

**平成21年度**

**21世紀・新しい時代の**

**健康教育推進学校の実践**

—第8集—



# 21世紀・新しい時代の 健康教育推進学校の実践

— 第 8 集 —

財団法人 日本学校保健会

## 発刊にあたって

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

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

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

本事業は、各都道府県・政令指定都市学校保健会の協力により、年ごとに充実した活動内容の学校が推薦されています。平成21年度は、従来の推薦枠と別に特別支援学校を1校推薦できるよう、枠を広げ募った結果、各都道府県等学校保健会から93校の推薦を受けました。委員の先生方には4カ月にわたり、厳正に書類審査と訪問審査等を行っていただき、精力的に活躍していただきました。その結果、最優秀校6校、優秀校9校、奨励校1校、優良校77校を決定し、平成22年2月に日本医師会館で表彰式を執り行いました。

この度、学校における健康づくり活動の一層の推進に資するため、これらの受賞校のうち最優秀校及び優秀校の実践の歩みをまとめた「21世紀・新しい時代の健康教育推進学校の実践」(第8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22年3月

財団法人 日本学校保健会  
会 長 唐 澤 祥 人

# 平成21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

## 4. 協 賛

P & G

## 5. 表彰式の期日及び場所

平成22年 2月18日(木) 日本医師会館

## 6. 表彰の対象

国公立の小学校、中学校、高等学校、中等教育学校及び特別支援学校

## 7. 被表彰候補校の推薦

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

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

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

※ただし、特別支援学校は上記推薦数とは別に1校推薦できる。

2) 推薦の基準

健康教育、健康管理及び組織活動を内容とする学校保健・学校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21年8月末日までとする。なお、審査の参考にするため、実践例のビデオ等の提出を求めていることがある。

## 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・ビデオ等による1次審査及び実地審査による。

## 10. 表彰の方法

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

# 目 次

発刊にあたって 審査委員長 唐 澤 祥 人（財団法人日本学校保健会会長）

平成21年度 健康教育推進学校表彰事業実施要項

平成21年度 表彰校の実践の歩み

## I 最 優 秀 校

### 〈小 学 校〉

|              |    |
|--------------|----|
| 山形県飯豊町立第二小学校 | 1  |
| 群馬県高崎市立中央小学校 | 7  |
| 埼玉県鳩ヶ谷市立辻小学校 | 13 |

### 〈中 学 校〉

|              |    |
|--------------|----|
| 栃木県真岡市立山前中学校 | 19 |
|--------------|----|

### 〈高 等 学 校〉

|            |    |
|------------|----|
| 青森県立青森高等学校 | 25 |
|------------|----|

### 〈特別支援学校〉

|                 |    |
|-----------------|----|
| 岐阜県岐阜市立岐阜特別支援学校 | 31 |
|-----------------|----|

## II 優 秀 校

### 〈小 学 校〉

|               |    |
|---------------|----|
| 茨城県日立市立大沼小学校  | 37 |
| 群馬県富岡市立富岡小学校  | 43 |
| 東京都足立区立上沼田小学校 | 49 |
| 富山県黒部市立三日市小学校 | 55 |
| 熊本県山都町立清和小学校  | 61 |
| 広島県広島市立可部小学校  | 67 |

### 〈中 学 校〉

|                |    |
|----------------|----|
| 神奈川県川崎市立宮前平中学校 | 73 |
| 富山県小矢部市立津沢中学校  | 79 |

### 〈高 等 学 校〉

|              |    |
|--------------|----|
| 静岡県立焼津水産高等学校 | 85 |
|--------------|----|

# I 最優秀校

## 〈小学校〉

山形県飯豊町立第二小学校

群馬県高崎市立中央小学校

埼玉県鳩ヶ谷市立辻小学校

## 〈中学校〉

栃木県真岡市立山前中学校

## 〈高等学校〉

青森県立青森高等学校

## 〈特別支援学校〉

岐阜県岐阜市立岐阜特別支援学校

# 『家庭と地域とむすび愛 ひとりひとりのプランニング 未来にはばたけ二小のげんきっ子！！』の育成

山形県飯豊町立第二小学校

## 1 学校紹介

飯豊町は、「美しい日本のむら景観コンテスト」で農林水産大臣賞を受賞しているほどの美しい田園散居集落地帯である。

本校は、飯豊町のほぼ中央に位置し、創立45年を迎える。児童数96名、教職員16名である。5年前に改築し、町内産の木材を使い、太陽光発電も兼ね備えた体にも環境にもやさしい自慢の学校である。

平成17年度からの3年間にわたり山形県教育委員会「体力づくり推進協議会」設置事業モデル校の指定を契機に、健康・体力づくりに学校・家庭・地域が一体となり取り組んできた。20年度には「日本学校体育研究連合会学校体育優良校」を受賞した。



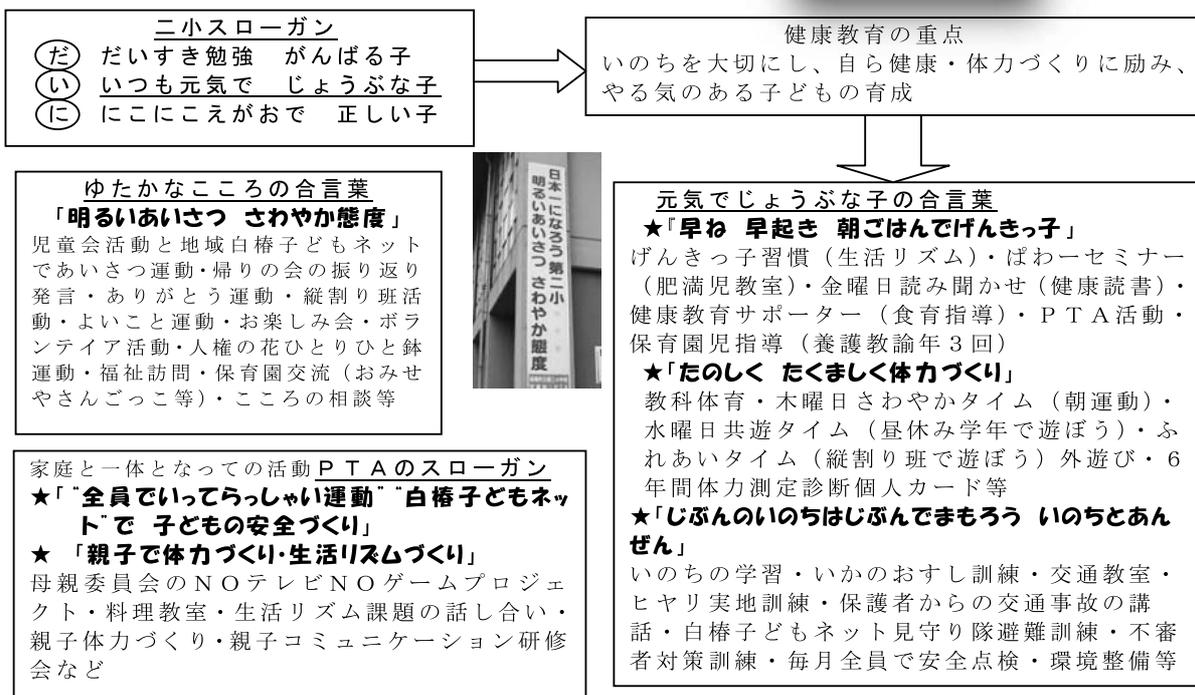
## 2 学校経営における健康教育について

### (1) 教育目標と健康教育

教育目標『ふるさと大好き すすんで勉強する子ども』



【毎週水曜日「全校ぐんぐんタイム」漢字計算名人になろう】。



## (2) 学校保健（安全）計画と推進体制

【健康教育主題配当表】

|    | 生活リズム指導  | 食に関する指導   | 性に関する指導   | その他（S）  | 保健領域（体育）  | 肥満児指導  |   |
|----|--|---|---|---|---|--|---|
| 一年 | 【5月12日～17日】<br>○夢をかなえる『はやね1号列車』<br>・生活リズムと学習・運動・病気の関係<br>・睡眠のメカニズム<br>・遅寝と早寝の体に及ぼす影響<br>・1号車のすすめ<br>・カードで実践  | ○あさごはんをたべよう<br>・朝ごはん食べない子、食べる子<br>・元気になる朝ごはん            | ○わたしのからだ<br>・体の役目・大切にする方法<br>・プライベートゾーン                 | ○ミュータンス ○じょうずな手洗い<br>○せいけつしゅうかん ○たいせつな目<br>○くすりはどんなときにつかうの                                  |   | ○体重測定（2週間に一回）<br>・カードに記入 家庭へ<br>○生活リズム指導（個別）<br>・一日の生活をふり返る<br>・目標を立てる<br>・肥満の話と実態について<br>○長期休みの体重カード<br>○食生活指導（米短サポーター）<br>・1単位を知る<br>・適量のだいたいがわかる（食べ過ぎか・ちょうどかがわかる）給食で、家庭で、親子で適量がわかる調理内容の工夫<br>・おやつ適量がわかる<br>・食べ過ぎ防止ができる<br>・自分に自信を持つ |   |
| 二年 | 【8月25日～31日】<br>○リズムをつくる『朝ごはんばわー』<br>・夏休み中の生活反省<br>・リズムの大切さ<br>・朝ごはんのパワー<br>・カードで実践   | ○おやつ赤しんごう<br>・おやつと砂糖<br>・ジュースと砂糖<br>・よい組み合わせ（米短サポーター7月） | ○おへそのひみつ<br>・お腹の赤ちゃん<br>・臍の緒の役割<br>・生まれたときのよろこび         | ○むしばとはみがき<br>○目をよくする生活<br>○きれいなくうき  |   | ○毎日の生活と健康<br>・私たちの生活と健康<br>・リズムある生活を送る<br>・身の回りのせいけつ<br>・環境をととのえる  | ○運動指導（ボール指導サポーター）<br>・体を動かすことは、脂肪を燃やすことであることを知る<br>・体を動かすことの楽しさを味わえる<br>・ボールに親しみ、楽しくいろいろな技に挑戦できる<br>・自分もやればできるという自信を持つ<br>○医療機関との連携<br>・「ばわーセミナー手帳」の活用<br>・同じ方向で指導（食面摂取カロリーなど）<br>・学校から体重結果を医療機関からは血液検査結果等を |
| 三年 | 【1月12日～18日】<br>○やるきほんきの『はやおき』<br>・冬に起きになる注意<br>・はやおきがいわけ<br>・カードで実践<br>☆夏休み、冬休みのカードの取り組みは各学級で行う。<br>☆生活リズム調査は、けんきつ子カードの裏に印刷する。<br>☆けんきつ子カードや調査結果により個別指導を実施する | ○何でも食べよう<br>・魚と肉の脂の違い<br>・一日にのりたい野菜の量と役目<br>・バランスよい食事   | ○たんじょうとなまえ<br>・お母さんのお腹体験<br>・友だちの名前私の名前<br>・みんな大事な命大事な人 | ○上手な歯みがき<br>○しせいを正しく<br>○テレビゲーム目<br>○タバコと健康   | ○育ちゆく体とわたし<br>・大きくなってきた私の体<br>・すくすく育て私の体<br>・おとなに近づく体<br>・体の中でも始まっている変化 |  |   |
| 四年 | ○健康によい食事<br>・好き嫌いアンケート結果<br>・各食品群の役目<br>・これからの生活（米短サポーター9月）<br>家庭科・社会  | ○いのちのつながり<br>・家の人と見比べ<br>・命の連続性<br>・いろんな家族<br>・私の役割     | ○自分や友達存在を大切にしよう<br>・いのちの値段<br>・いのちの始まり<br>・あなたへ送るメッセージ  | ○はえかわる歯と歯みがき<br>○近視ってなあに<br>○薬と健康   | ○むし歯予防と歯みがき<br>○近視の予防<br>○情報と生活   | ○けがの防止<br>・事故の原因<br>・危険を防ぐ行動<br>・安全環境・けがの手当<br>○心の健康   |   |
| 五年 | ○感謝の心で<br>・季節の食材<br>・生産者と食品<br>・残菜の量<br>・これからの生活<br>家庭科・社会   | ○情報の自分で<br>・ネット・携帯電話と性犯罪<br>・自分を守るためにはどうするか             | ○歯ぐきの予防<br>○目のけがや病気                                     | ○病気の予防<br>・生活の仕方と病気の予防<br>・病原体と病気の予防<br>・病気の起こり方<br>○健康な生活<br>・運動と健康・栄養と健康<br>・みんなを守るみんなの健康 |   |  |   |
| 六年 |  |   |   |   |   |  |   |

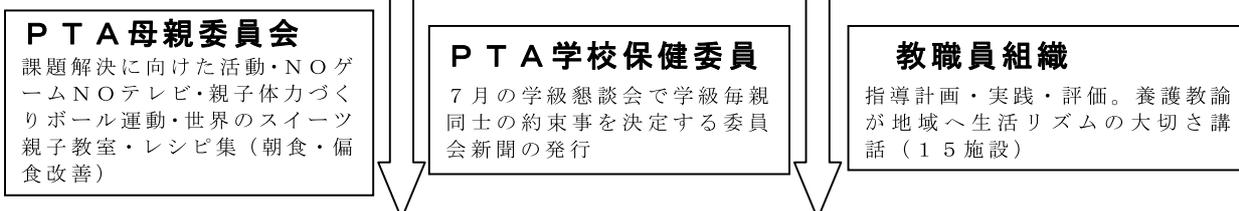
※（ ）内は、教科、領域を表す。他は学級活動。但し、（S）はショート扱い。※生活リズム指導は、強調週間を設けて実施。年度の課題に合わせて内容を計画。※「性に関する指導」の声かけ事案指導「いかのおすし」は全学年で実施。学年の内容は参観日に実施する。

校務分掌の「丈夫なからだ育成部」を中心に、教科や特別活動と関連を図りながら「生活リズム」「肥満児指導」「食に関する指導」を重点に計画及び実践を積み重ねてきた。特徴的なことは、『健康教育サポーター』の協力を得て、より効果的な指導ができるように連携をしていることである。「食に関する指導」については山形県立米沢女子短期大学の教員と学生、「肥満児の運動指導」についてはボールエクササイズ指導者と連携して実施している。

第2回学校保健委員会時の授業参観では、6年生の「タバコの害」に学校医の協力を得たり、理学療法士の保護者に朝会で安全に関する講話をお願いしたりなど、地域や関係機関と連携し、子ども達に「気づき」「考え」「実践する力」を育てている。さらに、学校医と養護教諭（学校医が担当となっている学校の養護教諭）が毎月一回の勉強会を実施し、常に最新の専門知識を備えるようにしている。新型インフルエンザの勉強会後、保護者にも保健だよりを通して知らせ、混乱もなく拡大防止につなげることができた。

## (3) 学校保健委員会

『健康、体力づくりネットワーク(学校保健委員会)』  
生活リズムと体力づくり（学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA3役、PTA母親委員、PTA学校保健委員、各スポーツ少年団、地区体協代表者、保育園長、公民館長、保健師、教育委員会、全職員）



**地域との連携**  
 (健康福祉課・食生活改善推進委員会・公民館「いきいき講座」・畑田んぼの先生・学校栄養士)

**健康教育サポーターの協力**  
 (県立米沢女子短期大学・ボールエクササイズ指導者)年各10回程度

**保育園との連携**  
 養護教諭による年3回の園児へ保健指導・保護者への講話・げんきっ子週間設定

**白樺子どもネット**  
 地域の方、全PTA会員がメンバー「児童との対面式」「子ども110番めぐり」「おはよう・おかえりなさい運動」「遊具点検」「懇話会」

**『PTA活動 参観日』親子げんきっ子プロジェクト**

| 議題  | 主な出席者   | 主な成果  |
|---|---|---|
| <b>【体育部】</b><br>体力・運動能力テスト調査分析(班での話し合いと対策)<br><b>【健康部】</b><br>健康診断・生活リズム調査の分析(低・中・高学年毎の話し合いと対策) | 学校医・学校歯科医・学校薬剤師・町健康福祉課保健師・PTA三役・学校保健委員(各学年1名)・PTA母親委員・PTA体育環境部・体育協会・スポーツ少年団8団体代表・公民館長・保育園長・全教職員 | ○体力づくり「車に頼らず歩かせよう!遊ばせよう!ゲームより楽しいこと体験させよう!」家庭では手伝いをさせる。親子で遊ぶ。地域や、公民館では親子で歩く行事。スポ少でも走るゲームを取り入れる。<br>○健康づくり「地区や親がスクラムをくもう!」ゲームを持って遊びに行かせない。外で遊ばせる。祖父母にも協力してもらう。ぱわーセミナーには積極的に参加させる。歯みがきは6年生でも仕上げ磨きを。保育園でもゲーム離れをさせていく。 |
| <b>【母親委員役員会】</b><br>(学校保健委員会の課題を受けて)「家庭生活を見直そうNOゲーム・NOテレビ」                                      | PTA母親委員(各学級代表)・養護教諭・生徒指導主任  | ○児童の実態調査。課題まとめ。学校保健委員会の話し合い計画。<br>○学校保健委員会の話し合いを受けて今後の活動計画。<br>○2月の参観日『親子げんきっ子プロジェクト』の持ち方。事前調査実施。<br>○2月のNOゲーム・NOテレビ『親子げんきっ子プロジェクト』の反省とお便りの発行。  |
| <b>【学校保健委員役員会】</b><br>(学校保健委員会の課題を受けて)「家庭に浸透させよう学級懇談会」  | PTA学校保健委員(各学級代表)・養護教諭・育成部長  | ○7月の学級懇談会に、学校保健委員会で話し合った内容を広く伝えるため、お便りをもとに各学級で親同士の「共通理解項目」を決めるようにした。  |
| <b>【学級懇談会】</b><br>健康体力の課題解決に向けて親同士の学年ルールを決めよう!  | 全保護者・全教職員<br>(本校の参観日や研修会の出席率はほぼ100%である。)  | ○学校保健委員から学校保健委員会の報告と問題提起。<br>○親同士の学年ルールの話し合い。   |

**3 特徴的な活動**

(1) 『早ね早起き朝ごはんでげんきっ子!』の取り組み

① 年3回の『げんきっ子習慣』を設定。養護教諭が朝会で動機づけをした後、担任が学級活動をして、家庭では『げんきっ子カード』を活用し実践化を図っている。このカードはファイルにして6年間保管している。

取り組み後は、「生活リズム調査」(年3回)のポイントと「げんきっ子カード」のポイントを『はつらつ貯金通帳』に記録している。また、「丈夫なからだ育成部」で個人毎の評価後、改善の必要な児童に対して個人の生活を聞いてできることは何かを一緒に考えながら養護教諭が個別指導を実施している。



一回目のげんきっ子カード『夢を叶える早寝1号列車』6年生のカード

生活リズム調査

あなたのうちのルール

5年 女

あなたは学校から来た後すぐ寝る。

★はつらつ貯金ポイント★

※2月のポイント貯金は毎月1日におうちのルールを書いてね。

①の毎日貯まっているに○がついている人は各ポイントになります。(○の数×2=ポイント数)  
 ぜんぶで、12ポイント(2×6=12)です。おうちのルールをきいてね。

| 早寝の学年目標は | 1・2年生 | 3年生   | 4年生 | 5年生   | 6年生    |
|----------|-------|-------|-----|-------|--------|
| 1はやね     | 9時    | 8時30分 | 毎日  | 2時間以内 | ゲームの時間 |
| 2はやおき    | 50分   | 6時30分 | 毎日  | 2時間以内 | ゲームの時間 |
| 3朝ごはん    | 毎日    | 毎日    | 毎日  | 毎日    | 毎日     |
| 4テレビ     | 毎日    | 毎日    | 毎日  | 毎日    | 毎日     |
| 5ゲーム     | 毎日    | 毎日    | 毎日  | 毎日    | 毎日     |
| 6家庭学習    | 毎日    | 毎日    | 毎日  | 毎日    | 毎日     |
| 7お風呂     | 毎日    | 毎日    | 毎日  | 毎日    | 毎日     |
| 8寝る      | 毎日    | 毎日    | 毎日  | 毎日    | 毎日     |

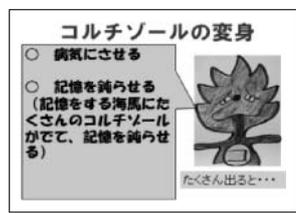
「一号列車に乗るとコルチゾール君はいい子なんだよね。でも...」



【養護教諭、朝会での保健指導の様子】

「生活リズム調査」は3回分記入できるようにになっていて、自分の生活リズムの変化が一目でわかり反省しやすくなっている

【手作り生活リズム指導教材『1号車のねむりの旅』一部  
 保護者用にはパワーポイントで説明 これは保護者用。本物は紙ベース】



② 児童会保健委員会の『ググググ〜！早寝・早起き・朝ごはん活動』では、「工夫している点・朝ごはんメニュー」を放送で紹介。色紙粘土でつくる「大好き朝ごはん」を募集した。



早く寝るために工夫していることは、勉強を早く終わらせることです。



3年生のメニュー  
 豆の煮物、目玉焼き、ほうれん草のお浸し、きんぴらごぼう、たくあん漬け、ベーコン、フルーツヨーグルト

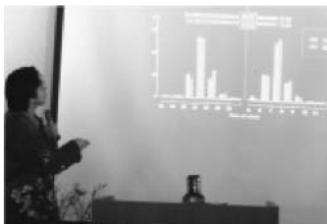
【保健委員のインタビューの様子】

【『大好き朝ごはん』3年生の例『ボリューム満点賞』】

③ 『生活のリズム確立は家庭のルールづくりと家族のふれあい』を合言葉に、4年前から、PTA研修会を生活リズムに位置づけてきた。



『技あり！親子のコミュニケーション術！！』よくある生活4場面を設定。講師を招聘し子どもへの対応の技を研く。



宮城県拓桃医療療育センター田中医師「生活リズム 睡眠の話」



PTA母親委員会で全会員に呼びかけた『朝食献立レシピ集』を発刊。



『子どもの見方・親の接し方』“我が家のルール”発表。「私(父)は、朝ご飯子どもと一緒に食べます！」

④ 『健康体力づくりネットワーク』（学校保健委員会）では、会ででた課題について学校保健委員が学級懇談会で話題提供し、親同士の約束事を決めている。

（ゲームを持って遊びに行かせない。外遊びの奨励など）

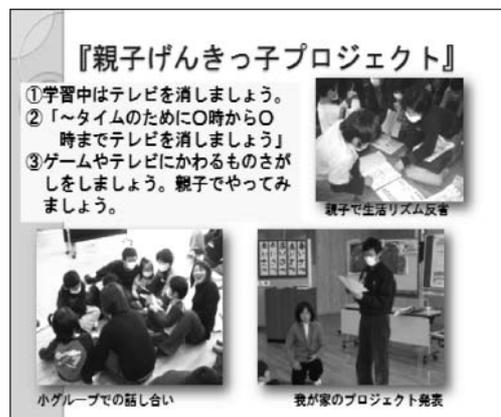


【学校保健委員会だより No.2 学級懇談会後のお便り】

⑥ 保育園『生活リズムは早い時期に確立させよう!』ということで年3回の園児指導（養護教諭）。保護者には講話をしてきた。



【左：保育園での保健指導と 右：保護者への講話の様子】



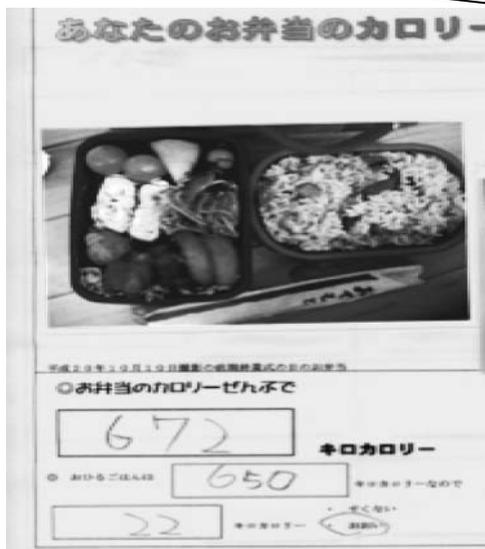
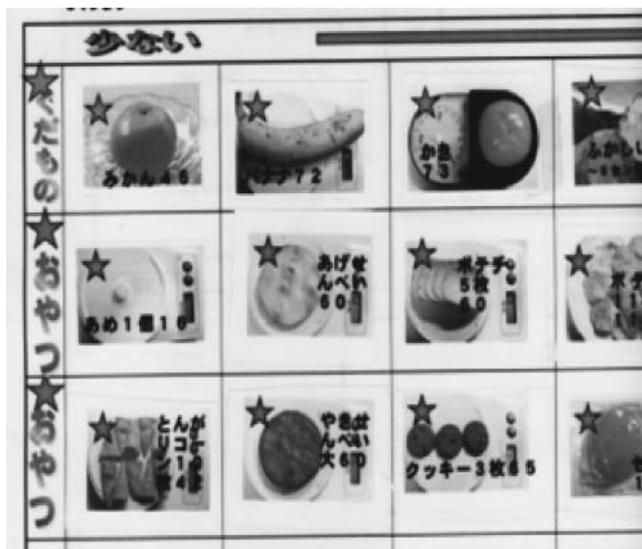
【親子げんきっ子プロジェクトの様子】

(2) 『パワーセミナー』（肥満児教室）の取り組み

① 肥満の改善に向けて養護教諭と米短が連携して指導をしてきた。食育指導は年間7回程度、バランスボール運動は10回程度実施し、主に木曜日の放課後80分間児童に指導をし、親子や祖父母学習会は土・日に実施してきた。



| テ ー マ                    | 主 な 内 容   |
|--------------------------|---|
| おやつのカロリー<br>動くことと食べること   | 「あんたがたごさ」ダンス。10回で25キロカロリーを感じとらせ、おやつのカロリーと比較。一日にとっていい量を知った。  |
| 親子deクッキング<br>カロリーダウンの裏技  | 肉のカロリーと調理の仕方をカロリーの少ない順に並び替える。その後調理実習。ごまだれもカロリーの少ない作り方を教わる。  |
| 親子deクッキング<br>お弁当と夕飯のカロリー | くだもの・おやつ・おかずの写真カードを並べる。年数回、学校でお弁当を持ってくる日に撮影をし、カロリーを計算。おにぎりも持参し、計量、カロリーを計算。適量の夕飯調理（下の「ひと目でわかるカロリーひょう」参照） |



【「ひと目でわかるカロリーひょう」一部】

② バランスボール運動は、4年目になりボールエクササイズ指導者が指導。年間9回、発表会も実施している。最初は座ることもできなかった子ども達が、今では正座やバック転もできるようになった。「やればできる」という自信がつき、教科体育も積極的に頑張る姿へと変わってきた。ボール運動には保護者や地域の方も多数参加している。



上級わざのボール正座も出来るようになったB君

また、町の協力により運動中万歩計をつけてデータ化し、『運動へりへりにこちゃんカード』で意欲づけをして運動の質が高まった。



【個別指導の様子】

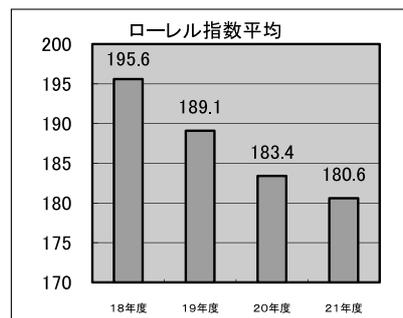


【昼休みの体操の様子】

③ 個別指導も実施。親子で『肥満と病気』の学習をし、体重の増減や生活の反省今後の目標などを話し合い解消に取り組んでいる。医療機関とも連携を行っている。

#### 4 成果と課題

生活リズムは結果だけではなく“親子のふれあい”をテーマに家庭と連携したことが大きな成果である。肥満児指導では健康教育サポーターとの連携により肥満解消などの成果が大きかった。今後も『家庭と地域とむすび愛未来にはばたく二小のげんきっ子』を育てていきたい。



# 自ら考え進んで健康づくりに取り組む児童の育成

～スローガン「楽しく食べて歯も元気」・「食べて動こう～自分再発見！～」を通して～

群馬県高崎市立中央小学校

## 1 本校の概要

本校は、高崎市の中央に位置しており、明治6年(1873年)創立の歴史と伝統ある学校である。児童数は249名、12学級の中規模校である。保護者は、教育に対する関心が高く、行事等に対して協力的な家庭が多い。平成19年には、屋上緑化や風力発電、太陽光発電を備えた環境にやさしく、バリアフリー化した新校舎が完成し〔写真1〕、児童は明るく快適な環境の中で楽しく学習している。



〔写真1〕

## 2 学校教育目標と健康教育

本校では、学校教育目標を「未来に生きるたくましい生活力と豊かな人間性を養い、知・徳・体の調和のとれた健康な人間を育成する」とし、具体目標を「よく考える子」「よく働く子」「なかよくできる子」としている。それを受け健康教育目標を「自ら考え進んで健康づくりに取り組む児童の育成」とし、学力の向上や豊かな人間性を一層伸長することと併せて、全教育活動を通して推進している。

平成18年度より「歯の健康」と「食育」を連動させて活動してきており、今年度はさらにそれを発展させ、体力面の低下にも目を向け、学校保健委員会を核として取組を行っている。

全職員が共通理解し、健康教育の指導に当たり、家庭との連携を図って、家庭での実践を進めていくとともに児童が主役となった活発な健康教育活動を展開している。

## 3 健康教育の推進体制

健康教育推進委員会は、校長、教頭、教務主任、保健主事、養護教諭、栄養士、給食・体育・安全・生徒指導・特別活動・性教育の各主任で構成され、学校保健を含む学校全体の健康教育に関する課題と改善策を協議している。

学校保健委員会は、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA本部役員、PTA教養部、PTA学年委員長、児童保健委員会、関係する給食委員会や体育委員会の児童委員、学校長、教頭、教務主任、保健主事、養護教諭、栄養士、給食・体育・安全・生徒指導・特別活動・性教育等の各主任で構成され、健康に関わる議題を協議している。学校保健委員会終了後、広報誌を発行し、話し合った内容を全家庭に伝えている。また、議題に関わる内容の対話を通しての親子のふれあいや基本的な生活習慣、食生活の定着が図れるように、各家庭で「すこやか家族会議」を推進するなど、家庭と

連携した実践に努めている。

#### 4 健康教育の考え方

##### (1) 健康教育スローガン「楽しく食べて歯も元気」(平成18年度～20年度)

**家庭との連携**

平成18年度から、「歯の健康」と「食育」を連動させて健康教育活動を行った。児童の毎日の生活と深く関わりがある「歯の健康」「食育」は、家庭との連携が強く望まれる活動であり、子どもたちにとって身近なことで、望ましい生活習慣の育成の面からも意義があった。

**望ましい食習慣**

「おいしく食べる」ために、「よく噛む」ことが大切であり、「よく噛む」ためには、「よい歯」が必要である。「健康な歯」で「おいしく食べる」ことは、「望ましい食習慣」を生み出し、食べ物を作る方々への「感謝の心」も育てることができると考え活動してきた。

