席で目を閉じ、ゆったりした気持ちで音楽を聴きましょう。」	
8:10	(音楽のボリュームをややあげる)	
	「ただいまの時刻8時10分です。」	
	「これでストレスマネジメントを終わります。今日も一日、穏やかな気持ちで落ち着いて過ごしましょう。」	

② スクールカウンセラーによる相談

- 個別の心理検査の実施
- ボディバランスのチェック
- 臨床動作法の導入、活用

(4) 研修会の実施

① 生徒の研修

- 毎年、新入生に対してオリエンテーションを行い、ストレスマネジメント教育の目的や方法を指導する。
- ストレスマネジメント授業を実施し、動作法のペアリラクセーションを行うことで緊張状態とリラックス状態を比較し、リラックス体験を味わわせる。



② 教職員の研修

- 毎年、いわき明星大学教授の山入端津由先生を招き、「ストレスマネジメント教育の実際」「臨床動作法に基づくストマネ教育」と題して、生徒へ指導する際のチェックポイント等を研修する。
- 民間企業対象のストマネ講座への参加



③ 生徒・保護者・教職員講演会

- 毎年教育講演会を実施している。平成18年度は、首都大学東京人間科学研究科研究員の樋口貴広先生による「ストレスや緊張とうまくつきあおう」を実施。

(5) 成果と課題

- ① 「ストマネタイム」の前後で、チェックシートによりストレス度を比較すると、全体として20項目中19項目で改善が見られた。しかし、生徒個々に目を向けると、その効果の個人差があった。
- ② 生徒の感想も、「気持ちがよくなる」「心が落ち着く」という肯定的なものから、「恥ずかしい」「体に触られるのがいやだ」などの否定的なものまで様々である。
- ③ ストレスマネジメントの発展性
 - 生徒……学校行事や部活動の大会等の緊張場面で、自発的にペアリラクセーションを実施するなど、定着が窺える。
 - 教師……教育相談時にストレスマネジメントを取り入れると相談活動がスムーズに行えることも多く、ラポール形成にも利用されるようになった。一方、エンカウンター、Q—U等の手法を取り入れながらストレスマネジメントを推進し、学級経営への活用等への広がりをも見せている。
- ④ 年々高まる朝の読書タイムや、基礎学力定着のための朝テストの時間への期待から、「ストマネタイム」の時間確保が困難になってきている。また何となく行う生徒には効果も薄いため、意識の高揚が図れるよう新たな工夫が求められている。

実践例Ⅱ【性教育への取組】

(1) 取組の意図

本校を取りまく環境は、近隣に歓楽街を控えるなど、特に健全な性規範を育てる上で決して望ましいとは言えない。また、パソコンや携帯電話などインターネットの普及に伴い、身近でいとも簡単に性に関する情報を入手しやすい状況でもある。

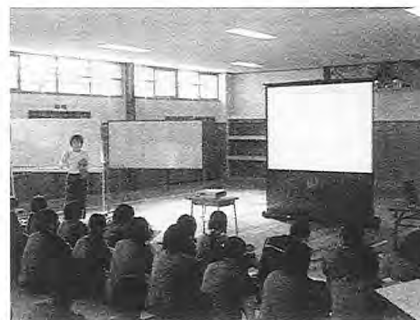
本校生徒たちの周囲には誤った性情報、性の逸脱行動、性犯罪が溢れており、それらに翻弄されると、たちまち「心」にも「体」にも大きな影響を及ぼしてしまうことが危惧される。

そこで、性教育を計画的系統的に行い、正しい知識と適切な男女観、倫理観を持たせることができれば、生徒たちは望ましい中学校生活、そして高校生活を送ることができるのではないかと考え、授業研究を中心に本研究に取り組むことにした。

(2) 保健体育の授業例

- 2クラス合同男女共習で実施・養護教諭を含め3人のチーム・ティーチング

- ① 本時の目標……エイズを含む性感染症の予防や、望ましい人間関係のあり方について考えることができる。



- ② 授業の流れ

ア、学習課題を確認する。

イ、本校生徒へのアンケートをもとに「高校生での男女交際はどこまで許せるか」を話し合う。

ウ、10代の性行動のリスクについて考える。→性感染症・望まない妊娠

エ、性感染症の予防について考え、話し合う。

→自分で・相手に・お互いに。身体的にはもちろん精神的な部分での話し合いに。

オ、性感染症やエイズの予防について話を聞く。

→早すぎる性交を避ける。(性的ネットワーク)・避妊をする。

10代の衝動的な性行動のリスク(妊娠、中絶)

カ、学習のまとめをする。

- ③ 考 察

- 男女共習の方が、お互いを尊重し思いやるような意見がよく発表された。

- 性的ネットワークの資料等、生徒になじみのあるものを提示することで、より身近な問題としてとらえることができたようだ。

(3) 学級活動の授業例

- ① 本時の目標……氾濫する性情報には営利目的で捏造されたものもあり、適切な批判力や決断力が必要であることを理解し、適切に対応できるようにする。

- ② 考 察

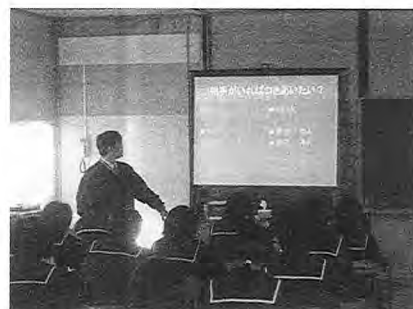
- 性に関する情報は、制作者のねらいによって全く違う結果が導き出されることを示すと、

生徒たちは驚き、情報を鵜呑みにすることの怖さがわかったようだった。

(4) 道徳の授業例

- 保健体育科の授業「性感染症とエイズの予防」を実施した後に本時の授業を実施した。

- ① 本時の目標……自分を大切にするとともに、お互いの人格を尊重し合う人間関係づくりの大切さに気づくことができる。



- ② 資料……「未来に出会うあなたへの手紙」(自作資料)

* 結婚を間近に控えたカップルが、献血をしたことからHIVの感染者だとわかった。この感染者が自分だったら、相手だったらそれぞれどうするかを男女がお互いの立場から考え、意見を述べ話し合った。

(5) 考 察

- 自分がキャリアだった場合、「別れる」「わざと辛くあたって別れるように仕向ける」等、相手を思いやる意見がたくさん出てきた。
- 二十歳の自分へのメッセージに、二十歳の自分の行動を戒めたり、冷静に考え直すよう諭す言葉等も多くあり、効果的な学習ができたのではないと思う。
- 本研究で、一連の保健体育、学級活動、道徳の授業を通して、教師が予想していたよりもはるかに子どもたちは、「性」について考えることができるようになった。

