

平成23年度

21世紀・新しい時代の

健康教育推進学校の実践

—第10集—



21世紀・新しい時代の 健康教育推進学校の実践

— 第 10 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ていると言われています。

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

財団法人日本学校保健会では、従来からこのような国や関連団体からの答申や提言の具現化に向け、子どもの健康を願う関係者の皆様と協力して我が国の「学校の保健センター」的役割を担うべく推進してまいりました。これらの観点から学校が行う健康教育の取組のより一層の充実、推進を図り、活性化に寄与することを目指して本会では平成14年度に小学校から特別支援学校に至る全ての校種を対象とした「21世紀・新しい時代の健康教育推進学校表彰事業」を創設し、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23年度は、各都道府県等学校保健会から90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11校（うち特別協賛P&G社賞2校）、優良校73校を決定し、平成24年2月に日本医師会館で表彰式を執り行います。今年度は、東日本大震災の被災地である岩手県、宮城県、福島県の3県からは、残念ながら応募頂けませんでした。委員会で審議した結果、これらの県を対象に学校支援事業を開催することとし、「共に育む 健やかな子ども」をテーマに、最優秀校の実践発表会に引き続き、宮城県東松島市立浜市小学校、岩手県立宮古工業高等学校の2校から学校報告をしていただきます。なお、福島県につきましては、震災の影響に加え、放射能の影響も大きく、今しばらく時間が必要で、今回の参加は見合わせたいとのことでした。被災地の一日も早い復興を祈念いたします。

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10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24年2月

財団法人 日本学校保健会
会 長 原 中 勝 征

平成23年度 健康教育推進学校表彰事業実施要項

1. 趣 旨

学校現場において、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、食に関する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)日本薬剤師会・(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・産経新聞社・日本経済新聞社・毎日新聞社・読売新聞社

4. 特別協賛

P&G

5. 表彰式の期日及び場所

平成24年 2 月23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、(財)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の内容とする学校保健計画、学校安全計画が適切に実践され、更に食に関する計画や指導などを含めた具体的な健康課題について、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。

なお、最優秀校を受賞した学校においては、3 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23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ることがある。

9. 審査の方法

各学校保健（連合）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日本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・充実に図る。

平成23年度 健康教育推進学校表彰校一覧

最優秀校

小学校

東京都
熊本県
埼玉県

足立区立上沼田小学校
熊本市立白川小学校
深谷市立深谷西小学校

中学校
高等学校
特別支援学校

香川県
岡山県
鳥取県

三木町立三木中学校
岡山県立岡山芳泉高等学校
鳥取県立倉吉養護学校

優秀校

小学校

茨城県
茨城県
群馬県
埼玉県
熊本県
横浜市

鉾田市立旭南小学校
結城市立上山川小学校
高崎市立六郷小学校
羽生市立新郷第一小学校
熊本市立城東小学校
横浜市立本町小学校

小学校
中学校

高等学校
特別支援学校

新潟市
群馬県
岡山県
和歌山県
埼玉県

新潟市立亀田小学校
高崎市立高松中学校
和気町立和気中学校
和歌山県立橋本高等学校
埼玉県立川島ひばりが丘特別支援学校

特別協賛P&G社賞

小学校

熊本県

熊本市立城東小学校

中学校

群馬県

高崎市立高松中学校

優良校

小学校

青森県
山形県
山形県
山形県
茨城県
栃木県
群馬県
埼玉県
千葉県
千葉県
千葉県
東京都
東京都
富山県
富山県
石川県
福井県
長野県
長野県
岐阜県
岐阜県
静岡県
愛知県
愛知県
滋賀県
京都府
大阪府
大阪府
兵庫県
奈良県
岡山県
広島県
広島県
山口県
山口県
山口県

七戸町立七戸小学校
天童市立荒谷小学校
遊佐町立蕨岡小学校
鶴岡市立栄小学校
稲敷市立あずま西小学校
宇都宮市立清原南小学校
沼田市立沼田小学校
川口市立本町小学校
松戸市立横須賀小学校
成田市立前林小学校
いすみ市立千町小学校
八王子市立大和田小学校
多摩市立大松台小学校
富山市立朝日小学校
砺波市立出町小学校
小松市立国府小学校
越前市武生西小学校
安曇野市立穂高南小学校
喬木村立喬木第二小学校
下呂市立小坂小学校
山県市立伊自良北小学校
牧之原市立相良小学校
春日井市立八幡小学校
みよし市立南部小学校
近江八幡市立老蘇小学校
福知山市立庵我小学校
豊能町立吉川小学校
寝屋川市立成美小学校
加西市立富田小学校
葛城市立新庄北小学校
赤磐市立磐梨小学校
福山市立新涯小学校
竹原市立吉名小学校
岩国市立平田小学校
下松市立東陽小学校
山陽小野田市立高千帆小学校

小学校

香川県
香川県
長崎県
長崎県
大分県
大分県
鹿児島県
横浜市
名古屋市
京都市
京都市
神戸市
福岡市
広島市
さいたま市
青森県
栃木県
石川県
福井県
長野県
静岡県
愛知県
京都府
兵庫県
奈良県
鳥取県
広島県
長崎県
神戸市
さいたま市
青森県
栃木県
富山県
静岡県
大阪府
福岡県
静岡県

中学校

高等学校

特別支援学校

坂出市立東部小学校
宇多津町立宇多津北小学校
長崎市立川原小学校
佐世保市立潮見小学校
大分市立明野西小学校
佐伯市立下堅田小学校
鹿児島市立名山小学校
横浜市立神大寺小学校
名古屋市立瀬古小学校
京都市立伏見板橋小学校
京都市立小栗栖小学校
神戸市立和田岬小学校
福岡市立東住吉小学校
広島市立古市小学校
さいたま市立常盤小学校
佐井村立佐井中学校
那須塩原市立高林中学校
金沢市立額中学校
福井市成和中学校
飯田市立竜東中学校
浜松市立東部中学校
豊明市立栄中学校
綾部市立上林中学校
西宮市立西宮浜中学校
宇陀市立室生中学校
智頭町立智頭中学校
呉市立白岳中学校
長崎市立東長崎中学校
神戸市立布引中学校
さいたま市立大宮南中学校
青森県立黒石商業高等学校
栃木県立宇都宮女子高等学校
富山県立南砺総合高等学校井波高等学校
静岡県立熱海高等学校
大阪府立西成高等学校
福岡県立嘉穂高等学校
静岡県立御殿場特別支援学校

目 次

発刊にあたって 審査委員長 原 中 勝 征（財団法人日本学校保健会 会長）

平成23年度 健康教育推進学校表彰事業実施要項

平成23年度 健康教育推進学校表彰校一覧

平成23年度 表彰校の実践の歩み

I 最 優 秀 校

〈小 学 校〉

東京都足立区立上沼田小学校	1
熊本県熊本市立白川小学校	7
埼玉県深谷市立深谷西小学校	13

〈中 学 校〉

香川県三木町立三木中学校	19
--------------	----

〈高 等 学 校〉

岡山県立岡山芳泉高等学校	25
--------------	----

〈特別支援学校〉

鳥取県立倉吉養護学校	31
------------	----

II 優 秀 校

〈小 学 校〉

茨城県鉾田市立旭南小学校	37
茨城県結城市立上山川小学校	43
群馬県高崎市立六郷小学校	49
埼玉県羽生市立新郷第一小学校	55
熊本県熊本市立城東小学校	61
神奈川県横浜市立本町小学校	67
新潟県新潟市立亀田小学校	73

〈中 学 校〉

群馬県高崎市立高松中学校	79
岡山県和気町立和気中学校	85

〈高 等 学 校〉

和歌山県立橋本高等学校	91
-------------	----

〈特別支援学校〉

埼玉県立川島ひばりが丘特別支援学校	97
-------------------	----

I 最優秀校

〈小 学 校〉

東京都足立区立上沼田小学校

熊本県熊本市立白川小学校

埼玉県深谷市立深谷西小学校

〈中 学 校〉

香川県三木町立三木中学校

〈高等学校〉

岡山県立岡山芳泉高等学校

〈特別支援学校〉

鳥取県立倉吉養護学校

進んで健康づくりができる児童の育成をめざして

―地域や児童の特性を生かしたきめ細やかな健康教育の取り組み―

東京都足立区立上沼田小学校

1 学校紹介

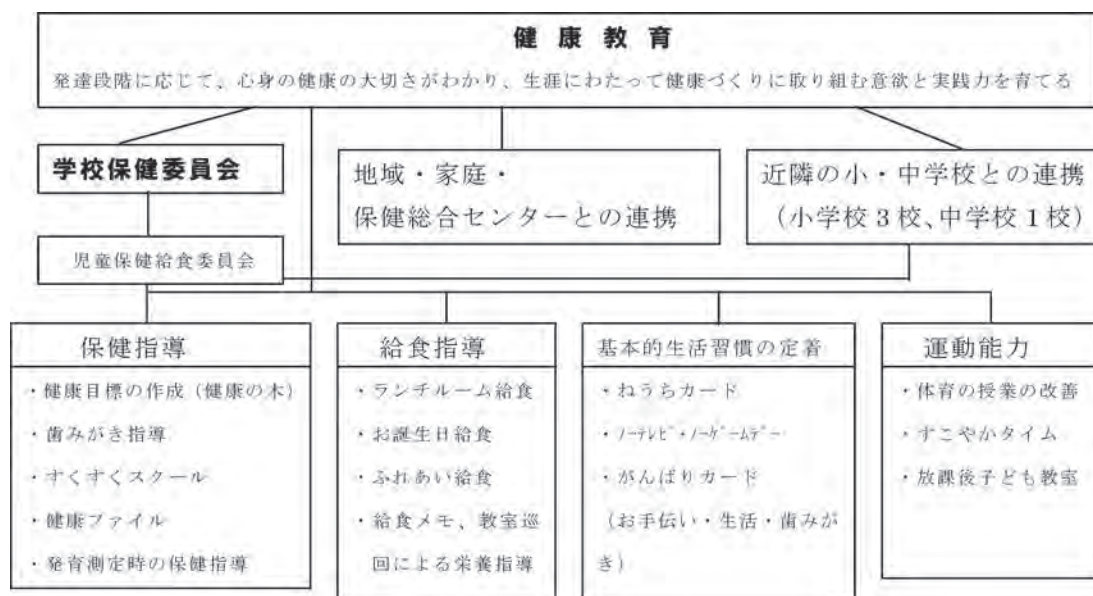
本校は、東京都の北東部に位置する足立区にあり、西新井大師や都立の公園など緑に囲まれた静かな環境の中にある。昭和47年に近隣の団地の建設に伴い設立された学校である。今年で創立40年を迎え、11月には盛大に記念式典と祝賀会を挙行了。現在は児童数132名通常6学級（通級情緒障害5学級）の小規模校である。平成21年度には「健康教育推進学校優秀校」、平成22年度には「健康教育推進学校優良校」、平成23年度は「全日本学校歯科保健優良校奨励賞」を受賞し、健康教育の実践を積み重ねている。



2 学校経営における健康教育

本校では、「健康でたくましい子 よく考えすすんで学ぶ子 心ゆたかで思いやりのある子」を教育目標とし、基礎・基本の学力と基本的な生活習慣の定着を学校経営の中核に据え、学校生活に充実感をもち、自己実現を図る教育活動を展開している。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重要である。そこで本校では学力向上とともに、自分の身体や健康に関心をもち、進んで健康づくりに励む子供たちを育てるために全校挙げて「健康教育」に取り組んでいる。

3 健康教育の推進体制



4 具体的な取り組み

(1) 学校保健委員会

年3回開催し、テーマを「心も身体も健康アップ」とし、保護者は1回目と3回目に参加していただいている。毎回20人の保護者の参加があり、学校医、学校関係者と活発な討議を行っている。2回目は学校医と学校関係者のみで、健康診断の結果について話し合い、健康教育の取り組み状況について指導助言などをお願いしている。また、話し合われた内容は必ず全家庭に報告し、理解と協力を得ている。

平成22年度の議題	平成23年度の議題
第1回 「外に出て汗をかこう！ 元気に過ごせる水分補給」	第1回目「家庭でできる食中毒の予防」
第2回 「欠席ゼロ・むし歯ゼロ・ ノーテレビデーの取り組みについて」	第2回目「ねうちカードの集計結果について」
第3回「ノーテレビ・ノーゲームデーの 取り組みについて」	第3回目「なぜ早寝・早起きが大切なのか」