##### (2) 健康教育スローガン「食べて動こう～自分再発見!～」(平成21年度～)

**前年度までの取組**

**本年度からの取組**

**健康的な生活習慣**

〔写真2〕

本校の児童の運動能力は、決して高いとは言えない。要因として、通学距離が比較的短いことや、高学年になるに従い、委員会活動などで忙しくなり、休み時間などの外遊びが減少することなどが考えられる。しかし、児童は、「体を動かすとお腹がすき、たくさん食べるようになる。」「たくさん食べるためには、よくかめる健康な歯が必要となる。」と考え、今まで活動してきたことを生かしながら上記スローガンを設定し〔写真2〕、児童の運動量(遊び)について考えていくこととした。運動(遊び)と歯の健康と食習慣については、毎日の生活と深く関わっており、子どもたちにとっても身近で望ましい生活習慣形成の上からも意義がある。また、実践化しやすく、家庭との連携も図れる活動であり、家族間でコミュニケーションを図りながら取り組む必要があると考える。運動(遊び)については、休み時間の過ごし方を見直したり、体育との連携を図ったりしながら進めていく。食育については、家庭との連携を深めながら、学校では、家庭科・特別活動や生活科・総合的な学習の時間などで取り扱い、全校的な教育活動として位置づけている。

## 5 具体的な取組

### (1) 学校保健委員会の活動

年間5回開催する学校保健委員会は、『歯の健康』・『食育』・『運動（遊び）と健康』など健康教育スローガンとかかわる内容を議題に取り入れている。

| 平成20年度議題                      | 平成21年度議題                       |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 第1回 歯、心をこめてみがいている？            | 第1回 歯周病って何？                    |
| 第2回 プヨプヨ脱出作戦<br>～外へ出て運動しよう～   | みがけた歯磨きをしよう                    |
| 第3回 食について<br>～ベジタブルパワーを見直そう～  | 第2回 健康な体づくり<br>～食べて・遊んで・歯も丈夫？～ |
| 第4回 エイズ・どんな病気？                | 第3回 バランスよく食べよう<br>～苦手な食べ物を克服～  |
| 第5回 薬物乱用防止<br>～ダメダメ たばこ パートⅢ～ | 第4回 風邪の予防 ～我が家の予防法～            |
|                               | 第5回 アレルギーについて ～花粉症～            |

#### ① 学校保健委員会実施の流れ

**事前の活動** 児童保健委員が話し合いで活動内容を決定する。委員を3つの班に分け、それぞれリーダーを中心に学校保健委員会までの活動計画を立てる。班活動は、議題についてアンケートをとる『全校アンケート班』、インターネットや本・インタビューなどで議題について調べる『調べる班』、分かったことをみんなにお知らせする『劇班』の3班（内容によっては、『クイズ班』になることもある。）で構成され、児童の創意を生かしたものとしている。

**本時の活動** 作成した運営案に沿って保健主事が会を進行する。手作りの発表道具、わかりやすい実験、児童創作による啓発劇、パソコンを使ったプレゼンテーションなど、児童の工夫を凝らした取組は、参加者や他の児童への啓発に大いに役立っている。参加している保護者にも意図的に積極的な発言を促し、家庭との連携を深めるようにしている。また、本年度は、学校医・学校歯科医・学校薬剤師・保護者・職員・児童による小グループでの話し合い活動の場面を多く取り入れ〔写真3〕、議題を身近なこととして考えるようにしている。



〔写真3〕

**事後の活動** 話し合われた内容や学校医等の助言をまとめて、全校保健集会で発表する。また、児童が作成する広報誌やPTA広報誌を発行し、全家庭に配付する。さらに、家庭では「すこやか家族会議」を実施し、集会の内容や広報誌の内容について、親子で話し合う機会をもっている。

#### ② 地域交流による健康教育

近隣の小中学校と連携して健康について考えられるよう、学校保健委員会での交流を計画する。本年度は、児童が卒業後に進学する中学校2校の学校保健委員会に参加し、その様子を観察した。

## (2) 児童主体の活動

### ① 保健委員会の活動

#### ● 啓発活動

学校保健委員会終了後、啓発劇・クイズの内容やアンケートの結果、校医からの助言を保健集会で全校児童に発表する。また、学校保健委員会で学んだことを広報「元気っ子 中央っ子」〔表1〕にまとめ、全家庭に配布し共通理解を深め啓発している。

#### ● 『歯みがきキャンペーン』の実施

歯垢染め出しテスト（年3回実施）の1週間前に、「中央小オリジナルのぼり旗」を持った保健委員が分担して全クラスで、歯みがきの仕方や歯ブラシの取り換え時期などを説明する『歯みがきキャンペーン』を行っている。〔写真4〕

#### ● 個別指導の実施

歯垢染め出しテスト結果で「C」・「D」と判定された児童へは、正しい歯みがきの仕方を説明し、再検査を実施している。

#### ● 「健康ズバ！」

月1回、各クラスに出向き風邪の予防など健康に関わる話をする「健康ズバ！」の活動を行っている。〔写真5〕

#### ● 「からだ探検日」

自己管理能力を身につけるため毎月18日を「からだの探検日」とし、身長・体重（ローレル指数算出）・握力・視力・咬合力を測定し、自分の体や成長に関心をもたせている。〔写真6〕

### ② 体育委員会の活動

休み時間に児童が校庭に出て遊ぶよう（運動するよう）にするための企画（鬼ごっこ・なわとび指導）を考え実施している。また、クラス全員で遊ぶ日を決め、休み時間に校庭に出て全員で遊ぶクラスもある。

### ③ 代表委員会の活動

全校児童の健康に関わる議題を取り上げ、話し合いをする機会を設けている。本年度は、「風邪の予防」について話し合いを進め、手洗いうがいがいがかかりできていない状況を見つげ出し、全校に改善するように呼びかけた。

## (3) 学校給食の充実

「楽しく食べる」給食環境作りと、よく噛むことへの意識付け、食物アレルギー児童への個別対応などを行う。



〔表1〕



〔写真4〕



〔写真5〕



〔写真6〕

#### ① 給食委員会の活動

- 給食週間に給食集会を開き、「アンケート結果」「食物について調べたこと」などを発表し、食に対する意識付けを行っている。また、給食を作る方々に感謝の気持ちを表す活動も合わせて行っている。
- お誕生日給食の企画を担当し、毎月1回その月の誕生日の児童を招待して会食を行っている。
- 学校保健委員会の食に関わる議題の時に参加し、発表したり話し合いに参加したりしている。

#### ② 「なかよし給食」の実施

異学年交流の場として、1年生から6年生までで構成したなかよし班で給食を食べる「なかよし給食」を年3回行っている。低学年と高学年が互いの姿を身近に感じる機会を通じて、食事の量や食事のマナーなどの面で、自分の食事を振り返ることができるように実施している。〔写真7〕



〔写真7〕

#### ③ 「カムカムデー」「カムカム月間」の実施

毎月8がつく日に行っている「カムカムデー」や6月の「カムカム月間」などで、よく噛むことの意識付けを行っている。積極的に噛むことを意識した献立「カムカムメニュー」を取り入れ、児童によく噛むことの大切さを啓発している。

#### ④ 家庭との連携

食物アレルギーの児童の増加に伴い、個に応じた給食を実施するため、アレルゲンとなる食材を除いた給食を出したり、お弁当を持参する児童の保護者と連絡を密にとったりして、アレルギー対応をしている。また、給食への理解を高めてもらうために「1年生親子試食会」も実施している。さらに、肥満傾向の児童に対しては家庭と連携して栄養士による食事指導も実施している。

#### ⑤ 食の選択能力の育成

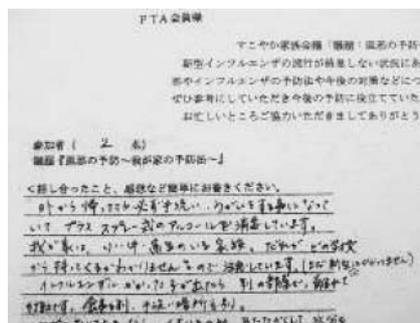
毎月実施している「セレクト給食」や卒業時に実施する「卒業バイキング」は、食の選択能力の育成を図るとともに、食に関する興味・関心を高め、楽しい給食環境作りにつながっている。自分の嗜好を優先するのではなく、健康的なおかずの選び方を考えたり、アレルギーの児童も自分の体に合った食品を選べたりするように考えている。

#### (4) 家庭や地域との連携

- ① 年1回、冬休みに親子歯垢染め出しテストを実施し、歯みがきに対する意識を高めている。
- ② 児童が発行する保健委員会広報「元気っ子 中央っ子」の他に、PTA教養委員会が学校保健委員会の内容を広報「げんき」にまとめ全校に配布している。
- ③ 家庭において、集会の内容や広報誌の内容を議題にして、親子で話し合う「すこやか家族会議」をもち、健康に関する意識を高めている。さらに会議の記録を学校に提出して、学校はそれをまとめて家庭へ紹介し、健康に対する意識を広めている。〔表2〕
- ④ 健康に関わる情報をできるだけ早く保護者や学校関係者へ連絡するようにしている。

## (5) その他の取組

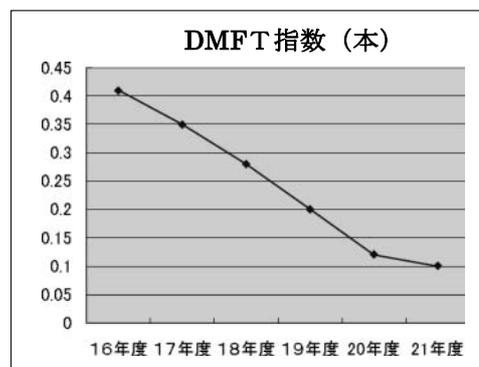
- ① スローガンを書いた横断幕を玄関に掲示し、児童へ意識づけを図った。
- ② う歯（永久歯・乳歯）治療率の100%を目指す活動として、後期に秋の歯科健診を行い、う歯なしの児童を表彰している。
- ③ 年3回の歯垢染め出しテストを実施した。1回目は、学校で養護教諭と担任のTTによる保健指導「歯・口腔の衛生」として実施、2回目は、各学級で給食後に実施、3回目は、冬休みに家庭で親子歯垢染め出しテストを実施している。今年度、保健指導では高学年で歯肉炎予防について、デンタルフロスを使った歯磨き方法を取り入れ、意識付けを行った。歯垢染め出しテスト「A判定」の児童全員を学校長が表彰している。
- ④ 給食後は歯磨きソングに合わせて、全校一斉に歯みがきを実施している。
- ⑤ 肥満傾向児童には長期休業の前後に、養護教諭と栄養士による食の指導を実施している。
- ⑥ 栄養士による学級への訪問指導や教職員への教材資料提供など、担任と栄養士が連携して食育の実践を行っている。また、保護者や学校関係者の試食会を設け、学校給食への関心や意識を高めている。さらに、家庭科の学習や学級活動・総合的な学習の時間において栄養士とのTTを実施し、食育の充実に努めている。



〔表2〕

## 6 成果と課題

- ① DMFT指数が減少した。（平成20年度・0.12→平成21年度・0.1）〔図1〕
- ② むし歯のない児童（処置歯無し）が増加した。（平成20年度・55%→平成21年度・62%）
- ③ むし歯の治療率が増加した。（平成20年度・92%→平成21年度・98%）
- ④ 歯磨き意識が高まるとともに、歯垢染め出しテスト結果では、「A判定」の児童が増加した。
- ⑤ 「よく噛むこと」「楽しく食事をする事」を実践しようとする意識が向上した。
- ⑥ 校庭に出て運動（遊ぶ）する児童が増加した。



〔図1〕

上記のように、日々の活動を継続することにより、児童の「歯」「食」「運動」に対する意識が高まり、健康によい実践的な態度を養うことができる。これからも学校と家庭・地域がより一層協力して地道な活動を続けていきたい。

# 進んで健康な生活を創る児童の育成

## ～食育を核として学校・家庭・地域が一体となって進める健康教育～

埼玉県鳩ヶ谷市立辻小学校

### 1 学校紹介

本校は、昭和39年に市内3番目の学校として開校し、本年度46年目を迎える学校である。児童数551名、17学級の中規模校である。学校周辺は、新芝川や緑豊かな辻公園と隣接し、落ち着いた教育環境にある。平成3年に21世紀を展望して全面改装し、オープンスペースの校舎で、新しい時代を生きる児童の育成を目指した教育活動に取り組んでいる。



平成19・20年度の2年間、日本スポーツ振興センター「学校給食における学校・家庭・地域の連携推進事業」の地域指定実践中心校として「食育」の研究を進めてきた。

### 2 学校経営方針と健康教育

本校では、学校経営方針を「豊かな心を持ち、『生きる力』を育み、国際社会の中で活躍できる児童の育成」と掲げ、教育活動を展開している。健康の増進と体力の向上は、生活の土台となる根本的要素として指導の重点化を図り、健康教育目標を「心豊かにたくましく 生きる力を育む」と設定し、健康教育を推進してきた。また『食育』の充実を重点方策として位置づけ、家庭・地域と一体となって食による健康教育を進めてきた。これまでの食育の研究実践を基盤にして、体力向上、生活習慣の改善を含めた健康教育の深化・拡充を図り、進んで健康な生活を創る児童の実現を目指した、健康教育を進めている。

### 3 健康教育の推進体制

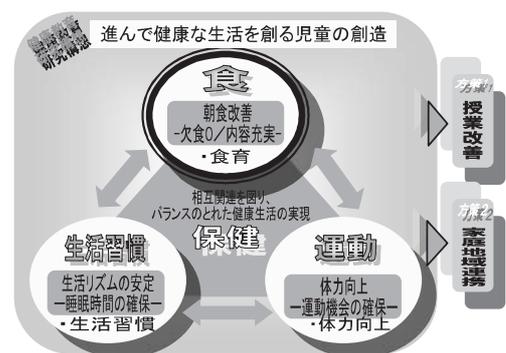
#### (1) 教職員の推進組織と校内研修

##### ① 研究の概要及び研究構想

健康教育の充実を図るための研究主題を「進んで健康な生活を創る児童の育成」とし、たくましく健康的な生活をめざした授業展開・教育実践を進めている。

##### ② 具体的な研究実践

本校では、バランスのとれた健康的な生活を児童に分かりやすくイメージさせるため、健康教育オリジナルマスコット「辻っ子もりもりレンジャー」を設定した。また「食育」「体力向上」「生活習慣」3つのプロジェクトで重点指導項目を設定し、その課題解決に向けた具体的な教育活動の実践と、家庭・地域



### 食育プロジェクト

- ・朝食の実態調査及び効果的指導方法の研究
- ・「食生活チェック」の実施、分析、及び改善の評価サイクルの確立
- ・食に関する年間指導計画による継続的な学級指導の充実と指導方法の改善 他

### 体力向上プロジェクト

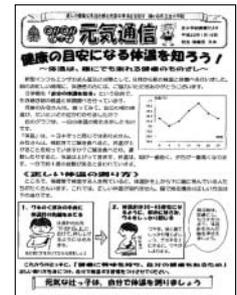
- ・オリジナル体操「辻っ子体操PART 2」の作成と励行
- ・年間運動プログラムの作成
- ・遊具等を活用したサーキットトレーニングメニューの作成と励行
- ・体育授業の指導過程の工夫と改善 他

### 生活習慣プロジェクト

- ・早寝・早起きに関する実態調査及び効果的指導方法の研究
- ・生活習慣改善をめあてとした授業開発と環境整備の研究
- ・毎月の生活目標との関係を図り、短期的な目標設定による生活改善の取組 他

との連携、方策を提案・実践し研究を進めている。

さらに、子どもたちの健康標語やポスター等掲示するなど、校内掲示の整備や各プロジェクトに保健指導を加えた健康たより「もりもり辻っ子元気通信」を発行し、家庭・地域に向けた健康啓発活動にも力を入れている。



## 4 特徴的な活動

### (1) 具体的な食育の実践

本校の食育推進基本方針に則り、食育推進委員会を中核とした「食育カリキュラム」を作成し、指導体制の整備・推進を図っている。また、家庭・地域とも連携し、教科・領域等における指導に関連づけるなど指導の充実を図っている。

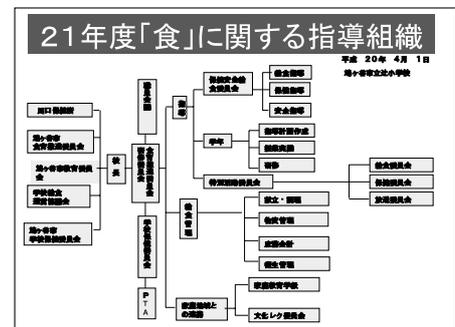
#### ① 校内指導体制の整備と実践

栄養教諭が中心となり、全教職員と連携・協力し、計画的・継続的な食育の授業実践や食の指導を行っている。

- 食育推進委員会の設置
- 食に関する全体計画の作成
- 全体計画、年間指導計画に基づき、生活科・総合的な学習の時間を中心とした、食育の授業実践
- 食の指導における効果的な教材研究作成
- 「生きた教材」となる献立研究（献立作成委員会）

#### ② 食育カリキュラム作成委員会

食育カリキュラム作成委員会は、地域の農家、商店及び市の産業振興課、保健センターなど、地域・行政機関の食育ボランティアの参画を得て、食に関する指導の全体計画に関連づけ、食育カリ



キュラムを策定し、地域とともに食育を推進している。

### ③ 個別指導「すくすく教室」(肥満予防教室)

養護教諭・体育主任が協力して、肥満児童に対する個別指導を行っている。肥満指導は、家庭の協力が不可欠であるため、通信を発行して情報提供を行うほか、保護者と情報交換や個別面談を行うなど、栄養指導、運動指導及び生活改善等を行っている。



栄養教諭による栄養バランスなどについて栄養指導



個票・すくすく通信・生活チェック表(夏休み・冬休み)等



体育主任による親子体操教室(夏休み実施)

また、学校医による健康相談、教育委員会主催による小児生活習慣病検診など、地域と連携を図り、生活習慣を改善している。

### ④ 特別活動委員会～学校・家庭・地域との連携充実～

- 親子料理教室(バランスのよい朝食づくり)
- 学校評議員・「こどもそうだんじょ(子ども110番)」プレート設置者・学校応援団・農家の方との交流給食の実施
- 保健室と連携した「健康フェスタ」の開催(学校公開日)  
(朝食献立の実物展示、保護者によるレシピ配布、歯科保健コーナー、地場産物の直売等)



日頃お世話になっている地域の  
人との交流給食

### ⑤ 地域と連携した効果的な授業等の実践

- 農家の方や保護者をゲストティーチャーに招いての授業
- 地域で生産した食材を生かした給食メニュー

### ⑥ 学校ファーム(食農教育のテーマ)

- [生活科・総合的な学習の時間]
- 1年・野菜を育ててお菓子を作ろう
  - 2年・苦手な野菜となかよし
  - 3年・豆博士になろう
  - 4年・野菜とフレンドリィー
  - 5年・お米探検隊(地域の水田)
  - 6年・じゃがいもワールド



農家で稲刈り体験



野菜生産農家の見学

### ⑦ 行政機関や企業と連携した効果的な授業の実践

### ⑧ 校内環境整備の充実



食育ルームの設置  
食育に関する情報を展示



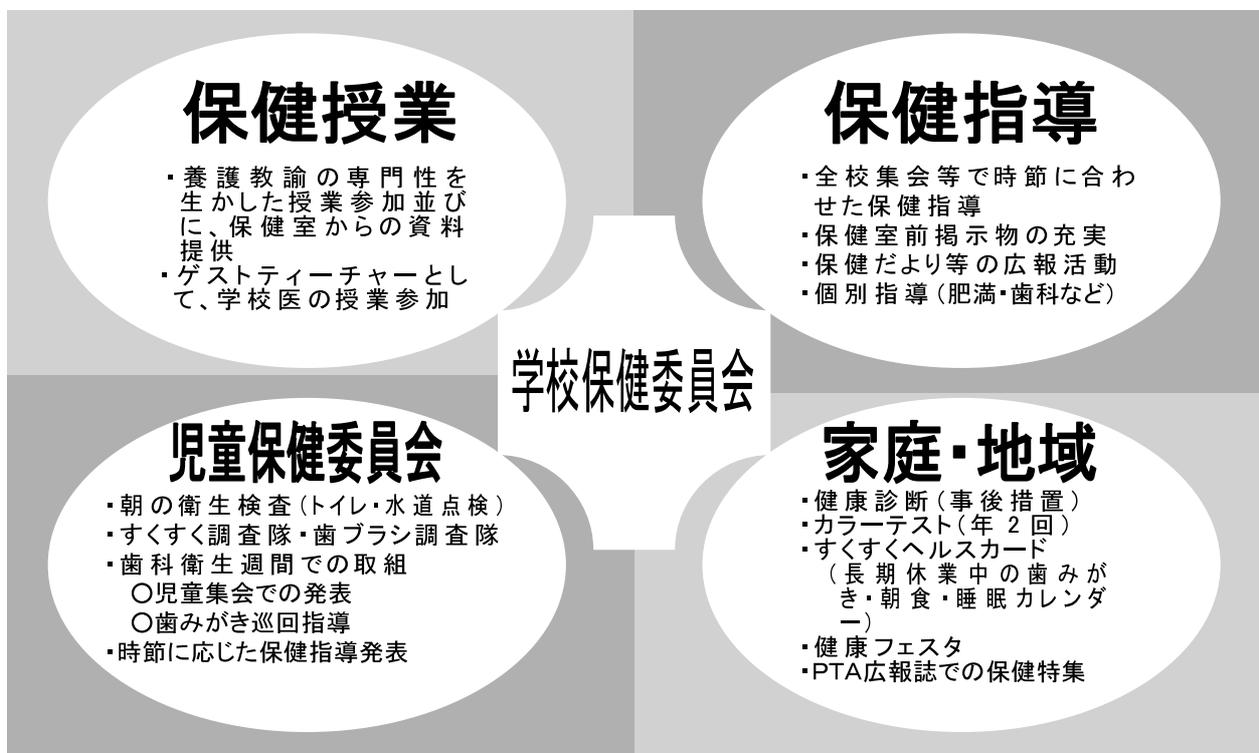
教室に食に関する掲示コーナー  
給食室前のサンプルと献立黒板



テラスDEランチ  
中庭にテーブルを設置

## (2) 具体的な保健教育・保健組織活動の実践

学校保健全体計画・学校保健年間計画に基づき、校内組織「保健安全給食委員会」で協議し、各学年・各委員会・組織と連携を図りながら、計画的に保健教育・保健組織活動の推進を図っている。



### ① 学校保健委員会「もりもり辻っ子元気会議」

児童の抱える健康課題や継続したテーマを研究協議し、実践化の推進を図っている。近年は、学校医・地域の関係機関と連携し、「歯科保健」「生活習慣や食育について」「薬物乱用防止教室」を中心に開催している。継続したテーマを取り上げ、歯科保健に対する意欲・関心、食生活や生活習慣の改善など、児童・保護者の意識が高まってきた。

会議後は、「もりもり辻っ子元気通信」を発行し、全家庭・地域に通知し啓発を図っている。

#### 〔平成21年度の実施内容〕

- 5月 第1回「丈夫な歯でおいしく食べよう」～ライオン歯科保健指導～
- 11月 第2回「進んで健康な生活をつくろう」～PTAアンケート結果より～
- 1月 第3回「薬物乱用防止教室」～薬物乱用防止指導員～

## ② 保健学習・保健指導の実践

健康教育を推進する上で、保健室との連携は不可欠である。保健学習・保健指導の充実を図るため、養護教諭のみならず、家庭や地域、学校医や専門機関などと連携し取り組んでいる。



学校歯科医による授業

## ③ 歯科保健活動の実践

「歯科保健年間活動計画」「学年別指導計画」を作成し、歯の衛生週間の取組、発達段階に応じた歯科保健指導、給食後の歯磨き指導、CO・GO児童への個別指導を行っている。



## ◎「歯の衛生週間」などの取組の充実

6月・11月の年2回、「歯の衛生週間」を設け、歯科衛生に関する意識・関心を高める。

- 歯・口の健康に関するポスター・標語の募集（歯科医師会主催のコンクールに出展）
- 歯科保健に関するパネル掲示（歯科医師会との連携）
- 全校集会での歯科保健に関する発表や歯みがき巡回活動（児童保健委員会）
- 「歯みがきカレンダー」「カラーテスト」
- かみかみ給食

## ◎学校・家庭・地域が一体となって進める歯科保健活動

- 学校保健委員会で歯科保健を取り上げ、家庭・地域の歯科健康活動の啓発を図る。
- 家庭でのカラーテスト（歯の衛生週間・年2回）
- すくすくヘルスカード（歯みがき、朝食、睡眠チェック）（長期休業中）
- 広報誌による情報発信（学校だより、ほけんだより、給食だより、PTA広報など）
- 食育と共催した「健康フェスタ」で歯科保健や体位測定コーナーを設置（学校公開日）



健康フェスタ

- ・歯科ブースを設置し、学校での取組をアピール



家庭との連携

- ・すくすくヘルスカード
- ・カラーテスト



保健委員会の取組

- ・歯みがき巡回指導で教室に訪問

## (3) 具体的な学校安全の実践

① 学校安全全体計画に基づき、全教育活動を通しての安全学習・安全指導の徹底

◎安全学習…保健領域「けがの予防」では、養護教諭との授業実践など工夫・改善を行う。

◎安全指導…理科、家庭科、図工、体育などにおいて、安全指導・点検等の徹底を図る。また、学

活、道徳を中心に、交通安全・生活安全指導を通して、判断力・実践力を育成する。

## ② 学校・家庭・地域が一体となった安全教育の推進

### ◎PTA校外補導委員会・地域の活動

○朝の登校指導、あいさつ運動の実施

○こどもそうだんじょ（子ども110番）、スクールガードの設置

## ③ 日常的・系統的な指導計画による児童の安全意識の高揚を図る

### ◎家庭・地域と連携した年間指導計画の立案・実施

### ◎安全管理、組織活動の工夫（安全点検、通学路点検など）

### ◎学校行事の充実

○交通安全教室（1・3年） ○引き渡し訓練（9月）

○避難訓練（火災・地震・不審者）



地元警察による安全指導



保護者も参加してのあいさつ運動



毎年9月1日「防災の日」に行われる引き渡し訓練

## 5 成果と今後の課題

### 【成果】

児童の朝食欠食率が0%となり、また単食から、主食・主菜・副菜と栄養バランスを考えた朝食喫食に改善されてきた。

学校・家庭・地域の連携した継続的・系統的な取組で、保護者の意識や行動の変容がみられ、子どもと一緒に料理をする家庭が60%から80%へと向上してきた。

歯科保健では、一人平均DMF保有数が年々低下してきている（右表）。今年度、埼玉県学校歯科保健コンクールで、優良校の表彰を受けた。

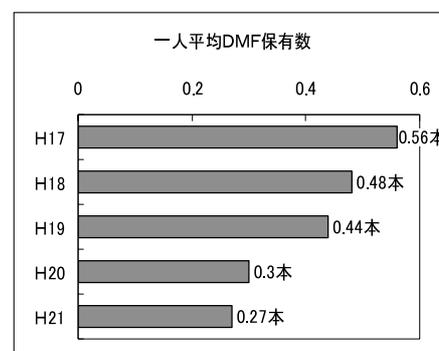
### 健康教育全体を通して…

全教育活動を通じて、教職員・家庭・地域との連携を図りながら、保健教育・保健指導を展開することで、児童の主体的な活動を支援し、健康に対する児童の意識向上を図ることができた。養護教諭、栄養教諭との連携授業やゲストティーチャーを招いての連携授業も、各学年定着してきた。授業を通じて、たくましく生きる力を支える知識・意欲や、発達段階に応じた知識・技能を身につけることができてきた。

### 【課題】

保健学習や保健指導を展開することにより、子ども自身が健康をより身近なものにとらえ、身につけた知識を生かしていこうとする実践力・態度を育成するよう継続していきたい。

今後も、現在の実践を広く家庭・地域に情報発信し、さらなる理解と協力を得て、家族・地域ぐるみで、健康づくりを推進していきたい。



# 「健康で気力の充実した生徒」の育成 ～基本的生活習慣の確立を目指して～

栃木県真岡市立山前中学校

## 1 学校紹介

本校は栃木県の東南に位置し、学区である山前地区は、真岡市東部の山と緑に囲まれた静かな田園地帯である。東部を小貝川、西部を五行川が流れ、学区東部にある根本山は桜の名所として市民の憩いの場となっている。また、山前地区の北部を真岡鐵道（下館―茂木）が走っており、学区内には西田井駅と北山駅の2駅がある。

生徒のほとんどが自転車通学のため、交通安全指導の徹底が必要となっている。生徒の特徴は、純朴でとても明るく素直である。運動を好む生徒が多く、部活動への取り組みも盛んである。生徒たちは、落ち着いた雰囲気の中で生活することができる。

過去には「県よい歯のコンクール」県教育長賞や歯科医師会長賞を受賞している。

また、アメリカ合衆国のサドブルック・マグネット・ミドルスクールと姉妹校締結をし、相互交流や文通、インターネットによるメール交換等を実施し、積極的な国際交流が行われている。生徒数232名、10学級（特別支援1）、職員数22名である。



運動場から見た校舎全景

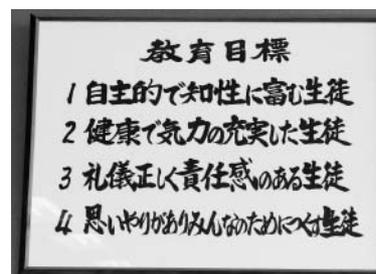


姉妹校締結の記念碑「永遠の友情」

## 2 学校経営方針と健康教育

### (1) 本校の教育目標について

昭和50年度に見直されたものであり、今年度で34年目を迎えるが、本校生徒の実態に合っているもので、現在もこの目標達成のため教育活動を行っている。



全教室に掲げられている「教育目標」

(2) 学校経営方針は、本校指標である、「がんばりの精神」や「明るい静かな美しい学校」を根底に捉えて基本方針があり、その中でも健康教育が位置づけられている。

(基本方針は4つ、その中の1と3に位置づけ)

基本方針1 生徒たちが心身共に健康に育つための場、時、方法をつくり出し、教育目標の達成に努める。

基本方針 3 生徒たちが自他の生命を尊重し、安全で明るく楽しい学校生活を送れるよう最善を尽くす。

### 3 学校保健・学校安全計画

学校教育目標を達成するためには、生徒の健康の保持増進を図り、保健指導・安全指導を活発に推進することであり、基本的な考えは次の通りである。

- (1) 自他の生命を大切にしながら、望ましい健康生活ができる能力や態度を育てる。
- (2) 心身の健康状態を把握し、進んで自分の健康の保持増進に努めることができる生徒の育成を目指し、そのために必要な知識と望ましい習慣や態度を養う。
- (3) 学校環境や衛生状態を的確に把握し、問題点の明確化と学校環境衛生の整備・充実に努める。「環境は人なり」「明るい静かな美しい学校」を目指す。
- (4) 性教育年間指導計画や喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する指導計画、食に関する指導計画を整備する。

なお、実施にあたっては、毎月の職員会議で提案し共通理解と確認に努める。

### 4 健康教育の推進体制

#### 教職員の推進体制と校内研修の充実

社会環境の急激な変化は、生徒の心身の健全な発育・発達にさまざまな影響を与えている。特に、心の健康問題は深刻化してきている現状から、一人一人の教師が研修を積み、生徒理解に努め健康教育を支えることが大切である。