5 おわりに

本校の抱える多くの生徒指導上の諸問題の解決の糸口になればとの思いから、全校をあげて健康教育に取り組み始めて3年が経とうとしている。生徒たちが落ち着いて学校生活を送る姿を見ると、ささやかではあるがその成果を感じる。今後は、保護者や地域の協力を得ながら「地域連携型学校保健」をめざし、より効果的な健康教育を推進していけるよう努力を重ね、今後とも心身共に健やかな生徒を育てていきたい。

十二月田の健康教育～ライフスキルの指導を基盤として～

埼玉県川口市立十二月田中学校

1 学校の概要

本校は、埼玉県の南端、50万人の人口を有する川口市の東京都と境を接する地域に位置する。鋳物などの工業が中心の地域であったが、現在は住宅都市化が進み、工場の跡地などに次々とマンションなどが建設され、常に変貌しながら発展を続けている町である。

創立55年を迎える本校は、現在、生徒数565人、各学年5クラスの中規模校である。町中の学校ではあるが、生徒は素朴で明るく、伝統的に部活動が盛んである。昔気質の気風が残る地域住民の厚い信頼に支えられて活気溢れる教育活動が進められている。

2 ライフスキルの指導を基盤として

本校では、ライフスキルの指導を基盤として健康教育に取り組んできた。

思春期を賢明に乗り越え、豊かな人格を形成していくためには、子どもたちを取り巻く温かい人間関係と、健全な社会環境が必要である。しかし、わが国の現代の社会状況は、子どもたちから行動選択の規準となる適切な価値観や倫理観、自律的に行動する力を身に付ける機会を奪いつつある。さらにマスメディアの過激な情報の氾濫は、子どもたちの精神的発達に大きな影響を与え、思春期の性の逸脱行動、喫煙、薬物乱用など、多くの問題が引き起こされている。

思春期の子どもたちが様々な問題に対応しながら健全で豊かな人格を形成していくためには、学校教育において「生きる」ことの本質を捉えるための正しい知識を獲得することと、セルフエスティームに裏打ちされた、適切な意志決定や正しい行動選択ができる「心の能力」(ライフスキル)を獲得していくことが必要であると考えた。

本校の健康教育は、思春期特有の心の問題の考察から、その有効な手立てを具体的にし、性に関する知識の獲得と、「心の能力」を育てることで、思春期の様々な問題に対応していくための生活化できる実践力を身に付けさせることを目的とする。



3 学校保健委員会の取り組み例

- ・年3回（学期に1回）実施
- ・本校の健康課題の分析→健康課題解決に向けての話し合い・今日的課題への取り組み
- ・学校・家庭・地域との連携

＜H17年度・18年度・19年度テーマ＞

H17年度第1回	歯・全身の健康と食生活「間食について考えよう」	7月1日
H17年度第2回	ストレスについて「ストレスを知り、上手につきあおう」	12月2日
H17年度第3回	性情報と中学生のかかわり	3月3日
H18年度第1回	「健やか親子21」～今、私たちにできること～	7月19日
H18年度第3回	「早寝・早起き・朝ご飯」朝食のメニューを考える	3月9日
H19年度第1回	歯の健康のために RDテストと歯科医講話	7月18日

テーマ『ストレスを知り、上手につきあおう』



アンケート結果報告

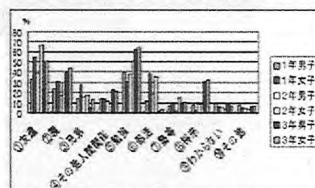
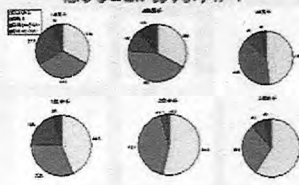
ストレスについての学習会の報告

先生方にインタビュー（私のストレス解消法）

【生徒保健委員】

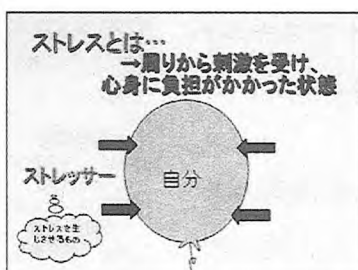
2. どんなことでストレスを感じますか？

1. あなたは、日常生活の中でストレスを感じることがありますか？



次第

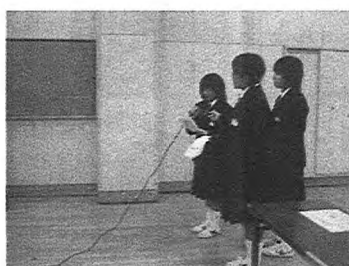
- 1・開会の言葉 保健主事
- 2・挨拶 PTA保健厚生部長
- 3・テーマ ～ストレスについて～
 - (1)生徒保健委員発表
 - ① アンケート結果報告
 - ② ストレスについて
 - ③「私のストレス解消法」
 - ④ まとめ
 - (2)ストレス対処法～腹式呼吸etc～
- 4・指導・助言 学校医 田中先生
- 5・意見交換
- 6・閉会の言葉 保健主事



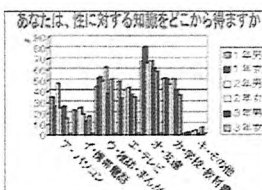
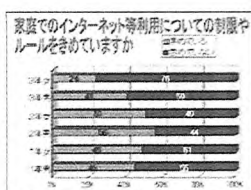
リラックス法を体験できて良かったです。ストレスを抱えている子どもの話を親が聞いてあげないという校長先生のお話を聞き、これからは子供の話を途中でさえぎることなく最後まで聞くようにします。

保護者の感想より

テーマ『性情報と中学生のかかわり』

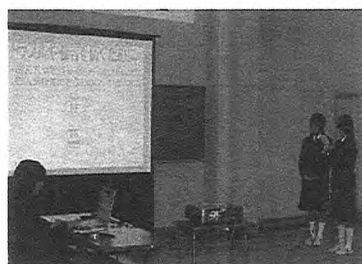


アンケート
結果報告
【生徒保健
委員会】



広告分析

保護者と一
緒に出会い
サイトの広
告について
分析



性情報に潜む危険について
性情報の受け止め方、
考え方について

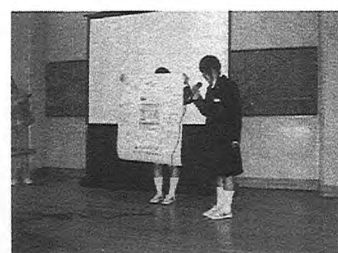


市教育委員会インタビュー
一結果報告

次第



- 1・開会の言葉 保健主事
- 2・挨拶 学校長
PTA会長
- 3・テーマ「性情報と中学生のかかわり」
- ①アンケート結果報告 生徒保健委員
- ②広告分析 演習
- ③性情報に潜む危険 生徒保健委員
性情報の受け止め方考え方
- ④指導・助言 学校医
学校薬剤師
- ⑤意見交換
- ⑥閉会の言葉 保健主事



広告分析結果報告(グ
ループの代表)