(2) 保健指導

① 健康目標の作成（健康の木の完成）

児童の健康づくりへの関心を高めていくために、個人と学級の健康目標を前期と後期の年2回作成している。

個人の健康目標を決定するときは、保護者にも協力をお願いし、振り返りは色別のシールで表示している。「健康の木」は職員室前に掲示し、指導にも活用している。



② すくすくスクール（肥満指導）



定期健康診断の結果から、肥満度20%以上の児童には「すくすくスクール」の入会を勧めている。あくまでも希望を優先とし、強制しないようにしている。保護者の参加は7月と3月で、児童への指導は12月も実施している。7月、9月、11月、1月、3月の5回の計測結果を「すくすくファイル」に記録し、保護者に確認してもらっている。栄養指導は学校栄養職員、運動指導は養護教諭が担当して楽しく参加できるように心がけている。

③ 健康ファイルの作成

保護者に子どもの歯と口の様子を毎月1回観察してもらう目的で、7月から3月まで毎月第2金曜日に返却している。チェック項目は、夜の歯みがきの状態と学校で使っているハブラシのチェックの2項目である。簡単にチェックできるように工夫し、継続している。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。

④ 年間通した薄着指導（半そで・半ズボン）

小学生のうちに自律神経の発達を促進し、皮膚を鍛えて風邪に負けない児童を育てるために、薄着の指導を継続して行っている。

⑤ 欠席ゼロの児童の表彰

学校を気軽に休まない児童を育てるために、年間を通して、出席停止や忌引きを除く欠席ゼロの児童に「がんばり賞」を授与している。できるだけ休まないことへの意識が確実に児童や保護者に定着してきている。平成21年度は51名（36.2%）、平成22年度は39名（28.5%）。

(3) 基本的生活習慣の定着

① 「ねうちある生活をしよう」カード活用

基本的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、早寝・早起き・朝ご飯や排便、読書、家庭学習等の10項目を担当が点検し、保護者への協力を呼びかけている。平成22年度までは、年間を通して毎日実施していたが、平成23年度からは、4月中旬からの4週間、夏休み明けからの2週間、冬休み明けからの2週間の年3回実施している。



② ノーテレビ・ノーゲームデーの取り組み

年間を通して、毎週木曜日を設定し、テレビを消して早寝することをねらいとしている。7月と1月に実施状況を調べ、平成23年度も継続して取り組むことになった。6月は「テレビを消して親子で読書」、10月は「目を大切にする大作戦」として、具体的目標を決めて取り組んでいる。関心が高まり、児童や保護者の理解を深めることができた。

③ 休業中のがんばりカード

夏休み、冬休みの休業中も生活リズムが乱れないようにするため、「お手伝い・早寝・早起き・朝食・歯みがき」などのカードを作成して取り組んでいる。

(4) 食育の推進の取り組み

毎日の給食を子どもたちが完食するようにさまざまな食事形態を考え、取り組んでいる。

- ・クラスランチ…クラス毎にランチルームでの食事
- ・なかよしランチ…異学年でのランチルームでの会食
- ・お誕生日給食…全校児童と教職員の中から当該月生まれの人が会食する。成長を喜び合える会として、毎月行っている。
- ・ハッピーランチ…にんじんを星型にカットするなどしたものをサラダやスープの中に入れ、当たった児童には顔写真を掲示し、手作りのしおりをプレゼントしているので子どもたちは楽しみにしている。

- ・かみかみランチ…毎月8のつく日によくかむメニューを取り入れ、かむことの大切さを同時に指導している。
- ・食育の日メニュー…毎月19日を食育の日とし、全国の郷土料理をメニューに入れて郷土料理を紹介している。
- ・ふれあい給食…毎年秋に、児童の祖父母や、地域の方々を学校に招待し、ふれあい給食を実施している。
- ・学校栄養職員による栄養指導を毎日、全学級で実施している。
- ・毎日、給食のワゴンに給食メモを添え、食材への関心を高めている。
- ・毎日の給食も、ホームページで更新し、保護者がいつでも見るようにしている。

児童が考えたかみかみメニュー



(5) 運動能力の向上への取り組み

① スポーツテスト実施結果をもとに体育の授業改善へ

5月と2月に年2回実施し、子どもたちの運動能力の向上を図っている。5月の本校の児童の運動能力をみると、東京都の平均値を上回っているものがほとんどであるが、20mシャトルラン、50m走、ソフトボール投げが他種目と比べてやや弱い。これを受け、体育の授業の改善を図ったり、朝のすこやかタイムで取り組み、体力の向上をめざしている。



② すこやかタイム

毎週火、水の2日間、午前8時20分～8時30分まで「運動遊び」などに取り組んでいる。ねらいは脳を活性化させ学習への集中力を高めたり、子どもたちが進んで体を動かそうとする意欲を育てるため、「コーディネーショントレーニング」や「ねこちゃん体操」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。

③ 放課後子ども教室

毎日の放課後と土曜日の午前中にスタッフの指導・管理下で自由に遊ぶ場を設けている。校庭と体育館を使って、遊びを通して異学年の子どもとたちの交流の場になっており、体力の向上にもつながっている。地域の方々の温かい見守りが子どもたちのすこやかな成長につながっている。

(6) 近隣の小、中学校との連携による健康づくり

平成22年度から近隣の中学校1校と本校を含めた小学校3校で「地域ぐるみの健康づくり」に取り組んでいる。地域の保健総合センターと「歯の健康づくり」を中心に連携を図っている。今年度は10月に、4校の児童生徒保健委員がメニューを考えた「かみかみランチ」を食べたあと講演を聴くランチセミナーを開催した。地域の方々100名の参加があり、健康への関心を高めるよい機会となった。この組織（クローバーの会）は各校の養護教諭を中心に、今後も地域の健康づくり活動を続ける予定である。



(7) 地域の保健センターとの連携

1年生親子を対象にした「かむカム教室」の開催にあたり、毎年地域の保健総合センターの協力をお願いしている。センターの歯科衛生士さんと「いい歯ねあだち」のメンバーの方々が“あだちっこせんべい”の作り方を指導し、ガムを使った『かむことの大切さ』も併せて指導している。



(8) 心の教育

スクールカウンセラーを活用し、保護者の相談や児童の心によりそう活動を展開している。特別支援校内委員会を随時開催し、児童への的確な支援が早期に実施できるようコーディネーターがスクールカウンセラーと密に連携を図っている。本校には、情緒障害通級指導学級が併設されているので、特別支援教育の充実を図るため、全職員で研修を深めている。

(9) 児童の保健給食委員会の活動

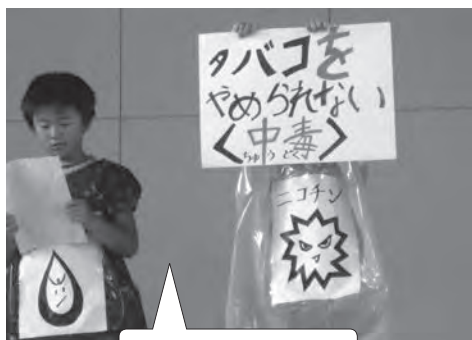
○集会発表 年4回の集会発表の他に、児童朝会で下着の着用や薄着の効用、もりもり給食週間（年2回）についてなど保健給食委員の児童が発表している。

23年度の発表内容	5月	健康集会	学級の健康目標の紹介、健康に関するクイズ
	9月		「知れば知るほど怖い たばこの害」
	10月		学級の後期健康目標の紹介（前期の反省も含める）
	11月		下着の着用調べの結果と薄着の効用について
	1月		「朝ごはんをたべよう」（劇）
	3月	健康集会	クラスの健康目標の成果と課題の発表
			保健活動と給食活動のまとめ

○お誕生日給食の招待状、席札作成、司会

○手洗いせっけんの補充、ネット洗い

○ポスター作成



9月の集会発表

5月健康集会



(10) 歯科保健活動 ～今年こそ むし歯ゼロをめざそう～

学校歯科医の全面的協力により地域の保健総合センターの歯科衛生士、自主グループの「いい歯ねあだち」のみなさんの協力をいただき、歯科保健活動が充実した展開となっている。この活動は保護者の啓発につながり、健康教育の理解を深めてきている。

具体的な取り組み

- ① 給食後の歯みがき時間の設定（５分）
- ② 歯と口の健康チェック（７月から３月まで毎月１回）
- ③ 親子歯みがき教室（６月：１年生親子）
- ④ 養護教諭による歯みがき指導（６月：全学級）
- ⑤ 家庭での歯垢染め出しによるみがき残しのチェック（６月全家庭）
- ⑥ 長期休業中の（夏、冬）の歯みがきががんばりカードの活用
- ⑦ １１月８日（いい歯の日）の「歯の健康教室」（３・４年生）
- ⑧ 「かむカム教室～おやつづくり～」（２月：１年生親子）
- ⑨ 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクールへの応募
- ⑩ むし歯の治療促進月間（夏休み、１１月）
- ⑪ 希望者に学校歯科医へ引率して、治療を受けさせる。

１年生親子歯みがき教室



歯みがき指導



5 成果と課題

むし歯ゼロの取り組みを始めて７年目となる。歯みがき指導や歯垢染め出し、健康ファイルを活用した保護者による口腔のチェックなど健康教育を進めてきた結果、保護者の理解と協力を得ることができ、着実に「健康な歯」の児童が増えてきた。すべて健康な歯の児童は平成２２年度には５３．３％と初めて５０％を超えた。２３年度も５０％を超えており、よい状態を維持できている。肥満度２０％以上の児童は平成１７年度には１９人もいたが平成２３年度は１０人と年々減ってきている。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われてきている。また、平成２３年度は近隣の小・中学校４校連携による地域ぐるみの健康講演会を開催し、児童生徒が考案した「かみかみランチ」を食べた後の講演会は地域の啓発へとつながった。

課題としては、健康ファイルによる口腔のチェックを７月から３月まで毎月保護者にお願いしているが、チェックがしてなかったり、なかなかファイルが戻ってこないなどの実態があり、保護者の啓発を図っていくことである。

6 まとめ

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、健康な心と身体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。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。今後も家庭や地域、学校医、保健総合センターと密な連携をとり、さらなる理解と協力を得ながら、地域ぐるみの健康教育を邁進していく。