教職員の推進体制は、運営組織の中に保健安全指導部があり、保健指導・安全指導・給食・清掃・安全点検の5部門に分かれ、部門間の連携を図っている。



AED使用による心肺蘇生法を学ぶ



急病人に対する楽な体位の取り方



教育相談研修（発達障害を学ぶ）

### 5 具体的な取り組みの紹介

毎日の食事の内容・運動の量・休養と睡眠の状態、排便の状況などが一生を通じた健康の保持増進に大きな影響を及ぼす。また、この生活の積み重ねが「生活習慣病」の原因になるとも言われている。そこで、本校の教育目標の一つである、『健康で気力の充実した生徒』の具現化のために、家庭・地域社会の支援を得て、生徒一人一人が健康な生活の向上に必要な資質や能力が身につけら

れるような健康教育を全職員で実践している。

☆ 始業式（4/8）の学校長講話から 本校指標：～がんばりの精神～

『やる気を持って』 自分から積極的に行動する。

『よく学びよく遊べ』 心も体も大きく成長する今の時期、柔軟な頭でよく考え一生懸命に取り組もう。

『自分も生き、他人も生き、すべての人も生きている』 人は一人で生きているのではない。周囲に支えられ、周囲を支えて成長する。切磋琢磨し共に伸びよう。

☆ 入学式（4/8）の式辞から ～高い目標に向かって粘り強く頑張る～

『目的を持ちその目的に向かって努力し続けよう』 充実した中学校生活のため、よき社会人となるために、小さな努力と達成感の積み重ね。大変だからこそ努力する。

『心も体も健康であれ、健康な体と健康な心を磨きあげよう』

### (1) 学校保健委員会の開催

本校の学校保健委員会は、継続・実践型を目指し、議題決定は生徒の実態から身近な問題を取り上げ、具体性のあるものになっている。会の特徴としては、できるだけ拡大保健委員会にすることである。全生徒および全職員が、その場で共通に学べることである。そして、実生活の中ですぐに実践・役立てられるような内容を組み立てた会の流れにしていることである。

生徒の目線で健康問題を考え自己表現をする良い機会である。また、発表によって得る成成感「健康は自らの手づくり守る」という意識の高揚につながっている。基本的な生活習慣の定着を目指して、生徒が調べ発表した。

さらに、学校三師からの指導・助言は、生徒自らが将来を見越した健康作りができる支援となり、健康生活指導のための基盤となるもので、全ての教育活動を通して取り組む本校の健康教育推進のための中核となっているものである。

《平成20年度の取り組み》

○第1回テーマ「薬物乱用防止、たばこのわなに気をつけよう！」

○第2回テーマ「なぜ基本的な生活習慣が大切なの!？」

～自分の生活を振り返って考えよう～

○第3回テーマ「命って、とっても大切」



生徒による発表



学校保健委員会全体の様子



指導助言をする学校三師の先生

『規則正しい生活』『睡眠と休養』『バランスの良い食事』『脳と体の適度な運動』方

- 睡眠不足によって高まる生活習慣病のリスク⇔ライフスタイルが原因
- 夜更かしの朝寝坊⇔睡眠不足が脳の働きを低下させる。睡眠不足は老化も早める。

- 朝食、睡眠、読書週間、などが身につけている子どもは、学力、テストの得点が高い傾向⇔基本的な生活習慣と学力の間に密接な関係性（国立教育政策研究所調査）
- 生活リズムに合った早起き生活が能力を発揮させる。
- 「かむ」ことの大切さ⇔記憶力アップ。身体の免疫力を高める。肥満の予防等。
- 歯や口の健康はその人の人生に、幸せや生活の内容（質）に重要となる。
- 運動をする人は⇔生活習慣病にかかる割合が低い。心の安定にも効果がある。

## (2) 健康管理の基本となる毎朝の欠席・健康観察調査の実施

朝の会で、学級担任が生徒の健康状態を確認し、1日欠席で夕方に電話連絡。2日以上連続で欠席の場合には、学級担任による家庭訪問を必ず行っている。

感染症等が発生しやすい時期には、健康観察により早期にキャッチし流行を未然に防止するよう心がける。生徒の何気ない変化に気づけるような健康観察の実施。

## (3) 情操教育と心の安定

### ① 朝の読書

心の教育の一環として全校挙げて実施している。これにより、自分の考えを持ち判断・行動できる生徒の育成につながるものと確信している。



### ② 言語環境の整備

自分の考えや気持ちをきちんと話すことができるようになる。他人をいたわり思いやる気持ちや感謝の気持ちを言葉で表現できる生徒になる。自分の体の状態についても、ことばできちんと伝えられることが大切である。

### ③ あいさつ運動

あいさつは人と人とのコミュニケーションの基本。明るく元気な声でのあいさつは、人の心をほのぼのとしたものに変える大きな力を持っている。



### ④ 道徳教育、心の教育の充実、『心のノート』の活用

## (4) 健康でたくましい身体をつくる・自分の健康は自分で守ることができる生徒

### ① 小児生活習慣病予防健診と貧血検査の実施

生活習慣病の低年齢化が問題化している今日、市の補助事業により血液検査（小児生活習慣病予防健診と貧血検査）を行い、生活習慣の意識化を図る。



### ② 骨密度検診の実施

骨の形成に大切な年齢期。栃木県農務部畜産振興課の補助事業を受け、骨密度測定を実施している。

### ③ 生活習慣見直し票の作成

定期的に個別指導を行い、自分の生活の中での問題点に気づかせることが大切である。改善

のための目標に向かって努力できるよう支援している。

#### ④ 食育指導と栄養教諭とのチームティーチング学習の実施

専門的な知識は、丈夫な体づくりにつながる。「朝食の大切さ」「栄養バランスの面から好き嫌いをなくす」「食材の提供、調理など携わっている多くの方々への感謝」など、たくさんのことを学ぶ機会となり、給食を残す生徒がかなり減っている。



#### (5) 健康な生活を送るためには、変化の激しい社会を“生きる力”も大切である

自分で課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する資質や能力を身につけることも必要である。

具体的には、次の5つの項目である。(ア)自分自身を大切にできる。(イ)物事を様々な角度から慎重に考え判断することができる。(ウ)目標を決めて実現のために努力ができる。(エ)日常的に起こるストレスに適切な対応ができる。(オ)家族や仲間とよく話し、よい人間関係を保つことができる。



#### 『薬物乱用防止教室』『喫煙防止教室』『思春期教室』『性教育』等の実施



喫煙防止教室（1年生）



思春期教室（2年生）



性教育（3年生）

成果☆薬物乱用防止教室では、誘惑には絶対にのらない。キッパリと断る勇気が大切。

☆喫煙防止教室では、自分だけの問題ではない。周りの人の命も考え大切にする。

☆性教育では、講師の先生の「頑張っているだけで100点満点」の言葉に励まされた。

先祖代々受け継いできている命を絶対に粗末にしない。

#### (6) 歯・口の健康

① 「歯科検診結果のお知らせ（保護者宛通知）」は、健診が終わると同時に、歯科校医の指導を加えながら手渡し早期治療に努める。

② 基本的な生活習慣定着のために、給食後の全校歯みがきの実施徹底に努め、習慣化を目指す。『ブラッシング指導』『プラークテスター錠使用による歯垢染め出し法の実施』

☆ 学校歯科医との連携：丁寧なブラッシングの必要性、および、むし歯や歯周炎は、その人の生活と大きく関係していることから、歯科保健指導を実施した。



#### (7) 規範意識を育てる

① 服装の乱れは心の乱れ、階段の踊り場に姿見を設置し、自分の姿を鏡に写すことで、表情に現れる心の状態や服装の乱れ等に気づき、自分から正すことができる。

② 基本的生活の振り返りカードへの記入（毎月）

生徒指導部が主となって行っている。①大きな声で元気なあいさつ

②時刻を守って行動する（時刻厳守） ③交通ルールを守る（生命安全）等の自己評価をする。



(8) 生命の安全

①交通安全教室 ②防犯教室 ③避難訓練の実施

(9) 安全点検および月例環境衛生検査の実施

環境面、衛生面について定期的に検査を実施し、習慣化の定着を図る。

毎月の安全点検は、教師と生徒で7グループを編成し、月毎にローテーションで点検箇所をまわり、教師と生徒の両方の目線で点検を行っている。

環境衛生検査の中の、特に衛生面においては、基本的な生活習慣の確立のためにも徹底した継続指導にあたる。

(10) 生徒会中央委員会を母体とした各種委員会の取り組み

全校生徒が基本的な生活習慣を身につけることを目指し、保健、給食、体育、交通安全、環境、福祉、図書、広報、放送、それぞれの委員会が様々な活動に取り組む。

①あいさつ運動の実施 ②全校生の願いを込めた七夕飾り ③交通安全クイズ

④健康や食に関するクイズ ⑤創立記念大縄跳び大会 ⑥校内駅伝大会

⑦アルミ缶やペットボトルキャップ回収で福祉のために寄付 ⑧草花を育てる



全校生の願いを込めた七夕飾り



創立記念大縄跳び大会



学級対抗駅伝大会

## 5 取り組みにおける成果

(1) 学校公開日を設け、保護者が自由に入出入りし、生徒の学校生活の様子を参観できることで家庭・地域社会との連携がさらに深まっている。

(2) 学校における健康問題は、家庭・地域の問題でもある。それぞれが共通理解を図りながら、役割を分担して継続的に働きかけ、学校の健康問題や防犯・安全等について啓発し理解を深めさまざまな活動に取り組んでいる。「地域の子どもは地域の大人みんなの手で育てよう」という呼びかけが根付き“いきいき栃木っ子3あい運動”の充実にもつながっている。

(3) 健康に関する基礎基本の内容が確実に実践できており、生涯にわたり心身ともに健康でたくましく生きていくための資質が生徒たちに備わってきている。

(4) 基本的な生活習慣の確立のために全職員と生徒が、一体となって取り組んできたことにより、遅刻や授業に遅れる生徒がほとんど見られない。

# 21世紀 人を育み 地域へ 世界へ

～積極的に健康管理ができ、社会的な健康づくりにも取り組む生徒を育む～

青森県立青森高等学校

## I 本校の概要

本校は、県庁所在地に建ち、今年（2010年）創立110周年を迎える伝統ある進学校で、太宰治をはじめ多彩な人材を各界に輩出してきた。学級数22、生徒数877人（男子455、女子422）、教職員70人（教頭、養護教諭複数配置）の大規模校である。保護者は教育に関心が高く、学校の教育活動と生徒の健康管理に対しても大変協力的である。

本校には、学校保健に関する長年の蓄積があり、整った体制の中で、生徒の実態と課題に応じた適切な保健管理と保健教育が継承されてきた。とくに、学校医が6人（県費委嘱：内科1、耳鼻科1、眼科1、私費委嘱：内科2、精神科1）と学校歯科医1人、学校薬剤師1人が配置されており、健康教育の充実と学校保健活動の活性化に大きく貢献している。



## II 学校経営における健康教育について

### 1 学校経営方針と健康教育

本校では、綱領「自律自啓・誠実勤勉・和協責任」のもと、郷土や国際社会の発展に貢献できるように「強くたくましく生きる生徒」「心豊かに、思いやりのある生徒」「自らを鍛え、高い目標を持ち、それに邁進する生徒」の育成に努めている。

文武両道を旨とし、「進路指導は生徒指導の確立が基本である」との共通理解のもとに、学力偏重ではなく、一人一人がもっている特性をみがき、心を正しくして人を導くリーダーになる生徒の育成をめざし、とくに心の教育に配慮している。健康教育（心と体の健康づくり）は、自己実現の基盤になるものとして重視している教育活動であり、各学年・分掌・教科の指導計画に具体的指導事項を策定し教育活動全体を通して総合的・組織的に実践されている。

### 2 学校保健・学校安全計画

学校保健・学校安全計画は、全教職員がかかわって展開される年間教育計画であるとの認識に立ち、保健主事



が学年・分掌・教科との連絡調整を行い、共通理解を図って作成するという過程を大切にしている。学校保健計画はヘルスプロモーションの考え方にに基づき、学校安全計画は、安全管理、安全教育、組織活動等総合的な計画として策定した。

### 3 健康教育の推進体制

#### (1) 校内推進体制

健康教育を推進する中心的な組織は、生徒指導保健部（生徒指導主事、保健主事を含む9名で構成）で、生活面と心身の健康を一体として把握し対応できる分掌組織となっている。

新型インフルエンザ等管理下に発生した重大な傷病対応のため学校運営委員に学校医長を加えた組織（図1）としている。健康観察結果等の情報は校内LANを活用し迅速に対処している。また、学校に不適応な状態にある生徒（特別支援教育が必要な生徒を含む）の早期発見と対策のために、平成元年から校務分掌の中に「教育相談委員会」（図2）を位置づけ、定期的を開催して予防的開発的に機能させ、所期の目的を果たしている。

図1 対策委員会組織図

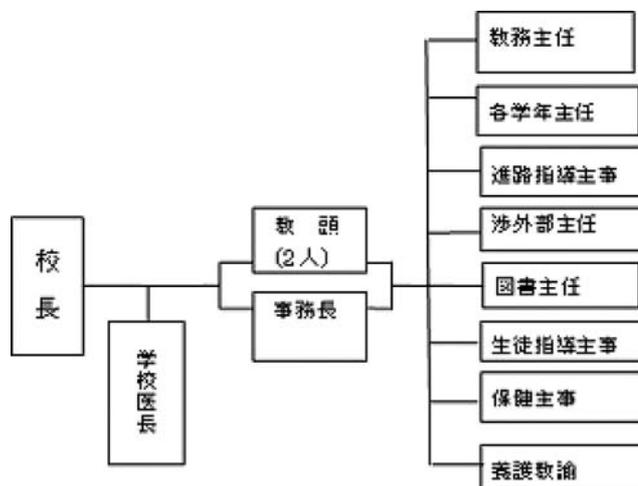


表1 教育相談委員会の構成

( ) 人数

|         |                    |                            |
|---------|--------------------|----------------------------|
| 教育相談委員会 | 教頭 (1)             | 9人+α人<br>(必要に応じて当該HRTを加える) |
|         | 生徒指導主事 (1)         |                            |
|         | 保健主事 (1)           |                            |
|         | 各学年副主任 (3)         |                            |
|         | 特別支援教育コーディネーター (1) |                            |
|         | 生徒指導保健部担当者 (1)     |                            |
|         | 養護教諭 (1)           |                            |

#### (2) 校内研修

教務部を中心に、生徒理解力の向上、カウンセリングマインドやリーガルマインドの涵養、新しい情報の共有化を図る研修を実施している。平成20年度には、発達障害のある生徒の理解、学習指導と評価、進路指導等に関するてがかりを得る目的で、県総合学校教育センターの教育相談課長を講師に迎え校内研修を実施した。

#### (3) 家庭・地域社会との連携

生徒が集団生活の中で人間関係を良好に構築し、落ち着いた学習習慣と生活習慣を確立する

ことができよう、専門医による健康相談の実施、希望する保護者の相談対応、学年通信、PTA広報(甲田)、保健だより (THE HEALTH) による情報提供と広報、講演会への保護者参加を呼びかけている。そのために、精神科校医の報酬や新入生に対するグループエンカウンター講師謝金、YG検査料金等をPTA予算に計上している。



### Ⅲ 特徴的な活動

#### 1 学校医・学校歯科医・学校薬剤師の協力体制

学校医等の来校回数(表1)が多く、健康教育の充実と円滑な組織活動に寄与している。スーパーバイザーとして、学校側が電話や医院等へ訪問して助言・指導を仰ぐ機会も多い。

表2 活動内容と出校回数

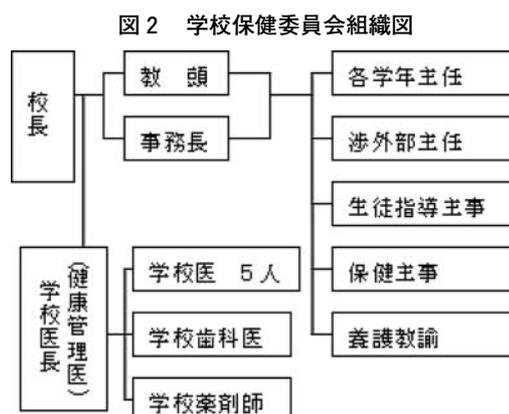
|       |     | 主な活動内容(出校回数)   |
|-------|-----|--|
| 学校医   | 内科  | 定期健康診断(1)、定期健康診断未実施者検診(1)、修学旅行事前健康診断(1)、受験前健康相談(1)、職員健康相談(1)、衛生委員会(1)、学校保健委員会(1) |
|       | 眼科  | 定期健康診断(1)、色覚健康相談(2)、学校保健委員会(1)   |
|       | 耳鼻科 | 定期健康診断(1)、学校保健委員会(1)   |
|       | 精神科 | 健康相談(9)、学校保健委員会(1)   |
| 学校歯科医 |     | 定期健康診断(1)、講演会(1)、学校保健委員会(1)  |
| 学校薬剤師 |     | 定期健康診断(3)、環境衛生検査等(6)、学校保健委員会(1)  |

#### 2 学校保健委員会の開催

毎年1月末日に学校保健委員会を開催し、生徒の健康実態や健康課題の把握と対応策・改善点などについて協議するとともに、学校施設・設備・学習環境の整備状況や安全点検と改善、職員の健康・労働安全状況の把握・対策も話題にしている。



学校保健委員会(2010. 1. 27開催)



### 3 歯・口の健康づくりを目指す取組

平成19・20年度青森県健康教育実践研究校の指定を受けて、「生涯にわたる健康管理の基盤となる歯・口の健康づくりに関する学習や指導の進め方」—高校生期における歯・口の健康づくりの目標と内容の在り方—のテーマで、次のような研究実践を行った。



定期健康診断歯科検診のようす

- (1) 歯科医チームによる精度の高い検診と養護教諭による個別指導
- (2) 生徒保健委員会の研究・広報活動：歯みがき行動と歯肉炎に関するアンケート調査実施。集計・分析、広報・啓発活動（保健だより「THE HEALTH」、ポスター発表）。
- (3) 教科「保健」における授業実践：1学年は「生活習慣病予防」、2学年は「課題学習」として実施した。授業内容は「歯周病は全身病」「社会人としてのマナーと歯の健康」「喫煙と歯肉」「歯科医での検診と専門的ケア等で、パワーポイントを使用して行い、簡便な実験等も取り入れた。



検診待機中の生徒（個別指導の実施）

- (4) 学校行事における学校歯科医による講演会の開催
  - テーマ「口腔の健康に関する正しい知識」（60分）
  - 内 容：歯みがきからプラークコントロールへ



青高祭で講演中の学校歯科医熊谷先生

この取組後、本校のDMFTは2.1、歯肉炎出現率1%（昨年度の1/3に激減）と指導の成果が上がっている。

### 4 豊かな人間性と社会性を育て、心の健康の保持増進を目指す取組

#### (1) 健康問題の早期発見と対応

- ① 保健調査…入学前に調査し、必要な体制を整えて新入生を迎えている。
- ② 立ち番指導…登校状況を観察し、生徒の小さな変化に気づきしだい早期に対応。
- ③ 欠席調査…朝のHRで把握し、適宜、担任を中心に電話・メール・訪問等の対応。
- ④ 健康観察…朝のHRで実施し各学年主任が集約、全校の掌握に校内LANを活用。
- ⑤ 保健室利用状況…当日は連絡票で、月末に一覧表を回覧し全職員で情報の共有化。
- ⑥ 宅週の記録（教務部主管）…自ら学ぶ姿勢を培うことを目的に、家庭学習の習慣化へのステップとしてHRTが指導している。下校後の生活行動や習慣、睡眠状態を把握することができ、健康課題発見にも役立てている。

#### (2) 各種検査の実施と結果の活用

生徒の自己理解を助け、効果的な学習指導や進路指導に資するため、YG性格検査を昭和41年から実施している。構成的グループエンカウンターとQ-Uアンケートを平成16年から導入し、新入生のコミュニケーション能力を高め学校適応を図り、担任の学級経営に資するため

に、年3回（4月、10月、12月）実施している。

(3) 学校医による健康相談の実施（表2）

心身の健康課題に対応するため、昭和26年から実施している。昭和30年代からは心の健康に着目して、昭和37年から精神科医師を私費で校医に委嘱して現

表3 学校医が行う健康相談

| 健康相談名     | 担当校医      | 対象            |
|-----------|-----------|---------------|
| 色覚健康相談    | 眼科校医（1人）  | 生徒及び保護者（7・8月） |
| 受験前健康相談   | 内科校医（3人）  | 3学年生徒（11月）    |
| 修学旅行前健康相談 | 内科校医（3人）  | 2学年生徒（12月）    |
| 精神科校医健康相談 | 精神科校医（1人） | 生徒及び保護者（月1回）  |

在に至っている。実施後は継続観察と指導で生徒をフォローしている。精神科校医が校内において相談するメリットは、保護者、本人、HRT、学年主任、養護教諭が医師、関係機関とネットワークを形成して、適切な対応と環境整備を行い易い点である。

(4) 教育相談委員会の定期開催

毎月1回定期に開催して会議録を残し、職員間で共有化を図り、管理職に逐次報告・相談して善後策を講じている（P→D→C→A）。特別支援教育関係については、ワーキンググループを立ち上げて支援策を検討し関係機関と連携して対処している。

(5) 生徒の自主的な健康管理能力の育成をめざした健康教育

① 講演会：表3はHR活動として1時間実施したものである。他に進路指導部企画で1学年には「進路・職業ガイダンス」、2学年には「ドリーム講座」を実施し、各界で活躍する多彩で魅力的な人材を講師に迎えて最新情報を提供している。各講演後はアンケート・感想文を書かせて、自分の生き方・在り方を考えさせたり、知識・情報を得させている。その一部を保健だよりや学年通信、進路情報等で生徒・保護者に広報している。

表4 健康教育関係の講演会

|                  | 対象 |
|------------------|----|
| 薬物乱用防止教室         | 1年 |
| 携帯・インターネット等マナー教室 | 1年 |
| 性（エイズ）教育講座       | 1年 |
| 骨髄移植・骨髄バンクについて   | 2年 |

② 保健教育：教科「保健」では1学年にAED実習（ビデオによる学習と実技）を2時間、1・2学年に「歯・口の健康を通して生涯にわたる健康管理を考える」学習を1時間実施している。将来、社会の



マネキンを使ってAED実習中

指導的な立場を目指す生徒が多く、自他の命を大切にする心を育成することを目的にしている。保健の授業は、生徒には好評であったが、指導者からは、「内容が盛りだくさん過ぎた」、「実験等取り入れたが講義中心の授業だった」との反省があった。

③ 食教育：1学年の家庭基礎では、卒業後の一人暮らしや将来の家庭生活に役立つ知識・技

術を育成している。ネーミングを工夫（すまし汁「料亭・割烹の味に挑戦！」）し、県産品利用のレシピ（帆立グラタン、うさぎリンゴ）で調理し、楽しく身につく調理実習を展開している。

- ④ 安全教育：安全点検は学年を中心に実施し、避難訓練は学校行事、交通安全教室はHR活動で実施している。

#### (6) 生徒保健委員会活動

3班（「研究班」「広報班」「緑化班」）で活動し、研究班は「青高生の歯科保健行動と知識に関する調査」（H20）、「青高生の健康の意識に関する調査」（H21）を行い青高祭でポスター発表した。広報班は「THE HEALTH」（保健だより）を発行し健康情報の発信と啓発活動を行っている。緑化班は教育環境整備の一環として校舎内観葉植物の手入れを行っている。他に清掃委員会が中央委員会と協力しゴミ処理の活動や清掃週間の設定・点検・改善に向けての活動を行っている。

#### (7) ボランティア活動

ボランティア委員会が広報紙「奉仕の芽」の発行や募金活動に協力している。部活動単位での清掃奉仕活動や老人・幼児の施設訪問のほか、各学年も清掃奉仕活動を行っている。県教委から委嘱された校種間連携推進事業の一環として、近隣の小中学生を学校に招き、長期休業中の課題に取り組む小中学生を支援するボランティアを行っている。

#### (8) 豊かな人間性を育む生徒会活動

部活動及び委員会活動、そして生徒会中央委員会が主体となって企画運営する「体育祭（2日間）」、「青高祭（3日間）」などの自主的活動場面がしっかり確保されており、自らを律しつつ、他人とともに協調し、他人を思いやる心を育む場となっている。



帆立グラタンを焼き上げた生徒



血圧測定をしてあげる保健委員



中学生に数学を教える本校生徒

## IV おわりに

本校では、保護者の深い理解と学校医、学校歯科医、学校薬剤師の強い協力体制、教職員の着実な実践に支えられて調和のとれた学校保健活動が展開されてきた。今後も、教育活動全般に健康・安全の教育が配慮されているかという観点を大切に、校内体制の充実を図り、関係機関と連携し、生徒がおのおのの個性を充分伸ばし、心豊かで、国家・社会を形成する有為な人材となることをめざした健康教育を推進していきたい。

# 自立と社会参加につながる健康教育の充実 ～安心安全な環境の中で、誰もが健康でたくましく～

岐阜県岐阜市立岐阜特別支援学校

## 1 はじめに

本校は、住宅と田園に囲まれた静かな岐阜市の北西部に位置し、小学部62名・中学部45名・高等部100名、総計207名の知的障がいのある児童生徒を教育の対象とする特別支援学校である。



学校の教育目標を「一人一人の能力や特性等に応じた知識・技能を伸ばし、互いに助け合いながら自立と社会参加のできる健康でたくましい児童生徒の育成を目指す」とし、特に、健康教育においては、「安心安全な教育環境づくり」「保健指導の充実」「運動習慣の形成」を柱に、健康で安全な生活を営むことのできる能力や態度を育てることに努めている。

## 2 主題設定の理由

本校は、ここ数年、学校環境衛生活動に力を入れる中で、安心安全な教育環境づくりに全校をあげて取り組むとともに、日常生活における朝マラソンや昼休みの外遊びなど運動実践の場を充実させ、健康教育を学校経営の大きな柱とし、主題を「自立と社会参加につながる健康教育の充実～安心安全な環境の中で、誰もが健康でたくましく～」と設定した。

## 3 健康教育の推進体制

自立と社会参加につながる健康教育の充実を目指して、次のような推進体制を整備し、全教職員で健康教育に取り組んでいる。

- 学部を横断した健康安全指導部を組織し、小中高一貫教育を常に意識した月ごとのねらいの設定及び指導実践を図るとともに、毎月の職員会等において、職員研修の場を設ける。
- 毎月の保健便りの発行やPTA研修会の実施等により、家庭との連携を図る。
- 学校保健委員会及び医療的ケア検討委員会を年間5回開催し、肥満防止策の検討や座薬挿肛に関するマニュアル作成等、医療的ケアの進め方も含めて協議している。
- 学校医、学校歯科医、学校薬剤師に、随時、指導・助言をいただく体制をつくっている。  
(※出校回数 内科医11回、眼科2回、耳鼻科4回、精神科7回、歯科医4回、薬剤師8回)

## 4 実践報告

### (1) 安心安全な教育環境づくり

#### ① 健康管理

- 毎日、養護教諭や看護嘱託員が全校の欠席者を健康観察表で把握し、午前10時前後に管理職

に報告する。健康観察表には、児童生徒一人一人の体調の様子も記入し、その日の学習活動への配慮や食中毒、感染症等の早期発見及び対応に努めている。

また、長期欠席者については、各学部で関係児童生徒への支援の仕方等を話し合い、本人や保護者のニーズに合わせた訪問指導等の支援を行っている。

○医療的ケアを必要とする児童生徒が18名在籍している。「導尿、酸素吸入等、てんかん発作時の座薬の挿肛など」の医療的ケアは、看護嘱託員が学級担任と連携をとり、本人の学習状況や体調を見ながら行っている。また、保護者とも連絡ノートを使用して保護者のニーズをくみとり、保護者にも安心感をもっていただくようにしている。

## ② 学校環境衛生活動

本校では、障がいのある児童生徒が、安心安全かつ快適な生活を送ることができるように「教室の空気」「飲料水の管理」「プール水の管理」「ネズミ、衛生害虫等」「砂場の衛生管理」「薬品の管理」「安全管理」等、施設設備の管理面において工夫している。また、毎日の環境衛生検査や定期的な安全点検にも全力をあげて取り組んでいる。

こうした取組の成果が認められて、本校は4年間に渡り「岐阜県学校環境衛生活動準優良校」、「岐阜市学校環境衛生活動努力校」として表彰を受けている。

### ア 教室の空気

体温調節がうまくできない児童生徒や、空気の乾燥が症状を重くする児童生徒もいることから、次のことを全職員で共通理解し、日々取り組んでいる。(以下のことが分かりやすいように、教室には掲示物が貼ってある。)

- 朝、児童生徒の登校前には、必ず南側の窓と廊下側の窓を15分以上開ける。
- 常時換気扇を利用している。
- エアコンの設定温度を夏季26℃、冬季18℃にし、室温によりこまめに切る。
- 冬季は加湿器を使用する。

### イ プールの管理

毎年、プール使用前には全職員で滅菌機の使用の仕方の講習を行い、適切な管理に努めている。

プール使用毎に残留塩素の測定を行い、残留塩素濃度によっては、次亜塩素酸ナトリウムを手動でも入れるようにしている。プールの水を飲んでしまう子がいるなど、本校の特性を考え、少し塩素濃度を高め(0.6ppm前後)に設定している。

室内プールがあるため、定期的な水質検査に合わせて、学校薬剤師による塩素ガス濃度の検査も実施している。

### ウ ネズミ、衛生害虫等

本校は、各学年での集団宿泊体験の活動を充実させるために宿泊棟があり、マットレスや布団も多くある。毎年、学年末及び年度始め休業中に学校薬剤師の指導を得て、バルサンを使用し、宿泊棟全ての部屋の駆虫を行い掃除機をかけている。

その他、本校には、じゅうたんを敷いたパソコン室や図書室があり、ダニが発生しやすい状態になることから、使用後は掃除機をかけ、年に1回はバルサン等で駆虫をする、という形でダニの発生を抑え、その結果、パソコン室のダニは基準値の範囲内であった。

#### エ 砂場の衛生

砂場については、児童の尿や唾液で汚染されている可能性があり、砂を口に入れる児童もいることから、長期休業中の職員作業として年3回、運動場の砂場と同様に、2ヶ所の砂場の消毒を実施している。砂場の消毒は、プールに使用している塩素剤を、残留塩素濃度200～300mg/ℓに希釈し、ポリのジョウロで砂に一樣にしみるように十分散布する。

#### オ 薬品の管理

薬品は小中学部及び高等部の保健室、各職業班の教室〔陶芸、印刷紙工、木工、バイオ、園芸〕、プールで使用している。いずれも薬品点検簿を毎月20日に記入している。薬品にはラベルを貼り、中味が分かるようにし、鍵のかかる薬品庫に保管し、児童生徒のみで使用しないよう管理している。

#### カ 安全管理

毎月20日に全職員が分担し、教室及び運動場、遊具、学校内外の施設設備等について危険箇所や破損箇所及び問題となる事項がないかどうか、「安全点検」を実施し、確認をしている。その結果、修繕や整理整頓を行い、児童生徒にけが等が無いよう努めている。