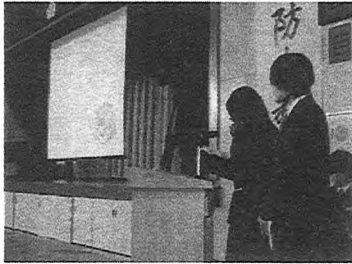


指導・助言
学校医・学校薬剤師

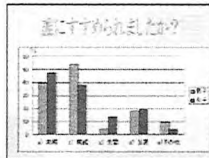
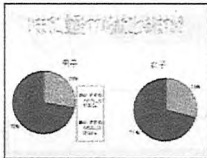
- * 子供たちの意見や分析力がすばらしかった。保健委員だけでなく全校生徒が行うことで、イメージや分析力が養うことができ、大きな力になると感じました。
- * 携帯・インターネットの危険なところをもう一度家庭で確認しなくては…と思った。
保護者の感想より



司会進行
【生徒保健委員】



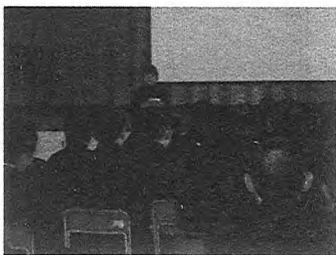
アンケート
結果報告
「飲酒の害に
ついて」
【生徒保健委員】



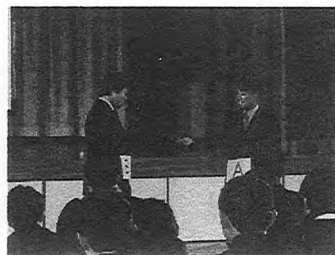
次 第



- ①開会の言葉 生徒保健委員会
- ②あいさつ 学校長
- ③生徒保健委員発表 パワーポイントを使って
アンケート結果報告
飲酒の害についての説明
- ④学校薬剤師 長倉先生より 指導・助言
- ⑤「NO!」ははっきり言おう。断り方のロールプレイ
ロールプレイについての説明 寺田先生
コミュニケーションの3つのタイプ
台本作り
グループ毎にロールプレイ(保護者の方や教員が誘い役)
代表によるロールプレイ
- ⑥学校長 並木先生より 指導
- ⑦閉会の言葉 生徒保健委員会



飲酒の害【学校薬剤師】



ロールプレイング(3つのコミュニケーションタイプ)
【先生方が前で演技】

コミュニケーションの3つのタイプ

1. 弱気タイプ…
おどおどする、はっきりしない、自信のない声
2. けんかタイプ…
たたくジェスチャー、大きな声、相手の話をさえる、おどすような目つき
3. はっきりタイプ…
良い姿勢、目を見て話す、落ち着いた声で話す。



台本の記入

- ①先輩からの誘い
- ②友人からの誘い
- ③親戚(おじさん)からの誘い



誘い役は
保護者

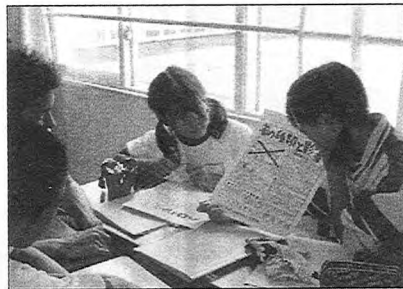


1回ごとに、評価
を行います。



演習【グループに保護者に入ってもらいロールプレイング】

自分のテーマに沿って新聞作り



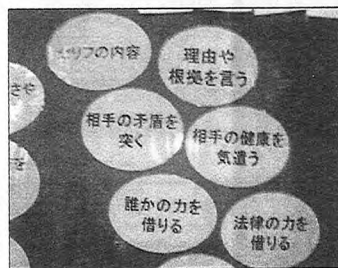
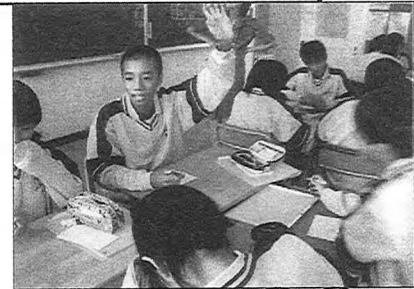
新聞の発表会

ワークシート

薬物乱用について学習しましょう

<学習計画>

日 程	内 容	目 的	そ の 他
10/1 (木) 総合の時間	○ビデオを観る。	○薬物乱用について知る。 ○VTRの中から、自分が疑問に思ったこと、もっと知りたいこと、調べてみたいことを見つけよう。 ○班の中で、できるだけ違う意見になるように、調べ学習のテーマを決めよう。	○グループ ① 感想・自分のテーマが 書けるもの
10/2～10/3 10/9 総合の時間 までに仕上げ	○資料集の「新聞作り調べ学習」 ○新聞紙一枚にまとめる。 ○班内発表会 (○学年発表会) ○発表後は帰って、クラス全員の新聞を見よう。	○自分のテーマに沿って、自分の方で調べて知識を深めよう。 ○班の中で、互いに質問し合い、もっと知識を深めよう。	○感想用紙
10/27 (木) 発表	○ロールプレイングの練習	○知識から行動選択へつなげよう。 ○自己決定能力 ○コミュニケーション能力	○発表 ① 誘い・断 ② 断る
10/28 (木) 総合の時間	○「誘いを断る」ロールプレイングを行う。 ・台本を書く。		

ブレインストーミング
(予防について考える)

断り方のテクニックを確認して台本を書く

断ることの大
切さに気づい
てから、ロー
ルプレイング

保護者が誘い役です



最後は先生と！

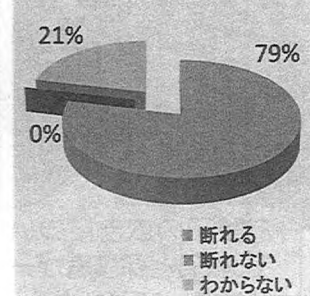
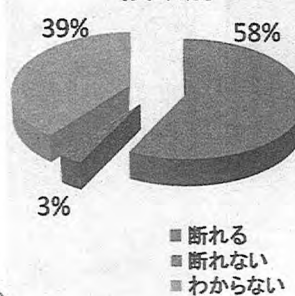


- ・ロールプレイングをやって少し自分に自信がついた。本当に誘われても断れると思えるようになった。
- ・断るのはそんなに簡単なことじゃないということがわかった。時には逃げることも大切っていうのも初めて知った。良い勉強になった。