「運動が大好きで思いやりのあるかしこい子をめざして」

～子ども自身がすすんで取り組む健康づくり～

熊本県熊本市立白川小学校

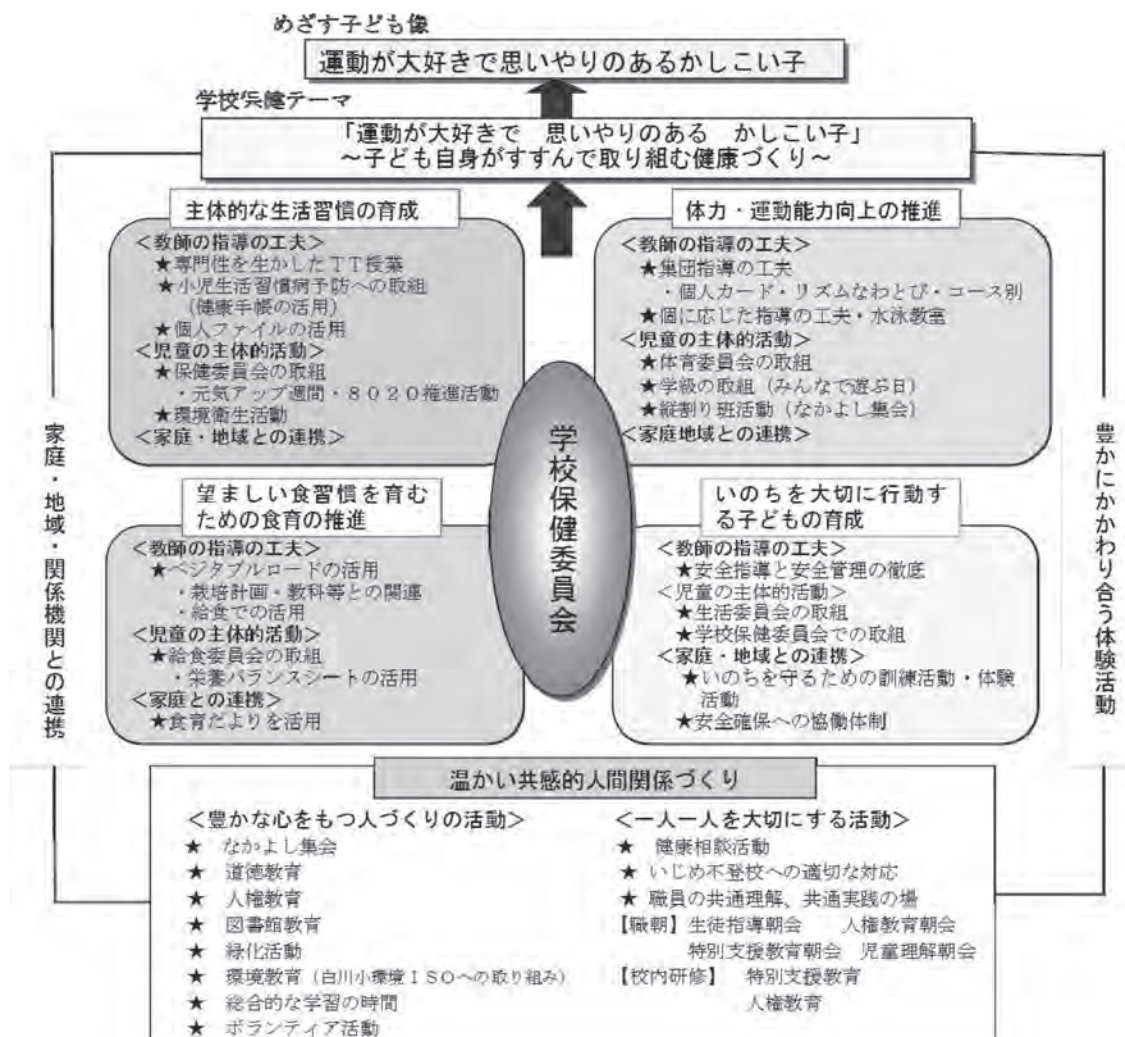
1 学校紹介

本校は熊本市の中心部に位置し、明治42年、熊本県の教育刷新を目指した「モデル校」として創設され、本年度103周年を迎えている。現在、児童数420人、15学級である。校区は主要幹線道路が縦横に走り、数多くのマンションやビルが建ち並んでいるため、地域全体で行事や活動を通して「安全・安心のまちづくり」に積極的に取り組んでおり、学校にも大変協力的である。



2 学校における健康教育について（健康教育構想図）

学校教育目標、めざす子ども像に向けて健康教育を推進するためには、意図的・計画的・組織的な推進体制が必要である。そこで、学校保健推進委員会が中心となり、学校保健委員会を核とした



健康教育構想図を打ち出した。(前頁参照)保健部、体育部、食育部、安全部がそれぞれ重点課題に向けての具体的な策を計画し、家庭、地域、関係機関と連携しながら実践し、児童の健康生活への意識・意欲の強化、実践化・習慣化の推進を図っている。また、その基盤となる「温かい共感的人間関係づくり」の活動にも力を入れている。

3 特徴的な活動～児童の主体的活動を中心とした具体的な取組～

(1) 学校保健委員会を中心とした健康づくり推進活動



(2) 委員会活動を中心にした児童の主体的活動

① 個人ファイルの活用

本年度より、児童が自分の健康づくりの足跡を確かめ、常に自分の課題を自覚しながら健康づくりに主体的に取り組んでいくことをねらいとした「けんこうづくりのあゆみ」個人ファイルを全児童が活用している。自己の健康づくりのめあてを決め、成長の記録、健康づくりに関する授業の学習シート、生活習慣実践カードとポイント帳、スポーツテスト個人記録、白川オリンピック記録、縄跳びや3分間走のがんばりカード等を綴ることで、自己の具体的な取組が明確に分かり、次の取組への意欲に繋がっている。



〈個人ファイル〉

② 歯科保健活動への児童の主体的な活動

歯磨きの方法と習慣化がしっかり定着するよう児童保健委員が校内の8020推進員として活動している。まず、保健委員の児童が地域の8020推進員の方に歯みがき指導を受け、リーダーとしての自覚を高めたうえで、低学年児童に歯磨き指導やエプロンシアターでかむことの大切さを伝える活動を計画、実践した。また、全児童へは「元気アップ週間」で取り組む生活習慣実践カードの項目に歯磨きを入れ込み、実践してもらうことで学校、家庭での8020推進運動を展開している。



〈地域の8020推進員による歯磨き指導を受ける保健委員〉



〈低学年への指導を計画し準備をする様子〉



〈給食後に低学年の教室で歯磨き指導をしている様子〉

③ 生活習慣改善を目指した「元気アップ週間」への取組

毎月第2週を「元気アップ週間」とし、生活リズムや運動、食事、病気の予防、心の健康など保健・体育・給食委員会の取組とリンクさせながら生活習慣改善のための実践項目を設定して全児童で取り組んでいる。

児童保健委員が月毎に3つの生活習慣改善実践項目を決め、生活習慣実践カード「すこやかポイントカード」を配付し、昼の放送で実践項目に関する話を日替わりで行い、児童に「なぜ大切なのか」考えてもらうことで全児童の意識を高めている。

また、低学年は、保護者に協力してもらいながら、生活習慣実践カードに取り組んだことで、保護者の意識も高まった。さらに



〈昼の放送で保健委員が児童にインタビュー〉

各自が実践して得たポイントをポイント帳に保健委員が記載してやり、ポイント数が現在どれだけ貯まっているのか実感してもらうことで、児童の取組への意欲が高まっている。

④ 運動が大好きになるための児童の主体的な取組

スポーツテストの結果から本校の体力運動能力の課題を掴み、児童体育委員会が業間の3分間走、昼休みの時間のクラスマッチや「白川オリンピック」を計画し、準備、運営をしている。

3分間走は、各自のペースで取り組むよう体育委員が音楽を流し、呼びかけている。また、体育委員会で「日本一周まわろうカード」を作成し、全児童に配付して意欲を高めるよう工夫している。そうすることで、ゴールするために意欲的に取り組む児童が増えた。

クラスマッチは、「ドッジボール大会」「長縄大会」「ドッジビー大会」など学期に数回実施している。大会当日だけでなくクラスマッチ前にも学級での練習に力が入り、集団としての意欲や技能を高めている。

「白川オリンピック」は、体育委員が遊具を使った競技種目を考え、記録用紙を準備し、実施学年を割り振って運営している。オリンピック後、各種目の最高記録者の掲示をすることで、児童は記録更新のために昼休みに練習するなど意欲的に取り組んでいる。



〈生活習慣実践カード〉



〈3分間走の様子〉



〈ドッジボール大会の様子〉



〈白川オリンピックの様子〉



〈白川オリンピック最高記録者掲示板〉

また、児童会では毎月第3火曜日の全校集会の時間を「なかよし集会」の時間として、1年生から6年生までの縦割り班で20分間遊んでおり、異学年の交流を図ることができ、コミュニケーション力も高まってきている。

一方、各学級において「みんなで遊ぶ日」を設定し、担当児童が計画して全員遊びを実践している。そのため、外遊びをあまりしない児童の運動量が増え、人間関係づくりにも役立っている。

⑤ ベジタブルロードを活用した食育

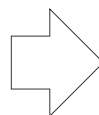
生活科や総合的な学習の時間に計画的に、栽培園「ベジタブルロード」で食の生産体験活動を実践している。児童は種まきから収穫までの一連の栽培を体験し、生命を育むことの大変さと喜び、食べ物への感謝の心を培うことができている。また、収穫した食材を調理して食したり、給食に活用することで食への関心を高めている。



〈5年生のナス入りドライカレー作り〉



〈6年生が育てたジャガイモを給食の食材へ〉



⑥ 給食に関する児童の主体的な取組

栄養バランスを意識するための「栄養バランスシート」を全児童に配付し、給食の時間に活用している。昼の放送で、給食委員が食に関するクイズや給食の献立に関する栄養クイズなどを出して、シートを活用している。

また、計画的に各学級の残食量を調べ、結果を昼の放送で発表し、食べることの意義や感謝していただくことを呼びかけている。そのため、本校の残食はほとんどない。

6月の食育ウィークには、箸の使い方への関心が高まるよう児童給食委員会が昼休みに「豆つかみ競争」を企画し、運営した。連日多くの児童がチャレンジし、記録更新を目指した。

このような学校での食に関する取組は、食育担当者が「しらかわ食育だより」に掲載し、家庭への啓発にも役立てている。



〈給食の栄養バランスを見ている児童の様子〉



〈豆つかみ競争の様子〉

⑦ 児童生活委員会による「あすなろ運動」の徹底

落ち着いた生活をするのが危険を回避し、安全な生活につながるため、児童生活委員会が中心となって、あいさつ、スリッパ靴ならべ、名札着用、廊下歩行の「あすなろ運動」を徹底させている。毎朝、校門に立ち登校してきた児童にあいさつをし、気持ちの良いあいさつができていた児童を昼の放送で発表している。また、トイレのスリッパや靴箱の靴がきちんと並んでいるか調べ、昼の放送で発表して意識を高め、児童の落ち着いた生活ができるよう取り組んでいる。



〈あいさつ運動の様子〉

⑧ 学校保健委員会（すこやか集会）での6年生の取組

昨年度は学校保健委員会で「自分の命は自分で守ろう」をテーマに、6年生がけが発生状況クイズや、参加者に危険予知力テストを実施し、参加型の集会を開催した。この取組により、安全についての参加者の振り返りや交通事故防止やけがの防止への関心を高めることができた。

また、児童は地域の交通安全指導員へのインタビューから交通事故防止への強い思いを知り、

地域の方々に見守られていることを再認識することができた。

4 成果と課題

学校や地域の実態、児童や家庭の実態等をもとに、健康課題への取組を保健部、体育部、食育部、安全部が中心となり「教師



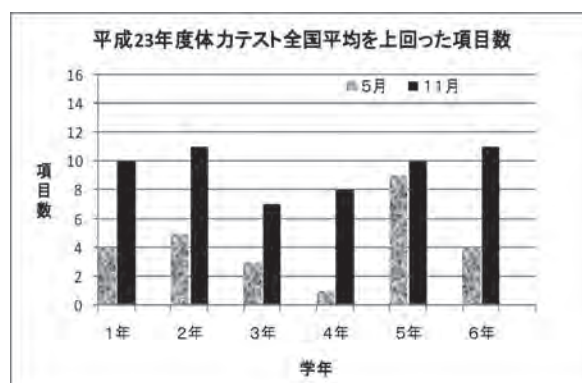
〈学校保健委員会（すこやか集会）の様子〉

の指導の工夫」「児童の主体的活動」「家庭・地域・関係機関との連携」を活動のキーワードとして取り組んできた。まだまだ満足できる成果とまでは至っていないが、次のようなことが成果と課題として考えられる。

（成果）

◎ 主体的な生活習慣の育成について、個人ファイルを活用したことで、授業で学んだことを日常生活に活かしたり、逆に自分の生活実態や取組状況を授業に活用したりする場面が増え、児童の健康づくりへの意識や実践意欲が高まり、実践化へと繋がった。

◎ 体力・運動能力向上の推進に関して、職員研修や用具の工夫・紹介により教師の体育の授業改善意識が高まり、授業の工夫がさらに見られるようになった。その結果、児童は運動の楽しさをさらに味わうとともに、生活体育の中で意欲的に取り組むようになった。また、クラスマッチや白川オリンピック、業間の3分間走の実施により外



遊びをする児童が増え、積極的に取り組む姿が見られた。右図の通り、半年後の体力テストの結果では、全国平均を上回った項目数が96項目中26から57に急増した。

◎ 望ましい食習慣を育むための食育の推進に関して、学級栽培園で育て、収穫し、調理して食する体験活動を通して食べ物に対する関心が高まった。また、給食時の栄養バランスシートの活用で栄養バランスに対する意識も高まった。

◎ いのちを大切に行動する子どもの育成に関して、様々な訓練や研修の場をもつことで、教師の危機管理意識が高まり、児童への指導が徹底した。また、児童も体験学習を通して、危険予知力や危険回避力をさらに身につけることができた。

（今後の課題）

児童会活動を活性化させることで、児童の健康づくりへの意欲が高まり、主体的な取組が展開され成果を上げてきたが、家庭における健康づくりについては個人差があり、課題が残った。今後、家庭に広がる健康づくりに取り組んでいきたい。

子ども達が真剣に学び、笑顔のあふれる学校 ～腰骨を立て、「学校が好きだ」と言える子を育てる～

埼玉県深谷市立深谷西小学校

1 学校紹介

本校は、昭和36年に市街地に隣接して開校し、本年度児童数666人、21学級である。学区を17号国道、旧中山道、JR高崎線が横断し、住宅地と商業地の周囲には田畑が広がっている。深谷市は深谷ねぎをはじめとして農業生産額は埼玉県内第1位であり、自校給食での食材には地元特産の野菜類が豊富に使われている。また、深谷西幼稚園（4、5歳児59人）を併設している。