#### キ 清掃活動

小中学部では、一人一人の障がいの状態にあわせ、教師の支援や見守りのもと、できる範囲で自分たちの教室の清掃を行っている。清掃活動の場としては、給食後の机ふきや床ふき、清掃活動時の床ふき、ごみ捨てなどがあり、一つのことを1年間通じて行い、「自分でできる」ことを実感することを目標としている。



高等部では、「みんなが衛生的で安心して生活できるようにすること」を目標として、清掃活動を行っている。



社会に出てからの生活を考え、自分の教室のみでなく、ランチルームやトイレなど構内全体を対象として、清掃の手順を守り、きれいにすることを目指している。

#### ク 牛乳パックのリサイクル活動

高等部の生徒が中心となって、給食時の牛乳パックのリサイクルを実施している。



小中学部の児童生徒も、パックを開き、中を洗浄し、所定の場所への返却が日常の当番活動として定着してきた。

#### ケ 職業、作業班による癒しの環境づくり

高等部の生物工学バイオ班が育てているセントポーリアや園芸班が育てている草花に、陶

芸班が製作した鉢カバーや受け皿をつけて、校内に飾り、「癒しの空間」をつくらせている。こうした中で、生徒が中心になって、学校の環境衛生活動に参画している意識を大切にしたいと考えている。



• バイオ班

• 園芸班



• 陶芸班



## (2) 保健指導の充実

本校においては、次のような共通した健康課題がある。

- 基本的な生活習慣が確立していない児童生徒が多い。
- 肥満及び肥満傾向の児童生徒が多い。

これらの健康課題の解決に向けて、障がいや発達段階に応じた全体指導と個別指導を実施している。

### ① 肥満児童生徒への個別指導

本校は、学年を追うに従い肥満児童生徒の割合が増えているため、毎月、身体計測を行い、肥満の弊害や肥満解消への対策等とともに、継続的に「からだ通信」という形で、計測結果を保護者へ知らせている。また、児童生徒が自らも気を付けて生活できることを願い、本人の理解度に合わせて、生活での注意点等を指導している。特に、高等部では、体重だけではなく、これに合わせてメタボリック症候群も意識させながら体脂肪の測定を実施し、健康の自己管理について指導している。

### ② 身体の清潔についての指導

小中学部では、生活習慣の一つとして、ビデオや実験などを使用して、「手洗い」の必要性和「手洗い」の正しいやり方を実演指導し、実行できるようにしている。高等部では、卒業後に社会人として自立できるように、毎月の身体計測の折に、身体の清潔検査（つめ・髪の毛・ひげ・服装の汚れ）を行っている。



### ③ 歯科保健指導

本校では、上手にみがくということより、「歯みがき」を習慣化することが大切だと考えている。児童生徒の中には歯科医受診は勿論のこと、「歯みがき」や「プラークテスト」に恐怖心を抱いている子もいる。少しでも習慣化できるよう、給食後の歯みがきを実施



している。その機会に、教職員や介助員が個別に歯みがきの見守りや必要に応じて仕上げみがきを行うなど、個にあわせたやり方で口腔内の清潔を保つようにしている。そのため、定期健康診断時の歯科検診では、う歯所有者率が非常に少なくなっている。

### (3) 体力づくり、運動習慣形成

#### ① 朝マラソンの実施

高等部では、工業コースが運動場、普通コースが校舎周りを毎朝10分間、自分の目標（周回数やタイム）に向かって走っている。

中学部でも、体育館（アリーナ）を毎朝走っている。個人の目標周回数に応じた洗濯ばさみを準備し、1周走る毎に1つずつ外していくことで「残りの周回数」がひと目で確認できるよう工夫している。こうして、持続力とともに達成感を感じ、目標に向かってがんばる粘り強さがついてきている。



#### ② 昼休みの外遊びの奨励

小中学部では、食後の昼休みには外遊びが十分できるように時間を確保している。校庭遊具で遊ぶ児童もいるが、一番人気は、三輪自転車をこぐ活動である。なかなか集団的な活動は苦手であっても、同じ活動を繰り返し、粘り強く取り組めるよさがあり、20分以上走っていることで、サイクリング並みの体力を身に付ける活動となっている。



#### ③ 様々な体力づくりや運動習慣形成の取組

その他に「障がい者スポーツ大会、チャレンジ陸上大会への積極的参加」「屋内（温水）プールの年間活用」「年間2回の金華山（338m）登山の実施（中学部）」「地元プロサッカーチーム（FC岐阜）との運動交流活動」等を実施し、体力の向上を図るとともに、運動習慣が身に付くように努めている。



## 5 成果と課題

### (1) 成果

- ① 施設設備の工夫や安全点検の充実により、スポーツ振興センターの対象となる傷害が極めて少なくなっており、けがの予防につながったと考えられる。
- ② 学習環境や衛生面での管理を徹底したことにより、年間を通して欠席者の数も少なく、インフルエンザの流行を最小限に抑えることができた。
- ③ 朝運動の取組により、体力の向上と持続力を身に付け、働く力の向上につながることができた。
- ④ 衛生面への指導や歯科保健指導などを通し、基本的な生活習慣を身に付けることができた。

## (2) 課題

- ① 高等部生徒の肥満予防に向けて、一定の成果はあったものの、個別的に見ると、改善が十分見られないケースもあった。今後、さらに、家庭との連携をより密にし、生活習慣病予防の指導を粘り強く続ける必要がある。
- ② 性教育の指導については、保護者からのニーズが最も高いが、指導したことが定着しにくく、今後も、関係機関と連携を図りながら、日々の生活の中で繰り返し指導していく必要がある。

## 6 おわりに

特別支援学校における健康教育の推進にあたっては、医学領域、保健領域など、専門家からの指導・助言を仰ぎつつ、進めていくことがより重要であると考えます。そこで、日常活動の中から生まれる疑問や課題について、学校医、学校歯科医、学校薬剤師の指導・助言を仰ぐと共に、関わり手である教職員が、障がいの特性や保健指導の在り方等に関わる研修を積み重ね、資質向上に努めなければならないと考えています。

また、具体的な問題解決にあたっては、何より保護者との連携が重要であり、適切な情報提供や家族支援の在り方について、今後も実践的に研究していきたい。

## Ⅱ 優 秀 校

### 〈小 学 校〉

茨城県日立市立大沼小学校

群馬県富岡市立富岡小学校

東京都足立区立上沼田小学校

富山県黒部市立三日市小学校

熊本県山都町立清和小学校

広島県広島市立可部小学校

### 〈中 学 校〉

神奈川県川崎市立宮前平中学校

富山県小矢部市立津沢中学校

### 〈高等学校〉

静岡県立焼津水産高等学校

# 「健康で豊かに生きる力」を育む健康教育 ～セルフエスティーム（「自他の生命と人格の尊重」精神）の育成を核として～

茨城県日立市立大沼小学校

## 1 学校の概要

♪ 松吹く風と 潮の香の 通うこの窓  
楽しい母校 ♪（校歌）

校歌にも歌われているように、本校は、東に太平洋、西に多賀山地を臨む小高い丘にあり、創立は昭和26年である。全校児童数873名・18学級で開校後、本市の中心的産業である日立製作所と関連企業グループの発展と共に大規模化して、最大の昭和53年度には、全校児童数1,812名・44学級であった。



《校舎風景》

その後、日立製作所の分散化に伴い、次第に児童数も減少。現在は、全校児童数742名・25学級（特別支援学級2を含む）である。

学区内には、高度成長期である昭和40年代に開発された団地が多く、入居者の大部分は、日立製作所関連の勤労者であった。現在、本校児童の大半は、その孫に当たる。したがって、他地域と比べ三世同居の家庭が多く、本校は、安定した家庭環境・地域環境の中にある。

家庭も地域も学校教育に協力的であり、児童の心身の健やかな成長を願い、互いに連携を深めながら日々の教育活動に取り組んでいるところである。

## 2 学校経営と健康教育

本校の学校教育目標は、『人間尊重の精神を基調とし、心身共に健康で、児童一人一人が自分の個性や能力、感性をたくましく発揮し、広く国際社会に生きる人間性豊かな児童の育成を図る。』である。

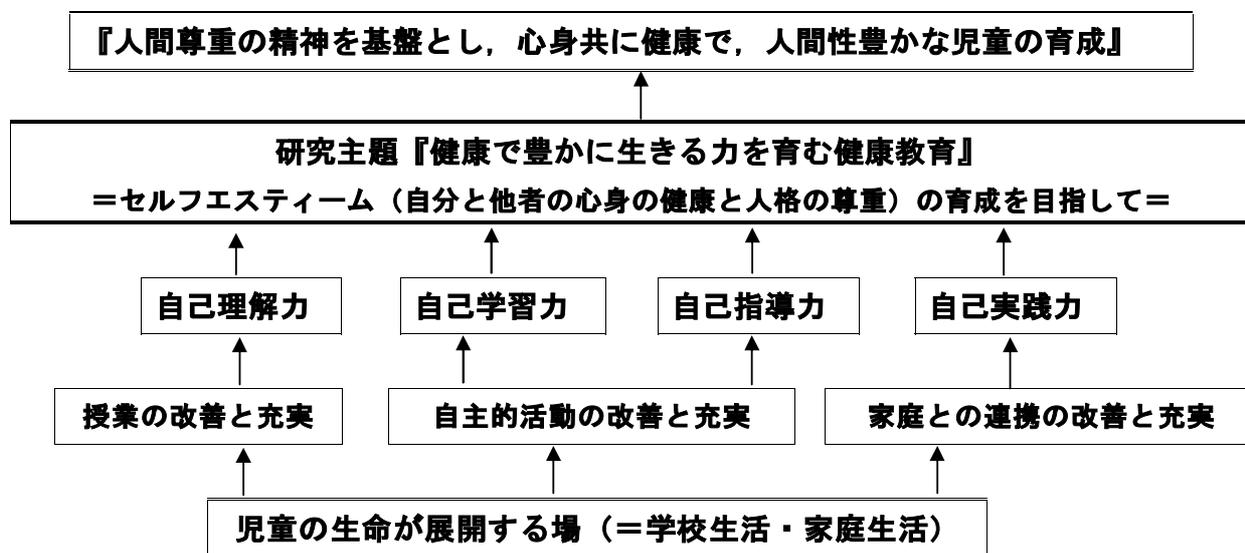
『人間尊重の精神を基盤とし、心身共に健康で、人間性豊かな児童の育成』を実現するため、学校経営においては、健康教育を中核とした実践的研究として、研究主題『健康で豊かに生きる力を育む健康教育』、副題『セルフエスティーム（自分と他者の心身の健康と人格の尊重）の育成を目指して』を掲げ、これまでの4年間、全職員の総力を結集し、健康教育に関する実践的な研究に取り組んできた。

児童のセルフエスティームを育成する要件としては、次の4点を押さえている。

- ① 自己理解力＝今の自分を深く理解し、将来なりたい自分を描く。（知識・理解）
- ② 自己学習力＝心身の健康の保持増進に必要な知識やスキルを習得する。（ライフスキル）
- ③ 自己指導力＝心身の健康の保持増進に必要な知識・理解やライフスキルを自分の日常生活で

積極的に実践する態度や意欲を身に付ける。(実践的態度・意欲)

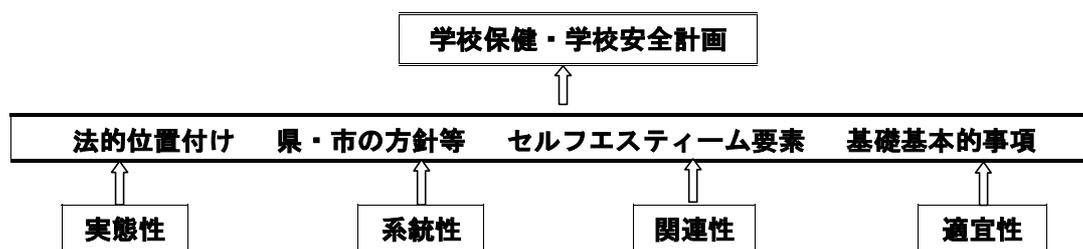
- ④ 自己実践力=日常生活において、心身の健康の保持増進に必要な具体的活動を継続的に実践し、日常習慣として定着させる。(実践の定着と習慣化)



### 3 学校保健・学校安全計画

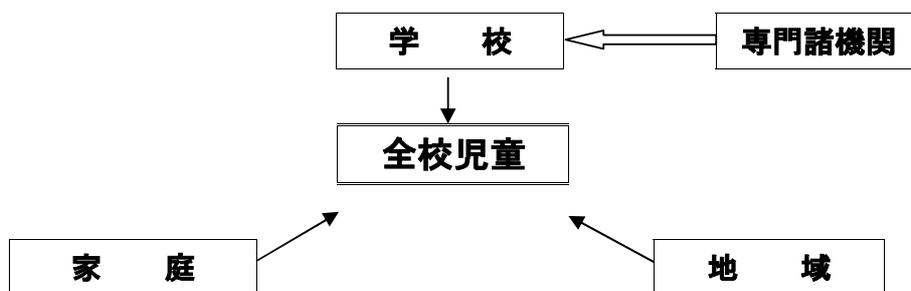
学校保健・学校安全計画の作成に当たっては、以下の4点を重要視している。

- ① 児童の実態(家庭や地域の実態も含め)を踏まえること
- ② 第1学年から第6学年までの系統性を明確にすること
- ③ 学校の教育活動全体を見通し、諸教育活動との関連を図ること
- ④ 1年間の時節の変化に応じ、最適の時期に最適の指導内容を位置付けること



### 4 健康教育の推進組織

全体的組織としては、学校医・学校歯科医・学校薬剤師等の専門諸機関からの指導助言を受け、学校・家庭・地域の三者が相互に密接に連携し合い、児童一人一人のセルフエスティームを育成するための『トライアングル組織』を設けている。



上記の全体的組織が効率よく機能し、教育効果を上げるために以下の点について工夫している。

- ① 専門諸機関との有機的連携を図り、継続的に指導する。
- ② 家庭教育を重視する。
- ③ 地域諸団体における『体験活動』を重視する。

## 5 学校保健委員会

### (1) 主な出席者

学校医・学校歯科医・学校薬剤師・保護者代表  
職員代表（校長・教頭・教務主任・保健主事（養  
護教諭）・生徒指導主事・給食主任・安全主任・  
体育主任）保護者



《第4回 学校保健委員会》

### (2) 協議題等

第1回（6月）「薬物乱用防止について」

第2回（8月）「本年度の児童の実態・本年度の  
活動計画・家庭における健康づくり、生活リズ  
ム等、基本的生活習慣について」

第3回（11月）「喫煙防止について～心身の健康に及ぼす喫煙の有害性～」

第4回（2月）「1年間の実践の成果と課題・保健教育の成果と課題～性教育（エイズ教育含む）・  
薬物乱用防止及び喫煙防止・食事と栄養教育等～・次年度の学校保健計画及び学校安全計画」

### (3) 主な成果

- ① 茨城県警「フレンド号」を活用し、親子で薬物乱用の有害性を理解できた。また、喫煙の有害性について医師から医学的な指導講話があり、喫煙防止の理解が深まった。
- ② 児童の実態を基に、今年度の課題改善について具体的な共通理解が深まり、学校・家庭との連携による諸施策の効率化が図られた。
- ③ 学校医・学校歯科医・学校薬剤師から児童の実態の基づいた専門的な視点からの指導をいただき、日常生活における具体的策の重要性について認識が深まっている。

## 6 具体的な実践事例

セルフエスティームの育成を実現するため、本年度は、①授業の改善と充実、②児童の自主的活

動の改善と充実、③家庭との連携の改善と充実の3点に力点をおき、以下のとおり具体的に実践している。

### (1) 授業（保健学習・保健指導）の改善と充実

心身の健康の保持増進には、授業（保健学習・保健指導）において、心と身体の面から必要な内容をバランス良く指導することが大切である。

しかしながら、心身の健康を保持増進するための要素は、多岐にわたっており、すべてを一律に、網羅的に指導することは、指導効果の上からみて課題もでてくる。

そこで、指導内容のバランスをとりながらも児童の実態に応じて重点内容を絞り込むことも重要である。

こうした観点から、本校においては、児童一人一人のセルフエスティーム（自他の心身の健康と人格の尊重）と深く結びついている内容として、①性（生命・エイズ）に関する内容、②薬物乱用（喫煙・飲酒）防止に関する内容、③食育（栄養・歯の健康）に関する内容、④健康な生活づくり（生活のリズム・基本的な生活習慣）に関する内容の4点を重点化している。



《第2学年『命のつながり』の授業》

授業は、保健主事（養護教諭）と学級担任のチームティーチングである。しかし、薬物乱用防止や喫煙防止、歯の健康など、専門的な指導が必要な学習内容に応じて、警察署や医師、保健センター等の専門機関からの外部講師による授業も行っている。

### (2) 児童の自主的活動の改善と充実

セルフエスティームの中心となる自己有用感や自己効力感、自己存在感は、児童一人一人が、実際に自分で計画・行動し、その成果を実感できてはじめて得られるものである。

そのため、「自分で一生懸命がんばったらから、ここまでできた。」という、児童の自主的・自立的体験活動が不可欠であり、極めて有効な手立てである。

そこで、本校においては、①心身の健康の保持増進に必要な知識・スキル等を習得する⇒②習得した知識・スキル等を毎日の実際の生活場面に適用できるように具体策を立案する⇒③毎日の実際の生活場面で実践する⇒④実践の状況や結果を振り返り、成果を確認して、新たな課題の改善策を考えるという、児童が自主的に取り組む「P⇒D⇒C⇒A」の自己管理（自己マネジメント）の場を2つ設定し、実践している。

#### ① 長期休業中における生活の自己管理（自己マネジメント）

夏季休業や冬季休業等、長期休業中の生活は、『生活励み表』を活用している。

『生活励み表』は、第1学年から作成し、進級時にはその『生活励み表』を持ち上がり、第6学年までの6年間を継続的に積み上げていく。

そのため、児童一人一人が、前学年における長期休業日の生活を振り返り、その反省をもとに当該年度の生活について計画立案ができる。また、当該学年までの改善状況(成長記録)が、具体的に把握できるという利点もある。

## ② 保健委員会の自主的活動

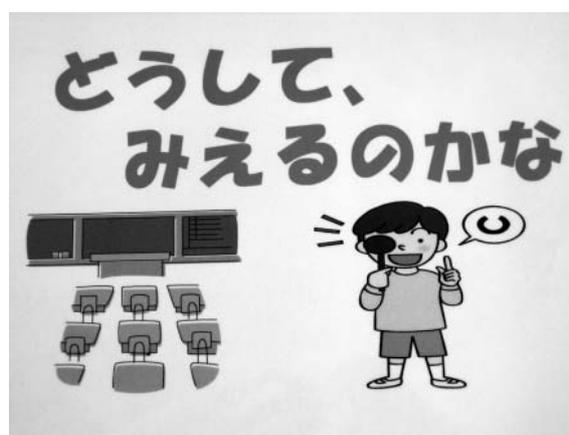
児童会組織である保健委員会の自主的活動としては、『出前健康教室』と『健康の広場』の2つが特筆される。

1点目の『出前健康教室』については、保健委員会の児童が、朝の短学級指導の時間に各教室に行き、心身の健康な生活に必要な情報を提供するという、児童の手による・児童のための情報提供の実践である。

情報の内容は、歯の健康に必要な内容・目の健康に必要な内容・正しい姿勢に関する内容の3点であり、先述の歯・目・正しい姿勢の指導強調週間の一つの施策として実施している。

2点目の『健康の広場』については、給食時の校内放送を活用し、保健委員会の児童が、全校児童に健康に関する情報を伝えている。

放送内容は、主として、①歯の健康に関する内容(「よい歯の表彰」で受賞した児童の紹介等)、②目の健康と姿勢に関する内容、③かぜやインフルエンザの予防に関する内容(各学級の換気の取り組み等)の3点があげられる。



《『出前健康教室』の手作り紙芝居》

## (3) 家庭との連携の改善と充実

児童一人一人のセルフエスティームを高め、心身の健康を保持増進する具体的な実践の場は、主として毎日の家庭生活にある。したがって、学校における系統的・計画的な指導が、各家庭に正確に伝わり、保護者の理解と協力を得ることが不可欠である。

そこで、各家庭と共通理解・共同実践を充実するため、①家庭への情報発信・理解啓発・協力依頼の手立てを工夫すること、②保護者が、児童と共に保健指導の場に参加し、家庭における実践場面でポイントをつかむことの2点に重点をおき、密接な連携をとっている。

### ① 家庭への情報発信と理解啓発・協力依頼

家庭への情報発信については、主として(ア)学校保健委員会における報告と協議、(イ)保健便り・学校便り・生徒指導便り・学年学級便り等の発行、(ウ)ホームページでの情報提供の3点ある。

### ② 『子どもと学ぶ』授業

保護者に学校における指導内容を深く理解してもらうためには、『保護者参加』型の授業実践が効果的である。そこで、①歯磨き、②おやつ、③薬物乱用(喫煙)防止教育については、保護者が授業に参加し、児童と共に学習している。

歯磨きについては、1年生と保護者が歯科衛生士から正しい歯磨きの指導を受けている。

また、おやつについては、4年生と保護者が、栄養士から栄養のバランスのとれたおやつ・適なおやつや時間等について指導を受けている。

## 7 成果と課題

児童のセルフエスティームの変容について、以下のデータを基に分析する。

### (1) むし歯のない児童数（治療済みによるむし歯のない児童数を除く）の推移

右のグラフに表したとおり、むし歯のない児童の割合は、平成15年度に28.1%だったが、その後、年を追うごとに増加し、平成19年度には52.8%と、全校児童の半数を超えた。平成20年度に減少したが、今年度は47.9%と再び増加に転じている。

全校児童の約半数は、一度もむし歯になったことがない児童である。心身の健康の保持増進には、歯の健康が必須条件であり、数値からも保護者と児童の“歯磨き習慣を徹底しよう”とする意識が十分にうかがわれる。

### (2) 体力テスト（判定「A+B」－「D+E」の率）の推移

児童の体力については、年々着実に向上している。平成15年度には、約15%だったが、今年度は、約45%になり、3倍も向上している。その最大の要因は、児童自らが、自分の体力向上のため日常的に運動に励んでいることにある。

それは、“自分の心身の健康は、自分の力で保持増進させたい”という熱意があってはじめて実現できることである。

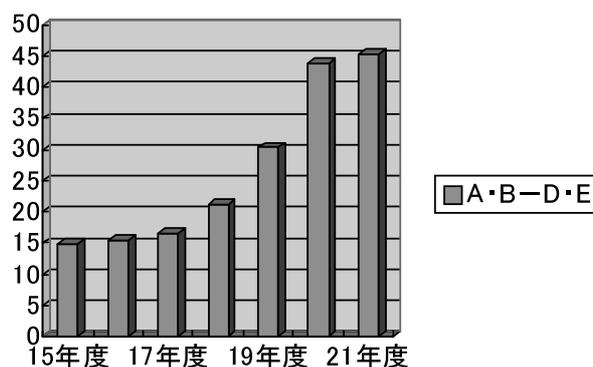
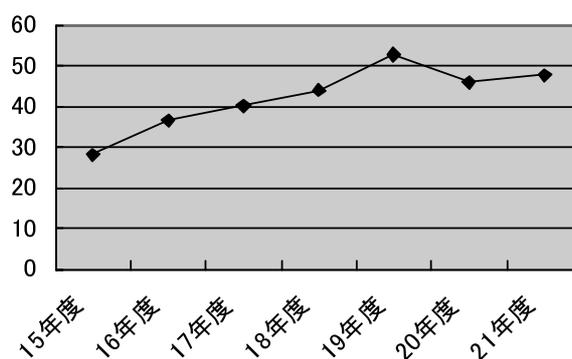
このデータからも、児童のセルフエスティームが向上していることがわかる。

保護者においても、“子どもが、日々心身ともに健康で、生き生きと生活するためには、家庭での生活が基盤になっている”という意識が高まっており、積極的に家庭での習慣化を身に付けようと努力している。

しかし、低視力者については、平成20年度は25%を超えており、今後、さらに児童一人一人にセルフエスティームを身に付けさせ、心身の健康を自ら保持増進しようとする意欲や実践力を育成することが求められる。



《親子歯磨き教室》



# 「勇気・元気・本気」があふれる児童の育成 ～家庭・地域との連携ですすめる「わくわく健康生活活動」を通して～

群馬県富岡市立富岡小学校

## 1 本校の概要

本校は、豊かな自然に囲まれた富岡丘陵の富岡市の中心部に位置し、地域を流れる鐮川、日本三奇勝の一つ奇岩怪石が林立する名勝妙義山を臨むことができる。校区内には、ユネスコ世界遺産暫定リストに登録された重要文化財の「富岡製糸場」があり、長閑な雰囲気の中で文化教養への関心を高めている。

明治6年に開校し、群馬県で11番目に創立した歴史ある小学校である。現在、全児童数は678名、24学級の大規模校である。



校庭にあるシンボル「かしの木」と校舎

## 2 学校教育目標と健康教育

本校では、学校教育目標を「基本的な生活習慣と学習習慣を身につけ、何事にも意欲的に取り組む児童の育成」、具体目標を「みんな仲良く」「元気に運動」「本気で勉強」としている。それを受け健康教育では「生活習慣を見直し、自ら心と体の健康づくりに努める児童の育成」を目標とした。本校の健康教育は、「富小三健志 勇気くん 元気くん 本気くん」をイメージキャラクターにし、規則正しい健康生活を目指した「わくわく健康生活活動」を展開し、「勇気・元気・本気」があふれる児童の育成をねらいとしている。

この活動は、平成19・20年度「子どもの生活習慣病予防対策事業」で群馬県教育委員会、群馬県医師会の指定を受け、基本的な生活習慣の振り返りと定着、改善を目指して「子どもの生活習慣病予防」に取り組んだものである。今年度も引き続き、全教育活動を通して児童のもつ「よさ」や「個性」を大切にしながら、家庭や地域の連携を図って取り組んできた。特に、児童の実態、地域の実態に即した「児童が主役」の創意工夫したオリジナリティーにあふれた健康教育に取り組んでいる。

## 3 健康教育の推進体制

健康教育の中核をなすのは学校保健委員会であり、児童の健康問題に応じて解決、推進している。職員は、保健主事と養護教諭、各学年の代表の職員で組織された「保健部」を中心に活動を行っている。

具体的な推進については、管理職と教務主任、学年主任、生徒指導主任、特別支援教育主任、教育相談主任、養護教諭で組



学校保健委員会「目を思いやる生活」

織された生活指導委員会が月1回開催される中で検討されている。

本校PTAは、PTA本部、PTA保健委員会を中心に多岐にわたり「児童の健康づくり」のために健康教育活動に携わっている。

健康教育を推進するにあたっては、児童保健委員会を軸に児童が自らの健康問題に気づき、考え、実行できる「健康的な生活への実践力」を身につける児童主体の活動を工夫し、行っている。

#### 4 特徴的な活動

##### (1) 富小三健志活動「わくわく健康生活活動」

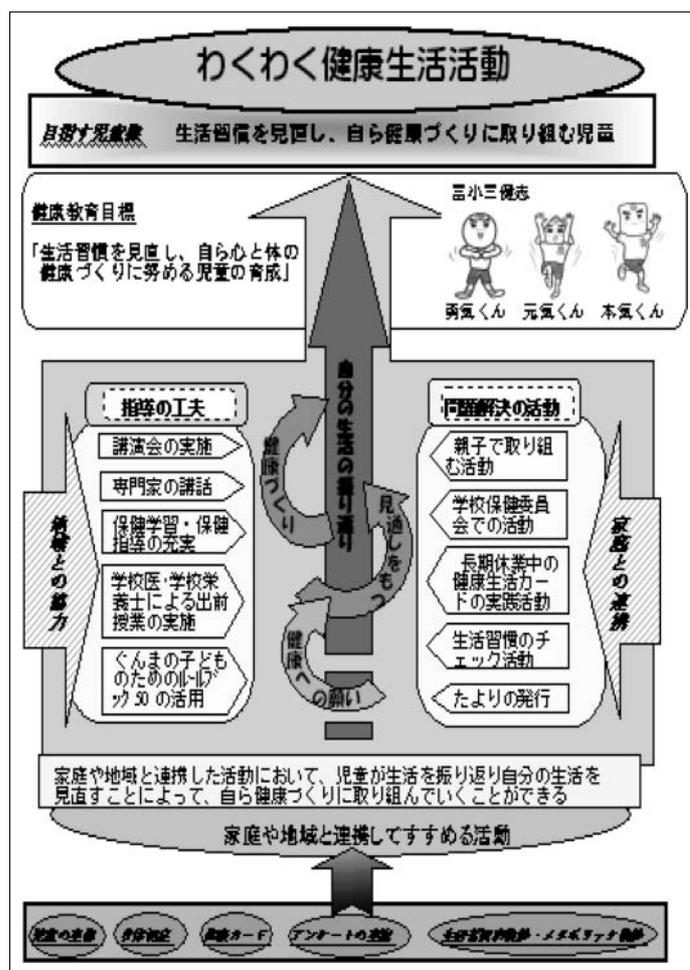
健康教育を全教育活動で行うために、「児童の健康、安全を第一に」という全教職員の共通理解のもと、児童が自発的、自主的に取り組める場の確保と活動の工夫、充実を行っている。目指す児童像を「生活習慣を見直し自ら健康づくりに取り組む児童」とし、「わくわく健康生活活動」を展開している。

家庭や地域との連携を重視することとし、学校保健委員会を中核に児童の健康課題の解決に向けて取り組んでいる。その中で、児童自身が自分の健康生活をよりよく改善し、楽しく生活するために食事、睡眠、運動、姿勢、目の健康、歯の健康などに視点を当てて基本的な生活習慣活動の改善を図っている。

学校における全教育課程を通じた健康教育の充実のためには、学校行事との関連を図った「児童主体」の活動に取り組

み、児童のやる気を引き出しながら児童が自ら、内容、計画、活動などを考案し、教師が支えながら積極的に「わくわく健康生活活動」にかかわれるように配慮した。特に集会活動「富小三健志わくわく体操集会」は、「楽しく運動しよう」のねらいのもと、親しみやすい富小オリジナル体操「富小三健志 わくわく体操」の作成、活動やスケジュールの決定について考案段階から児童が参画するようにした。

また、全児童が「わくわく健康生活活動」にかかわることができるよう、個々の「よさ」や「個性」を大切に、自己実現を果たすようにした。



「わくわく健康生活活動」全体構想図

### ① 勇気くん活動（勇気をもつ行動）

「みんな仲良く」をモットーに集会活動や遊びを通して、全児童がなかよく、楽しく、わくわくした生活を送っている。

また、困った時には、富小三健志に手紙で相談する「ちょっときいて」と題したポスト投入形式の「勇気くんのピア・サポート活動」で「心の健康」への支援も行っている。



「ちょっと聞いてポスト」で悩み相談

### ② 元気くん活動（元気があふれる活動）

元気くん活動は、児童が「元気」あふれる健康的な生活を送れるよう支援する活動である。

具体的には、児童とともに考えた「富小三健志 わくわく体操」を児童集会や運動会、持久走大会、体育の準備体操で行っている。楽しく元気に活動する中で、運動の大切さを実感できるようにしてきた。