薬物の誘いを断れますか？

授業前

授業後



6 親のためのライフスキル講座（年3回実施） H18年

演習 『コラージュ～自慢の我が子～』

講師 川口市立十二月田中学校 校長 並木 茂夫先生
ねらい ライフスキル学習の理解・保護者との連携



アイスブレイク
グループ分け

誕生日の季節
によってグル
ープ分け言葉
を使わずに…



『セルフエ
スティーム
について』
【学校長】

演習

コラージュ作り『自慢の我が子』

我が子の夢は…良い
ところは…好きなも
のは…



雑誌を切り抜
いて…

グループの中で発表

○息子の心優しいところを今日
は思い出させていただきました。家に帰ったら、やさしい母
親になれそうです。保護者感想

7 共に学ぶライフスキル学習会（年3回実施） H19年

演習 『お菓子の広告分析』

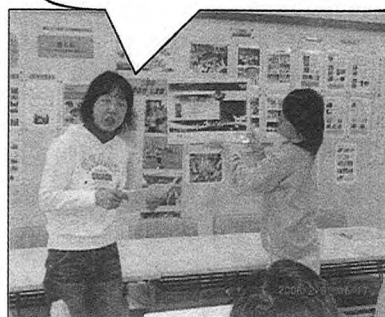
参加者 保護者と職員

ねらい ライフスキル学習の理解・保護者との連携



お菓子の広告につ
いて、教員と保護者が一
緒になって分析中！

シックな色合いで、大人を
引きつけていますね！



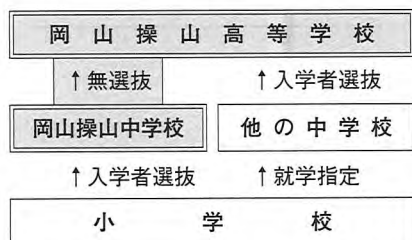
「冬限定」という
言葉に購買意欲
が高まっていま
います。



豊かな人間性や社会性をはぐくむ健康教育をめざして

岡山県立岡山操山中学校

1 学校紹介



岡山操山高等学校（普通科・単位制）				
年 次	1	2	3	計
学 級 数	7	7	7	21
生 徒 数	283	286	266	835
教職員数	77(常勤者、除兼務者)			

岡山操山中学校				
学 年	1	2	3	計
学 級 数	3	3	3	9
生 徒 数	120	120	119	359
教職員数	25(常勤者、除兼務者)			

本校は、明治33年開校の岡山県高等女学校と大正10年開校の岡山県第二岡山中学校を前身とする岡山県立岡山操山高等学校への併設型中高一貫教育の導入に伴い、初の県立中学校として平成14年春に開校した。今年度には一期生が高等学校3年次まで進み、中高一貫教育校としての完成期を迎えている。

本校の学区は県下一円であり、市町村別生徒数の割合は、岡山市約70%、倉敷市約15%、その他約15%となっている。また、通学所要時間別生徒数の割合では、30分以内は約40%にとどまり、60分以上かかる生徒も10%を越えるなど、一般の公立中学校に比べ遠距離通学生が多いという実態がある。

本校生徒が進学する岡山操山高等学校は1学年7学級規模の普通科高校であるが、平成17年度には単位制課程が導入され、中高一貫教育と高等学校単位制という新しい教育システムによる学校づくりを進めている。

2 健康教育について

1) 本校の健康教育を進めるにあたって

中高一貫教育校としてのミッション、中高6年間を見通した指導・支援の在り方、発達段階に即した支援の在り方など、生徒や地域の実態等を踏まえて、次のとおり学校教育目標を位置づけている。

本校のミッション

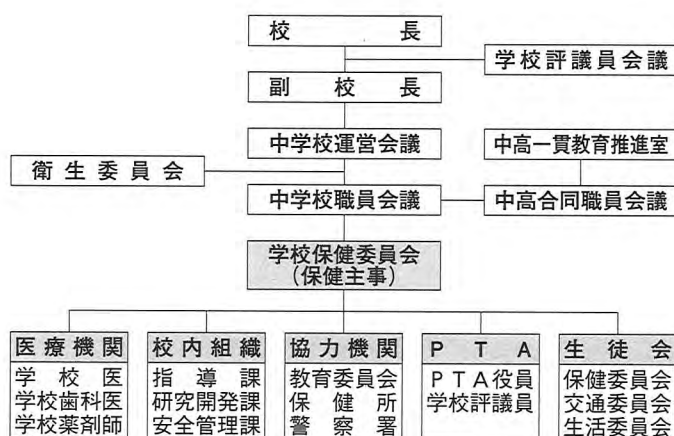
中高一貫教育校として特色ある教育を展開し、次代を担う志の高い生徒を育て、生徒や保護者の期待に応えるとともに、県下の中等教育の充実・発展に寄与する。

学校教育目標（概要）

「高い志」「確かな学力」「豊かな人間性」を持った生徒の育成

学校経営目標（健康教育関係部分）
<p>○基本的な生活習慣の徹底、保健指導や安全教育、教育相談体制の充実、社会性を育成する学級・学校行事の実施等を通じて、生徒の心身の健康の充実、自己肯定感の高揚を図る。</p> <p>○保護者懇談会や情報交換会、学校自己評価や学校評議員等の活用を通して、保護者や地域の意見を的確に把握し、一層の連携と情報公開・情報発信に努める。</p>
健康教育目標〔学校〕
<p>①自ら健康課題を見付け、主体的に解決していこうとする生徒の育成</p> <p>②生涯にわたって健康に留意しながら生活できる生徒の育成</p>
健康教育重点目標〔生徒〕
<p>① 自分の健康は自分で管理しよう。</p> <p>② ストレスをじょうずに解消し、自己肯定感を高めて生き生きとした生活をしよう。</p> <p>③ 基本的な生活習慣を身に付けて、生活習慣病を防ごう。</p>

2) 健康教育推進組織



本校の校務分掌は、校長、副校長、総務のもとに学年団と6つの課・係（教務、指導、研究開発、メディア、安全管理、庶務）で構成されており、高等学校との一体性を高め連携して業務を推進できるように分掌や業務内容を定めている。健康教育に関しては、保健主事を中心に関係課・係が連携協力しながら進めている。

3) 課題の把握と評価

担当課・係等	項目（内容）
安全管理課	健康診断結果、安全点検等調査結果 保健室・「心の相談室」来室状況 学校保健委員会 心と体の健康チェック（保健委員会）
指導課 研究開発課	生活実態調査、学力推移調査
学年・学級担任	学級活動、「生活ノート」、教育相談
総務課 教務課	学校自己評価、学校評議員会議 P T A役員会、中高連絡会 校務総括、運営委員会、職員会議

健康教育に関する計画・立案・実践・評価については、各学年、課、係で実践する教育活動や調査を関連づけて実施している。

内容や調査結果を分析し、本校のミッションに照らしながら、実施内容・方法を学校経営目標や健康目標に位置づけ、各分掌の業務計画を作成している。その

際、課題・目標・成果等をできるだけ数値化し、年次比較や全国比較等による分析・考察に努めている。また、平成17年度から「学校組織マネジメント」を活用して学校組織の活性化や教育の