開校50周年記念航空写真
(平成22年9月撮影)

2 学校経営方針と健康教育

本校では、学校教育育目標を具現化するために、健康教育の3つの大きな柱を中心に据え、教育活動を推進している。

昨年度まで取り組んできた心の健康面からの「自尊感情」の醸成と、健康教育や食育、体育が支える「体づくり」を継続し、本年度からは、心と体を一体として健全育成を図る、腰骨を立てる姿勢づくり「立腰」を加えて、健康教育の3つの大きな柱とした。

児童に身に付けさせたい学力を樹木にたとえると、「知識・理解・技能の学力は生い茂る葉」「思考・判断・表現の学力は幹や枝」「意欲・関心・態度の学力は根」である。生い茂る葉は、指導という太陽の光を浴びて、毎年新たな葉を茂らせる。風雨に負けずに成長するためには、しっかりとした判断力やしなやかな思考力、豊かな表現力が必要である。

しかし本校で最も重要なのは、「根を養えば、樹はおのずから育つ」と言われるように「意欲や関心、態度の根」を育てることである。

そこでその根を育てる養分として「自尊感情」「体づくり」「立腰」「道徳」を全ての教育活動の基盤に位置づけて、「健康教育の充実が学校をかえる」という共通理解のもと、全教職員、家庭・地域一体となって取り組んでいる。



3 健康教育の推進体制

(1) 研究の概要

本校は平成20年度より2年間にわたり、深谷市教育委員会の研究委嘱を受け、研究テーマを「生き生きと学び合う子どもの育成～自分の良さを認め合う喜びあふれる学校生活を目指して～」とし、全職員で「心の健康の取り組みー人間関係作り授業（ほっとハート授業）の実践」を進めてきた。

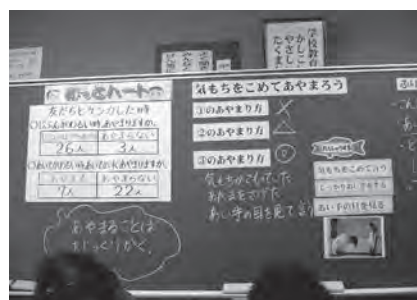
心の健康づくりのねらいを「ほっとハートの授業を通して自尊感情や、他尊感情を育て、児童のコミュニケーション能力を高め、一人一人が生き生きと活動する子どもたちを育てる」とし、ほっとハート授業にカウンセリング技法（構成的グループエンカウター、ソーシャルスキル、アサーション、ロールプレイング）を取り入れた。心の健康「ほっとハート授業」は教育課程に位置付け各学年5時間実施している。心と体の健康づくりは、継続され学校保健計画に位置付けられている。



自尊感情を育てる「リフレーミング」



自己表現力育成のために「アサーション」を取り入れた授業



「ソーシャルスキル」を取り入れた授業

本年度の研究テーマは『子どもたちが真剣に学び笑顔のあふれる学校～腰骨を立て「学校が好きだ」と言える子を育てる～」とし、健康教育を教育活動の基盤に据え「心の健康（自尊感情の醸成）」「体づくり」「立腰」を3つの大きな柱とし、全校で組織的に取り組んでいる。

(2) 研究組織

研究推進委員会に養護教諭・保健主事が入り、校内研修会を充実させ、授業研究会（心の健康）を年に4～5回実施してきた。

ほっとハート授業の年間指導計画は保健学習と関連させ、各学年の発達段階に合わせ、系統的に進むように配慮した。各学年のほっとハート授業5時間の中、2～3時間はTT授業（学級担任・養護教諭・特別支援教育コーディネーター）となるよう、指導内容、指導方法を十分検討し行っている。

4 本年度の研究実践

(1) 自尊感情の醸成

① 児童の実態からのほっとハート授業

本校の子ども達は物質的な豊かさは確保されているが、心の面で満たされない子がいる。さらに、子どもたちを取り巻く環境はゲーム等による仮想体験の増加、耐性の不足、人間関係の希薄化など課題も少なくない。また、本校には



6年生・「互いのよさを認め合おう」

児童養護施設から通学する児童が在籍する。心の健康づくり（ほっとハート授業の実践）は重要であり、全職員で取り組んでいる。

② ほっとハートノートを紹介した保護者との連携

子どもたちの心を育てるには保護者との連携を図ることが大切であると考え、ほっとハートノートを活用している。ほっとハートノートは、児童から保護者へ、そして、保護者の思いを児童に返すという相互交流が生まれるようにし、ノート記録を積み重ねている。

「ほっとハートサイクル」ほっとハートノートの活用

（教師）児童…学習内容や様子、自分の考えをノートに記入

保護者…授業を踏まえての親としての感想や意見を記入

児童…自分たちの学習に対する保護者の考えや気持ちを確認

③ 性に関する授業の実施

性に関する指導全体計画、性に関する指導年間指導計画に従い各学年とも授業参観日に性に関する指導の授業を実施している。学年別学習ノートを作成し、全員の保護者から感想が寄せられ、学校と家庭が連携し子どもたちの自尊感情、生命尊重や思いやりの心を育てている。



2年生・性に関する指導の授業

(2) 体づくりの取組

① 歯・口の健康づくりの推進（全身の健康づくりに繋がる）

- 「めざせ8020！歯は一生の宝」を合い言葉に保幼小、家庭地域が連携し取り組む。
- 毎年1年生は親子学習会を開き、歯科衛生士が各学級に入って授業に参加し、正しい歯の磨き方、仕上げ磨きの実技演習を行う。
- 1年生親子給食会を開き、栄養士より学童期の食事とおやつの講話を行う。
- 家族歯磨きテストの継続実施、歯磨きカレンダーを年5回実施。
- 歯科保健授業の充実…年間計画に従いTT(学級担任・養護教諭・学校栄養士・歯科衛生士)授業を進める。
- よく噛んで食べる指導の充実…毎日、給食献立表にカミカミメニューが登場。
- 日課表に歯磨きタイムを位置付ける。…給食後に5分間、歯科医師会作成の曲に合わせて歯磨きを行う。
- 児童保健委員会活動として、幼稚園に行き歯磨き指導を行う。(年2回継続実施)



保健集会「歯は一生の宝」



1年生授業に歯科衛生士が参加



保健委員会が幼稚園で発表

② 望ましい食生活習慣の確立

- 「早寝、早起き、朝ご飯」の取組を幼保小、家庭地域が連携して取り組む。
- 「早寝、早起き、朝ご飯」について毎週月曜日の朝の会で担任が調査して、その結果を「第2回すこやか会議」にて児童保健委員会が報告し、協議する。
- 食育授業をTT(担任・学校栄養士)で計画的に進める。
- 親子給食会・ふれあい給食・交換給食・バイキング給食・幼稚園児の給食試食会の実施、地場産メニューの献立等、学校家庭地域が連携し食育の充実を図る。



異学年交流のふれあい給食

③ タバコ薬物乱用防止教育の充実

毎年、第3回すこやか会議を拡大学校保健委員会とし、6年生の全児童、保護者、学校保健委員が参加し、埼玉県警少年課職員・学校薬剤師が講師となり、薬物乱用防止教室を実施している。学習ノートには6年生の保護者全員から感想が寄せられている。また、身体測定時の体の学習でタバコの害について指導している。



6年生参加のすこやか会議

④ 身体測定時の体の学習

毎学期行われる身体測定時に養護教諭による体の学習を計画的に実施している。

- 1年生…「食べ物の旅」「骨」「血液」「インフルエンザの予防」
- 2年生…「目について」「骨」「おしっこの話」「脳」
- 3年生…「目について」「免疫」「おしっこの話」「脳」
- 4年生…「目について」「永久歯」「心臓」「脳」
- 5年生…「目について」「熱中症」「血液と心臓」「免疫」
- 6年生…「目について」「熱中症」「腎臓」「タバコ」



6年生・タバコの害について

⑤ 体力向上の取組

- 新体力テストの埼玉県平均値を昇降口と体育館に掲示し児童自身の目標を意識させ、新体力テストに臨ませた。
- 全校朝マラソンに取り組む。(年間を通して水、金曜日の8:15～8:30実施)
- 学級対抗長縄跳び大会・逆上がり教室、水泳教室の開催。
着衣水泳の実施。

(3) 腰骨を立てる取組

本年度、「腰骨を立てる子を育てる」ことを学校教育目標の具現化策の重要課題として位置づけて取り組み始めた。

昔から、「腰を据える」「本腰を入れる」「ねばり腰」のように物事への取り組み方を腰に視点をあてて、その重要性を示唆



朝の会での「腰骨タイム」

した言葉がある。

また、体（月）の要である腰の入れ方について日本には「道」とつく運動、所作、文化がある。いずれもまずは型から入り、型を覚えて自分のものにして、それから技や動き、創造などが個々にひろがっていく。「腰骨を立てる＝立腰教育」は、学習する型（姿勢）から入っていき、自分のものにしたとき、生き方を含めた、自己発展の種まきができると考えている。

「腰骨を立てる」方法は椅子に座るときの姿勢の指導

- ① 背もたれに背中を着けないよう浅く腰かける。
- ② 両足の底をピタリと床に着ける。
- ③ お尻を思い切り後ろにつき出す。
- ④ 反対に腰骨をウンと前につき出す。
- ⑤ そして下腹に軽く力を入れる。



「腰骨を立てる」姿勢

腰骨を立てると胸郭が開き肺に空気を取り込みやすくなり体内への酸素供給量が増え、また、両足を床に着けることにより脳への刺激ともなる。心が落ち着き、集中力がでて、頭がさえる効果が期待できる。4月の始業式から計画的に全校児童に指導を行い、腰骨を立てることを定着させている。



全校朝会での立腰姿勢の指導



各学級での立腰姿勢の授業



立腰姿勢の授業での指導

5 地域・保護者との連携

(1) 心と体の健康づくりをめざす学校保健委員会（すこやか会議）

① 構成メンバー

PTA正副会長、PTA成人母親委員会、校長、教頭、主幹教諭、保健主事、養護教諭、栄養士、体育主任、生徒指導主任、保育園、幼稚園、中学校代表者、学童保育所指導員、児童養護施設職員、学校医、学校歯科医、学校薬剤師

② 実施内容（平成23年度）

〔第1回〕「心と体の健康づくり」

- ・児童保健委員会の発表「目指せ8020歯は一生の宝」
- ・講話「腰骨を立てる子～立腰教育を進めるために～」(学校長)
- ・講話「子宮頸がん予防ワクチン接種について」(深谷市保健センター職員)

〔第2回〕「心と体の健康づくり」

- ・児童保健委員会の発表「早寝・早起き・朝ご飯」



保健委員会による発表

- ・講話「インフルエンザの対応について」（学校医）
- ・講話「子ども安全見守り講座～携帯電話の危険性や保護者の役割～」(埼玉県青少年課非行防止環境づくり担当)

〔第3回〕「取り組もう薬物乱用防止」（拡大学校保健委員会とし、6年生の全児童が参加）



保健委員会による発表

- ・タバコの学習をして（養護教諭）
- ・講話「薬物乱用防止」（学校薬剤師）

各回とも、発表や講話の後質疑応答や協議が行われ、会議の内容をPTA成人母親委員会が学校保健委員会便りを作成、発行（年3回）し、学級懇談会での話し合いや各家庭に持ち帰り取り組めるようにしている。

(2) 子どもたちの笑顔あふれる学校を目指した保健管理・安全管理

- 学校環境衛生活動の充実（学校薬剤師の積極的支援、保健委員会の活動）
- 花と緑いっぱいの学校（栽培委員会活動・PTAの協力・市役所や学校応援団の支援）
- 学校事故「0」の継続実施（登下校指導、地域・家庭連携による防犯パトロール、地域安全マップ、子ども110番の家）
- 大震災後、PTAが地域安全マップを作成、緊急地震速報を活用した避難訓練の実施

6 成果と今後の課題

(1) 取組の成果

- ・ほっとハートの授業実践から児童がお互いの良さを認め合うことができるようになり、言葉による関わりが上手になった。
- ・欠席になりがちな児童の心の支えができ欠席数が減少した。出席率99%以上の学年が増え、学力向上に繋がってきている。
- ・自校給食が大好きな児童は毎日献立表を見て来ており、給食残量は大変少ない。
- ・平成20年度の調査では朝食欠食率が5.7%であったが、本年度の調査では0.9%と改善され、望ましい食生活習慣が身につけてきている。
- ・歯・口の健康づくりを学校、家庭、地域が連携して取り組み、児童1人平均DMF歯数が減少した。（平成19年度0.35本→平成23年度0.11本）県学校歯科保健優良校受賞。
- ・拡大学校保健委員会（薬物乱用防止教室）の継続実施後、禁煙する保護者が増えた。