運動会で「富小三健志わくわく体操」

学習時の姿勢改善には、「元気くんのよい姿勢ものさし」を作成し、目と机や本との距離を30cm以上空けて背筋を伸ばす「姿勢のび太くん」活動をしている。さらに、視力低下予防のために遠くを見る習慣をつける「富小三健志 あいボード」を校庭の南に設置し、1日1回は遠くを見る習慣を付けるようにしている。また、「富小 目の体操」も考案し、目の疲れをとる方法も実践している。



校庭南の「富小三健志あいボード」

長期休業中には、基本的な生活習慣を見直す「元気くんカード」「本気くんカード」を設け、家庭の協力のもとにカードへの記録を通して生活を振り返り、生活改善が図れている児童は「元気くんで賞」「本気くんで賞」として賞賛した。健康的な生活ができていない児童や生活の振り返りができていない児童には担任が支援し、問題解決へ結び付けられるようにした。



「元気くんのよい姿勢づくりものさし」を活用してのよい姿勢

### ③ 本気くん活動（本気を出す学習）

児童の立場に立った指導の工夫や外部講師による授業を展開し、児童のもつ「本気」を引き出す授業や活動を重視し、「もっと知りたい」「なぜ?」「どうして?」という意欲を高め、本気の取り組みを支えている。具体的には、体育の保健領域や学級活動、児童保健委員会活動で身近な健



学級活動3年「野菜を食べよう」

康問題を解決したいという児童の思いや願いのもとから「本気くん学習」を実践している。

## (2) 家庭や地域とのかかわり

本校は、開かれた学校を目指し、家庭や地域と連携を図りながらさまざま行事や活動を盛んに取り入れている。

特に、保護者、地域人材にボランティアを募り、朝の読み聞かせ活動や総合的な学習の時間や実技教科などの支援をしてもらう等、児童との交流を深め、心の育成に努めている。また、校庭には、「みどりのじゅうたん」と称して芝生を張り、地球温暖化防止の目的などから、緑化活動を推進したり、年2回の開放で「お父さんと積極的に遊ぶ日」を設けたりして盛んに活動している。



校庭に「みどりのじゅうたん」



さらに、学校医や学校栄養士の専門的な出前授業や県教委指導主事による講演会を実施し、「親子で取り組む生活習慣病予防」や「親子で取り組むエクササイズ」など啓発活動も盛んに行い、家庭と連携をとりながら日常生活への実践化を図っている。児童の健康問題に関する解決に向けた働きかけで、毎年、PTA保健委員会主催で助産師の方を講師に「生命を育む講座」を5年生を対象に開催している。また、健康教育の内容や実践は、学校だより、学校保健委員会だより、保健だより、学年だより、PTA広報、PTA保健委員会だより等で知らせている。中でも広報委員会発行の広報「かしわぎ」は、連続して群馬県で優秀賞を得ている。他に、父親委員会が学校環境や教育面及びPTA活動の一翼を担っている。母親委員会が行う読み聞かせは、児童たちに「心の栄養」を与え、健康教育に大きく携わっている。

特に、PTA保健委員会が行う「歯みがき歯菌（母）隊による歯みがき指導」では、各学年の



PTA母親委員の「読み聞かせ」



学校医の出前授業「生活習慣病予防」



助産師さんの「生命を育む講座」



歯みがき歯菌（母）隊の「歯みがき指導」



動物の頭骨標本や歯のレプリカで実感

発達段階に応じた教材を使って、ブラッシング指導を中心に支援している。これは、「子どもたちのために」をスローガンに活動しているPTA保健委員のお母さん方が、外部講師になって「歯みがき歯菌（母）隊」と称し、歯みがき指導を行っているもので、平成2年から継続実施している指導で、平成21年度で20回目になった。この指導は毎年、学習内容を検討、修正して児童のニーズに応えられるよう努めている。

この取り組みは、児童の健康を第一に願う母親の思い、保護者との連携なくしては歯や口腔の健康増進が望めないという学校の願いから開始された特色ある歯科保健活動である。この指導では、群馬県立自然史博物館との連携も図っている。主な学習内容は、次のとおりである。

| 学年     | 学 習 内 容  |
|--------|--|
| 1 学年   | 手作りの紙芝居「歯の王様」の読み聞かせと、鏡で6才臼歯を観察して、6才臼歯の磨き方を中心に学習する。   |
| 2 学年   | 群馬県立自然史博物館との連携を図り、動物の頭骨標本や歯のレプリカを見て、歯は草食動物、肉食動物、雑食動物等で、食べる物によって形が変わることを知り、歯の仕組みについて考える。            |
| 3 学年   | 「咀嚼力判定ガム」を使って、力を入れて噛むことの大切さを体感し、よく噛んで食べることの大切さを知り、噛むことへの意欲を高める。                                    |
| 4 学年   | 「口腔内細菌テスト」を使って、その結果から自分の口の中のむし菌になり易さの状態を理解する。  |
| 5 学年   | 「果汁グミ」を噛む体験を通して、咀嚼の回数から唾液の分泌について理解を深める。  |
| 6 学年   | 「糸ようじ」の使い方について体験を通して知る。歯肉炎について考え、歯周疾患予防への意欲と実践力を高める。   |
| 特別支援学級 | 一人一人の歯や口腔内にあった指導を行うことで、生活の中で実践できる歯みがきとなるよう支援にあたる。歯みがきを嫌がったり、怖がったりする児童もいるので、楽しい教材を使うことで、興味関心を高めている。 |

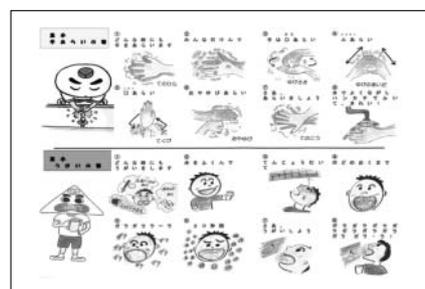


### (3) 特色を生かした実践

群馬県教育委員会から出された「ぐんまの子どものためルールブック50」を踏まえて、基本的な生活習慣を身に付けるため、家庭での実践を促している。

授業では、視覚に訴える手作り教材の開発や教材提示の工夫をして、わかり易い学習に心掛けています。

また、「富小手洗いの歌、富小うがいの歌」を作り、歌うことで手洗い、うがいを身近なことと感じられるようにし、



楽しく「富小手あらいの歌・うがいの歌」

手洗い、うがいの習慣化を図った。

アンケートや年3回の身体測定、毎月測定（平成19・20年度の該当学年）によって、児童の実態を把握し、児童の健康の維持、増進に努めている。

特に「3のつく日」は身長、体重、腹囲を測定できる「富小さんけんしん（三健志、三検診）の日」、「8のつく日」は歯に関する健康相談やブラッシング指導を受けられる「歯の日」として対応している。



毎月8、18、28日は「富小歯の日」

## 5 成果と課題

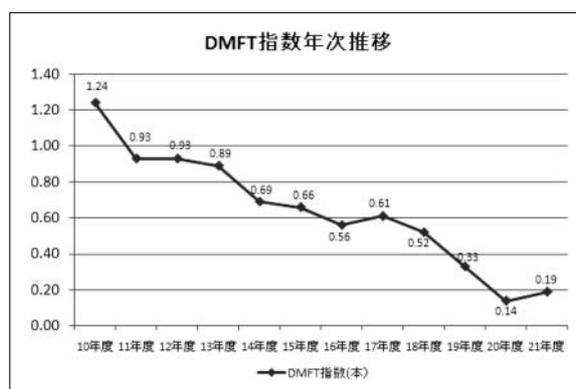
家庭や地域と連携した「わくわく健康生活活動」は、児童の生活の中に浸透しつつあり、自分の生活を見つめ、振り返る活動を通して、健康な生活を送ろうとする意欲が高まってきている。

健康推進活動は、児童の健康問題を家庭や地域とともに解決しようとする広がり発展してきている。

学校医、学校栄養士や地域の協力者とともに進めた出前授業やTT授業により、児童は健康の大切さを一層理解できた。たよりや講演会等で情報提供したことで、保護者の健康教育への理解が深まった。

親子で取り組む活動は、学校で学んだことを家庭においてフィードバックする機会を増やし、児童と保護者が知識を共有しながら、生活に活かす楽しい実践となった。

長年取り組んでいる歯科保健活動で「DMFT指数」が年々減少し、顕著に成果が現れているので、さらに「わくわく健康生活活動」が定着していくように活動していきたい。



- 毎日運動して、早ね早おきすることで規則正しい生活ができるようになった。
- お母さんもいっしょに運動してくれた。たのしかった。これからも続けたい。

「元気くんカード」での振り返り

# 進んで健康づくりができる児童の育成をめざして ～「むし歯ゼロ」を中心とした健康教育の取り組み～

東京都足立区立上沼田小学校

## 1 本校の概要

本校は、東京の北東部に位置する足立区にあり、西新井大師や都立の公園など緑に囲まれた静かな環境の中にある。昭和47年に近隣の高層団地の建設に伴い設立された学校である。今年で創立38年を数えるが、団地住民の高齢化により、現在は児童数141名6学級の小規模校である。本区は学校自由選択制の下でそれぞれの学校が特色ある学校づくりを進めており、本校では学校教育目標に「健康でたくましい子」を掲げ、学びを支える健康な体づくりに力を入れて取り組んでいる。



## 2 学校経営における健康教育について

本区では、「人間力」につながる学力向上を学校経営の中核に据え、全校で取り組みを進めている。本校においても、基礎・基本の確かな習得に向け、授業改善や学力向上の独自の取り組みを進め成果を挙げてきた。しかし一方で、学習意欲や自己肯定感が育っていないという課題が浮き彫りになった。毎日元気に登校し、何事にも積極的に取り組もうとする子供たちを育てるには、その根本である健康な心と身体の育成を図ることが必要である。そこで、学力向上とともに、自分の体や健康に関心を持ち、進んで健康づくりに励む子供たちを育てることにした。そして、むし歯ゼロを目指す取り組みを中心に、健康な身体と心を育むために全校挙げて「健康教育」に取り組むことにした。

## 3 今までの経過と実践の概要

本校では、平成17年度から本格的に「歯・口」の健康づくりを進めている。当時、むし歯の罹患率が高いだけでなく、治癒率が低い、健全歯の割合も低いという状況の中、子供たちの口腔衛生に本格的に取り組む必要があったからである。



そこで、健康教育の年間指導計画全体を見直し、給食終了後の歯みがきや家庭での「染め出し」活動、担任と養護教諭による歯みがきの学級指導、長期休業中の「歯みがきがんばりカード」の取り組み、学校歯科医と地域の保健総合センター歯科衛生士による「歯の健康教室」の実施、むし歯治療の促進活動等に取り組んできた。健康集会等全校挙げて歯に対する関心を高める活動や、歯を大切にすることの必要性を丁寧に指導して

いった結果、健全歯のみの児童が増加するなどの成果に結びついた。

また、平成19・20年度の2年間、国立教育政策研究所の教育研究指定校及び足立区の研究奨励校の指定を受け、体育や食育、健康教育の研究・実践を進めた。この2年間の研究を通して、健康教育についてあらためて見直し「たくましく健康なからだ」づくりを本格的に進めていくことにした。また、この研究を通して、学校全体の取り組みだけでなく、保護者や地域への啓発活動にも積極的に取り組んだことで、子供たちの口腔衛生、歯に対する関心をもたせ、健康なからだづくりもさらに進めることができた。

#### 4 健康教育の実践（特徴的な活動）

##### (1) 頭すっきりすこやかタイム

子どもたちが進んで体を動かそうとする意欲や体力の向上、運動の基となる基礎感覚づくりにつながるように、毎週火、水、木の3日間、午前8時10分～8時25分まで「コーディネーショントレーニング」や「ねこちゃん体操」「運動遊び」など



に取り組んでいる。コーディネーショントレーニングは、巧緻性や協応力を高めるだけでなく、運動を通して体力づくりにもつながっている。低学年と高学年の2つに分かれ、年間計画に基づく指導を行っている。また、教師が誰でも指導できるように、実技講習会をとおしてコーディネーショントレーニングのスキルアップに努めている。「ねこちゃん体操」は、器械運動における基礎感覚・能力を養う上で大変有効な体操である。主に、体育の授業の中で取り扱うが、器械運動領域の学習が中心となる時期には、朝のすこやかタイムでも取り上げている。この他、学校行事や季節等も考慮に入れながら、すこやかタイムを年間通して実施している。



##### (2) むし歯ゼロを目指した歯と口の指導

###### ① 給食後の歯みがきタイム（毎日5分間）

「上小はみがきの歌」を作り、給食後の歯みがきタイムの時間に放送している。子どもたちへの意識付けとともに、一定時間磨くことをねらいとしている。



###### ② 健康ファイルの作成（歯科検診結果の記入・保護者による歯と口の観察）

健康カードには保健学習の記録を綴じて振り返りをし、歯の点検表を添付して、7月から3月までの毎月第2金曜日に保護者にチェックをしてもらっている。保護者がきちんとチェックしたかどうかを保健室でも確認し、保護者に子供の健康状況について理解してもらおうと同時に、家庭と一緒に健康づくりに取り組むことをねらいとしている。この健康ファイルは6年間使用し、自分の



成長の様子や健康状況の記録として大切に扱うよう指導している。



### ③ 親子歯みがき教室の実施（6月）

6月は各学年で歯みがき指導を実施しているが、1年生だけは仕上げみがきが必要であること、むし歯の原因(甘いおやつ)や6歳臼歯のみがき方などを保護者が子供と一緒に学ぶ機会としている。また、健康ファイルの使い方について保護者に直接説明し、積極的な活用と健康教育に対する理解と協力を呼び掛

けている。

### ④ 養護教諭と担任による歯みがき指導（全学年）

文部科学省の指導書に基づき、歯に関する学習と歯みがきの到達度を合わせて年間1時間を使い、指導している。自分の歯みがきの状況を正しく把握するため、「染めだし体験」を実施し、その様子を健康ファイルに記録し、歯みがきの上達度を測る資料としている。低学年のうちにはきちんと磨けない子供でも、学年進行に伴い、磨き方が上達し、染め出しで確認している。



### ⑤ 家庭での歯垢染め出しによる観察（全学年）

6月の歯の衛生週間の取り組みとして続けている。ワークシートに記入して提出されたものは、必ず一言書き入れ、健康ファイルに綴じて返している。



### ⑥ 長期休業中（夏、冬）の歯みがきがんばりカードの活用

長期休業中も、歯みがきの習慣化を図るため、継続して取り組めるようカードを用いて取り組んでいる。

### ⑦ 11月8日（いい歯の日）の「歯の健康教室」（3・4年）



学校歯科医と地域の保健総合センターの協力で、実際にガムを使い、「かむことの大切さ」を指導している。

### ⑧ 学校保健委員会における歯の学習（RDテスト実施）

学校歯科医の協力で、保護者対象に歯の学習を行っている。

### ⑨ 近隣の保育園における養護教諭の歯みがき指導

地域の保健総合センターの協力により教材を用い、歯科衛生士の指導を受けて実施した。就学前の幼児から歯みがきの大切さを、保育士や保護者に啓発した。



### ⑩ 外部講師による歯の出張講座

高学年（5・6年）が日本歯科大学・東京短期大学の教授福田雅臣先生からむし歯の成り立ちや噛み方について指導を受けた。

⑪ 「かむカム教室～おやつづくり」

地域の保健センターの協力により1、2年生の親子で“あだちっこせんべいづくり”を体験し、かむことの大切さを学習した。



⑫ 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクールへの応募



毎年、夏休みの自由参加で作成し区の歯科医師会へ提出し、歯や口の健康に関する関心をもたせるようにしている。

⑬ むし歯の治療促進月間（夏休み中）

夏季休業中の個人面談で、むし歯治療の状況を保護者と確認し、治療計画を立てるようにしている。

⑭ 希望者には引率し、治療

家庭によっては、治療に子供を連れて行くのが困難な場合もある。そこで、学校歯科医と連絡を取り、担任や養護教諭が歯科医に引率・治療している。

(3) 「値打ちカード」の取り組み

基本的な生活習慣の確立と家庭学習の習慣化を目指して取り組んでいる。週5日間、年間を通して早寝・早起き・朝ご飯や排便、読書、家庭学習等20項目を担当が点検し、保護者への協力を呼びかけている。



値打ちカード

(4) 健康集会



毎月の保健目標に基づき、保健給食委員会による集会活動を月1回実施した。教職員も一緒に児童と情報を共有し、取り組み内容を確認できるため、健康づくりへの関心を高める上で効果的であった。

(5) すくすくスクール

肥満度が高い児童に積極的に参加を呼び掛け、希望者を対象に実施している。栄養士との連携を図り、おやつや食事についての学習、自分に合った適切な運動を行い楽しく参加できるように配慮した。保護者も一緒に参加してもらい、理解と協力をお願いした。



(6) 「健康の木」の取り組み

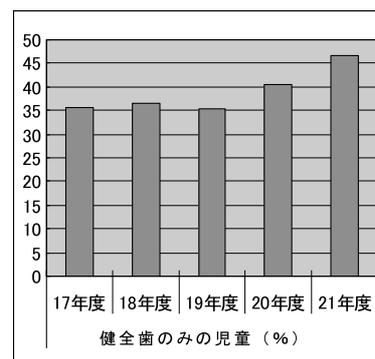
平成21年度は、前期と後期の目標を設定するとともに、クラスと個人の両方で健康づくりの目標を定め、それぞれの取り組み課題を明確にした。この「健康の木」は職員室前の廊下に掲示して、いつでも全校児童の目標が意識化できるようにした。毎月シールを貼り、到達度や振り返りができるようにしている。



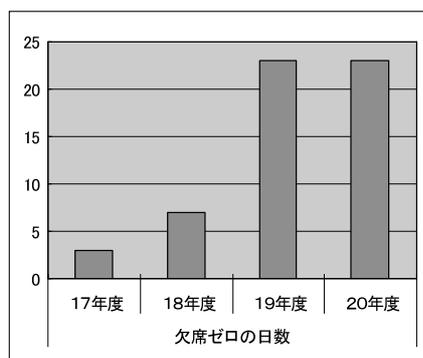
## 5 成果と課題

### (1) 成果

- ① むし歯ゼロの取り組みは今年度で5年目となる。健全歯のみの児童は平成20年度からは大幅に増え、今年度は47.2%と全校の約半数に達した。DMFT指数が昨年度は0.28本と最高であったが、今年度は0.4本とやや上がってしまった。治療率100%をすすめたので治療済みの永久歯が増えたことが原因と考えられる。歯みがきタイムや毎月の保護者による歯と口の観察、親子はみがき教室などの取り組みの成果が表れてきている。また、これまで呼びかけてきた「むし歯ゼロのクラス」が実現した。5年女子は春の歯科検診で健全歯のみの児童と治療済みの児童のみであった。



昨年の研究で実践発表をしたことや、担任の積極的なむし歯治療100%を目指した取り組みがこうした結果を生み出したと考えられる。



- ② 欠席ゼロの日が、17年度は3日、18年度は7日であったが、19年度は始業時の「頭すっきりすこやかタイム」や「ねうちカード」を毎日続けることによって、年間23日と急増した。20年度も23日達成した。
- ③ 肥満児童が、17年度は19人、18年度13人、19年度12人、20年度9人、21年度7人と、少しずつではあるが肥満度20%以上の児童が減少してきている。朝のすこやかタイム

や休み時間の外遊びの励行、すくすくスクールでの指導の成果が表れている。

### (2) 課題

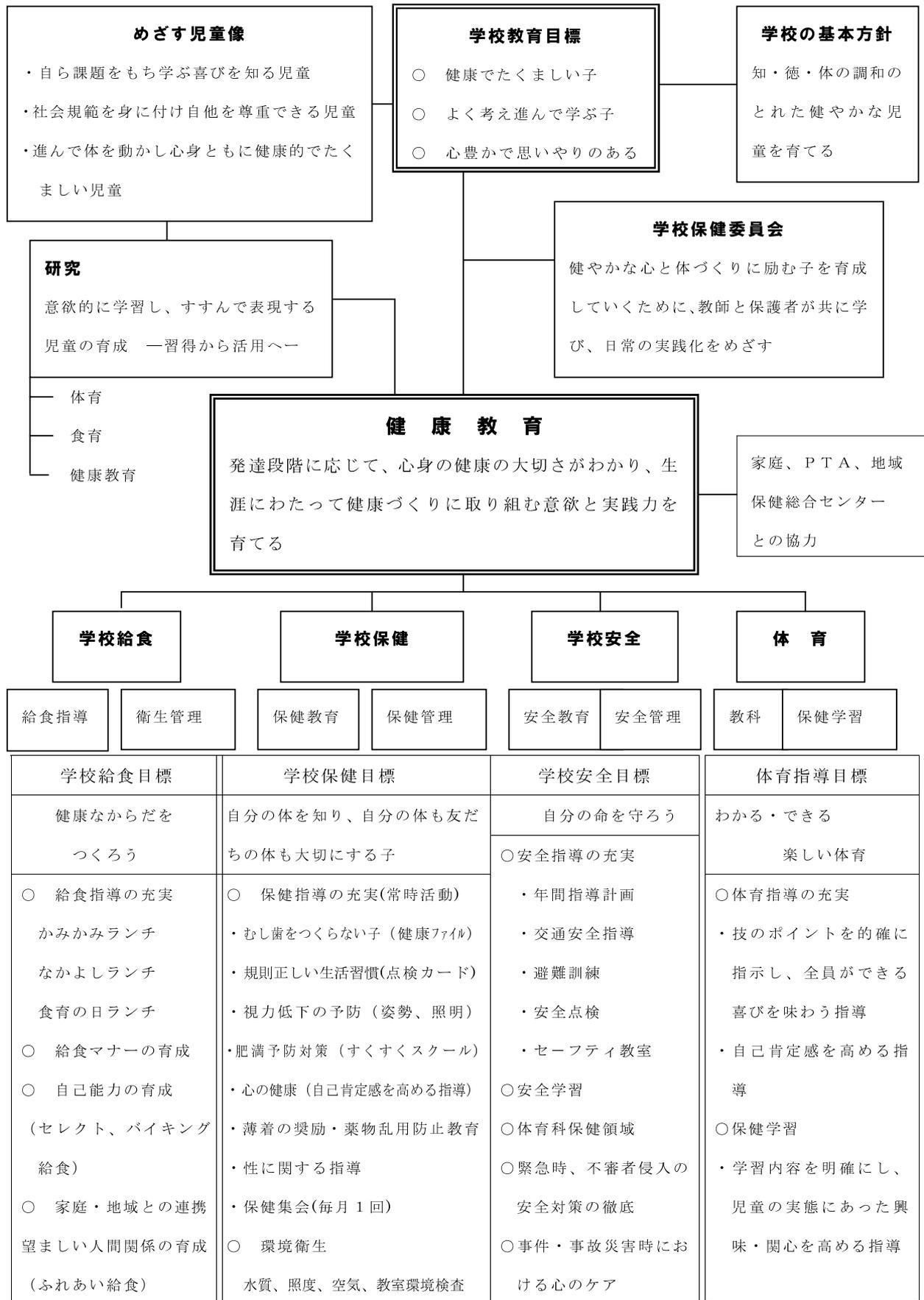
健康ファイルによる口のチェックを7月から3月まで毎月実施しているが、ファイルが戻ってこない児童やむし歯の治療が終わらなかった児童も見られた。児童の健康管理は保護者の理解と協力なしでは進められない。保護者への啓発活動を進めるとともに、健康に関する学習を保護者も一緒にできるよう企画・立案し、実施していきたい。

## 6 おわりに

生涯にわたって健康であるためには、その基礎をつくる小学生の時期に、健康な心とからだづくりの基本をマスターし、日常的に取り組むことが重要であると考えます。

特に、歯に関する指導を通して健康への関心や自立心を育てることは、食べることや学習などすべてによい影響を及ぼすと言える。これからも家庭や地域、学校医、保健総合センターと連携を図りながら、健康教育を推進し、子供自ら日常の実践ができるよう指導内容や方法を工夫し、「たくましく生きる児童」の育成に邁進していきたい。

健康教育全体図



| 学校給食目標  | 学校保健目標  | 学校安全目標  | 体育指導目標  |
|---|---|---|---|
| 健康なからだをつくろう   | 自分の体を知り、自分の体も友だちの体も大切にする子   | 自分の命を守ろう  | わかる・できる<br>楽しい体育  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 給食指導の充実<br/>かみかみランチ<br/>なかよしランチ<br/>食育の日ランチ</li> <li>○ 給食マナーの育成</li> <li>○ 自己能力の育成<br/>(セレクト、バイキング給食)</li> <li>○ 家庭・地域との連携<br/>望ましい人間関係の育成<br/>(ふれあい給食)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 保健指導の充実(常時活動)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・むし歯をつくらない子(健康ファイル)</li> <li>・規則正しい生活習慣(点検カード)</li> <li>・視力低下の予防(姿勢、照明)</li> <li>・肥満予防対策(すくすくスクール)</li> <li>・心の健康(自己肯定感を高める指導)</li> <li>・薄着の奨励・薬物乱用防止教育</li> <li>・性に関する指導</li> </ul> </li> <li>・保健集会(毎月1回)</li> <li>○ 環境衛生<br/>水質、照度、空気、教室環境検査</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○安全指導の充実                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・年間指導計画</li> <li>・交通安全指導</li> <li>・避難訓練</li> <li>・安全点検</li> <li>・セーフティ教室</li> </ul> </li> <li>○安全学習</li> <li>○体育科保健領域</li> <li>○緊急時、不審者侵入の<br/>安全対策の徹底</li> <li>○事件・事故災害時における心のケア</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○体育指導の充実                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・技のポイントを的確に指示し、全員ができる喜びを味わう指導</li> </ul> </li> <li>・自己肯定感を高める指導</li> <li>○保健学習</li> <li>・学習内容を明確にし、児童の実態にあった興味・関心を高める指導</li> </ul> |

# 家族ぐるみで豊かなところとたくましい体づくり ～自尊感情を高め、いのちを大切にすることの育成～

富山県黒部市立三日市小学校

## 1 学校紹介

本校の所在する黒部市は、「大自然のシンフォニー文化・交流のまち 黒部」とキャッチコピーを掲げている。標高3,000mの北アルプスを背景にしながらも、天然の生簀である富山湾に面しており、山の魅力と海の魅力を同時に満喫できるまちである。また、「名水100選」の一つである黒部川扇状地湧水群、YKK等の企業活動、北陸新幹線（仮称）新黒部駅の開業（予定）、海外の姉妹都市との交流、教育課程特例校の認定を受け小・中学校の全学年で「教科 英会話」の実施等、大自然の中での文化・交流活動が盛んである。このような黒部市の中心に位置する本校は、児童数358名の学校である。

保護者や地域住民の学校教育に寄せる期待と関心は高く、教育的活動にも協力的である。また、児童会が推進しているアルミ缶回収や地域清掃等のボランティア活動等、地域に根ざした活動を通して、子どもたちは豊かな心をはぐくんできている。また、朝のさわやかタイムでの運動、運動の日常化を目指す体育科の学習、県教委が勧めている「みんなでチャレンジ3015」を通して、たくましい体も育ってきている。

しかし、自然・交流体験の不足や保護者の教育や子育てに対する考え方の多様化、過保護や放任等により、自尊感情が低く、人間関係力が不足し、友達とうまくかかわれずに悩んだり、学業不振に陥ったりしている子どももいる。そのため、子どもたちがより健康で明るく生活できるように「規則正しい生活・バランスのよい食事・適度な運動」等において、学校と家庭が手を取り合って健康教育を進める必要があった。

そのため、学校では子どもの体と心の健康の保持・増進のためには、「自尊感情と人間関係力の育成」が不可欠と考え、学校の経営方針に明確に位置づけ、教務・生徒指導・健康の各校務分掌部会で「何ができるか」「どんな取り組みが必要か」を協議・検討し、連携を密にしながら全教育活動で健康教育に取り組んできた（詳細は3 健康教育の推進体制を参照）。

これらの取り組みにより、今年度11月に富山県教育委員会より「健康教育実践優良学校」として授賞された。これを機に、児童の体と心の健康には、家庭・地域・学校の連携が不可欠であることを改めて認識し、自尊感情や人間関係力、自他ともに大切にする豊かな心の育成に向けて、実践を継続している。

## 2 学校経営方針と健康教育

### (1) 学校経営方針と健康教育

今年度の学校経営方針の重点の中に、健康安全指導の充実と体力の向上を位置づけ、下記の視

点を重点項目として取りあげている。

- 規則正しい生活のリズムの定着と健康保持・増進を目指した基本的な生活習慣の育成を図る。
- 体力テストの結果の分析を生かした授業改善により、バランスのとれた体力の育成に努める。
- とやまゲンキッズ等の活用により、安全、体力づくり、食に関する指導の充実を図る。
- 家庭と連携した「早寝・早起き・朝ご飯」を推進する。

また、とやま型学校評価システム—アクションプラン—にも基本的な生活習慣の育成（元気もりもりカード「早寝・歯みがき70%達成」）を位置づけ、家庭と連携して取り組んでいる。

## (2) 学校保健（安全）計画

学校保健計画においては、保健行事、保健管理（対人・対物・各種調査記録）、保健教育（学習・指導）、組織活動（児童・学校）を一覧にまとめ、学校医・学校歯科医・学校薬剤師等との連携と協力により実施している。

## 3 健康教育の推進体制

「確かな学力や豊かな心は、健康な生活の基盤があって為し得る」という考えの下、教務・生徒指導・健康部会が連携して心と体の健康を推進できるような校内体制と年間計画を整備し、健康教育の充実を目指している。

- 教務部会：「学び合い」を通して学力の向上と人間関係づくりを目指した授業の推進
- 生徒指導部会：生徒指導の機能を生かした授業の推進、相談体制の整備と充実
- 健康指導部会：たくましい体づくりの推進
  - （さわやかタイム、みんなでチャレンジ3015、食育指導）
  - 豊かな心づくりの推進
  - （ライフスキル学習、いのちを大切にする教育活動、専門家による健康教室）
  - 家庭・地域との連携の充実
  - （家族ぐるみの活動、学校保健委員会、関係機関との連携）

また、健康づくりや子育てに関する情報を学校・保健だよりで提供したり、親子による講演会の開催、相談活動の体制づくりなどに努めたりして、地域・家庭・学校の三者が手を取り合って、健康教育推進の体制を構築している。

## 4 特徴的な活動

### (1) 自尊感情を高め、よい人間関係をはぐくむライフスキル学習

よりよい人間関係を構築するための具体的なコツや技術を実践的に学び、身につけることをねらい、全校でライフスキル学習に取り組んでいる。ライフスキル学習の実践により、自己をしっかりみつめ、自尊心の高い、責任感のある、そして自分も他人も大切にする健康的な心情が育ってきている。