改善に取り組んでいるが、健康教育においても、この「P（計画）→D（実践）→C（検証）→A（改善）」サイクルを生かした継続的改善を目指している。

4) 家庭、地域社会との連携

- ① 学校評議員会において「メディアの影響」「コミュニケーション能力の低下」についての共通理解を図り、学校・家庭・地域が連携して指導するための基盤を整えた。
- ② 社会人講師による特別授業を積極的に実施し、保護者対象の啓発活動も行った。年間30回の特別授業（健康教育の分野7講座）では最新の情報や生徒の感想を学級だよりで保護者に紹介した。
- ③ 学校保健委員会においても、専門家や地域関係者による講話を行った。その内容を保健だよりで紹介し、保護者への周知に努めた。

3 学校保健委員会 開催年2回

回	議 題	出 席 者	時間	主 な 成 果
第1回	①定期健康診断結果の報告等 ②基本的生活習慣の確立に向けた取組について ③自己肯定感を高める取組について ④心身の健康増進について	PTA役員、校医、学校歯科医、学校薬剤師、応援医、校長、副校長、事務局長、総務、教務、保健主事、養護教諭、保健体育担当教諭、生徒指導教諭、指導課長、事務主任、スクールサポーター、県保健体育課職員（栄養士）	45分	①本校の健康問題点を明らかにし、取り組みの方向性を示すことで、健康教育への理解と協力を得ることができた。 ②朝食の大切さについて保護者対象の健康教育講演会を県栄養士の協力を得て学校保健委員会終了後開催した。保護者への啓発を行うことができた。
第2回	①定期健康診断事後措置報告と次年度定期健康診断の日程について ②基本的な生活習慣の定着に向けた取組について —第2回「生活記録」集計から— ③部活動と心の健康づくりについて ④心の相談室から ⑤環境衛生検査結果について	PTA役員、校医、学校歯科医、学校薬剤師、応援医、校長、副校長、事務局長、総務、教務、保健主事、養護教諭、保健体育担当教諭、生徒指導教諭、指導課長、事務主任、スクールサポーター	70分	①基本的生活習慣の定着に向けて、指導課、研究開発課、各学年、部活動顧問、保健委員会、保護者が同じ健康課題に向かって取り組むことができ、学校保健教育への取組の協力体制がより一層充実した。 ②心身の健康問題を解決するための教育相談支援体制の整備（スクールカウンセラーの配置）、心の相談室を介した保護者との連携、中高間の連携、医療機関との連携等について話し合うことができ、家庭、学校、地域が連携した支援体制の構築が急務であることを確認できた。 ③手洗い場の増設について提案したところ、予算要望が承認され、増設されることになった。 ④平成20年度からの敷地内完全禁煙に向けた取組について、関係者への周知や意見交換ができ、取組が推進された。

4 具体的な取り組み

1) 基本的な生活習慣について

① 生活実態調査の実施

5・9・1月に生活実態調査を行い、学校全体の年次推移、各学年の傾向等を分析し、全職員で指導に当たった。調査では、「生活記録表」

生活実態調査結果〔一部〕(平成19年5月)

区 分	1 学 年	2 学 年	3 学 年
睡 眠 時 間(時間)	7.9	7.3	7.2
[6時間未満の割合]	1.2%	9.7%	8.7%
家 庭 学 習 時 間(分)	127	147	142
[週18時間以上の割合]	23.5%	40.4%	43.7%
テレビ等視聴時間(分)	56	44	45
PC・携帯使用時間(分)	13	15	21
[使用者の平均時間]	31	33	51

員で指導に当たった。調査では、「生活記録表」に1週間の生活の様子を記録させ、自己の生活を振り返らせている。担任の言葉かけや生活ノートへのコメントにより、生活改善意欲の高揚や自己管理能力の育成を図っている。更に、集計結果は、学校評議員会、学校保健委員会等の資料とし、改善に向けた提言を受けて、継続調査を進めている。

② 「生活ノート」の活用

生徒の生活実態や心理状況を踏まえた担任の指導・支援を充実させるとともに、生活の乱れや心の問題のサインを見逃さないよう努めている。

2) 心の健康の充実・支援について

① 学級活動におけるピアサポートの実践

生徒の自己肯定感を高めると共に「認め合い、支え合う人間関係づくり」を目指し、学年ごとに年5回のピアサポートを取り入れた学級活動を実施している。



② 教育相談週間の設定

担任と生徒の人間関係を深め、個々の生徒に対する支援が充実するよう、「教育相談週間」を年2回設定している。

③ 「心の相談室」の充実

明るくやすらぎのある雰囲気づくりに努め、生徒や保護者に対して積極的な活用を呼びかけている。相談事案については、教育相談係を中心にSS・SC、必要な場合は医師や県総合教育センター等の支援も得ながら機動的な対応ができるよう努めている。

3) 健康への関心・意欲の高揚について

① 健康教育講演会の実施

教科や特別活動で計画的に実施する健康教育に加え、生活改善意欲の向上に繋がる啓発活動として専門家による講演会を積極的に実施している。

健康教育講演会（平成18年度）	
対 象	実施内容（数字は開催月）
全 学 年	「睡眠と健康」(5)
第1学年	「口と歯の健康」(7) 「薬物乱用防止教室」(10) 「性をととして命を考える」(12)
第2学年	「食事と健康」(8)
第3学年	「ストレスマネジメント」(8) 「性感染症の基礎と予防」(1)
保 護 者	「健康教育講演会」(7)

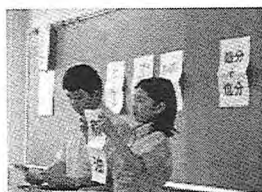


② 生徒保健委員会の活動

生徒保健委員会においても、健康意識や実践意欲の向上を目指して、本校の健康教育に合わせた取り組みを進めている。

ア ミニミニ保健指導

毎月1回、各学級の帰りの会で、生徒保健委員会の定めた月目標等に合わせて、以下のような5分間の指導を行う。

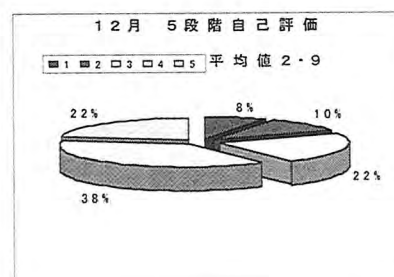


ミニミニ保健指導実施項目（平成18年度）

- 5月 「自分のからだ朝型改造計画」
- 6月 「レッツ5作戦強化月間」
- 7月 「実験：タバコは生物の成長に大きく影響する」
- 9月 「みんなの朝ごはんは金メダル？」
- 10月 「運動で勉強の効率アップ！」
- 11月 「いい歯の日。ミガクンジャー！（一歯垢検査の実施）」
- 12月 「エイズを正しく理解しよう（一レッドリボンをつけ支援意志を伝えよう）」
- 1月 「ストレッチでけがを防ごう！」
- 2月 「手洗い実験：せっけん効果」
- 3月 「心と体の健康チェック」「次年度の健康目標を立てよう！」