(2) 今後の課題

歯口の健康づくりは全身の健康づくりとなるため、さらなる家庭、地域との連携をすすめるとともに、心と体の健康づくりの推進により出席率を高め、自他を大切にする心や学力の向上を目指していく。

今後も、腰骨を立てる子を育成し、子ども一人一人を大切にした健康教育の充実をさらに図っていききたい。

健やかな心身と、たくましい実践力を育む健康教育

～学校保健委員会を中核にした健康教育の推進～

香川県三木町立三木中学校

1 本校の概要

本校は、昭和35年度に町内の4中学校を統合して発足し、平成21年度で創立50年を迎えた。生徒数は818名、学級数は25学級の大規模校である。町内には、県立三木高校、香川大学農学部・医学部があるなど、教育環境に恵まれ、生徒は学業と部活動に情熱を傾け、よき伝統と校風づくりに励んでいる。

本校は、学校保健に関する長年の蓄積があり、とくに学校医が健康教育の充実に大きく貢献し、保健教育が継承されてきた。保護者は学校教育活動に協力的で理解も深く、PTA活動などにも関心が高い。



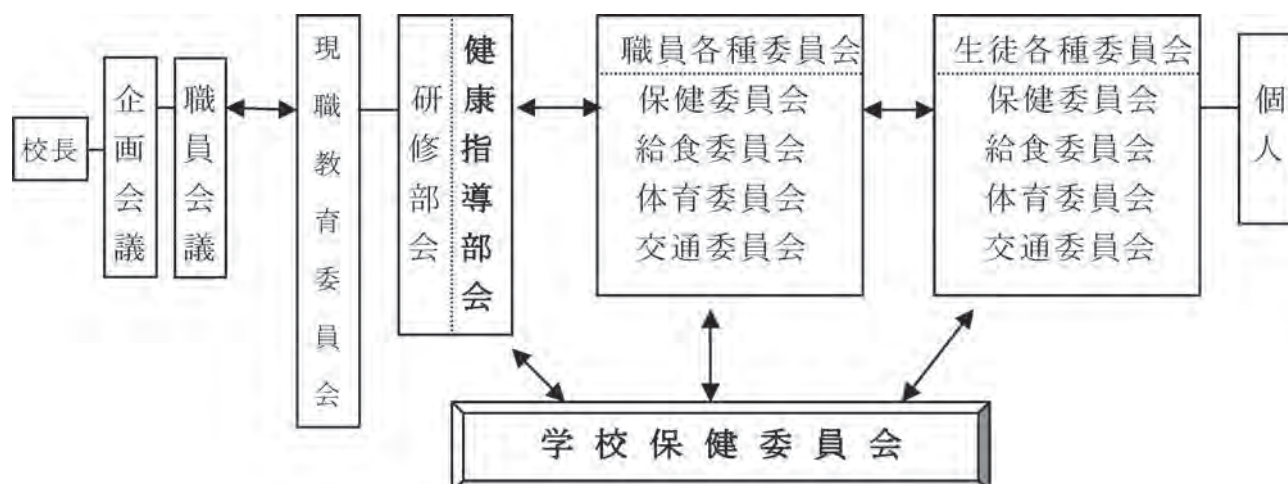
2 学校経営における健康教育について

(1) 学校教育目標と健康教育

本校は学校教育目標を「志をもち創造性豊かで活力のある人間の育成」とし、具体的な生徒像として「心の豊かな人間」「深く考える人間」「粘り強い人間」「連帯感に富む人間」の育成を目指している。それを受け、健康教育目標を「健やかな心身と、たくましい実践力を育てる」とし、全教育活動を通じて「自己の健康管理や健康的な生活行動ができる生徒の育成」を目指した健康教育の実践に努めている。

(2) 健康教育の推進体制

健康教育の中核をなすのが学校保健委員会であり、地域・家庭・学校が連携し、健康教育推進の体制を構築している。



学校保健委員会では、生徒の発表や健康推進における意見交換などを行い、健康教育推進のための方向づけをしている。学校保健委員会で話し合った健康課題や学校医からの専門的な指導内容は、健康指導部会で具体化し、生徒各種委員会で実践したり、全校生や地域へと広めたりしている。学校保健委員会が健康教育推進の中核となっている。

3 特徴的な活動「学校保健委員会を中核にした健康教育の推進」

(1) 家庭・地域と連携した健康づくり

〈学校保健委員会について〉

学校創立間もない昭和38年より、学校医をはじめ地域関係機関の協力を得て学校保健委員会を設立し、定期的に生徒の発表や健康・安全に関する意見交換などを行い、健康教育の方向づけをしてきた。近年は、生徒各種委員会による生徒の発表や保護者・学校医・関係機関の協力で、家庭・地域との連携を深める中核となる学校保健委員会となっている。

年3回の開催日は、前年度最後の学校保健委員会で話し合い、4月には保健行事・PTA等の年間計画に組み込んでいる。そして、保健・給食・体育・交通の分野から構成される健康指導部会で話し合い、学校保健委員会での発表を活動の1つとして見通しをもった委員会活動が実践できるようにしている。

議題は各委員会を中心に計画され、自校の健康課題やタイムリーな内容を取り上げている。



【学校保健委員会の様子】

学校保健委員会の構成

地域社会代表 東讃保健福祉事務所代表 高松東警察署代表 三木町教育長
教育総務課長 健康福祉課長
学 校 医 学校医（内科・耳鼻科・眼科） 学校歯科医 学校薬剤師
保 護 者 代 表 PTA会長 副会長 評議員
学 校 代 表 校長 教頭 主幹 学年主任 生徒指導主事 保健主事
養 護 教 諭 養護助教諭 栄養教諭 健康指導部員
生 徒 代 表 生徒会会長 副会長 各学年保健委員長 各学年体育委員長
各学年給食委員長 各学年交通委員長 放送部員

○ 開催回数 年3回

○ 時 間 90分

【平成22年度 学校保健委員会】

- 第1回 ・生徒保健委員の発表
「校内で発生しているけがの調べとその予防について」
- 第2回 ・生徒給食委員の発表
「食生活アンケートの結果について」
- 第3回 ・生徒体育委員の発表
「体育委員会の1年間の活動報告～体力テスト結果・体力UPトレーニング・スポーツ障害予防セミナーの参加より～」



【学校医の指導・助言】



【平成23年度 学校保健委員会】

- 第1回 ・健康診断の結果について
・生徒保健委員の発表
「なぜ大切な 早寝早起き朝ごはん」
- 第2回 ・生活習慣病早期発見のための血液検査結果報告
・生徒給食委員の発表
「幼児期から高校までの食育推進の実践・中学校の取組から」
- 第3回 ・平成23年度健康教育の活動報告と反省・生徒体育委員の発表
「自然災害に備えて」
・保健委員会、給食委員会、体育委員会、交通委員会からの活動報告



【生徒の発表の様子】

学校保健委員会で話し合った内容は、保健だより（すこやか）や三木中学校のホームページに掲載し、家庭や地域に発信するようにしている。

すこやか 12月号

平成23年度
三木町立三木中学校
保健室

12月15(木)に第2回学校保健委員会が開催されました。

本校の食育についての取り組み テーマ「食について考える」～幼児期から高校までの食育推進の実践 中学校の取り組み～

1年生給食委員会
①食に関する体験学習・・・バター」「黒豆豆腐」「郷土料理」
②手作り弁当持参・・・どの弁当も栄養バランスが良く、学校で10月に初めての弁当の日を実施し、アンケートに書き込んでいました。

2年生給食委員会
①朝食メニューコンクール・・・三木町保健室の先生から、朝食の重要性や不足しがちな栄養素であるカルシウムを多く含む食品の紹介がありました。
②職場体験学習 幼稚園児とのふれあい・・・「給食の楽しさ」を幼稚園児に説明しました。
③三木高校の食育について取材・・・給食委員会が三木高校を訪問して、給食の授業の内容や高校生の食生活についてビデオを給食の時間に観ました。

発表内容・保護者や生徒の感想・学校医の助言内容などを記載しています。

学校医 松原先生 学校医 小山先生 学校歯科医 山田先生 三木町教育委員会 古市教育長
三木町役場 健康福祉課長 市川先生 東播磨福祉事務所 栄養士 今野先生にご指導いただきました。

★生徒の感想★
やっぱり「食」は私たちの生活にかかせないものだと思いました。私は栄養のバランスを考えないで、おやつなどを食べているので、普段から栄養バランスを考えて食べたいです。部活で、よく弁当を食べますが、いつも母に作ってもらっているのだから自分でも作って「食」に関して学んでいきたいです。(2年 女子)

幼稚園から高校の食育の様子がありました。家でもお弁当を作って食育をもっと実感してみたいです。保健の方では、自己管理して、自分で気をつけるのが一番だと思います。
委員会では全校生に食育についてもう少し理解してもらい、全校生全員が朝・昼・夕のごはんをきちんと食べるようになると嬉しいです。(2年 男子)

(2) 健康推進活動の実際

① 健康診断における取組

1学期の学校保健委員会で定期健康診断の結果を報告している。学校医から指導を得て現在の健康問題を明らかにし、教職員・生徒・保護者で共通理解し改善に向けて取り組んでいる。また、学校保健委員会で健康診断後の受診率について取り上げ、学校医より治療・精密検査の必要性について指導をいただいたり、生徒保健委員会活動で早期治療を呼びかけたりしている。

「受診率100%」の意識を高めるために「すこやか賞」を計画し、受診率100%の学級を団朝会で表彰している。

歯科検診は1年生に臨時歯科検診を計画し、12月に実施している。う歯の完治と歯周疾患の予防検診として成果を上げている。



【すこやか賞の様子】

② 小児生活習慣病予防検診〈血液検査〉

昭和62年より学校医の協力を得て、生活習慣病予備軍の早期発見や早期予防を目的として小児生活習慣病予防検診（血液検査）を実施している。1年生の希望者を対象として実施しているが、受診率も高く（平成23年度92.5%）定着している。生活習慣の見直しや改善を通して、家族ぐるみの健康づくりを目標としている。

生徒を中心に家族全体の健康を見直すことが重要と考え、健康相談が必要と判定された生徒には保護者同伴で学校医・栄養教諭による健康相談を実施している。



【血液検査の様子】

③ 保健・安全学習及び保健・安全指導 〈薬物乱用防止教育〉

総合的な学習の時間に1年生は「喫煙防止教室」を毎年、実施している。平成23年度は10月に保健医療大学教授の佐藤先生を講師に招いて講演を実施した。3年生は毎年、高松東署：生活安全課に講師の派遣を依頼し、「薬物乱用防止教室」を実施している。
〈性・命の教育〉

2年生を対象に香川県教育委員会の事業「子ども



【喫煙防止教室の様子】

の健康を守る地域専門家総合連携事業」や「命の先生」を活用し、助産師から話を聞く機会を設けている。生徒にとって、性や命の尊さを学んだり、自分の生き方を考えたりする学習の場となっている。

3年生の保健学習では「性感染症の予防・エイズ」について保健体育科の教員と三木町の保健師がチームティーチングで授業をしている。事前に模擬授業をして教職員で意見交換をしたり、授業研究をしたりして、生徒の実態に即した効果的な学習ができるように検討している。地域の実態を把握している保健師を招いての学習は、自分の性を真剣に考える機会となっている。



【命の先生：生徒の劇の様子】



【性教育の模擬授業】



【性教育の授業】

〈学校安全〉「応急手当の実習」

2年生の保健学習では、日本赤十字社香川県支部の救急指導員による応急手当（心肺蘇生法）の実習を実施している。専門家の指導を受け、体験活動を通して基礎的な知識と技能を身につける機会にしている。



【心肺蘇生法の実習】

④ 食育の取組 〈特色ある学校給食の指導〉

1年生はメタセコイア給食、2年生はふれあい給食、

3年生はバイキング給食と卒業祝い弁当を実施している。メタセコイアが三木町の記念樹となったいわれや、総合的な学習で実施する手づくり弁当の事前学習として、弁当の栄養バランスについて学ぶことを目的にしている。



【1年生：メタセコイア給食】



【洋食のマナー給食】
ステーキをフォークとナイフを使って食べるのは難しいな…



【バイキング給食】
バランスとエネルギーを考えてマイメニューを作ってます！

1年生では総合的な学習の時間に「食と生活」をテーマに取り上げ、食に関する体験学習や講演会、手作り弁当作成などを行っている。その中で、食に関する感謝の気持ちを育てるとともに、朝食の大切さや弁当の栄養バランスについて学んでいる。