学習参観でライフスキル学習を公開  
保護者も一緒にライフスキルの体験

【ライフスキル学習：無人島SOS】

【ハートぴったり】

| 回数      | 実施予定日           | 1年              | 2年                          | 3年                     | 4年                | 5年                    |                     |
|---------|-----------------|-----------------|-----------------------------|------------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|
| 1<br>学期 | 5月<br>～<br>7月   | じゃんけん列車<br>コ    | じゃんけんインタビュー<br>コ            | 賞問じゃんけん<br>コ           | 友だちビンゴ<br>コ       | お名前ビンゴ<br>コ           |                     |
|         |                 | 友だち見つけた<br>コ    | 好きな〇〇は？<br>(4つのコーナー)<br>コ・セ | この指とまれ<br>コ            | なんでもベスト<br>コ・セ    | WANTED<br>この人を捜せ<br>コ |                     |
| 2<br>学期 | 10月<br>～<br>11月 | なかよくしてね<br>コ    | ハートぴったり<br>コ・セ              | 4つのコーナー<br>コ           | ご注文はどっち<br>セ・意    | 無人島からのSOS<br>コ・意      |                     |
|         |                 | 4つのまど<br>コ・セ    | 仲間に入れて<br>コ                 | 知らない人に<br>誘われたら<br>意   | 自転車の誘い<br>意       | 万引きしよう<br>と誘われたら<br>意 | もしも夢が<br>かなうなら<br>意 |
| 3<br>学期 | 2月<br>～<br>3月   | 自分のこと大好き<br>セ   | GOODカード<br>コ                | ひとこと<br>キャッチボール<br>コ・セ | 言葉の<br>プレゼント<br>コ | ブレインスト<br>ーミング<br>セ   | 印象ゲーム<br>コ          |
|         |                 | ありがとうカード<br>コ・セ | 自分における<br>金メダル<br>コ         | 自分への手紙<br>セ            | ほめあげ大会<br>セ       | 心の表彰台<br>セ            |                     |

コ・・・コミュニケーションスキル  
セ・・・セルフエスティーム形成スキル  
意・・・意思決定スキル

ス・・・ストレスマネジメントスキル  
目・・・目標設定スキル

学級活動の時間などに実施します  
朝の学級タイムなどに短いスキルも実施します



ライフスキル学習  
の実施強調月間を設  
け、学期に1～2回学  
級の実態に合わせた  
題材で実施している。

(2) いのちを重んじる心をはぐくむ教育活動

① いのちの授業

生命を大切にする心や一人一人の人権を尊重し合う態度を育てたいと考え、6年生にいのちの授業を行っている。授業には親子で参加し、講師の助産師より生命の誕生やいのちのすばらしさと尊さについて話を聴き、考える機会をもっている。子どもたちは、授業前にブレインストーミングを行い、「いのち」をどのように考えているかを出し合い、ポスターづくりを行った。この授業で、子どもたちは誕生の喜びや生きることの尊さ、自信や夢をもって生きることの大切さを感じるとともに、家族の命に対する温かい心を感じ取ることができ、自他の命を大切する心が育ってきている。



【助産師さんといのちの授業】

② 性の指導

性の指導を年間計画に位置づけ、学年の実態に合った内容で計画的・継続的に実施している。

子どもたちの男女としての自己認識を確かにするとともに、男女の望ましい人間関係づくりや性的諸問題に対する意志決定ができることをねらいに行っている。性の指導は、学校と家庭の共通理解が大切なので、授業参観で公開したり、性に関する



【養護教諭とのT.Tによる性の指導】

親子教室を開催したりして、保護者と一緒に子どもの性について考える場の設定に努めている。これにより、子どもたちは自分や他人の体を大切にする心、男女互いに思いやる心や共に高め合っていく心、自他の生命を尊重する心、正しく判断して対処する力が育ちつつある。

### ③ 薬物乱用防止教室

6年の児童を対象に薬物乱用防止教室を開催している。講師を地域の医師・薬剤師・警察官など様々な立場から招き、薬物とは何か、薬物乱用の心身や社会に及ぼす影響、薬物を乱用しない方策などについて、子どもたちに分かりやすく話をしている。その様子や話の内容などを保健だよりやホームページなどを通して地域や家庭に知らせ、将来のある子どもたちを地域ぐるみで温かく見守っていくように働きかけている。



【薬物乱用防止教室】

## (3) 地域・家庭と連携した健康教育の推進

### ① 学校保健委員会

健康教育の推進母体である学校保健委員会は、子どもの心身の健康にかかわりの深いテーマを取り上げ、学校医や専門家、PTA、子ども、教職員、地域関係者などが参加して協議を行っている。協議し、理解を深めた内容を教育活動に生かし、家族ぐるみで子どもの望ましい生活習慣の実践化に結びつくように努めている。

学校保健委員会は、ワークショップ的なものや講話を聴くもの、体験活動を行うものなど様々なやり方で開催し、多くの人が意欲的に参加できるように企画している。また、テーマには、子どもたちの身近な問題や話題性のあるものを選び、子どもや保護者が興味・関心をもって参加できるように努めている。



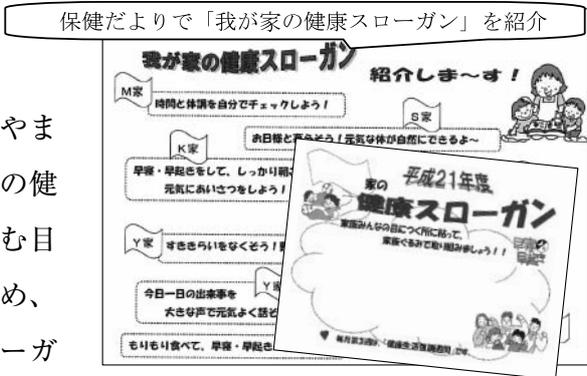
| 議 題  | 主な出席者  | 所要時間  | 主 な 成 果   |
|--|--|-------|---|
| 『寝る子は育つ?』<br>—ぐっすり すっきり 元気な三日市っ子—<br>“早寝・早起き”～睡眠の大切さを知ろう!～<br>《講師》<br>富山大学人間発達科学部人間環境システム学科<br>教授 神川 康子 先生 | <ul style="list-style-type: none"> <li>4～6年生児童</li> <li>PTA会長</li> <li>学級委員</li> <li>保護者</li> <li>教職員</li> </ul> | 1.5時間 | 子どもたちは睡眠をしっかりとることが大事であることを分かってはいるが、なかなか実践することができなかった。神川先生から、睡眠が心や体に与える影響を科学的に学んだことにより、睡眠の大切さを痛感し、早寝の意識が高まり、生活に徐々によい変容が見られるようになってきた。 |

|   |  |              |   |
|---|--|--------------|---|
| <p>『夢を叶える言葉のちから』<br/>～言葉について考えてみよう！～<br/>〈講師〉<br/>株式会社キャリアメソッド<br/>代表取締役 稲場 真由美先生</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5・6年生児童</li> <li>• PTA会長</li> <li>• 学級委員</li> <li>• 保護者</li> <li>• 教職員</li> </ul> | <p>1.5時間</p> | <p>子どもたちが何気なく毎日使っている言葉について考える機会となった。言葉の使い方が、私たちのやる気や人間関係に深く関係していることに気づくとともに、よい言葉の効果を知り、よい言葉を積極的に使うことができるようになってきた。</p> |
|---|--|--------------|---|

## ② 家族ぐるみの健康づくり

### ア 我が家の健康スローガン

4月に親子で実施する健康づくりノート（とやま元気ZZ作戦の結果）を受けて、家族の心と体の健康を保持・増進していくために、家庭で取り組む目当て（我が家の健康スローガン）を家族会議で決め、実践に努めている。1年間、我が家の健康スローガンとして取り組めるように、年度始めにスローガンポスター作成用紙を全家庭に配布し、家族みんなが目につく場所に掲示してもらい、健康づくりに努めている。



### イ ファミリーでカラーテスト

歯の衛生週間の活動の一つとして、家庭で親子による染め出しを行っている。1・3・5年生親子が対象で、隔年に親子で自分の歯の磨き方をチェックしている。この活動が、自分の歯のみがき方を見直す場となり、自分なりの正しい磨き方を身につける機会となっている。家族にもこの染め出しがとても好評で、隔年毎に実施できるのを楽しみにしている家庭が多く見られる。

### ウ 健康生活強調週間

毎月第3週を健康生活強調週間とし、家族ぐるみで目当てに向かって、健康な生活の実践に努める一方、今の生活を振り返り、今後の生活の在り方について考える機会としている。健康生活強調週間に“元気もりもりカード”（早寝・歯みがき・家族の目当てのチェックカード）を活用し、家族ぐるみで基本的な生活習慣の習慣化に努めている。



【元気もりもりカード】

### エ 家族ふれあい健康会議

家族ぐるみで健康づくりへの関心・意欲を高め、学校と家庭が一体となって健康な生活を維持・改善していくことを目指し、家族ふれあい健康会議を開催している。家族会議の開催により、家族のよいふれあいの場になるとともに、子どもたちの健康を家族で考え、家族ぐるみで健康づくりに取り組むための意欲化に結びついている。

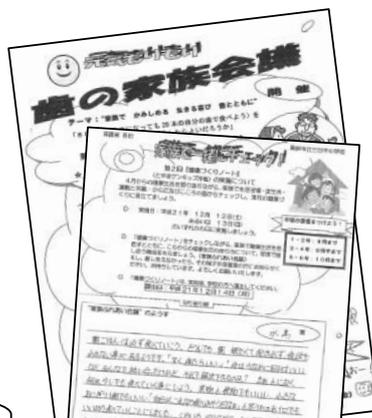
- 家族で立てよう！我が家の健康スローガン
- 歯の家族会議
- 見直そう！我が家の健康づくり
- 親子で語ろう！いのちについて

## オ 親子健康教室

体や心の健康に関する学習の場（健康教室）に親子で一緒に参加している。専門家の先生より教えていただいた正しい知識をもとに、自分たちの健康生活と照らし合わせ、これからの生活の在り方について考えている。

親子一緒に学習を行うことで、家庭でも健康教室の内容が話題になり、家庭で取り組んでいこうとする意識が高まり、家族ぐるみの実践へとつながっている。

- 親子性指導教室（エイズ指導教室）
- 親子ライフスキル教室 • 親子命の授業
- 親子いじめ防止を考える教室



【親子いじめ防止を考える教室】

【親子ライフスキル教室】

## 5 成果と課題

- ライフスキル学習で自分のことをよく知ることができ、自尊感情が高まるとともに、自分も他人も大切にしようとする健康的な心情が育ってきた。
- 命を重んじる心をはぐくむ教育活動の推進により、自他の命を大切にしようとする心が育ってきた。
- 家庭、地域と連携した活動の推進は、家族のふれあいの場となるとともに、子どもの健康を家族で考え、家族ぐるみで健康づくりに取り組んでいこうという意識の高揚につながった。
- 専門家による親子健康教室の開催は、親子で心とからだの健康づくりへの興味・関心を高めるとともに、家庭で取り組んでいこうとする意欲向上につながった。このことは生涯の健康づくりにもつながっていくと思われる。
- ◇心身の健康を保持・増進できる自己管理能力を身に付けることが重要で、今後、さらに地域・家庭と連携しながら、ヘルスプロモーションの理念に基づいた、健康生活を支える基盤づくりの充実に努めていきたい。
- ◇子どもの生涯にわたる健康教育を推進していく際、身体のみを健康に保つだけの健康教育活動ではなく、健全な心を育てていく心の健康教育活動の充実が必要である。今後、全教職員の共通理解のもとに、教科・道徳・特別活動・総合的な学習の時間などに関連づけながら、健康教育の充実に取り組んでいきたい。

# すくすくいきいき清和っ子の育成

## ～子ども・家庭・地域が連携した「食」を通じた健康教育の育成～

熊本県山都町立清和小学校

### 1 学校紹介

清和小学校のある山都町は、平成17年に清和村、矢部町、蘇陽町が合併し誕生した。その翌年、朝日小、小峰小、清和小の3校が統合し、清和小学校が誕生した。全校児童は、児童数98名、職員数16名、保護者数75名の小規模校である。

本校の特徴は、運動会や学習発表会などの学校行事の際の、保護者や地域の方々の来校はもちろんのこと、ふるさとまつり、田植えのときのゲストティーチャーなどにおいても地域の方のたくさんの方の協力をいただいていることである。また、学校の近くでサツマイモやお茶を栽培し、収穫した後、給食室で調理し、全校児童で食べたり、老人ホームや70歳以上の独居老人の方にお手紙と一緒にくばったりしている。さらに、最大の特徴は、清和太鼓、清和文楽といった地域の伝統文化を取り入れた活動である。文楽館の職員の方や、緑仙太鼓をしておられる方をゲストティーチャーとして招き、文楽や太鼓がなぜこの地域に受け継がれてきたのか、その背景、思いなどを学んでいる。発表の場も学習発表会をはじめ、地域のお祭りやイベントなど、地域住民に好評を博し大変喜ばれている。

### 2 学校経営目標と健康推進活動

本校の学校教育目標は「豊かな心をもち、故郷を愛し、健やかな心身をもつ子どもの育成」である。なかでも、地域の実態、学校統合直後の児童の実態から、「健やかな心身をもつ子どもの育成」すなわち「健康教育」は本校にとっての課題といえる。

「体力づくりの推進」、「食に関する指導の充実」、「健康安全教育の充実」、「自分の心身に関心をもつ態度の育成」を教育活動全体を通して、全職員で取り組んでいくことで、学校教育目標の具現化を図っていきたい。

### 3 学校保健・安全計画

#### (1) 学校保健計画・学校安全計画作成についての考え方や特に配慮した事項

保健計画では、学校教育目標を軸に、児童の実態をふまえて保健目標をたて、保健教育、保健管理、組織活動の3分野で構成し、具体的取組事項を計画している。安全計画においても同じく安全教育、安全管理、組織活動を軸に具体的取組事項を計画している。

#### (2) 教育計画実践のための配慮事項

- ① 保健面から見た目指す児童像と食の面から見た目指す児童像が重なる部分が多いことから、養護教諭と栄養職員が連携し中心となり、全職員で学校教育のあらゆる場で意図的・計画的・継続的に食に関する指導及び保健教育を実施した方がより効果的であると考え「健康教育全体計画」「食に関する指導全体計画」を立案した。
- ② 日々の指導で得られた基礎的な力と教科等で得た知識とが一体となり児童の実践力につながるよう、学年ごとに「食に関する指導及び保健教育年間指導計画」を作成した。

## 4 健康教育の推進体制

### (1) 教職員の推進組織

健康教育の推進は、すべての教育活動のなかであらゆる機会を通して日常的に取り組むことごとができるように計画的・組織的に行うことが大切である。保健、体育、安全、食育の4つの柱を中心として全職員で連携を図りながら取り組んでいる。

### (2) 家庭・地域との連携

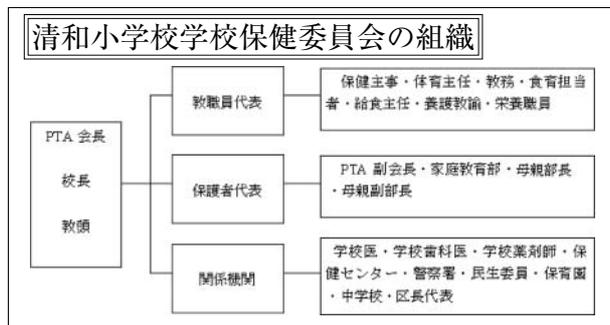
学校教育目標に迫るためには、学校だけでなく、家庭や地域との連携が不可欠である。統合により、旧小学校ではつながっていた地域との連携がしづらくなった。そこで、清和小校区の子どもの健全育成や地域社会の連携を図ることを目的として「清和っ子」守り隊を発足させた。また、それぞれの地域で行われていた伝承遊びを一つにまとめ、清和っ子ふるさとまつりを実施している。

| 連携・関係機関                 | 学校との主な連携活動   |
|-------------------------|--|
| 「清和っ子」守り隊<br>(平成20年度発足) | あいさつ運動、防犯パトロールの実施<br>自治振興区長会・校区区長会・校区支館長会・社会福祉協議会・民生児童委員会・交通安全協会・校区老人会・校区消防団・清和地区退職者友の会・清和総合支所・JA上益城清和支所・清和郵便局・山都町防犯協会・山都町教育委員会・山都警察署・清和駐在所・山都町新交通協議会・清和小中学校PTA・清和小中学校 |
| 井出歯科衛生士さん               | 1年生 歯科教室   |
| 消 防 署                   | 心肺蘇生法講習会   |
| 山都警察署、清和駐在所             | 交通教室、防犯訓練指導  |
| 町 保 健 師                 | 4年生「小児生活習慣病予防教室」、みどり教室   |
| 町 栄 養 士                 | 4年生「小児生活習慣病予防教室」、パワフル給食  |
| 支 館 長 会                 | 清和っ子ふるさとまつり  |
| PTA 活 動                 | 学校保健委員会での活動、ふれあい給食・パワフル給食運営協力、みどり教室  |
| 食生活改善推進委員               | みどり教室  |

また、健康教育や保健指導には、地域の保健師さんや町の歯科医師、薬剤師さんなどに協力を呼びかけ授業などにかかわっていただいている。

## 5 学校保健委員会

年3～4回開催し、学校の健康課題を中心に夏の健康推進教室「みどり教室」や健康課題に迫る健康講話などを実施している。



| 活動 | 内 容   | 主な出席者  | 所要時間       | 主な成果   |
|----|---|--|------------|--|
| 1回 | <ul style="list-style-type: none"> <li>定期健康診断結果による児童の実態について</li> <li>本年度活動計画について</li> <li>みどり教室について</li> </ul>  | 校長・教頭・教務・体育主任・給食主任・栄養教諭(栄養職員)・PTA会長・家庭教育部・母親部長・副部長・学校医・学校歯科医・学校薬剤師・保健師   | 1時間        | <ul style="list-style-type: none"> <li>児童の健康課題を関係職員で共通理解を図ることができた。また、課題について本年度の計画の中に盛り込むことができた。</li> <li>本年度の活動について具体的な動きなどを共通理解し、役割分担ができた。</li> </ul> |
| 2回 | 「みどり教室」   | 学校保健委員会役員、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、町保健士、町薬剤師、他外部機関  | 1日         | <ul style="list-style-type: none"> <li>1日にわたって、保健指導、体を動かす体験活動、食育活動を実施することができた。</li> </ul>  |
| 3回 | 家庭教育部による健康教育推進寸劇「ノーテレビデーについてのプレゼン」<br>学校医による講演「小児生活習慣病について」<br><br>本年度のまとめ報告                                    | 家庭教育部<br>養護教諭<br><br>保護者 職員 学校医 | 1時間<br>30分 | <ul style="list-style-type: none"> <li>寸劇は、知っている保護者もあり、興味を持って見る事ができた。</li> <li>児童、保護者、職員の間が深まり、食べ物や体を動かすことの大切さや肥満を予防することの大切さを学ぶことができた。</li> </ul>      |

## 6 具体的な取組

### (1) 本校の健康教育の特徴

- 子どもと保護者が一緒に「食」への理解を通して自らの健康への関心を高め、健康的な生活習慣を育成するよう努めている。

- ② 学校保健委員会をはじめ、PTA活動が盛んである。
- ③ 学校だけでなく、学校医をはじめ関係機関や地域との連携が図られている。
- ④ 給食試食会では、保護者対象のふれあい給食、祖父母対象のパワフル給食を全学年実施し、その際に本校の健康課題に関する講話など健康教育を推進している。
- ⑤ 夏休みに学校保健委員会における健康教室の「みどり教室」を実施している。子ども、家庭、地域が「健康」「食」について考えたり、調理実習や調理実演などの活動をしたりすることで、望ましい生活習慣や食習慣の定着を図っている。
- ⑥ 県の研究発表会や研修会などでの発表の際には、寸劇やプレゼン、創作ダンスなどを交えて誰もが理解しやすいように工夫し、健康教育の啓発の一翼を担っている。

## (2) 取組の実際

### ① 日課の工夫

スクールバス登校児童が約7割と多いこともあり、火曜・木曜の始業前に音楽にあわせ、運動場を走る「ランランタイム」や、火曜業間の時間に縦割り班で身体を動かす「パワフルタイム」を実施している。



### ② 児童会活動

業間の時間、保健委員会、給食委員会が中心となり、全校で健康集会を開いている。6月「歯を大切にしよう」「なんでもたべよう」、7月「手洗い集会」、10月「目を大切にしよう」、12月「風邪を予防しよう」、1月「給食に感謝しよう」などの内容で、劇やクイズ、歌などを実施している。また、教室を訪問し、歯ブラシの点検、「雨の日校内クイズウォークラリー」の開催、手洗い実験での「手洗い認定カード」の配布など全校児童に親しみやすいように工夫している。



### ③ 祖父母とふれあう「パワフル給食」の実施

保護者への啓発、参画意識の高揚をねらいとして、学年ごとの給食試食会を実施してきたが、3世代、4世代同居の家庭が多く、祖父母も一緒に食や健康について学ぶとより効果的であるため、祖父母対象の試食会「パワフル給食」を実施している。清和小学校の給食がどのようにして作られているのか（献立の工夫）や作り手の思いを伝え、子どもとともに楽しく会食をした。その後、本年度のテーマである朝ごはんに関する「私はこんな人」、フルーツバスケットゲームでからだを動かし、お互いに気持ちがあぐれ笑顔になった後、本校の課題である肥満に関する「おやつについて」のプレゼンを実施した。普段一緒に暮らしている祖父母だけでなく、その日のために遠方から楽しみにこられる祖父母の姿もあり、おやつの与え方



や、スポーツドリンクに関する質問、アイスクリームの表示に関する質問など関心をもつ方が多く「きてよかったです。」と喜んで帰られる姿もあった。

#### ④ 保護者と学ぶ「ふれあい給食」の実施

ふれあい給食でも、子どもとの会食から始まり、食後は保護者向けの養護教諭・栄養職員による講話「バランスのとれた朝ごはんを食べよう」を実施した。その後の時間は、各学年の学級活動「金メダルの朝ごはんを食べよう」(1～3年)「バランスのとれた朝ごはんを考えよう」(4～6年)の授業を見てもらい、一緒に朝ごはんについて考えた。各学年、年間6回あるふれあい給食への保護者の出席率は高く、学校と家庭が一体となって、「食」への関心を高め望ましい食習慣へ改善していくきっかけの一つになったといえる。



### 朝ごはんのはなし

|  |  |
|--|--|
| <p><b>朝ごはんは・・・</b></p> <p>★ <b>からだのスイッチ</b> ★<br/>体温をあげて、1日の活動の元になります。</p> <p>★ <b>あたまたのスイッチ</b> ★<br/>エネルギーが脳にとどき、頭の働きを目覚めさせます。</p> <p>★ <b>おなかのスイッチ</b> ★<br/>朝ごはんを食べて、胃をしげきすると大腸に伝わってうんちがでます。</p> <p>★ <b>こころのスイッチ</b> ★<br/>3つのスイッチがはいて、心も生き生きしてきます。</p> | <p>なまえ</p> <p><b>朝ごはんをたべないと・・・</b></p> <p>★ 勉強や運動がいつしようけんめいできない。(集中できない、やる気がでない、方がでない)</p> <p>★ つかれやすくなったり、からだのだるくなる</p> <p>★ おなかが空いて気分が悪くなる</p> <p>★ 「かぜ」などの病気にかかりやすくなる</p> <p>★ 元る原因になることがある</p> |
|--|--|

食べる習慣をつけましょう

- 1 登校する1時間まえに起きましょう。
- 2 寝る前1時間は、消化の悪いものや油の多い食べ物などたべないようにしましょう。
- 3 茶・黄・緑の食品をできるだけたべましょう。

#### 今日の学習の感想

今日、小せなパンを一つしか食べていないから、じせつそう大会が終わり、てから出るからです。たるい理由が分かった、私はたる子さんたすおと思ひました。これから、ちゃんと食べたいです。



### 「バランスのいい朝ごはんをかんがえよう」

T1:担任 T2:養護教諭 T3:栄養職員

| ねらい：朝ごはんを食べないと、からだにどんな影響が起こるのか、また、食べることによって、3つのスイッチが入ることをふりかえり、朝ごはんを食べてくる態度を育てる。<br>また、どんな朝ごはんがいいのかを知り、バランスの取れた朝ごはんを食べようとする態度を育てる。 |  |   |          |
|--|--|---|----------|
| 過程   | 学習活動<br>○主な発問・指示   | 指導の留意点・評価<br>☆評価 ★手立て   | 準備物      |
| 導入   | 日記「朝ご飯を食べなかったときのわたし」のようすを発表する<br>本時のめあてを知る                                       | 朝ごはんを食べないことでどのようなことがおこるか共通点をきづく。  | 日記       |
| 展開   | 「バランスのいい朝ごはんをかんがえよう」<br>ごはんの4つのスイッチの確認   | 4つのスイッチの確認をする<br>あたまたのスイッチ<br>からだのスイッチ<br>うんこのスイッチ<br>こころのスイッチ<br>朝ごはんの4つのスイッチを入れるには、ポイントがあることを知らせる。<br>だる子さんの朝ごはんメニューを紹介をする(チョコパン、オレンジゼリー) | フラッシュカード |
| 開  | 班活動<br>A子さんの朝食について意見を出し合う。<br>各班の意見を発表してもらう。<br><br>だる子さんの朝食について解説をする            | どうして、A子さんは元気が出ないんでしょうか？<br>•何を加えると、A子さんのスイッチが入るか？<br>•どうして、そのメニューを加えたか？<br>•スイッチの入る条件を知る。<br>(赤・黄・みどりの食品を知る)                                | 朝食の絵     |
| 終  | 本時のふりかえり<br>バランスのよい朝ごはんのとり方について理解できたかを確認する。<br>自分の目ごころの朝ごはんについてふりかえり(学習シートに記入する) | ふりかえることによって、今後の朝食のとり方につなげる。   | 学習シート    |
| 末  |  |   |          |

#### ⑤ 学校・家庭・地域が一体となった体験活動「みどり教室」の実施

子ども・学校・家庭・地域が「健康」「食」について一緒に

考えたり、調理実習や実演等の体験活動をしたりすることで、望ましい生活習慣や食習慣が定着すると考え、夏休みに「みどり教室」を開催した。

『「み」みんな健康について考えよう「ど」どんな栄養があるか知ろう「り」リズムある生活をしよう』という3つのテーマで実施した。

家庭教育部を中心に「み」の時間は、家庭教育部による寸劇を取り入れ、朝食の大切さなどを解説していった。解説では栄養職員、養護教諭、町の保健師がそれぞれ分担し解説を加えた。「り」の時間は、スポーツ振興財団に依頼し、キッズ体操、アクアダンス、SAQトレーニングを実施した。自分でどれに参加したいかあらかじめ希望をとり、それぞれ分かれて専門家による身体を動かすことのおもしろさを全校児童が体感することができた。「ど」の時間では、サツマイモの収穫前にサツマイモに関する基礎知識について、栄養職員より学んだ。その後、家庭や地域より募集したサツマイモのレシピを実演し、試食した。当日、料理が趣味の校長が飛び入りで紹介したサツマイモピザも大好評だった。



### みどり教室当日の内容・日程・担当

| 時間    | 内 容                           | 担 当                |
|-------|-------------------------------|--------------------|
| 8:30  | スタッフ集合                        |                    |
| 8:50  | 児童・保護者集合                      |                    |
| 9:00  | 開講式                           | 進行：江原先生(教務主任)      |
|       | 開会                            | 家庭教育部長：渡辺さん        |
|       | 挨拶                            | 校長先生               |
|       | スタッフ紹介                        |                    |
|       | 日程説明                          | 濱田(養護教諭)           |
| 9:15  | 「み」のじかん みんなで健康について考えよう        |                    |
|       | 寸劇「朝ご飯について<br>(スイッチ編)(バランス編)」 | 寸劇(家庭教育部) 解説(栄養職員) |
|       | 寸劇「歯磨き編」                      | 寸劇(家庭教育部) 解説(養護教諭) |
|       | 寸劇「おやつ編」                      | 寸劇(家庭教育部) 解説(町保健師) |
| 10:15 | 着替え・移動                        |                    |
| 10:30 | 「り」のじかん リズムのある生活をしよう          | スポーツ振興財団へ依頼        |
|       | ・キッズダンス                       | 江原T・渡辺・折尾・岡本・下田    |
|       | ・アクアダンス                       | 教頭T・森下T・亀谷・飯星・藤原   |
|       | ・SAQトレーニング                    | 今井T・藤原・兼瀬・寺尾       |
| 12:00 | 昼食(体育館)                       |                    |
| 13:00 | 「ど」のじかん どんな栄養があるか知ろう          | 森下(栄養職員)           |
|       | イモについて知ろう!                    | 森下(栄養職員)           |
|       | イモレシピ募集入賞おやつ紹介・実演・試食          | 森下・家庭教育部・食改さん      |
|       | 芋コンテスト入賞者表彰                   | 校長先生               |
|       | 感想発表                          | 児童                 |
|       | アンケート記入                       | 児童                 |
| 14:30 | 閉講式                           |                    |
|       | 校長先生より講評                      | 校長先生               |
|       | 講評                            | 森下先生               |
| 15:00 | 閉会                            | 家庭教育部部长            |

### ⑥ PTA活動での啓発

みどり教室での寸劇や運動会での「ニコニコルン朝ごはん」の振り付けのダンスなどで学校における健康教育を推進した。運動会でのダンスは保護者競技

の中で職員による生バンドと子ども達の歌声で楽しくダンスをすることができた。また、県や町のPTA研修で本校の取組を発表する機会をもつことができた。このような活動を通して、さらに家庭教育部の団結も強まり、健康教育の推進を通して保護者に対し啓発することができた。また、地域にも活動の様子を知ってもらう機会となっている。



### (3) 成果と課題

- 「食に関する指導・保健教育年間指導計画」を作成し、学校教育活動のあらゆる場面と関連させながら計画したことで、養護教諭と栄養職員が教職員の共通理解と協力を得ながら、健康教育の中核となって取り組むことができた。
- 学校保健委員会の取組を家庭教育部が中心となり実働することで、学校職員と保護者が一緒に作り上げ、健康教育の中核となって取り組むことができた。
- みどり教室を実施することで、学校、家庭、地域の積極的な連携を図ることができた。
- 子ども、学校、家庭、地域が「健康」や「食」について一緒に考えたり、おやつ調理実習や実演をみたりすることで「健康」や「食」についての関心が高まった。これらの取組を通して、学校・家庭・地域が子どもの食や健康に関する課題を共有し、課題解決のために連携して取り組むことができてきた。そのことを通して、子どもが地域の中で成長していることを感じ、自他を大切にしようとする態度が育ちつつある。
- 清和小学校の給食の現状を紹介したり会食をしたりしたことで、保護者や祖父母の学校給食への理解と関心が高まった。また、講話や、保護者、祖父母の参加型の授業を実施したことで、子ども、学校、家庭が食や健康について課題を共有し、課題解決に向けて意欲的に取り組んでいくようになった。
- 「健康」や「食」に関する授業などを継続的に実施しているため、得た知識を日常生活における知識として、家庭生活においても実践している様子が見えてくる。
- 朝ごはんの欠食児童が減少し、自分で工夫して食べてこようとする姿やバランスよく食品を選んで食べるようになってきている。
- 指導によって高まった「健康」や「食」に関する知識を実際の生活の中に継続的に取り組んで実践していかなければならない。
- みどり教室の参加は、夏休みの平日であり、児童のほとんどが参加することができた。これからは、保護者や、地域の方が参加できるような在り方も考えていきたい。

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

広島県広島市立可部小学校

## 1 学校紹介

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

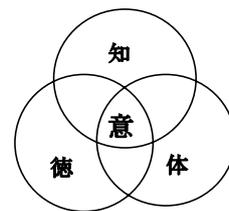
明治7年に創設、136年目を迎え、現在24学級・児童数701人である。平成20年度までの卒業生は1万632人を数える歴史と伝統ある学校である。