イ 心と体の健康チェック

毎月1回、チェック表（コミュニケーション4項目・ストレス4項目・生活習慣5項目・自己肯定感4項目の計17項目）により充実度に関する自己評価を実施し、その結果を集計し発表している。養護教諭はチェック表から指導を必要とする生徒を見つけ、担任との連携を図りながら生活改善や健康相談などの必要な生徒について支援を行う。



ウ レッツ5作戦

睡眠・朝食・昼の歯磨き・ニコニコハート・3点セット（ハンカチ・爪・ちり紙）について、毎月強化週間を設けて点検し優秀学級は表彰を行う。

エ 「ほめほめメッセージ」

平成16年度から継続的に行っている。学期に1回、友人の長所をメッセージカードに書いて順次紹介したり、感想を述べたりしている。このことにより自己肯定感を高めたり、友だち同士で支え合い・助け合うピアサポート関係の育成を図っている。

オ 歯垢チェック

学期に1回歯磨き強化月間を設け、歯垢検査・歯肉検査を家庭で行う。その期間中は保健委員が主体的に呼びかけを行う。

4) 保護者との連携

生徒の心身の健康状況や課題、健康教育の取り組みについては、学級懇談会、学年懇談会をはじめPTA総会等でも説明し、理解と協力を要請している。また、「学級通信」「学年通信」「保健だより」「教育相談通信」等の紙面でも、これらを詳しく紹介するほか、健康教育講演会への参加や「心の相談室」の活用等について呼びかけている。

5) その他

① 道徳教育・ボランティア教育の充実

3年間の系統的な指導計画のもとに、人間関係など社会性を育む基盤として「心のノート」を活用しながら道徳教育の充実に努めている。

② 「部活動優先の日」の設定

精神面での強さを養う一助として、週2回の「部活動優先日」を設けている。

③ 教職員研修の充実

メンタルヘルスやピアサポートなど本校の健康教育に必要な技能、AED使用方法や不審者侵入対策など現在の学校現場に必要な内容について積極的な研修を実施している。

5 まとめ

豊かな人間性や社会性を育む健康教育で培われた力は、確実に実生活へと繋がり、生かされてきた。しかし、生徒の中には精神的にもろく、失敗や困難な問題に直面しても負けない強い精神力や逞しく生きぬく力が乏しい生徒がいるという課題も見えてきた。

中高一貫教育校として6年目を迎え、これまでの成果と課題を踏まえながら、「6年間で生徒をどのように育てていけばよいか」という視点で、「健康教育の在り方」「中高連携の在り方」などについて更に研究を深める必要がある。

また、これらの取り組みが効果的に進められるよう、学校保健委員会の活性化、教職員・家庭・地域の一層の連携が求められる。今後とも、関係者の共通理解を図りながら、健康教育の充実・向上への具体的な方策を探っていききたい。

～社会自立を目指して、明るく、たくましく生きるための健康教育～

沖縄県立西崎養護学校

1 本校の概要

本校は、昭和63年4月にウミンチュ（漁業）の町、糸満市西崎に知的障害のある幼児・児童・生徒を対象とした養護学校として設立され、今年で創立20周年をむかえた。現在、幼稚部4名、小学部37名、中学部45名、高等部59名、計145名の幼児児童生徒が在籍している。学校教育目標として、「自立し社会参加する資質を養うために、一人一人の実態に応じた適切な教育を施し、社会生活を豊かにしていくための基礎的な知識、技能、態度及び習慣を養い、明るくたくましく生きる幼児児童生徒を育成する」ことを掲げている。

2 本校の健康教育

本校における健康教育（保健、給食）、安全教育は、主に教科・領域を合わせた指導の日常生活の指導、生活単元学習や領域別の指導の自立活動、健康・安全の行事及びその事前、事後学習で日々くり返し行われている。その内容は個々の疾病障害、健康課題や発達段階に応じたものであるため多岐にわたる。そのため、統一した指導や一斉指導が難しい面もある。

具体的な課題として、清潔習慣（うがい・手洗い・歯みがき等）を確立すること、よりよい人間関係を築くための方法を身につけさせること、また、食事の摂り方については、極端な偏食、噛まないで飲み込むなど、未熟な摂食機能があげられ、その是正に取り組んでいる。

これらの課題を克服し、教育目標の達成に向け、校内連携、家庭・関係機関との連携を図り健康教育の推進を目指している。

3 学校保健安全計画

本校では、学校保健計画（資料1）と学校安全計画を分けて計画している。学校保健安全計画立案の際には、学校行事と保健教育及び安全教育を関連づけたり、伝染病の流行時期や全国・全国的な取り組み（例：歯の衛生週間、目の愛護デー、耳の日など）に合わせて、指導できるように配慮している。

4 H18年度の重点目標

- 1）清潔習慣を身につけ、感染症や食中毒を予防し、健康で安全な生活を送る。
- 2）プライベートゾーンを理解し、自分を守り、相手を傷つけない（悪意のない性の加害者にならない）人間関係を築くことができる。
- 3）性の被害者にならないよう、危険な状況を理解し回避することができる。

5 学校保健委員会の活動

学校保健計画の立案・実施・評価、学校保健に関する調査や研究の報告、研修（講話）等を行っている。毎学期1回（年3回）開催している。

議 題	出席者	所要時間	主な成果
第1回学校保健委員会 協議内容 ① 定期健康診断結果報告 ② 講評：学校医、学校歯科医 講話「アレルギー疾患について」 学校医	学校医、学校歯科医、校長、教頭、小・中・高学部主事、保健主事、養護教諭、学校栄養職員、保健給食係、PTA会長・副会長	1時間	学校医、学校歯科医に健康診断の結果を評価してもらうことによって、健康課題が明確になり、その対策についての指導助言が得られた。
第2回学校保健委員会 保護者対象の講話 「思春期のこころとからだ」 （講師）県立大平養護学校 寄宿舎指導員 嘉手川重常	校長、教頭、保健主事、養護教諭、学校栄養職員、保健給食係 本校保護者 48名 外部保護者 9名	2時間	事後アンケートで、思春期の心と体の変化を受け止め、性教育を前向きにとらえようとする意見が多かった。また、日頃疑問に感じていたことを質疑応答をとおして理解を深め、保護者同士でも不安な点について話し合いをすることができた。
第3回学校保健委員会 協議内容 ① 今年度の活動状況報告及び次年度計画（保健・給食・安全） ② 講評：学校医 ③ 講話 「胃腸炎について」学校医	学校医、校長、教頭、小・中・高学部主事、保健主事、養護教諭、学校栄養職員、保健給食係、安全係、児童養護施設代表	1時間	保健、給食、安全の活動を評価し、次年度の課題や計画について協議ができた。学校医講話により腹痛や嘔吐、下痢時の対応について指導助言が得られた。

6 学校医、学校歯科医、学校薬剤師の活動状況

1) 学校医：出校10回

毎月1回健康相談日を設けており、行事などの事前健康診断のほか、疾病や障害の病態生理や健康管理の方法（日常的対応）、救急体制（緊急時の対応）などについて指導助言を得ている。