【総合的な学習の時間：地域の方を講師に招いての食に関する体験】



【うどん作り】



【パン作り】



【ウインナー作り】



4 まとめ

教職員も生徒も、学校保健委員会で得た健康情報や知識・参加者の感想・助言・指導により、本校の実態（健康課題）を再確認したり、健康教育推進のための目標意識が明確になったりした。健康推進活動活性化の意欲づけになった。

生徒委員会の活動は受け身になりがちだが、学校保健委員会に参加した生徒を中心に、取組の姿勢も前向きになり、健康への関心が高まり、自己管理に努めようとする機運が高まっている。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。

今後、さらに地域・家庭と連携しながら、次年度の健康教育（保健・安全及び食育・心の健康等）に生かし、三木中学校の健康教育の推進に努めていきたいと考える。

地域とともに取り組む健康づくり —芳泉すこやかな子どもを育てる会の活動を通して—

岡山県立岡山芳泉高等学校

1 学校紹介

本校は、岡山市南部に位置し、昭和49年岡山学区全日制普通科高等学校として、岡山市内で4番目に設立された進学校で、今年38年目を迎えた学校である。生徒数998名（男子502名、女子496名）25クラスの大規模校である。

確かな学力と「気宇広大で包容力のある生徒」の育成を目指しており、平成14年度より進学重視型単位制を導入し、校訓「鍛練 節度 創造」のもと、個々の生徒の進路志望に応じるための指導に力を入れている。



芳泉高校のシンボル ハートの木



2 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

本校のミッションとして、建学時の精神である「気宇広大で包容力のある大きい人物」、心身ともに健康で、将来の日本を背負って立つことのできる人間を育成するとともに、岡山市南部に位置する普通科進学校の拠点として、生徒一人ひとりの自己実現および進路実現の期待に応える。そして、保育園、幼稚園・小学校・中学校・高等学校が隣接する一大学園地区に存在する学校として、学区の住民と一体となり青少年の健全育成に努めることを位置づけている。

教育方針に「自己を鍛え、心身ともに健全で将来社会に貢献できる人物を育てる」「確実な知識と広い教養を備え、情操豊かな節度ある人物を育てる」「敬愛の精神と広い心を持ち、礼節を重んじ品格の高い人物を育てる」を掲げ、教育活動全体を通して推進している。健康教育関係では、多様な教育活動により生徒の能力や個性を伸張し、その可能性を最大限に発揮させ、知・徳・体の調和のとれた人格形成をめざし、主体的に学習や諸活動に取り組み、自己の将来に対して高い志を持ち、将来にわたって社会で活躍できる人物の育成に努めている。

(2) 学校保健計画、学校安全計画、食に関する計画や指導

学校保健計画・学校安全計画は、全教職員が関わって展開される年間教育計画であるとの認識に立ち、保健安全課長並びに保健主事を中心に年次・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よう配慮している。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、命を守る観点から安全管理、安全教育、組織活動等総合的な計画として策定した。食に関する計画については、教科「家庭基礎」を中心に、教育活動に関連性を持たせ、効果的な指導が継続的・組織的に行われるよう配慮している。

3 健康教育の推進体制

(1) 教職員の推進組織と校内研修体制の充実

本校の校務分掌は、校長、教頭、主幹教諭のもとに各年次団と8つの課・室（総務、教務、生徒、進路指導、保健安全、図書、情報企画、教育相談）で構成しており、連携・協力して業務を推進できるような分掌配置や業務内容を定めている。健康教育を推進する中心的な組織は、保健安全課（保健安全課長、保健主事を含む12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。さらに、組織活動、安全、整備、防災、危機管理についての対応、推進においても中心となる組織として機能している。推進にあたっての情報等については、校内LAN機能を活用して全教職員の机上のコンピュータへ適宜配信し、共通理解を図りつつ対処している。

(2) 家庭・地域社会との連携

専門医による健康相談の実施、保護者との面談、年次通信、クラス通信、PTA広報紙（芳泉たより）、保健だより（うららか）、部活動通信等による情報提供と広報を行っている。

さらに、ホームページによる情報発信等を積極的に実施している。学校の様子がよくわかると好評である。（<http://www.hosen.okayama-c.ed.jp/>）



芳泉高校ホームページ



芳泉高校のマスコット 笹太郎

(3) 教育（健康）相談・保健指導

全教職員による相談（随時）、精神科校医をはじめとした校医による健康相談、スクールカウンセラーによる相談などを実施している。複数担任により年間4回以上の生徒面談を実施して、

きめ細かい対応を行っている。

保健指導については、学校行事における保健指導（貧血検査、健康調査、骨密度測定、生活実態調査）、学級活動における保健指導（熱中症予防対策、コミュニケーションスキルの向上、インフルエンザの予防）、部活動における保健指導（水分の補給、食事指導、怪我の防止）保健室での指導等で時宜を得た指導を行っている。

(4) 学校保健委員会

学校保健委員会は、生徒・教職員の保健・安全活動ならびに環境衛生の改善や体力づくりに関する教育・啓発活動のあり方を協議することを目的とし、本校における課題等を話し合い、次年度の計画を立案している。さらに、学校保健委員会を地域へ公開することとし、芳泉地域各学校の学校保健委員会を、それぞれの地域学校保健委員会として位置づけ、校種を越えて交流を深めている

4 特徴的な活動 “地域とともに取り組む健康づくり”

(1) 「芳泉すこやかな子どもを育てる会」の活動

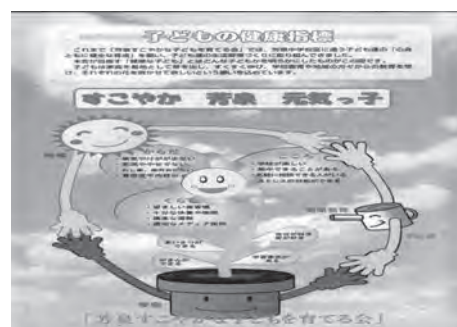
本会は、9年前に高校の養護教諭の発案で立ち上げた会で、芳泉地域の子供たちの健康づくりに取り組む組織である。芳泉地域は、保育園・幼稚園・小学校・中学校・高等学校が隣接しているという地理的条件に恵まれ、地域内に公民館、保健センター、警察署等の施設も在り、連携を図りやすい環境にある。

保育園から幼稚園・小学校・中学校・高等学校・地域関係者まで含めた会は全国的にも珍しいものである。本会を核にして心と体と生活の面から健康づくりに取り組むとともに、子どもたちが主体性を持って、自ら健康づくりができるようになることを目的としている。

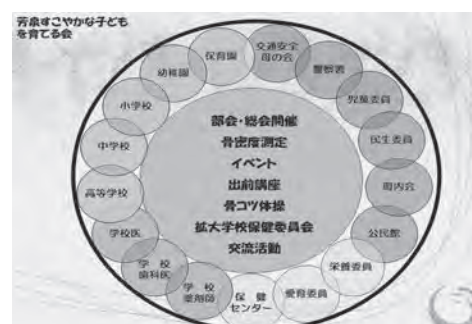
本会は、学校関係者（校医を含む）、保護者、各種団体をもって組織し、本会の事務局は芳泉中学校に置いている。主な活動内容は、骨密度測定、ウォーキング大会（共催）健康マラソン（主催）、ふれあいフェスタ（主催）、骨コツ体操の普及、出前健康指導などである。本会で育てたい子ども像を図に示して、共通理解の下、「学校園部会」と「地域部会」が両輪となって活動を推進している。



芳泉地域



芳泉地域で育てたい子どもの健康指標



連携図と活動内容

「学校園部会」は地域内にある7校園の教職員が中心となって子どもたちへの健康教育にあたり、「地域部会」は地域関係者が中心となって地域の健康関連行事の推進や地域住民への健康づくりに携わっている。基本的生活習慣の改善に向けての取り組みでは、子どもたちや地域住民への骨密度測定を切り口として日常の生活の見直しを促したり、子どもたちになじみの「桃太郎」などのお話を寸劇仕立てにして出前健康指導を行ったり、芳泉地域オリジナルの「骨コツ) コツ体操」の普及活動を継続している。骨コツ体操はYouTubeへもアップして、各家庭のコンピュータでも閲覧可能としている。



骨密度測定



骨コツ体操

学校園と地域が協力しあい、それぞれの特性を生かして継続的に指導することで、地域全体の健康意識の向上にもつながっている。

また、骨密度測定値を活用して、生徒の健康・生活習慣に関する指導及び地域住民の健康づくりの支援を行っている。これにより、一人ひとりが健康管理に興味と意欲を持ち、自ら生活習慣を改善できるように促している。

(2) 地域学校保健委員会

芳泉地域内には7校園が配置されている。それぞれの学校保健委員会を他校園や地域の方々へ公開し、各学校園の学校保健委員会を、地域学校保健委員会として位置づけ、参加・見学・生徒の発表等を行い、校種を越えての交流を図ると同時に学びを深めている。顔の見える関係作りが、学校・家庭・地域をあげた連携には不可欠であるため、地域代表者や専門職の方々にも声をかけ、子どもを軸に、子どもから大人まで幅広い世代で情報を共有しあい、健康問題を考える機会としている。



(3) 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) ロングホームルーム活動（健康教育関係）

生徒一人ひとりが自分の健康に関する課題は何なのかに気づき、改善や向上に向けて判断し実践する力を身につけさせたい。そのためには、知識を教える健康教育だけでなく、生徒自身が健康の動機を持ち、自主活動型の健康教育へと転換させる必要がある。そこで、生徒自身が選ぶ健康に関わるロングホームルーム活動を学校行事として設定し実施している。これらの行事は生徒にも大変好評な行事となっている（健康講座：6講座同時開設、性教育：4講座同時開設、保健ロングホームルーム：各クラスで保健委員が運営）。他にも進路指導課、図書課、人権委員会、教育相談室等において、多彩で魅力的な人材を講師に迎えて講演会を企画・実施し、最新情報を提供している。実施後は、アンケートや感想文を書かせて、自分の生き方、在り方を考えさせたり、知識や情報を得させている。その一部を保健室からの便りやホームページ等で生徒、保護者、地域へ発信している。

(2) 保健教育

教科「保健」で1年次生対象に、地域の愛育委員さんをゲストティーチャーに招聘してエイズキルトを作成した。自他の命を大切にすることを育成するとともに、エイズ予防対策に具体的にに取り組むことを目的にして360人全員が参加してキルトを作成した。完成したキルトは、岡山大学の大学祭において、エイズカフェコーナーに展示したり、岡山市役所や南公民館のイベント時に展示して多くの人々にエイズ予防の啓発を行うとともに、芳泉高校の取り組みをPRした。

(3) 食に関する指導

1年次の「家庭基礎」における取り組みでは、「生活を作る」の単元で朝食の意義、栄養素とその役割、食生活の設計、食品表示等の学習で食に対しての学びを深めた。

(4) 委員会活動

○生徒保健委員会活動

毎週水曜日朝：緑道公園清掃ボランティア

夏休み：小学生へ骨コツ体操（芳泉地域オリジナルの健康体操）

指導

保健ロングホームルームの運営

蒼碑祭：地域の方とエイズキルト制作

骨コツ体操：蒼碑祭（文化の部・体育の部）で実演

骨密度測定：蒼碑祭（文化の部）来場者の骨密度測定

○図書委員会活動

古本を地域へ提供 夏休みに小学生へ学習支援

(5) 部活動

○クッキングクラブ



夏期休業中に小学生と一緒に調理実習

○柔道部

芳泉中柔道部の生徒が来校して、高校生と一緒に練習

○吹奏楽部・管弦楽部

地域、病院、特別支援学校等でコンサート活動

(6) 生徒会活動

生徒会が中心となって企画運営する蒼碑祭（文化の部・体育の部）

蒼碑祭は、保護者、他校、地域へ開放し、毎年多くの来校者を迎えている。隣の幼稚園からかわいい園児達がクラス全員で見学を訪れるなど、子どもたちの憧れの学校として地域の中に根付いている。緑道公園清掃ボランティア、東日本大震災救援募金活動などの自主的活動において、他の人と共に協調し、人を思いやる心を育む場となっている。



クッキングクラブ

5 成果と課題

(1) 成果

全校生徒に対して、骨密度を実施している学校は珍しいと思われる。生徒が自分の骨の健康状態から生活習慣を見直すきっかけとして大変有効である。学校と地域の特性を発揮し、充実した学校保健活動を継続的に実施することで、生徒だけでなく、地域住民の健康づくりを支援することができている。