## 2 学校経営方針と健康教育

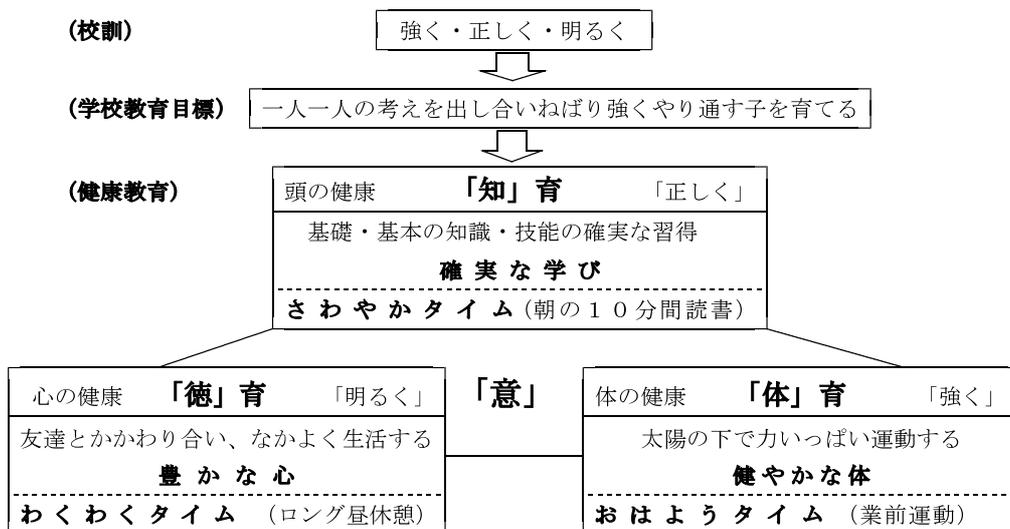
本校では、児童の人間として調和のとれた人格形成をめざしている。全ての児童が豊かで健康的な生活を送るためには、一人一人のライフスタイルを構築する基礎・基本となる能力を身につけることが常に課題であると考えます。そこで、その課題を解決するために、約60年にわたる健康教育の伝統を守り、進化・発展させていくことを経営方針にしている。

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



〈健康教育のリンク〉

## 3 教育活動における健康教育



健康教育計画をよりよく実践するために、校訓と学校教育目標に休憩時間の取組や教科指導などの3つの柱を関連づけている。活動は各校務分掌で計画・立案しながら進めている。

## ○健康教育と知育・徳育・体育

本校では、研究主題を「課題に向かって、自ら考え、友達と解決する子どもに育てる」に設定し、「知」育・「徳」育・「体」育の3つの柱をそれぞれ2年次計画で推進している。

| 年 度    | 3つの柱 | 教科 | 主 な 研 究 内 容                |
|--------|------|----|----------------------------|
| 平成16年度 | 「徳」育 | 道徳 | 道徳の授業研究 一人一公開授業            |
| 17年度   |      |    | 「自分自身との関わり」・「友達とのかかわり」の研究  |
| 18年度   | 「知」育 | 国語 | 「書く」ことに対する意識調査と学習による変容     |
| 19年度   |      |    | 「書く」＝「思考」コミュニケーションの基礎・基本   |
| 20年度   | 「体」育 | 体育 | 「わかる」「できる」ための手だて（教材・教具の工夫） |
| 21年度   |      |    | 「かかわり合い」を通して「わかる・できる」授業研究  |

このように、長期的、計画的、発展的な取組によって、3つの柱である知・徳・体のバランスが保たれた健康教育及び人間教育が伝統的に継続されていくと考える。

## ○健康教育と休憩時間

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



〈さわやかタイム「朝読書」〉



〈おはようタイム「綱引き」〉



〈わくわくタイム「交流遊び」〉

## 4 特徴的な活動

### ① 学校保健委員会

本校における健康教育の歴史は古く、昭和25年7月6日には現在の学校保健委員会の前身である衛生施設特別委員会が発足し、「児童の身体的幸せを願って」と題し、組織つくりと基本方針が協議され、実際に活動が展開されている。また、昭和28年には優良保健委員会として文部大臣表彰を受けるなど全国でも先駆的な取組を行ってきた。



〈第1回 学校保健委員会〉

以来、脈々と学校保健委員会での提案により学校教育目標達成に向けた取組が成されきた。平成21年度は研究テーマを「あいさついっぱい、元気いっぱい」と題し、学校・保護者・地域が連携を図りながら、学校保健の推進を図っている。年3回の学校保健委員会では、学校医、学校歯科医及び学校薬剤師の5名の委員が必ず出席され、テーマに沿った提案や指導・助言をいただいている。また、児童代表（保健委員約20名）も出席し、子どもの目線で健康に向き合う委員会活動の取組を紹介するなどしている。

○第1回 学校保健委員会 平成21年7月9日（木） 14：00～15：30

| 話し合う項目          | 具 体 的 な 内 容   |
|-----------------|---|
| (1) 実践発表        | <ul style="list-style-type: none"> <li>「PTAからのアピール」について（PTA保健委員会による平成20年度安佐学校保健委員会での提案発表）</li> </ul>                            |
| (2) 本年度の計画・会則   | <ul style="list-style-type: none"> <li>可部小学校学校保健委員会の会則と今年度の方向性について</li> <li>学校保健計画、学校安全計画について</li> <li>性に関する指導内容について</li> </ul> |
| (3) 今年度の計画      | <ul style="list-style-type: none"> <li>健康教育の継続的な推進について</li> <li>体力づくりの推進について（平成21・22年度広島市体力づくり推進モデル校の伝達）</li> </ul>             |
| (4) 定期健康診断      | <ul style="list-style-type: none"> <li>本校の健康診断の結果と広島市の結果の比較について</li> <li>定期健康診断からみえる児童の健康状態について</li> </ul>                      |
| (5) 学校医からの指導・助言 | <ul style="list-style-type: none"> <li>目の健康について（日食の見方）</li> <li>新型インフルエンザの情報提供と予防対策などについて</li> </ul>                            |

○第2回 学校保健委員会 平成21年11月26日（木） 14：00～15：30

| 話し合う項目   | 具 体 的 な 内 容   |
|--|---|
| (1) 学校長からの報告                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>現在の本校の実態及び実践・取組などについて</li> </ul>   |
| (2) 体力づくりにかかわる児童運動委員会の取組                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>体力づくり「おはようタイム」などの活動状況について</li> <li>「いっぱいあそボール」「長縄の8の字跳び」のビデオなどについて</li> </ul>                            |
| (3) 新型インフルエンザ発生状況とその対策                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>広島市の罹患状況と本校の罹患率について</li> <li>校内での対策・予防について</li> </ul>  |
| (4) 指導講話<br>「新型インフルエンザ」<br>「20年度児童血液検査の定点結果報告」 | <ul style="list-style-type: none"> <li>新型インフルエンザの原因や症状・今後の動向などについて（学校医（内科担当）平田先生）</li> <li>食生活の変化について（昨年度6年生児童の血液検査と過去の結果を比較しながらの考察）</li> </ul> |
| (5) 学校医からの指導・助言                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>外遊びの奨励及びアレルギー対応について</li> </ul>   |

○第3回 学校保健委員会（予定） 平成22年3月4日（木） 14：00～15：30

② 児童保健活動

児童保健委員会を中心にして保健活動を行っている。月1回の委員会活動に加え、休憩時間を利用し衛生調べなどの活動を進めている。また、テレビ放送を通じて、手洗いや目の健康について製作したビデオで全児童に伝えている。

また、昨年度は校内安全マップを作り、安全面についてまとめたことの発表やポスターによる啓発活動も行っている。



〈衛生しらべの様子〉

学校保健委員会には、伝統的に保健委員会の全児童が全校児童の代表として参加し、質疑応答に加わることで、子どもの視点が明確になり、検討内容の質を高める有効な手立てとなっている。

### ③ 地域社会・PTAの保健活動

絵本の読み聞かせサークル（マザーグースの会）の協力により、1～6年生を対象として絵本の読み聞かせを行っている。高学年も月に一度の絵本の読み聞かせを大変楽しみにしている。



〈保健委員会新聞 すこやか〉



〈マザーグースによる読み聞かせ〉

PTA保健部では、健康問題についての広報誌「すこやか」の発行や給食試食会の開催などを行っている。昨年度は「夏休み料理教室」を開催し、テレビや新聞報道でも紹介され好評であった。今年度も継続して実施し、2年続けて地方紙で紹介された。

体育部では、運動会のPTA種目の企画・運営、ソフトバレーボール大会の運営を行っている。



〈芝生化された遊園山〉

広報部では、歴史と伝統を持つ「建設」の編集、発行を行い、保護者だけでなく地域へも冊子を配布し、学校教育の理解と協力を得るようにしている。

また、「おやじの会」では、学校敷地内にある遊園山（砂山）を芝生化するため、工事の段階から芝生の水の管理まで全ての作業に協力いただき、完成後は児童の大人気の遊び場となっている。

### ④ 疾病異常とその対策

学校での検診の結果は、本校独自に作成している「ぼくのわたしの健康手帳」と治療勧告書により各家庭に連絡し、早期治療を勧めている。う歯の予防に関しては、給食後に「歯みがきタイム」を設け、ブラッ



〈ぼく・わたしの健康手帳〉



〈歯みがき指導〉

ッシングによる予防に努めている。更に保健指導において全学年、カラーテスターを用い、日常のブラッシングのあり方を考えさせるとともに、治療については、特に、3・4年生を対象に学校歯科医の働きかけで年2回（秋と冬）の臨時歯科検診を行うなど定期的の実態調査、治療勧告を実施している。

また、おはようタイムの最後には音楽に合わせて約1分間、目を左右に動かしたり、遠くや近くを視たりする目の体操「ぐりぐり体操」を行っている。この体操は、児童が目を大切にするための意識づけはもちろん、目の疲れを取ることや気分転換にもつながるようにと、学校医（眼科担当）と教職員が考案し、約40年前から継続されている伝統ある健康教育の取組のひとつである。



〈伝統ある「ぐりぐり体操」〉

### ⑤ 学校環境衛生

衛生面では、学校薬剤師の協力を得て定期的に水質検査を行うとともに、休業日後には必ず水道水の濁りを確認している。同時に夏のプール開放では水質基準維持に、冬場の教室については

保健指導を通じて換気の徹底に努めている。

また、1年生は出前授業で外部指導者を招いて「手洗い教室」を実施し、石けんの殺菌効果や手の正しい洗い方などをわかりやすく指導していただいた。



〈出前授業「手洗い教室」〉

## ⑥ 学校安全

本校の児童は、地域別の集団登校を継続して行っている。そして、定期的に教職員による登校班指導を行うことで、交通ルールを守り、安全に登下校できるよう指導の徹底を図っている。さらに、不審者への対策についても、年度始めに校内での不審者対応訓練の実施や防犯パトロール隊の方々の協力を得て児童への見守り活動を行うなど安全への強化を図っている。



〈不審者対策防犯訓練〉

大雨などの警報時には全教職員で通学路の安全確認を行い、危険箇所等の情報を共有するため臨時の「安全対策報告会」を開いている。

水泳シーズンの前には、水泳実技研修会を行い、水泳指導中の安全面について確認するとともに、教職員・PTAを対象とした水難救助講習会を開き、危機管理の意識を高めるようにしている。

## ⑦ 学校給食

毎月、給食センターから報告される残食率を担当者が確認し、残食率2%以下を目標に給食指導を行っている。

また、給食センターとの連携を密にし、毎年3年生を対象に給食センターの栄養士を招いて、望ましい食習慣（食事の仕方や栄養）について、出前授業を行っている。



〈栄養士による出前授業〉

さらに、給食指導の効果を上げるためには、各家庭での協力が必要であるため、毎年、PTA保健部が給食試食会を計画し、ここでも栄養士による保護者対象の「食育」についての講話を行っている。毎年40名近くの保護者が参加し、「食」に関する意識を高めている。

## ⑧ 保健指導・保健学習

保健指導では、基本的な保健衛生習慣を身につけさせるため、児童の実態に応じた保健指導年間計画（低・中・高学年別）を作成している。その中で毎月第3水曜日の朝20分間を保健指導の時間に設定し、養護教諭が全学級に資料を配布し、担任が指導を行っている。保健指導に関する継続的な取組を行うことで系統性の保持と定着を図っている。

保健学習では、本校独自で作成している「性に関する指導集（マニュアル）」を毎年修正を加えながら指導内容の改善を図り、低学年では他教科と関連づけて、中学年以上は保健の指導計画と照らし合わせて発達段階に応じた系統性のある実践を心がけている。このマニュアルについては来年度に向けて、保護者への啓発も視野に入れた大幅な見直しを検討している。

## ⑨ 教職員の研修活動

体力向上のためには「体育の授業力アップ」が不可欠であるという考えのもと、月に1回約40

分間、校内実技研修会を実施している。短時間ではあるが実際に体を動かしながら行う研修は、大変好評である。他校の教職員に研修案内を出しており、11月のベースボール型の実技研修会は市内約100名の先生にも参加いただき大変好評であった。

|     |                |     |                     |
|-----|----------------|-----|---------------------|
| 5月  | 体育理論研修（実技なし）   | 11月 | ボール運動（ベースボール型）実技研修会 |
| 6月  | 新体力テスト実技研修会    | 12月 | なわとび実技研修会           |
| 7月  | 水泳実技研修会        | 1月  | 表現運動実技研修会           |
| 9月  | 陸上（走り幅跳び）実技研修会 | 2月  | ボール運動（ゴール型）実技研修会    |
| 10月 | ボール遊び実技研修会     |     |                     |



〈7月 水泳〉



〈9月 陸上〉



〈11月 ベースボール型〉

## ⑩ 体育科教育

平成14年度の中・四国体育研究大会（ひろしま大会）の開催、平成15年の全国学校体育研究優良校表彰受賞など体育科教育においても伝統ある学校である。

そこで、昨年から健康教育を「体」育とすることに合わせ、「授業力の向上こそ体力の向上につながる」という仮説のもと体育科教育の研究を推進している。今年度はかかわり合いを深化させるため「ボール運動」領域を焦点化し、教材・教具の開発、指導法の工夫について研修している。また平成21・22年度広島市体力づくり推進モデル校の指定を受け、秋には授業公開と実技研修会を開催した。



## 5 まとめ

輝かしい伝統を受け継ぎながら、日々の実践を体系の中に整理していくことは大切である。教職員が本校の健康教育の伝統を認識し、同じ意識のもと推進していくことが組織力であり、学校力である。そして、これこそが学校教育目標を達成するための原動力であることがわかった。

今後も保護者・地域に、進化していく取組を啓発しながら「知・徳・体」のバランスある教育を模索していきたい。そして、これからの情報化社会・グローバル化社会の中で、自らが善悪の基準を明確に持ち、自らが主体的に思考・判断し、自らが的確に行動するための「明るく・正しく・強い」意志とねばり強さの基礎・基本を育ていきたい。今こそ、教職員が「継続は力なり」を合い言葉に長期的視野に立ちながら、可部小学校の健康教育の推進に努めていきたいと考える。

# 自ら考え行動できる生徒の育成をめざした健康教育の推進

神奈川県川崎市立宮前平中学校

## 1. 学校の概要

本校は川崎市のほぼ中央に位置し、田園都市線開通、東名高速川崎インターチェンジ開設などにより、急激な人口増と都市化が進んだ宮前区にあり、現在1,123名の生徒が在籍する大規模校である。



## 2. 学校教育目標と健康教育目標との関連

### 学校教育目標

- (1) 基本的な知識・技能を身につける
- (2) 基本的な生活習慣を確立する（自主的・実践的で協力性があり、責任感の強い人）
- (3) 豊かな人間性を養う（素直で明るく、誠意と思いやりのある人）
- (4) 健康でたくましい体力を作る

### 健康教育目標

生涯にわたって健康な生活を送るために、自ら考え行動できる生徒を育てる

学校教育目標を具現化するため、生徒自らが自己の健康について考え、正しい知識と判断の基、自主的・実践的に行動することができるようになることをめざしている。

## 3. 健康教育の方針

### (1) ヘルスプロモーションの健康概念の導入

健康教育の目標は、知識の習得のみではなく、将来においても自分の健康課題を主体的に捉え、適切に対応できる能力や態度を養うことである。そして、個人の生活改善だけでなく社会要因への働きかけや、生命尊重の認識を基に集団や地域社会へかかわることのできる人間の育成が求められていると考える。

### (2) 実践力の育成

科学的な知識を基にした意思決定・行動選択が大切である。知識をふまえて思考し判断し、そして行動するためには、知識を単に知識として、また、記憶としてとどめるのではなく、状況が変わっても応用できる“生きて働く知識”にすることが重要であると考え。

## 4. 健康教育の推進体制

### (1) 学校保健委員会

学校として推進していくためには、学校医・学校歯科医・学校薬剤師や保護者の方々の理解と協力は不可欠であり、学校保健委員会で「心と体の健康 年間計画」について提案し、共通理解を図りながら推進する。

### (2) 教職員の推進組織

本校の学校組織は、総務、教務、健康教育指導、生徒指導・支援、管理の5つのグループで構成されている。健康教育は、教育活動全体を通じて適切に行われるものであり、健康教育指導グループを中心にグループ間の連携を図りながら推進する。

### (3) 家庭・地域社会との連携

家庭・地域社会との連携は重要であり、学校だよりや保健だよりを通して、生徒の活動を知らせたり協力体制づくりを依頼したりする。

また、それぞれの活動に保護者からの感想や励ましの言葉等を記入していただくような工夫をする。

## 5. 実践の内容

### (1) 健康診断事前学級活動—健康な心と体をつくろう—

生徒が自分の体や健康に興味・関心を持ち健康診断に臨めるように、また、自分の生活を振り返り一年間の健康目標を立て実践できるように、年度当初の健康診断前に学級活動の時間を設定した。この時間の中では次の2つを中心に据えた。

#### ① 手作りVTRの視聴

保健委員会と視聴覚委員会の共同で「健康診断について」（約10分）のVTRを作成し、健康診断の意義、内容、目的、検診時の注意事項などについて確認する

学校医・学校歯科医のインタビューを取り入れ、生徒の目線から作成。手間と時間はかかるが自校の生徒が作ったものへの興味・関心から、生徒への啓発としては効果的である。また、視覚に訴える教材は分かりやすく、担任や生徒の評判も良い。



#### ② 「すこやかカード」の使用

自分の生活を振り返り一年間の健康目標を立て実践する

自分の成長を肯定的に受け止めてほしいとの願いを込めて作成した「すこやかカード」であ

り、夏休み前に中間自己評価をし、年度末に本人・教師・保護者で評価をする。教育相談や三者面談に活用することで担任・保護者と共に成長を認め合うことができる。

### (2) 教育相談での「心のアンケート」「すこやかカード」の活用

6月に実施されている教育相談の際の導入として「心のアンケート」と「すこやかカード」を用い、生徒と共に健康評価を行い、担任が生徒の良い面をほめるという受容的態度から教育相談に入ることができるように工夫した。

「心のアンケート」については、担任がクラスの傾向を学級懇談会で保護者に知らせたり、保健室での個別指導やスクールカウンセラーへの相談につなげたり、有効に活用することができる。

### (3) ブラッシング指導

自分の口腔の状態を知り、それにあった丁寧な磨き方を学ぶことで、むし菌や歯周疾患の予防に努めることができることをねらいとして、歯科検診でCO、GOがみられた1年生を対象にブラッシング指導を行った。

内容……①自分の歯の状態を『歯のカルテ』を見ながら鏡で確認する

- ②CO、GOの場所を確認しながらブラッシングをする
- ③ブラッシングについての個別指導実施
- ④ブラッシング後の歯の状態を確認する
- ⑤感想を記入する

歯のカルテ  
四郎中学校1年 組 名前

★ 自分の口の中の様子やみが色残しの有無をチェックしてみましょう。

1-7 歯肉炎  
A-E 虫歯

★ 上記の状態が毎日1回、6月に実施した歯科検診の結果です。

| 6月に実施した歯科検診の結果 |          |       |          |
|----------------|----------|-------|----------|
| 歯肉             | 虫歯の有無    | 歯肉の有無 | 虫歯の有無    |
| 歯肉が赤い          | 虫歯がみられる  | 歯肉が赤い | 虫歯がみられる  |
| 歯肉が正常          | 虫歯がみられない | 歯肉が正常 | 虫歯がみられない |

● 感想 — 気づいたことやこれから心がけたいことなどを書きましょう。 — ●



#### 〈生徒の感想〉

● 感想 — 気づいたことやこれから心がけたいことなどを書きましょう。 — ●  
はじめ、ざらざらしていたけれど、みかくツルツルして、ビックリしました。今まで、何も考えずに歯をみがいていたので、これから、みがき方を学びたいです。

● 感想 — 気づいたことやこれから心がけたいことなどを書きましょう。 — ●  
みがき方を教えてもらったので、歯がきれいになって、「変化があった」と自分で実感しました。これからは、COの数を減らすことを中心的にみがきかたに気を付けます。

#### (4) 秋の発育測定

中学生の時期は成長期であり、自分の発育状態を知ることにより成長の様子に関心をもち、生活を振り返ることができるように、体育科と連携し身長・体重測定を行った。体力テストの結果とともに分析・振り返りをし、今後の生活に生かす。

本校生徒は、BMI指数18.5未満のやせ傾向の生徒が多く、全校生徒の約1/3が該当している。拒食症や思春期やせ症の生徒の早期発見のためには、定期健康診断時以外にも測定の機会をもつことが望ましい。

測定後は、4月の測定値に比べて大きく体重の変化が見られた生徒や視力が落ちた生徒に対して、個別指導や保護者面談などを行っている。

#### (5) 保健室での個別指導

体調不良やケガなどで保健室を利用する場合、その背景に生活習慣の乱れが原因になっている場合も多く、「保健室利用カード」で生活を振り返らせ、処置や対策を一緒に考えるようにしている。また、心の状態が体調不良やケガの要因になっている場合も見られることから、その時の心の状態を見つめさせ、心の健康についても考えさせるようにしている。

保健室では、成長と生活リズムの関係を科学的に教えたり、生徒自身が健康の自己管理ができるようになることを目標に指導を行っていることを伝え、日ごろから応急絆創膏を用意しておくことや自分で処置できることを行った上で、保健室の手助けが必要な時には遠慮なく利用できることを伝えている。

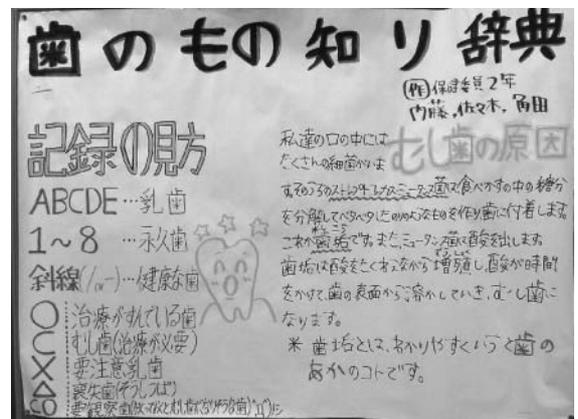
#### (6) 生徒から生徒への広がり（委員会活動）

##### ① 各科検診に向けての掲示物作成

検診の目的や方法などについての掲示物を作成し、順番を待っている間に見て学べるように保健室近くに掲示した。歯科検診では、歯肉のチェックや検診記号の見方についての掲示物が好評であった。



掲示物作成中の生徒の様子



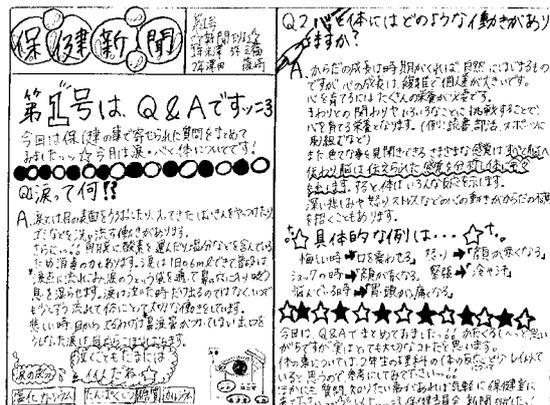
完成した掲示物

## ② 保健新聞

心身の健康に関することやアンケートに寄せられた身体や健康についての疑問や質問に対して保健新聞として発行した。

クラスで配付する際に、担任が内容について取り上げたり、発行者を紹介したりすることで、保健委員の生徒が達成感をもつことができ活性化につながった。

今後は、熱中症の予防や感染症の流行など、タイムリーに発行できることをめざしたい。



## ③ 生徒集会

毎月1回の生徒集会は生徒から生徒への啓発活動の場として、効果的な機会となる。

5月に「歯の健康について—標語の募集」、7月に「熱中症の予防について」、11月に「保健委員会の活動について」発表した。事前に掲示物を作成し、発表原稿を考え、発表の練習をするなど、5分程の発表のために準備する時間は多くかかるが、保健委員の生徒は達成感を味わうことができ、他の生徒は興味深く聞いている様子うかがわれた。作成した掲示物は終了後、職員室前に掲示した。

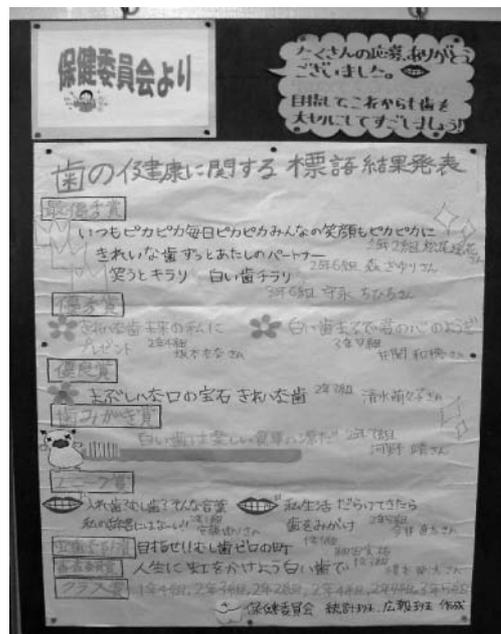


## ④ 標語の募集と優秀賞の発表

生徒集会で「歯の健康に関する標語やポスターの募集」を全校生徒に呼びかけ、帰りの学活時に標語を記入するための用紙を配付し、各クラスの保健委員が説明の上、標語を記入してもらい回収した。

最優秀賞3点を川崎市のコンクールに出展し、その他にも独自の賞を考え保健委員が審査し結果をまとめて次の生徒集会で発表した。

『歯みがき賞』や『ユニーク賞』などの個人賞の他、出展の多かったクラスに対して、『クラス賞』を設けるなど、保健委員の生徒も楽しみながら活動することができた。



## ⑤ 文化祭の取り組み

部活動中に多いケガと自分でできる応急処置、歯の健康について、身長・体重測定コーナー、たばこやアルコールの害などについて、活動班ごとに分担し展示の部の発表を行った。

体の各部の模型を作成したり、アルコールパッチテストを行ったりするなど、工夫を凝らした発表ができた。



## ⑥ VTRの作成

保健委員で「身体測定について」と「健康診断について」のVTRを作成した。「身体測定について」では第一学習社から送られてきた「新体力テスト」のVTRと一緒に放映するため、教師主導の形で進めたが、「健康診断について」では生徒の主体性を大事にしながら作成した。

## (7) 一年間の振り返り

各生徒が立てた健康目標について「すこやかカード」を用いて振り返りを行った。このカードでは、健康目標を立てると同時に、目標を達成するための手立てについて考え、自分の生活と健康を結び付けて考えられるよう意図して作成している。生徒自身が振り返りを行った後、教師（担任または養護教諭）と保護者が感想やアドバイスを記入する欄も設けており、その生徒の成長の見取りを本人だけではなく担任・保護者も一緒に行い、今後の健康な生活に生かしていくことをねらった。

## 6. 成果と課題

健康評価（身長が伸びた、むし歯がない、視力がよい、体力がついたなど）を教育相談の導入として使うことで、生徒は成長の様子を肯定的に捉えることができ、自分の健康に関心を持つきっかけづくりができた。すこやかカードでは、生徒の成長の様子や健康づくりの取り組みの成果や反省について、保護者から感想や励ましの言葉をいただくことで、更に健康に関する関心が高まったのではないかと思う。

生徒の健康に関する意識を向上させるためには、継続的な支援が必要であり、また、教職員、保護者、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の連携のもと学校が一丸となって組織的に取り組むことが大切である。

今後の課題としては、生徒の意識や行動の変容を評価するための方法の検討が必要となる。また、保健委員の生徒が一生懸命活動している姿から、他の生徒の関心が高まり、更にその様子から保健委員自身が充実感や達成感を味わうことができるという相乗効果をねらうために、生徒が学校保健活動の主人公になるような支援の工夫に努めていきたい。

# 健康について関心をもち、進んで健康づくりに努める生徒の育成 ～自らの生活習慣について主体的に考え、望ましい生活習慣づくりに取り組む生徒の育成～

富山県小矢部市立津沢中学校

## 1 本校の概要

小矢部市は、富山県の西端に位置する人口約3万3千人の市で、砺波平野の一角を占める水稲単作の穀倉地帯である。

本校は、昭和22年に創立した学級数6学級、生徒数133名、教職員数15名の学校で、市街地を中心とした津沢地区と田園地帯の水島地区とからなる。



獅子舞や行灯を練り回す夜高祭りといった伝統的な行事を中心として地域住民の連帯感が強く、PTAや後援会組織が充実し、保護者の学校教育に対する関心が高い。「地域の子どもは地域で育てる」という機運の中で、生徒達はのびのびと学校生活を過ごしている。

## 2 学校教育目標と健康教育

### (1) 学校教育目標と目指す生徒像

《校 訓》

希望・実践・努力

〈学校教育目標〉

豊かな人間性と確かな学力を身に付け、健康や体力をはぐくむ生徒の育成

〈目指す生徒像〉

望ましい生活習慣や食習慣を実践する生徒

### (2) 健康教育との関連

本校では、平成20・21年度の2年間、富山県学校保健会の研究委託を受け、表題にあるテーマを研究主題として設定し、望ましい生活習慣や食生活の見直しを中心とした健康教育の在り方や、小学校や家庭との連携の在り方について研究を重ねてきた。