2) 学校歯科医：出校回数4回

全身麻酔下による歯科治療の相談が多く、指導助言を得て2名の「う歯多数者」の治療が済んだ。心疾患の管理が必要な事例については、主治医と歯科医院間の連携を図った。



3) 学校薬剤師：出校回数2回

学校薬剤師には、環境衛生の面で指導助言を得ることが多い。

プール内で失禁があった場合の対応や給食調理場の換気など環境改善にむけ、学校薬剤師が県学校薬剤師会や検査センターと連絡、調整をとり、指導や検査を受けて環境衛生の維持改善がされている。

7 取り組みの様子

1) 保健目標、学級における保健学習と具体的な取り組み（一部省略）

月	保健目標	学級における保健学習	具体的な取り組み
4	<ul style="list-style-type: none"> 自分の体をよく知ろう 	<ul style="list-style-type: none"> 健康診断の受け方 自分の健康状態を知ろう <p>上手に身体計測できるようになりました。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 健康診断がスムーズに進められるように連絡調整を密にした。 学級では、実際の検査器具を用いて模擬検査ごっこをして事前指導を行った。 検査会場の設営、検査器具の点検と使い方の確認を行った。
5	<ul style="list-style-type: none"> 身の回りを清潔にしよう（梅雨時の衛生） よい生活リズムをつくろう 	<ul style="list-style-type: none"> 食中毒予防について 手洗いの方法 早寝・早起き 排便の習慣 	<ul style="list-style-type: none"> 小学部児童集会にて、栄養職員がヨード液を用いた実験と手洗いの実演指導を実施した。 プール学習前に、心肺蘇生、救急処置の研修を実施した。
6	<ul style="list-style-type: none"> 歯を大切にしよう「よい歯」の表彰  <p>保健指導</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 歯のみがき方 むし歯ができるまで むし歯の予防 <p>むし歯がありません☆</p> <p>むし歯がある青ワニは、綱引きで力を出せません…</p>	<ul style="list-style-type: none"> カミカミ週間を設定し、給食メニューの工夫と校内放送で「よく噛んで食べる」指導をした。 歯の衛生月間を設定し、各学部保健集会を実施し、歯科保健指導、よい歯の表彰を行った。  <p>小学部児童集会での歯科保健指導</p>
7	<ul style="list-style-type: none"> 夏を健康に過ごそう 病気やむし歯を治療しよう  <p>夏休み前は治療勧告の掲示物をはりだします。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 夏休みの生活習慣（食事・睡眠・運動） おやつの食べ方 タバコ・アルコール・薬物について 	<ul style="list-style-type: none"> 1学期終業式に生徒指導部が、夏休みの生活習慣や性被害の防止について全体指導を行った。資料（パネル）提供等の協力をした。 むし歯の治療勧告、健康診断で有所見者への再検査、治療勧告を行った。 警察と連携して、不審者対策の実技研修が行われた。
11	<ul style="list-style-type: none"> 寒さに負けないからだをつくろう からだ（性）について学習しよう 	<ul style="list-style-type: none"> 身体の清潔 性（エイズ）教育 身体の成長、性被害と性加害、人とのかわり方、妊娠、出産、家族、エイズ 	<ul style="list-style-type: none"> 全学級において実態に応じた指導、作成した性教育・清潔指導のビデオの活用を呼びかけた。（下記（3）にまとめる）。 保護者を対象に、保健講話「思春期のころと体」を実施した。

2) カミカミ週間の取り組み

① カミカミメニュー

噛むことを意識、定着させる方法として「カミカミメニュー」を設定して噛む練習のメニューを給食に取り入れた。よく噛んで食べると顎の発達を促し、消化吸収を助けるなど発育や健康の保持増進に効果がある。

また、よく噛んで食べることにより早食いや丸飲みを防いで食べ過ぎがなくなり、食事を楽しみ、相手に不快を与えないなどマナーの習得も期待できる。そこで、前歯で噛み切る内容や、奥歯で何回も噛む必要のある内容を中心に献立をたてた。

《カミカミメニューの一例》

スティックサラダ・・・人参、きゅうり、セロリをスティック状に切り硬めに茹でる。

前歯で噛み切り、「一口量」を習得する練習をする。

するめ・・・オーブンで軽く焼き、噛みやすい大きさに裂いたもの。前歯を使って噛み切り、時間をかけて奥歯で何回も噛む練習ができる。

② カミカミ放送について

児童生徒によるカミカミ放送を実施した。放送内容は、噛むことの大切さや意識を高めることができるような内容とし、今日のカミカミメニューの紹介や噛む練習ポイント、よく噛むことの効能などを放送した。

③ 資料配付、ポスター掲示

職員用資料、給食室前掲示物等を通じて、普段の食事状況を見つめなおし、食べる姿勢の確保や「カミカミ、モグモグ」の声かけや小分けして1口食べをする、食べ物の前歯で噛み切る、奥歯で何回も噛む等の摂食指導の強化を図った。

3) 性教育の充実にむけた取り組み～教材用ビデオの作成～

- ① 保健主事から、H18年度の目標に性教育の充実があげられた。各学部から「手洗いや歯みがきなどの基本的な清潔習慣が身に付いていないこと」、「友だちとのかかわり方や自力通学生の性被害防止」が課題にあげられた。
- ② これまでに実施した保健指導・給食指導の反省から、子どもたちの関心を引き、集中させるような媒体を活用した指導が効果的で、市販の教材では子どもたちの実態に合わないと考え、学校独自のビデオ教材を作成することとなった。
- ③ 保健主事を中心に、子どもたちが実際に使っていることばや言い回し、場面設定を考慮してシナリオを作成し、配役、撮影、編集などを体育科、情報係と協力して取り組んだ。職員の顔が写ると子どもたちの関心がそれてしまうので、お面を着けて撮影することにした。
- ④ 撮影は、校内や通学路で実際に生徒が着けている体育着や制服を使い、臨場感を出すよう工夫した。歯みがき、手洗いの手順は説明を入れながら撮影した。プライベートゾーンの説明はパワーポイントで作成し、挿入した。

- ⑤ 各学部に作成したビデオの内容を説明し、授業での活用を呼びかけた。生活単元学習、体育の授業、日常生活の指導で活用された。10の場面を設定していたので、子どもの実態に応じて授業で使う場面を選択してもらった。



8 実践の成果と課題

1) 成果

- ① これまでの保健指導や給食指導の反省をもとに、子どもの実態に合わせた教材が作成できた。
- ② カミカミ週間では、何回噛めるかゲーム形式でカウントしているクラスもあり、「〇〇くんは早食いでいつも3分で食べ終わってしまうが、今日は一生懸命よく噛んで食べていたから10分はかかっていた」というコメントもあった。
- ③ 制作したビデオ教材の内容には、実際の子どもたちの学校生活の様子を取り込んだので、「子どもたちが自分の生活と重ね合わせ、授業に集中することができ、活発な授業展開ができた。」というコメントがあった。
- ④ 保健主事がリーダーシップをとり、保健・給食係、情報係、体育科と協力連携して、職員のような意見を採り入れながら、健康教育を推進することができた。
- ⑤ 教材や掲示物を工夫したり、「保健だより」、「給食だより」による情報や資料の提供を通して、毎月の目標にそって学級での健康教育の実践を推進できた。