これらの取り組みにより、学校園間並びに地域間連携を軸にした子どもの健康づくりに有益に機能し、健康意識の定着と実践の成果があがってきている。

(2) 課題

進学校として生徒の抱える心身の健康問題や学力重視に偏り、健康に対する認識の低さの問題、指導時間確保の困難さ等の問題に対して、何とか指導時間を確保し、健康の保持増進に対する対策の強化を図っていく必要がある。

学校発信で組織された「芳泉すこやかな子どもを育てる会」も拡大学校保健委員会の一種として大きな役割を果たしているが、会の運営予算や推進役となる教職員の異動による意識の希薄化等今後の会の継続が大きな課題である。しかし、本会の果たす役割の重要性や目的を継承し、ますますの充実を図っていきたい。

(3) 終わりに

建学時の精神である「気宇広大で包容力のある人物を育成する」を合言葉に、保護者の理解と学校医、学校歯科医、学校薬剤師の協力体制、教職員の着実な実践、地域関係者との連携の下、今後も教育活動全般に健康・安全・食に関する指導が配慮されているかという観点を大切に、更なる地域との連携を図り、生徒が各々の能力を十分伸ばし、心身ともに健康で、将来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。

生涯にわたって地域の中で健康な生活をおくることができる子どもの育成 ～定期健康診断をスムーズに受けることができる取組をととして～

鳥取県立倉吉養護学校

1 学校紹介

本校は鳥取県の中部に位置し、知的障がい部門・肢体不自由部門を併設する中部圏域唯一の特別支援学校である。

知的障がい部門129名、肢体不自由部門13名の合わせて142名の児童生徒が在籍している。小学部38名、中学部47名、高等部57名の児童生徒数である。



2 学校経営方針と健康教育

本校では、めざす子ども像の中に「元気で明るい子」を掲げ、一貫して「健康づくり」を中心に教育活動を続けてきている。平成16年度肢体不自由教育部門が新設され、医療的ケアの必要な児童生徒も在籍することから、平成18年度の学校経営重点目標に「安全で安心して通える学校づくり」を加えた。平成21年4月に「学校保健安全法」が施行されたことから、本校としての新たな学校保健基本方針の作成に着手した。この結果、本年度4月に「学校保健必携」が完成し、学校保健基本方針として全職員が座右におけるよう配布し、学校経営の中心に健康教育を位置づけている。

3 健康教育の推進体制

(1) 教職員の推進体制と校内研修について

年度当初の職員会で、「学校保健必携」をもとに、全職員で本校の健康課題は何であるのかを確認し、支援や対応の方法について共通認識を持つようにしている。その確認のもとに学校保健の重点目標について全校で取り組む体制をとっている。

校内支援委員会を週1回開催し、児童生徒の情報共有、校内支援体制の検討、リスクマネジメントなどを行っている。学校保健委員会では、児童生徒の健康課題に関わる議題について協議し、目標設定や支援や指導の方向性などについて意見やアドバイスを受けている。医療的ケアの必要な児童生徒に関する協議については、定期的に（学期に1回～2回）医療的ケア委員会を開催し方向性や支援の方法を決定している。

日々の活動については、校務分掌の「健康部」を中心として、教科・領域や生活単元学習などの各教科等を合わせた指導と関連を図りながら、重点目標に対しての取組を行っている。

(2) 学校・家庭・各専門機関との連携

発達障がいや養育環境（被虐待等）を背景に、低いコミュニケーション能力からストレスを感じて保健室や相談室に来る児童生徒が多かったり、衝動的行動や問題行動のために投薬治療を行っている児童生徒もいたりすることから、主治医・保護者・教育相談室・スクールカウンセラーと連携して効果的な支援のあり方について検討し対応を行っている。また、保健室来室状況、欠席、健康観察などから心因性の原因が考えられる場合は、保護者・担任・教育相談室・スクールカウンセラーと連携し早期に対応を行なっている。

4 特徴的な活動

～定期健康診断をスムーズに受けることができる子どもの育成をめざして～

(1) 主題設定の理由及び研究仮説

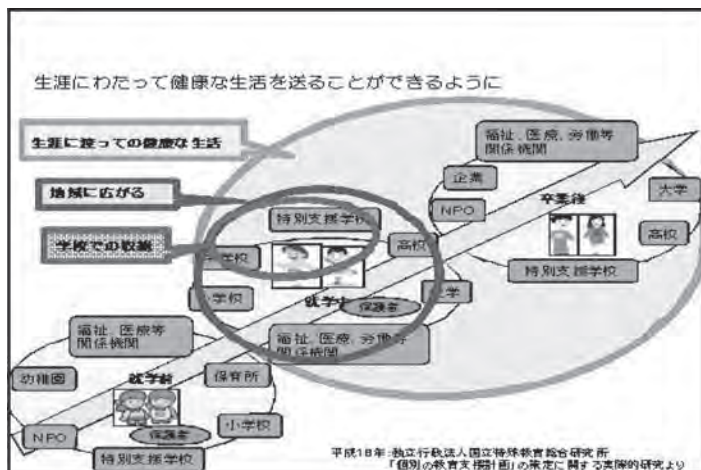
本校では、障がい実態から体の不調を上手に伝えられない児童生徒がほとんどである。また、体の感じ方が違うために、体の不調を不調と感じ取れないことが多いと言われている自閉症等の広汎性発達障がいの児童生徒の割合は年々増える傾向にあり、今年度は約４割、小学部だけをみると５割を超えている。そのため定期健康診断で健康状態を把握することはとても重要となる。

しかし、広汎性発達障がいの子供生徒は、先の見通しが持ちにくい、次に何が起こるかかわらず混乱を起こしたり、音や触られることに対する過敏があるため、騒がしい場所や人の多い場所が苦手であったり、健診器具が皮膚にあたる感触を嫌う傾向がみられ、年1回集団で行う定期健康診断が受けられないことが多い。また、不快な出来事は記憶に残りやすく、悪いイメージを長期間持ってしまうこともある。

一例として、耳鼻科検診時に使った器具を見ただけでパニックを起こし窓ガラスを割ってしまった子や、検診を受けた保健室が怖くて半年間入れなかった子もいる。

このような理由から、本校では事前の手だてのない場合、小学部では75%、中学部では45%、高等部では25%の子どもたちが、検診時に椅子に座れない、じっとしていることができない、逃げる、騒ぐ、かみつく、蹴る、叩く、大声を出す、保健室に入れないなどの状態があり、定期健康診断をスムーズに受けることができないと想定している。

この中には、地域の病院を受診することが難しい子どもたちもいる。40度近くの発熱があっても、専門医の診察を受けることも、薬を服用することもできず10日間ひたすら熱が下がるのを待ち続けた子どもや、う菌の治療ができないために大学病院に入院して全身麻酔で治療した子どもがいる。子どもたちは勿論だが、保護者の困り感も大きい。



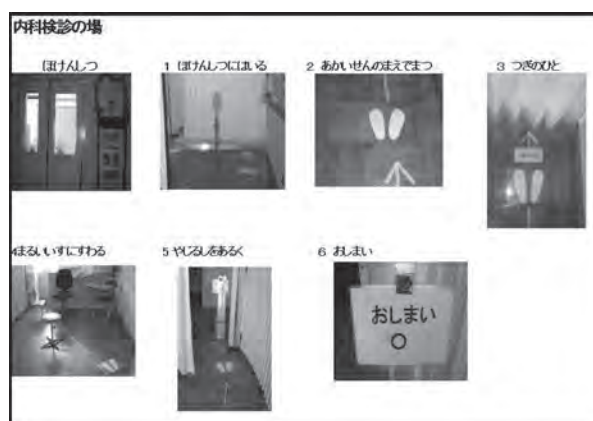
そこで、見える形で示すと理解しやすい障がい特性を生かし、定期健康診断の「内容」「手順」「会場」を写真やイラストを使ったカードで示し、事前指導を行うことで、当日スムーズに検診が受けられるであろうと仮説を立て、「手順書」を作り、定期健康診断をスムーズに受けることができるように、平成18年度から取組を始めた。この取組が学校内で行われるだけでなく、地域の病院受診の支援に繋がり、子どもたちが生涯にわたって健康な生活を送ることができるようになることを願って取組んできた。

(2) 実践

① カード（手順書など）の作成

手順書は子どもの実態に合わせて「写真・文字入り」と「イラスト・文字入り」作成した。どちらも、検診内容が「上から下へ」の流れで見えるようにしている。手順書の最初には検診をする学校医の写真を入れた。

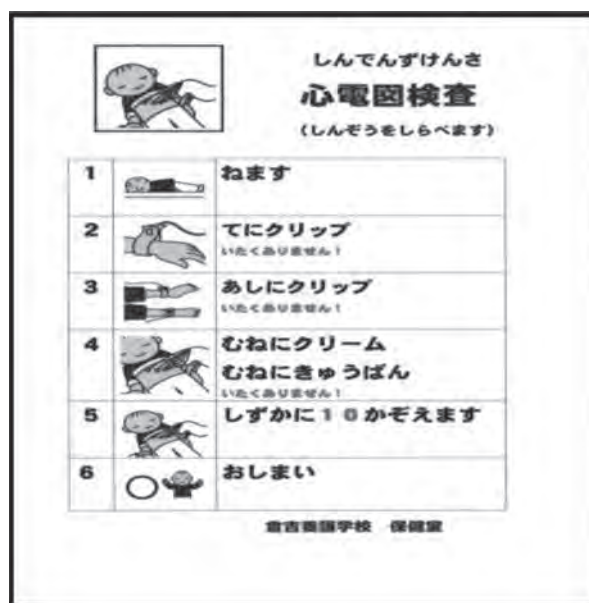
「場の設定（検診会場）カード」は検診をどのような会場で行うのかわかるように写真でカードを作成した。



内科検診の場カード



心電図検査カード（写真）



心電図検査カード（イラスト）

② 担任と行う事前練習

検診日の1週間前に検診の手順書と検診場所のカードを担当に配布し、検診の内容や検診を行う部屋の様子について担任が事前指導を行った。また、実際に検診に使う器具を使った練習も行った。

③ 養護教諭と行うリハーサル

検診日の1～2日前から保健室に検診当日の場所設定を行い重度障がい学級の児童生徒と



耳鼻科検診グッズ（手順書・器具）



歯科検診グッズ（手順書・器具）



普通の保健室



内科検診の場の設定をした保健室



← 養護教諭とのリハーサル（聴診器を腹部にあてる練習）

*本・テレビ・ぬいぐるみ等を布で隠して、目で見える刺激を出来る限り少なくしている。また床に足形を置いて、どこに立つか分かるように、色テープで矢印をして、どう動いたら診察椅子に行くことができるか分かるようにしている。

ハーサル希望のある児童生徒を対象として、養護教諭が医師や検査技師となりリハーサルを行っている。リハーサル途中で保健室に入れないなどの混乱が起きた場合は、その場でリハーサルを中止し、別の時間にリハーサルのやり直しをするなど、プラスイメージで検診ができるような配慮をしている。

(3) 成果

- ① 平成18年度に健康診断の手順書を使用するようになってから、児童生徒の検診への不安が減り学校医からもスムーズに検診を受けることができる子ども達が増えたとの感想が寄せられている。

平成22年度には、平成21年度の内科検診時と耳鼻科検診時に担任との事前練習のみでは何らかの混乱が見られた児童生徒31人を対象に、養護教諭との「リハーサルをあり」と「リハーサル無し」に分けて、定期健康診断時の混乱の有無をみた。内科検診ではリハーサルを行った21人中18人はスムーズに検診を行うことができたのに対し、リハーサルを行わなかった10人全員に混乱があった。耳鼻科検診においても、リハーサルを行った23人中19人がスムーズに検診を行うことができたのに対し、リハーサルを行わなかった8人中6人に混乱があった。

リハーサルあり		リハーサル無し		リハーサルあり		リハーサル無し	
21人		10人		23人		8人	
↓		↓		↓		↓	
混乱あり	混乱無し	混乱あり	混乱無し	混乱あり	混乱無し	混乱あり	混乱無し
3人	18人	10人	0人	4人	19人	6人	2人

内科検診（平成22年度）

耳鼻科検診（平成22年度）

また、平成22年度に行った検診について、リハーサルの有無で検診時の混乱状況を見ると表2のようになり、養護教諭とのリハーサルをしなかった視力・聴力・心電図検査・胸部レントゲン検査の項目に混乱を示す割合が圧倒的に高かった。