生徒が自分達の課題として受け止め主体的に実践できるよう、教職員一丸となって取り組んでいる。

### 3 研究内容及び研究計画

#### (1) 研究内容

ア 教科や学級活動において、生徒が主体的に自分の生活を改善していこうとするための資料や指導法の工夫

イ 望ましい生活習慣づくりに向けた生徒会活動を中心とした学校での取り組みの工夫

ウ 望ましい生活習慣を効果的に培っていくための家庭・地域との連携の在り方

2年間の指定を受けたことを機会に、現在は健康教育を校内研修の研究主題として、3つの部会構成（学習部会、生徒会部会、保護者・地域部会）でそれぞれ実践している。

#### (2) 研究計画

(→は「気づき、学び、実践」の流れ 実線は生活習慣、点線は食についてを表す)

| 月  | 主題解明に向けた研究  |   |  |
|----|---|---|--|
|    | 学習部会  | 生徒会部会                                   | 保護者・地域部会                                     |
| 4  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●本年度の研究計画の立案</li> <li>●「健康づくりノート」や「生活に関するアンケート」の実施、分析</li> </ul>             |   |  |
| 5  |   | ○さわやか生活週間実施<br>「早寝早起き朝ごはん運動」(保健委員会)     | ○津沢小中合同研修会(小中合同津沢っ子運動)                       |
| 6  |   | ○朝食チェックの実施(給食委員会)                       |  |
| 7  | ○授業研究①<br>(生活設計について)<br><br>○個別健康相談   | ○生徒集会発表(執行部、保健委員会、給食委員会)                | ○「朝から元気津沢っ子運動」アンケートの実施(PTA活動)<br>○第1回学校保健委員会 |
| 8  |   | ○夏休み中の食事づくり(給食委員会)                      |  |
| 9  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ヘルスチェック(夏休み中の生活リズムチェック)</li> <li>●「健康づくりノート」や「生活に関するアンケート」の実施、分析</li> </ul> |   |  |
| 10 | ○授業研究②<br>(食育に関する指導:バランスのよい朝食)  | ○チャレンジ自己管理作戦の実施(保健委員会)                  | ○「朝から元気津沢っ子運動」アンケートの実施(PTA活動)                |
| 11 | ○個別健康相談、定期教育相談と兼ねて)   | ○朝食チェックの実施(給食委員会)<br>○さわやか生活週間実施(保健委員会) | ○健康づくり講演会(健康づくりに関し)                          |
| 12 |   | ○冬休み中の弁当づくり(給食委員会)                      |  |
| 1  |   | ○さわやか生活週間実施(保健委員会)<br>○給食週間実施(給食委員会)    |  |
| 2  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●今年度の研究の評価、まとめ、反省</li> </ul>   |   |  |
|    | ○個別健康相談   |   | ○第2回学校保健委員会                                  |
| 3  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●次年度の研究の方針案作成</li> </ul>   |   |  |

## 4 健康づくりの具体的な取り組み

### (1) 健康生活の振り返りと目当ての具体化を図る実態調査

#### ① 「ゲンキッズ調査」の実施とその活用

ゲンキッズ調査は、自分の生活を振り返り、健康づくりの目当てを具体化して取り組む手立てとして、富山県教育委員会が県下一斉に実施している。また、本校生徒の心と体の健康について実態を把握し、その結果を学校保健委員会資料や職員研修資料としても活用している。

#### ② 「健康生活に関するアンケート（生活習慣さわやか点検）」の実施

生活実態調査でも特に「早寝早起き朝ごはん」に関連する項目のアンケートを作成し、6月と12月の年2回実施した。このアンケートは、4年間継続して実施しており、学年が上がるごと（成長するに従い）にどう生活リズムが変化してきているのか把握することができ、その結果を指導に生かすようにしている。

また、生徒自身にも自分の生活を振り返らせるよい機会となっている。

### (2) 工夫を凝らした健康づくりに関する授業

校内研修の一環として、健康づくりに関する授業に、積極的に取り組んでいる。

第3学年では、学級活動「生活習慣を見直そう」と題して生徒が自ら生活を振り返り、望ましい生活習慣づくりに取り組む意欲を高めるような授業を行った。（1学期実施）

また第1学年では、学級活動「朝食のとり方を見直そう」と題して食育の授業を行った。この授業では、市給食センターの栄養教諭から専門的な指導を受け、バランスのよい朝食を意識できるようになった。（2学期実施）

＜生活習慣さわやか点検カード＞

第3学年 学級活動「生活習慣を見直そう」



第1学年 学級活動「朝食のとり方を見直そう」



(3) 積極的に取り組む生徒会活動

① 保健委員会活動

ア 自分の生活を振り返るための「さわやか生活週間」の実施と保健委員会だよりの発行

「さわやか生活週間」とは、寝た時刻、起きた時刻、朝食摂取の有無について自己チェックを1週間行っているもので、定期的の実施している。生徒会保健委員会が中心になって実施しており、呼びかけを行った、結果を集計して保健新聞に載せたりして、取り組んでいる。

イ 保健委員会による集会発表

生徒会保健委員会では、全校生徒に夏休み前に生活習慣を見直してもらおうと集会発表を計画した。生活習慣の実態（ゲンキッズ調査）を、少しでも生が興味関心をもち自分のこととして捉えられるように寸劇も取り入れるなど、生徒自身が工夫して発表を行い、好評を得た。

| 項目          | 25日(月) | 26日(火) | 27日(水) | 28日(木) | 29日(金) | 計 |
|-------------|--------|--------|--------|--------|--------|---|
| 起床時刻(平日)    | ○      | ○      | ○      | ○      | ○      | 5 |
| 寝た時刻(平日)    | ○      | ○      | ○      | ○      | ○      | 5 |
| 朝食摂取の有無(平日) | ○      | ○      | ○      | ○      | ○      | 5 |
| 朝食摂取の有無(休日) | ○      | ○      | ○      | ○      | ○      | 5 |
| 朝食摂取の有無(休日) | ○      | ○      | ○      | ○      | ○      | 5 |
| 朝食摂取の有無(休日) | ○      | ○      | ○      | ○      | ○      | 5 |

〈さわやか生活週間カード〉

さわやか生活週間レポートが完成しました！

さわやか生活週間は、起床時刻、寝た時刻、朝食摂取の有無について自己チェックを行いました。結果は、ほとんどの生徒が起床時刻、寝た時刻、朝食摂取の有無を把握することができました。

さわやか生活週間の結果を載せた保健新聞

〈さわやか生活週間の結果を載せた保健新聞〉



〈倒れた生徒に駆け寄る場面〉



〈睡眠が大切なことを説明〉



〈まとめの呼びかけ〉

ウ 自分の生活を見直す「チャレンジ！自己管理作戦」

保健委員会では、TV、ゲーム、パソコンと上手につきあった生活を送ろうと“チャレンジ！自己管理作戦”の実施を行った。

方法としては、生徒がまず現在のTV、ゲーム、パソコンの使用時間を振り返り、そこから今後の目当てを決め、一週間守れたかどうか自己チェックするもので、その間保健委員会の生徒が終始目当てが守れるよう呼びかけを行った。

「チャレンジ！自己管理作戦」

テレビ・ゲーム・パソコンの使用時間を振り返ろう

年 月 日 氏名

| 項目        | 今までの時間 | 今までの回数 | 今までの合計 |
|-----------|--------|--------|--------|
| テレビを見る時間  | 1時間    | 2回     | 2時間    |
| ゲームをする時間  | 30分    | 1回     | 30分    |
| パソコンをする時間 | 1時間    | 1回     | 1時間    |

今後の目標として、朝の目覚めがスムーズにできるよう心がけてほしい。

チャレンジ！自己管理作戦カード

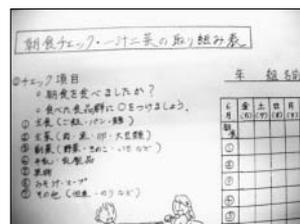
〈チャレンジ！自己管理作戦カード〉

## ② 給食委員会活動

### ア バランスのよい朝食摂取を目指す「一汁二菜の取り組み」

「一汁二菜の取り組み」とは、主菜、副菜の二菜と一汁の汁物の摂取を呼びかけることで、多くの食品を摂ることを目標としている。アンケート形式で1週間朝食内容をチェックして、食品摂取に偏りがいないか調査し、結果を校内に掲示した。

この取り組みを6月と11月の2回実施した結果、きちんと主菜と副菜を摂ろうとする生徒が増え、栄養バランスを考えて朝食を摂ろうとする傾向が見られた。



〈一汁二菜の取り組みアンケート〉

### イ バランスのとれた食事作りや弁当作り

夏休み前に全校集会で「家でのバランスのとれた食事作り」を呼びかけ、全校生徒が夏休み中にその食事作りを行った。集まった全員のレシピは、生徒玄関前に展示したり、そのレシピの中で良いものを選出し、優秀なレシピの発表をしたりした。

また、冬休みには「家でのバランスのとれた弁当作り」の呼びかけをし、再度レシピを展示した。弁当作りでは、野菜をたくさん取り入れる傾向が出てきた。



〈アンケート集計結果を展示〉



〈上位3位のレシピ展示〉

## (4) 家庭・地域との連携の工夫

### ① 健康づくり講演会

- 期日 平成21年11月26日 (木)
- 講師 桑守 豊美先生 (富山短期大学教授 管理栄養士 医学博士)
- 演題 「望ましい生活習慣を身に付けるために」

専門の先生による具体的な統計結果や数値を用いての講演は、生徒たちがこれまで学んだ食事のバランスや規則正しい生活習慣の大切さについて再確認する機会となった。さらに、遅寝の害や時間帯による望ましい生活の在り方については、これまでにない視点からのお話だったため、驚きとともに印象に残ったようであった。どちらも、改めて自分の生活習慣を見直す機会、あるいはよりよい生活にしていこうとする機会につながるものとなった。



〈家でのレシピ写真〉



〈講演の様子〉

### ② PTA活動 (体育厚生委員会) による『早寝早起き朝ごはん運動』の取り組み

「朝から元気津沢っ子運動」と題して、『早寝早起き朝ごはん』を重点ポイントとし実態の把握と意識づけを呼びかけるために、アンケート調査を実施した。この取り組みは、年2回実施しており、結果は毎回「たより」として発行している。また、アンケート結果の感想を、親子で記入することで家庭での生活習慣を見直す良い機会となった。

### ③ 小学校との連携

#### ア 小中合同研修会

津沢地区は、小・中学校各1校のため連携しやすい環境にあり、小・中学校合同で児童生徒の健康づくりに取り組んでいる。研修内容の検討は、毎年実施される小中合同研修会の保健安全部会で行っており、今年度は5月20日に実施した。

— 〈保健安全部会で共通理解したこと〉 —

- ① 今年度も「生活リズムの育成」を重点に、小・中学校で取り組む。
- ② 早寝早起き朝ごはん運動やチャレンジ自己管理作戦などの取り組みを小・中学校同時期に実施する。

#### イ 小中合同学校保健委員会

小中合同研修会の保健安全部会で話し合ったことを基に、健康づくりを各学校で実践。その成果とこれからの取り組みを話し合うため、2回目の学校保健委員会は小学校と合同で実施している。

津沢小中合同で取り組んだ健康づくりの結果を各学校から報告するとともに、生活習慣に関するアンケートの結果からも成果や問題点を話し合っている。



<会議の発表場面>

## 5 成果と今後の課題

- (1) 学級活動として「望ましい生活習慣づくり」や「バランスのとれた朝食」など実施したが、活動の中でKJ法を使った話し合いの工夫や、栄養教諭による効果的な資料や具体的な助言は、生徒の実践してみようという意欲を高め、具体的に目標を考える手助けとなり効果的であった。また、学級活動での気づきや学びは生徒会委員会による調査活動を通して実践につなげることができた。
- (2) 生徒会専門委員会の活動を中心に、生徒集会や休業中の朝食や弁当作りといった生徒が活動する場や機会を充実することができ、生徒は生活習慣や食に関心をもつことができた。  
また、さわやか生活週間、朝食チェック等の活動を継続して行うことで、自分の生活を振り返り改善していこうとする態度が育ってきた。
- (3) PTA活動として行った「早寝早起き朝ごはん運動」は、継続した活動により少しずつ意識の改善が見られるようになった。また、カードに保護者の感想欄を設けたり、活動時期を小学校と合わせたりしたことで意識が高まり、効果的であった。
- (4) 学習・実践・家庭や地域との連携の3つの視点から3部会に分かれ活動してきたが、それぞれの活動の実施時期を考慮し、互いに連携して行うことに留意してきた。特別なことをするのではなく、これまで行ってきた活動を生かしながら、生徒の実態をふまえ、何を育てたいのかを焦点化して取り組んだことで教職員の共通理解ができ、3部会の取り組みにつながりができたと考える。

今後も生徒の実態の変化に応じた具体的な行動目標を定め、各部会の取り組みに関連をもたせた実践を進めていきたい。

# 健康教育を基盤とした学校づくり

## ～心身共に健康で、自他の命を大切にする生徒の育成～

静岡県立焼津水産高等学校

### 1 学校紹介

全国有数の水産都市焼津に位置する本校は、平成24年には創立90周年を迎える。県内唯一の水産高校として、これまで多くの漁業や海洋への従事者を輩出してきた。平成3年に男女共学となり、生徒数は本科各学年4学級460名（男278名、女182名）、専攻科2学年（航海工学科 航海・機関）21名である。



実習船「やいづ」Ⅳ世

本科は、実習船等を活用しながら漁業や海洋の技術を学ぶ「海洋科学科」、水産加工や食品分析等について学ぶ「食品科学科」、栽培技術や水域の環境について学ぶ「栽培漁業科」、水産物の流通や経営について学ぶ「流通情報科」の4学科で構成されている。



真鯛の移漕



缶詰製造実習

「質実剛健」を校訓として、水産高校としての特色を生かしながら、心身ともに丈夫で逞しく、地域の産業と社会の発展に寄与できる人材の育成を目指している。

### 2 学校経営における健康教育

#### (1) 学校経営方針と健康教育

海や自然を相手にすると共に食をあずかる者にとって、心身ともに健康で自他を大切にする資質は何ものにも代え難いものである。本校では、平成17年度より健康教育をすべての教育活動の基盤ととらえ、学校経営計画の最重要課題に掲げた（資料1）。

#### (2) 学校保健（安全）計画

水産高校として特殊な環境の中で、衛生・健康・安全教育を徹底、チェックリストによる管理を行う。特に、航海等では、閉鎖空間における集団生活が伴うため、乗船中、乗船後の継続的な健康管理や乗船前検診、感染症の予防接種等、積極的な推進を図る。

#### (3) 健康教育の推進体制

学校経営計画にもとづき各部署（分掌・学科・教科・学年等）で計画推進に当たるとともに、地域や家庭と連携を密にして下記の健康教育推進事業に取り組んでいる。

職員安全衛生委員会（月1回）、寮生薬学講座（年1回）、薬学講座（年2回）

### 3 実践の概要と成果

#### (1) 食育を中心とした健康づくり（朝食欠食調査と朝食指導）

遅刻や早退、欠席が多い生徒、仲間との交流を図れない生徒、きれやすい生徒などは、本校においても例外でなく、心配される事例がみられた。生徒の心身の健康が憂慮される背景には、食事も大きな要因であると言われている。そこで、本校ではまず朝食の重要性を考え、欠食率を調査するとともに摂食の指導を行なうこととした。

##### ① 調査方法の変遷と取組

平成15・16年度は年1回、平成17年度は年2回の調査を実施。平成18年度からは目標を「欠食率7%（県平均）」と設定し、月1回の個票による調査、数値の公表、欠食の目立つ学級への摂食指導や欠食が多い生徒に対する個別指導、さらには優秀クラスの表彰制度を設けるなど摂食に対する意識付けを図った。その後も、保健委員会の活動を通じてスローガンを提示するなど、意識の高揚を図っている。

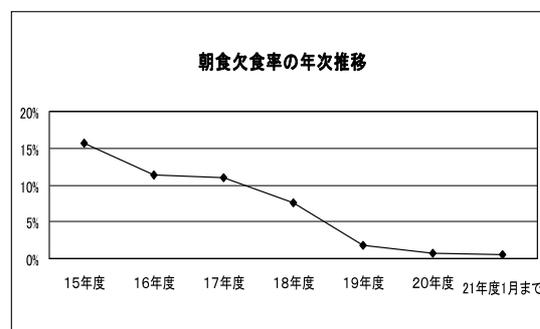


図1 朝食欠食率の年次推移

##### ② 調査結果

調査を開始した平成15年度15.6%であった欠食率は継続指導の結果、平成18年度には10%を下回った。また、平成20年度には、1%を切るまでに下がる結果となり、指導の効果と摂食の定着化が見られた（図1）。

##### ③ 成果と課題

集計結果の公表や個人への指導は、問題点を学年や学校で共有することとなり、保護者や職員に対しても食育の重要性を意識してもらう機会となった。その結果、欠食率の劇的な減少につながったと考える。

##### ④ その他の取組（保健課以外の取組）

総務課では、PTA活動の一環として、魚食をテーマにした料理教室を開催し、保護者への健康教育活動を推進している。図書課では、食育など健康的な生活づくりをテーマにした書籍コーナーを設置。県内では、本校のみの教育施設である実習船と学校寮では、毎日の食事に必ず魚のメニューを取り入れている。また、点呼時の健康調査と合わせて、毎食事時間ごと指導教官による摂食観察を行っている。



PTA「かつお料理教室」

#### (2) 施設・設備の安全点検と実習における安全教育

本校の保持する大規模な実習施設や船舶は、教室での座学では得られない多くの経験を積む場であるとともに、自然相手の真剣勝負をしながら、自他の命の大切さを実感できる貴重な場でも

ある。一方、実習での事故は取り返しのつかないこともあるため、日々の安全点検と健康管理は欠かすことのできないものである。

本校では、実験・実習施設ごと点検要領や健康観察表を定めるとともに、生徒保健委員会活動を通じて、安全意識の高揚を図ることとした。

### ① 実験・実習における安全管理—危機管理チェックシートの活用—

実験・実習の多い本校にとって、実験室や実習場の安全確保は必須である。生徒が安全に学習できるよう、授業時の安全指導に加えて、危機管理チェックシートによる、施設の点検を施設管理責任者（副校長）に義務づけている。

チェックシートは施設ごと作成され、毎学期、点検状況について報告を行う。また、各月ごとの学科、教科会議において、安全点検について協議するとともに、議事録を管理者に報告する。安全管理の徹底は、職員の安全意識を高め、日々の学習活動を充実するためには、欠かす事のできない体制である。



ダイビング実習

### ② 実習船における健康・安全指導

乗船実習は、約1ヶ月の間、親元を離れ、航海による船舶の運航と漁業技術を習得するという、水産教育における重要な学習の機会である。

乗船実習中の健康管理指導の基本は、日課表に基づいた規則正しい生活習慣を身に付け、実践させることである。そのため、朝の健康観察に始まり、毎食事時間に行われる摂食状況観察へと続く。生徒一人ひとりの残量を確認し、気になる生徒には、指導教官による問診を行う。

人員点呼時には、健康観察表に体温、脈拍数、血圧などを記入することにより、日々の健康管理を行っている。指導教官は健康観察表を点検、衛生管理者に報告することによって、衛生管理者は全生徒の健康状態を常に把握することになる。当直の生徒の活動は深夜に及ぶため、健康観察表による管理は、生徒の健康状態を把握する最善の方法である。乗船中の健康指導は、分刻みの厳しい生活にあって、ミスやそれに起因した事故を減らし、健康で安全な実習が実現するために欠かすことができないものである。



乗船実習中の健康観察

### ③ ハザードマップの作成による安全意識の高揚

本校校舎は、実習施設が併置されるとともに、校舎自体の増改築により複雑な構造となっている。実習を伴う授業の度、生徒は敷地内を何度も往復するため、移動中の事故等が予想された。そこで、生徒の意識を高め、自らが安全配慮できるよう、保健委員会が中心となり生徒らによる安全点検と、ハザードマップを作成した。点検結果を基に作成したハザードマップは校舎内に掲示するとともに「ほけんだより」を配布するなどして、全校生徒に注意を呼びかけた。

一方、危険箇所については、修繕の要望書を提出し、数ヶ所において改修を実現した。改修箇所の多くは、管理者による確認済みの箇所であったが、駐輪場や部室等、生徒でなければ、気づき難い箇所も含んでいた。本活動では、生徒自身が気づき、呼びかけることで、生徒の安全意識の高揚を図ること、緊張感を持って日々の生活を送ることにつながっている。



### (3) 心身のケアと健康教育

本校では、食育等、積極的な健康指導を展開する一方、不登校等、心身のケアを要する生徒には、外部関係機関と連携しながら、適切な支援を行うよう心がけている。本校でも保健室や教育相談室といった機能は、他の学校と変わりはないが、実習船のように長期間にわたり親元や学校を離れる場合や、精神疾患等を抱えた生徒の対応では、独立した支援体制で臨むようにしている。

#### ① 実習船親子制度による心の安定

親子制度とは、乗組員が生徒の父親役となり心のケアをする制度で、生徒と乗組員を1対1で割り当て、生徒に親身な指導・助言を行うことを目的としている。生徒個々の情報は、事前連絡会で伝えられ、必要ならば、家庭や関係機関への連絡体制を整える。約1ヶ月間の厳しい船内生活の中、父親役の乗組員との交流が生徒の心を変化させる。



実習船親子制度

生徒は人の温かみを知り、自己をみつめ直す機会となると共に、自らの進路実現に向けて決意を新たにする。

また、乗組員自身の教育への意識、意欲を確認する機会にもなっている。

#### ② ケアチームによる取組

本校では、生徒に重篤な精神疾患等が確認された場合、家庭と専門医療機関等との円滑な連携を図るためのケアチーム体制を常備している。図2は、統合失調症を抱え、自傷・他害行為を繰り返す生徒に対応した際の事例である。

この事例では、生徒の入院後すぐに、保護者及び医療機関と自由に情報交換できる環境（ケアチーム）を構築、学級担任の負担を軽減するため、家庭との連絡は専門教員が、医療機関への連絡は養護教諭が、校内の調整には相談担当があたり、医師、保護者との面談

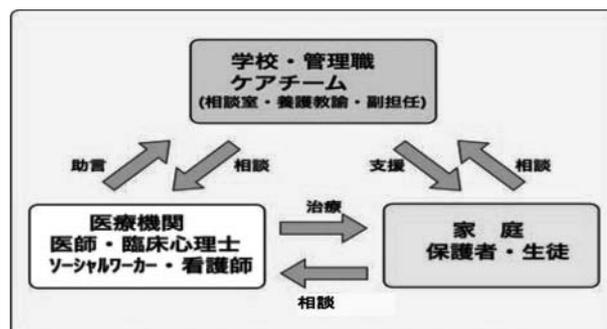


図2 学校と家庭、医療機関との連携

時にはケアチーム全体であたった。主治医によれば、対応の遅れは病気を長期的なものとし治療が困難になる場合も少なくないという。本校では、本事例が、心身ケアの成功モデルの一つとなっている。

#### 4 まとめ

本校では、健康教育をすべての教育活動の基盤と定め、食育、安全教育、心身のケアを柱に、積極的な取組を進めた。その結果は、平成17年度には1日18人あった欠席者数が、20年度には8.3人となり、遅刻者数は13.4人から3.1人まで激減した(図3)。

また、静岡県高等学校新体力テスト大会の結果は県下参加約140校中、5年ほど前までは男女共100位前後であった。しかし平成21年度には、男子12位、女子は5位となった。また、全種目6点以上取得者割合は、平成17年度男子16.9%、女子8.6%であったが、平成21年度には男子67.8%、女子68.4%と大きく向上した。結果、男子は平成19年度から3年連続優良校、女子は平成20年度優良校、21年度優秀校となった。

他方、健康教育を基盤とした上で、新たな水産・海洋教育の創出や地域社会に貢献できる人材育成を目指した文部科学省指定の「目指せスペシャリスト(平成18~20年度)」、「地域産業の担い手育成プロジェクト(平成21~22年度)」の取組を展開している。こうした成果を背景に、進学率や就職決定率が上昇し、本校への入学希望者数も増加している。健康教育を基盤とした学校づくりが、生徒一人ひとりの能力を引き出し、学校全体に活力を生み出している。今後も専門高校の特性を生かしながら継続的な活動を進めたい。

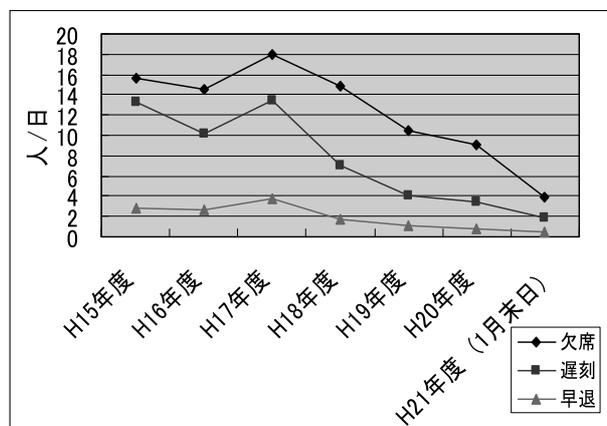


図3 1日当たり欠席等人数の推移

資料1 静岡県立焼津水産高等学校の目指す学校像

【校訓】 質実剛健 【教育目標】 水産高校としての特色を生かした専門教育を通して、心身ともに丈夫で逞しく、地域の産業と社会の発展に寄与できる実践的な人材を育成する。  
 【スローガン】 地域とともに未来へ前進 (Go ahead)  
 【目指す学校像】 ①健康教育をすべての教育活動の基礎とする学校、②日本の新たな水産・海洋教育を創出する学校、③生徒一人ひとりが輝く学校、④地域産業及び地域社会に貢献できる学校

◎中期的目標

(1)自他の命(心・体)を大切にする生徒を育成 (2)活用能力の育成を図り、新しい水産・海洋教育を創出 (3)生徒一人ひとりの能力を引き出し、希望を叶えることのできる学習の把握と育成 (4)地域社会を支え、産業界をリードする人材の育成

◎平成21年度の重点目標(学校経営目標)と方針

|  | 取組  | 内容   | 今年度目標(カッコ内は平成20年度) | 担当セクション             |  |
|--|---|--|--------------------|---------------------|--|
| (1)健康教育の推進<br>自他の命(心・体)を大切に<br>する生徒を育成 | ア: 人命尊重に基づき、素早い集合と人員確認                      | 点呼確認1分以内   |                    | 各課、学科、学年、学級、実習船     |  |
|  | イ: 生徒が安全に活動できる配慮(安全管理)と、安全への配慮能力(危機管理能力)の育成 | 実習における生徒事故0を維持   | (1件)               | 保健課、学科、学年、学級、教科、実習船 |  |
|  | ウ: 朝食の水食率低下に伴う欠席、遅刻者数の減少                    | ①朝食の水食率低下に伴う欠席、遅刻者数の減少                                 | 1.0%未満(0.8%)       | 保健課、学科、学年、学級、実習船    |  |
|  | ②欠席者数                                       | 10人/日未満(8.3人/日)  |                    | 保健課、学科、学年、学級        |  |
|  | ③遅刻者数                                       | 3人/日未満(3.1人/日)   |                    | 生徒課、学年、学科、学級        |  |
|  | エ: 「図書館だより」による食生活や健康に関する書籍の紹介               | 10回/年  |                    | 図書課                 |  |
|  | オ: 実習船における健康啓発活動の推進                         | 毎日の体温、血圧、摂食、体調のチェック                                    |                    | 実習船、保健課、海洋科学科       |  |
|  | カ: PTAにおける健康啓発活動の推進                         | 全ての地区会、総会でPR   |                    | 総務課、保健課             |  |
|  | キ: 教育相談活動の推進による、健康で安全な学校生活のサポート             | ①「相談室だより」の定期的な発行                                       | 1回/月               | 教育相談室               |  |
|  | ②生徒理解のための教育相談研修会の開催                         | 2回/年(2回/年)   |                    |                     |  |
|  | ク: 麻疹予防接種率及びう歯治療率の向上                        | 麻疹予防接種率90%以上(83.3%) う歯治療率17%以上(16.0%)                  |                    | 保健課、学年、学科、学級        |  |
|  | (2)活用能力を有し、<br>地域産業界を支える<br>中核的職業人の<br>養成   | ア: 文部科学省指定事業「地域産業の担い手育成プロジェクト」の展開による、地域社会を担う次世代リーダーの養成 | 12回/年              |                     |  |
|  |   | ①産・学・官ならぬ連携委員会及びワーキングの開催                               | 現地実習4日、就業体験10日     |                     |  |
| ②科目「水産基礎」での現場実習「総合実習」での就業体験の実施         |   | 6件   |                    |                     |  |
| ③地域産業界等との共同研究の実施                       |   | 15回/年  |                    |                     |  |
| ④小・中学生との共学による、地域社会とのネットワークの推進          |   | 15人、60日  |                    |                     |  |
| ⑤専門教員の高技術習得研修の実施(企業、大学等への派遣)           |   | 2件/年   |                    |                     |  |
| ⑥生徒の就業意識、水産業界の雇用ニーズ調査の実施               |   | 就業率80%(82%)  |                    |                     |  |
| ⑦水産関連業界への就業の促進                         |   | 水産基礎検定委員会の実施 6回/年                                      |                    |                     |  |
| イ: 科目「水産基礎」の充実化による、水産への興味・関心の向上        |   | 15人(13人)   |                    |                     |  |
| ウ: 専攻科生による確保(含 複級化)                    |   | 2回/年以上(1回/年)   |                    |                     |  |
| エ: 実習船による魅力ある教育内容の展開                   |   | 1回/年(1回/年)   |                    |                     |  |
| ①生徒自身による運動計画の実施                        |   | 2冊/月   |                    |                     |  |
| ②船内における課題研究の実施と発表会の開催                  |   | 2回/年(2回/年)   |                    |                     |  |
| (3)基礎学力の定着と<br>進路実現指導の充実               | オ: 水産・海洋関連の専門書籍の充実                          | 研究授業の実施年2回、公開研究会の実施年2回                                 |                    | 図書課                 |  |
|  | カ: 全教員による研究授業の実施、公開研究会の実施                   | 2回/年(2回/年)   |                    | 研修課、教科              |  |
|  | キ: 生徒による授業評価の実施                             | 3回/年   |                    | 研修課                 |  |
|  | ア: 基礎学力の定着と向上                               | 6回/年   |                    | 教科課、進路課、各科、学年       |  |
|  | ①基礎学力定着ドリルの導入                               | 6回(5回)   |                    |                     |  |
|  | ②成績不振者等に対する「スタディサポート」の実施                    | 65人(61人)   |                    |                     |  |
|  | イ: 定期的な進路ガイダンスの実施                           | 20人(16人)   |                    |                     |  |
|  | ウ: 進学希望者への補習の実施                             | 100%(100%)   |                    |                     |  |
|  | エ: 四年制大学への進学者増                              | (県外出場(予選通過)部数) 8部(9部)                                  |                    |                     |  |
|  | オ: 就職内定率の100%の維持                            | 「頑張ろう水高カード」配布数280枚(270枚)                               |                    |                     |  |
|  | カ: 部活動や生徒会活動に意欲的な取組                         | 10人未満(12人)   |                    |                     |  |
|  | キ: 「身だしなみ指導」の充実                             | 男30位以内(男27位、女23位)                                      |                    |                     |  |
|  | ク: 中途退学者数の減少                                | 50冊  |                    |                     |  |
| ケ: 新体力テストの順位向上                         | 100回(88回)                                   |  |                    |                     |  |
| コ: 進路選択に関する書籍の充実                       | 掲載件数100件(81件)                               |  |                    |                     |  |
| ア: 定期的なHPの更新                           | 55.0%(51.3%)                                |  |                    |                     |  |
| イ: 報道機関等への積極的な情報提供                     | 海洋部8回(9回)、家庭・ボランティア部17回(17回)                |  |                    |                     |  |
| ウ: 地域防災訓練への参加率の向上                      | 施設開放 150回以上(272回)                           |  |                    |                     |  |
| エ: ボランティア活動の充実                         |   |  |                    |                     |  |
| オ: 地域への学校施設の積極的開放                      |   |  |                    |                     |  |

---

21世紀・新しい時代の健康教育推進学校の実践

— 第 8 集 —

---

平成22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 勝美印刷株式会社

---



定価 1,000円