2) 課題

- ① 一度の指導での定着は難しい。何度も繰り返して指導を継続する必要がある。
- ② 養護教諭、学校栄養職員の医学的、保健学的、栄養学的な専門知識の向上。
- ③ カミカミ週間では、「よく噛んで食べているから、今日は食べる時間が足りない」などの意見もあったので、十分な指導ができる時間の確保、工夫が必要である。
- ④ 性教育が発達段階に応じて系統的に実施できるよう、学校と家庭が共通理解し連携できる指導体制をつくり、進級、進学時の引き継ぎを徹底する必要がある。
- ⑤ 保護者の抱える悩みや不安を理解し、連携を強化し、家庭での健康教育・健康管理もより充実させる必要がある。

平成18年度 学校保健計画

学校名 沖縄県立西崎養護学校

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
保健目標	自分の体をよく知ろう	身のまわりを清潔にしよう (梅雨時の衛生) よい生活リズムをつくろう	歯を大切にしよう	夏を健康に過ごそう 病気や虫歯を治療しよう		早寝早起きをしよう ケガの予防と手当を知ろう	目を大切にしよう からだを動かす生活習慣を身につけよう	暑さに負けない体をつくらう からだ(性)について学習しよう	冬を元気に過ごそう	風邪・インフルエンザを予防しよう (うがい、手洗いを)	姿勢を正しくしよう 規則正しい生活習慣を身につけよう	耳を大切にしよう 健康生活を反省しよう
学校保健関係行事	始業式 入学式 家庭訪問	春の遠足 交通安全指導 就業体験(高) 就業体験(高) プール開き	宿泊学習 就業体験(高)	自活体験(高) 避難訓練(地震) 夏季休業 夏季休業・プール開放	夏季休業	始業式 授業月間 自力通学強化週間	避難訓練週間(火災) 自活体験(高) 校内陸上競技大会 (中・高) 終業休業(中・高) 修学旅行(小)	職員会 秋の遠足・社会見学 修学旅行(中) 終業休業 わいわいビンゴ(小)	社会見学 修学旅行(中・高) 終業休業 冬季休業	始業式 持久走大会	学習発表会 養体運動伝大会	入試(幼・高) 終了式 卒業式
保健給食	身体測定 視力・聴力検査 眼底・せきょう虫検査 心電図検査 胸部X線撮影(高1) 貧血検査	視力・聴力検査 内科検診 歯科検診	職員検診 力ミカミ週間 歯の衛生月間 保健集会(各学部)	身体測定 結核予防週間 力ミカミ週間			臨時健康診断 臨時健康診断指導月間 臨時健康診断指導月間 修学旅行前検診及び保健指導	臨時健康診断 性(エイズを含む)教育指導強化月間 修学大会前検診	身体測定 臨時健康診断 合同相模(高) 世界エイズデー	身体測定 臨時健康診断 給食週間	臨時健康診断 力ミカミ週間	身体測定
対人管理	保健調査 心臓病調査 結核調査 健康診断の計画と実施	健康診断の計画と実施 アレルギー検査 アレルギー検査 アレルギー検査 アレルギー検査	宿泊学習前の保健調査	結核検査通知 係病治療勧告		健康及び病気の治療状況調査	視力異常者の再測定 陸上競技大会前検診 修学旅行前検診及び保健指導	修学大会前検診	修学旅行前検診及び保健調査	持久走前の検診 次年度計画	駅伝前検診 次年度計画 保健統計	本年度の反省と評価 保健統計
対物管理	照明環境調査 飲料水の管理 机・椅子の整備	飲料水及びトイレの水質 並びにトイレの施設検査	学校給食の食品衛生 アレルギーの水質管理	プールの水質管理 保健室医薬品・消耗品 点検 害虫駆除	水タンク清掃 学習環境の整備	飲料水の管理 湿度及び照明環境検査 学校地内の危険物除去	運動習慣を身につける 水分の取り方	眼検査 机・椅子の整備 教室環境整備	教室の換気 保健室医薬品・消耗品 点検	飲料水の管理 教室の換気	教室環境整備	保健室医薬品・消耗品 点検 害虫駆除
科目保健	健康診断の受け方	食中毒予防について	歯みがき指導	夏休みの生活習慣 (食事・睡眠・運動)		けがの手当て 水分の取り方	運動習慣を身につける 水分の取り方	身体検査 性(エイズ)検査	病気(感染症・エイズを含む)の予防	風邪・インフルエンザの予防	規則正しい生活習慣について	健康生活の反省
保健学習	健康診断の受け方 自分の健康状態を知ろう	身体と身のまわりの清潔 について (梅雨時の衛生) 食中毒の予防法	歯のみがき方 歯のむし歯の予防法	夏休みの生活習慣 (食事・睡眠・運動) エイズ・アレルギー・薬物について正しく知ろう		早寝・早起き 朝食をしっかりと食べよう	からだを動かす生活習慣を身につけよう	お風呂の入り方 衣服の清潔 身体検査	清潔習慣を身につけよう 友達と仲良くしよう 読みにくはない生活	清潔習慣を身につけよう 部屋の換気をしよう	手洗いの方法 風邪をひかない生活	歯みがきはできたか 手洗いはできたか 早寝・早起きはできたか
保健教育	健康診断の受け方 自分の健康状態を知ろう	手洗いの方法 食中毒の予防法 早寝・早起き 排便の習慣をつけよう	歯のみがき方 歯のむし歯の予防法	おやつの食べ方 夏休みの生活習慣 (食事・睡眠・運動) エイズ・アレルギー・薬物の害について正しく知ろう		結核について 早寝・早起き 朝食をしっかりと食べよう	歯磨き 正しい姿勢 目の健康	お風呂の入り方 衣服の清潔 身体検査	手洗いの方法 友達と仲良くしよう 読みにくはない生活	手洗いの方法 部屋の換気をしよう	正しい姿勢 手洗いの方法 風邪をひかない生活	歯みがきはできたか 手洗いはできたか 早寝・早起きはできたか
日生・生庫												
保健指導												
生徒会	制服について	衣替えのお知らせ		夏休みの生活について		衣替えのお知らせ	衣替えのお知らせ	性(エイズを含む)教育指導強化月間	冬休みの生活について			冬休みの過ごし方
組織活動	PTA総会			第1回学校保健委員会				第2回学校保健委員会				第3回学校保健委員会

21世紀・新しい時代の健康教育推進学校の実践

— 第6集 —

平成20年3月31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 株式会社 サンエー印刷

☎03 (3989) 8725



撮影／ 原田正文

定価 1,000円