平成23年度に心電図検査のリハーサルを行った結果、混乱を起こした割合は、リハーサルを行わなかった平成22年度の23.3%という混乱割合に対して10%低い13.2%に減少している。

リハーサル： あり なし

	身長 体重	座高	内科	歯科	耳鼻科	心電図	視力	聴力	胸部 X-P
平成22年度	0.0	1.5	13.1	11.4	4.6	23.3	18.2	37.9	21.1
↓									
平成23年度	0.0	0.7	6.4	4.3	4.5	13.2	15.0	35.0	17.4

検診時・検査時の混乱の割合（%）

これらのことから、定期健康診断の“内容”“手順”“会場”を写真やイラストを使ったカードで示し、事前指導を行うことで、混乱を起こさず定期健康診断を受けられるであろうという仮説のもとに行った実践は支援として有効であったと考える。

- ② 定期健康診断に向けた取組を病院受診時の支援に繋げることで、健診器具に抵抗がなくなったり、病院受診ができたりする力が児童生徒児童生徒に育ってきた。

繋げる先が学校医の場合は、事前に子どもの実態を伝え、診察時の配慮を依頼したり、事前に絵カードを作成したり、子どもに診察であることを事前に伝える等しっかりと連携を取りながら診察を受けるようにしている。

総合病院に繋げる時は、地域連携室を通して、診察の配慮をお願いしている。

- ③ 定期健康診断の事前指導と、養護教諭とのリハーサルを、自立活動などの学習に組み入れた



養護教諭との歯科医院へ行く直前練習



歯科医院（学校医）での診察

ことで、健康診断や事前指導が、児童生徒の健康権を守る大切な取組であるという担任の認識や、学習としての位置づけが深まってきた。

- ④ 上手に健康診断や病院受診ができた子どもたちは、褒められるという肯定的な評価を受けることで、また褒められたいとさらに望ましい行動へと向かうことができている。この積み重ねが「自分はできる」という自信となり、自尊心や社会性の育成に良い影響を与えられると考えている。

(4) 課題

定期健康診断における事前指導とリハーサル実施の有無は担任裁量の部分もあり、学校全体の取組とはなりきっていないところもある。そのため、取組の差が検診当日の様子に反映される場面もみられた。この取組を教育課程の中に確実に位置づけることが、今後の課題である。

定期健康診断に向けた学校での取組などが卒業後の暮らしに生きるために、学校・家庭・医療機関と、受診の困難な子どもの支援方法を共有することは大切であり、関係機関と連携を深めながらネットワークづくりをし、地域医療へにもさらに繋げて行く必要がある。

5 終わりに

本校の取組が、卒業後社会に出て生きていく子どもたち一人一人の健康を主体的に守り、育てていくものとなるような教育的支援を、今後も追求していきたいと考えている。

Ⅱ 優 秀 校

〈小 学 校〉

茨城県鉾田市立旭南小学校

茨城県結城市立上山川小学校

群馬県高崎市立六郷小学校

埼玉県羽生市立新郷第一小学校

熊本県熊本市立城東小学校

神奈川県横浜市立本町小学校

新潟県新潟市立亀田小学校

〈中 学 校〉

群馬県高崎市立高松中学校

岡山県和気町立和気中学校

〈高等学校〉

和歌山県立橋本高等学校

〈特別支援学校〉

埼玉県立川島ひばりが丘特別支援学校

「学校・家庭・地域で育む南っ子」の健康づくり

茨城県鉾田市立旭南小学校

1 学校紹介

本校は、茨城県の東部に位置する児童数142名、8学級の小規模校である。メロン、イチゴ、葉物野菜などの栽培を中心とした畑作地域であり、豊かな自然環境の中で児童は明るくのびのびと学校生活を送っている。

保護者や地域の方同士のつながりも強く、学校教育活動において様々な面で支援をいただいている。



2 学校経営方針と健康教育

本年度の本校の教育目標は、「自ら学び、心豊かに、たくましく生きる児童の育成～夢実現のために日々前進できる児童の育成～」である。それを受け、年度初めに、その年度の「南っ子の生活5ヶ条」「南っ子学びの5ヶ条」「南っ子の5ヶ条（教師用）」が目標として掲げられ、児童が目標を達成できるよう、年に5回実態調査を行って具体的な施策をすすめている。

健康教育については、学校経営の重点指導事項の1つに掲げられ、「健康教育と運動量の多い体育の授業の充実に努め、望ましい食習慣の形成と体力の向上に努める」の実現に向けて、本校の健康教育推進組織である「校内学校保健委員会」を中心に健康教育のPDCAサイクルを生かしながら学校全体で推進している。

3 健康教育の推進体制

(1) 教職員の推進組織

校内の健康教育推進組織として「校内学校保健委員会」がある。その構成員は校長・教頭・教務主任・保健主事・生徒指導主事・体育主任・給食主任・養護教諭である。本委員会では、年度初めに本年度の保健安全活動の内容について確認したり、学校保健委員会の実施前には、当日の運営や協議の進め方についての確認をしたりして、学校全体で健康教育を推進する上で中心的役割を果たしている。

(2) 学校保健委員会

児童の心身の健康づくりにおける家庭や地域との連携の基盤として学校保健委員会を位置づけている。本校では、学校保健委員会が「本校の健康課題の解決に役立つ生きて働く組織」となることを目指し、学校・家庭・地域が連携し年に3回開催している。構成委員のほぼ全員（約35名）が毎回出席し、本校の健康教育推進の基盤となる組織となっている。

会議では、委員を低・中・高学年ブロックごとに分けて、テーマにそった協議を活発に行っている。ブロックごとに出された内容は全体会で報告し合うと共に学校三師の先生方より指導助言をいただき、全体での取組を明確化している。

本校の健康教育の特色である「親子会議」は、平成20年度の学校保健委員会の協議の中から決まったもので、児童の生活習慣の確立をねらいとし、学校と家庭で連携を図って進めている。（詳細については「5 特色ある活動」を参照）

平成23年度のテーマは「親子で話そう～お手伝いと生活リズム～」です。第2回学校保健委員会では、親子の話し方についてロールプレイングを交えながら演習を行いました。



【演習の様子】

4 保健安全教育の状況について

(1) 学校安全に関する計画や指導

交通安全指導及び各種避難訓練を通し、児童の危険予測・回避能力を育成することを目標に計画的に指導している。

交通安全指導員による交通安全教室、警察署員の方や県生活安全部指導員による防犯教室、学区内消防団及び消防署員による合同避難訓練等、地域と連携を図りながら実施している。



【交通安全教室】



【消火訓練】



【防犯教室】

(2) 保健教育の状況について

本年度の目標である「望ましい生活習慣を身に付け、健康についての自己管理能力を育成する」の実現に向けて、「望ましい生活習慣の確立における指導」を学級活動、集会活動、児童保健委員会の活動を通して計画的に実施している。

また、「歯」「性」「薬物防止」については、年間計画に位置づけて外部講師と積極的に連携を図って実施している。

① 「歯と口の健康」に関する指導

全学年、歯と口の健康に関する指導を担当と養護教諭がチーム・ティーチングによる指導を行い、より実践的な学習を進めている。

1年生は毎年、歯科衛生師を講師に招き、「親子はみがき教室」を実施して、第一大臼歯のみがきかたについて親子で学習をしている。



【親子歯みがき教室】

② 「性」に関する指導

全学年、担任と養護教諭がチーム・ティーチングで系統的に指導をすすめるとともに、1・3・5年生においては、保健師をゲストティーチャーに迎えて実施している。保健師には年間指導計画作成の段階で助言をいただくとともに、授業の前には綿密な打ち合わせを毎回行って、指導内容や指導方法の共通理解を図っている。また、指導後には「性教育通信」を発行し、授業の様子や保護者へのお願い等を記載し連携に努めている。



【1年からだのせいけつ】



【3年いのちのたんじょう】



【5年親子性教育講演会】

③ 「薬物乱用防止」に関する指導

毎年6年生親子を対象に「薬物乱用防止教室」を実施し、警察署の方の講話や薬物乱用防止広報キャラバンカー「フレンド号」の見学を行っている。児童からは「薬物の怖さを実感するとともに、誘われた時は、きっぱりと断る勇気が大切だと感じた。」との感想があげられた。保護者からは、「子どもが薬物に近づかないためにも親子ともに正しい知識が必要である。」などの声もあげられ成果をあげている。

(3) 食に関する計画や指導

児童が健康的な食生活を送るために必要な食品や栄養に関する基礎的な知識や食に対する適切な判断能力を身に付けるため、本校で作成した年間指導計画にそって計画的に指導を行っている。

① ミニ食育指導（パクンチョタイム）

毎月19日（食育の日）前後の給食の時間に、給食主任と養護教諭が各学級をまわり、食に関する指導を行う「パクンチョタイム」を実施している。

指導内容については毎月の給食目標と連動させ、自作のシナリオを作成し、人形劇を行って

いる。シナリオは、児童の実態に合わせた内容で「面白くてためになる。」をモットーに作成している。児童は「今月のパックンチョタイムはいつ来てくれるの?」と毎月楽しみにしている。年度末に行ったアンケート結果からは、実施前に比べ「朝食を食べる児童」や「苦手な食べ物も食べる児童」が増加するなど児童の意識の変容にもつながっている。指導後は、指導のポイントを掲示物にまとめて掲示し、指導内容を毎月の給食便りに掲載して事後指導を図っている。



主役のぼっくんとちょっちゃん

ぼっくんです。
ちょっちゃんです。
二人合わせて
「ぼっくんちょ」です。

「パックンチョタイム」11月 「朝ごはんを食べよう」



鬼沢: みんなーこんにちは。「ぼっくんちょタイム」の始まりだよー。
山口: 今日は、私の友だちでピンクのフラミンゴ、「ピンフラくん」をつれてきました。
鬼沢: どーもー。私、ピンフラで〜す。名前のとおり、ちょっとふらふらしてます。
山口: ピンフラくん、どうしたの?
鬼沢: う〜ん、なんか元気がでないんだよね〜。授業中はぼーっとしてしまうし、体育とかもやる気が出ないんだよね…あと、イライラしてしまうし〜。ちょっちゃん、ぼくって病気のなの? 病気のなの? 病気のなの?~
山口: ピンフラ君落ち着いて。ピンフラ君、朝ごはんきちんと食べてる?
鬼沢: 食べてないけど、何か?
山口: やっぱりそうだ。ピンフラ君、ピンフラ君の症状は、朝ごはんを食べなかったことかからくる症状よ。ピンフラくん、どうして朝ごはん食べてこないの?
鬼沢: 夜テレビを見たりゲームをしったりしていると寝るのが遅くなってしまって、朝起きられないんだ。
山口: あのね、朝ごはんを食べないと脳に栄養がいなくて、脳がうまく働けなくなってしまうんだよ。脳は寝ている間も栄養を使うので朝起きるころには脳の栄養はからっぽになってしまってるんだよ。
鬼沢: そうなんだあ。脳に栄養が必要なんて初めて知ったよ。
山口: 脳に栄養がなくなると集中力が落ちて覚える力が落ちたり、いつもイライラして落ち着きがなくなってしまうんだよ。あと、朝食をとらないと体力や運動にも差が出て、すぐに疲れてしまい持久力がなくなってしまうんだよ。
鬼沢: それ、まさに今の僕だ〜。ちょっちゃん、どうしたらいいの?
山口: さっき、脳は寝ている間も栄養を使っているの、朝起きると脳の栄養はからっぽになっているって話したよね。それを補給するのが朝ごはんの役目なんだよ。脳が元気になると、やる気や集中力がアップするので、勉強もよくできるようになるよ。それに朝ごはんを食べると、体温が上がるので体が元気に動くようになるよ。
鬼沢: え〜朝ごはんってそんなにすごいパワーを持ってるんだ!
山口: ピンフラ君、今日は早く寝て明日は朝ごはん食べてみてね。
鬼沢: うん、そうしてみるよ。ちょっちゃんありがとう。
山口: (そして次の日)
鬼沢: 1、2、3、4、5、6、7、8(運動している)
山口: ピンフラ君、おはよう。朝から運動なんて調子よさそうね〜
鬼沢: うん、今日は朝ごはん食べてきたんだ。そうしたら、なんだか元気がモリモリわいてきちゃったよ。
山口: ピンフラ君 顔色もとってもいいわよ。朝ごはんパワーってすごいよね。きっと今日は学校でも集中して勉強ができそうね。
鬼沢: うん、それに今日すごいことがあったんだ! ちょっちゃん、聞きたい?
山口: うん、聞きたい、聞きたい!
鬼沢: あのね、今日朝ごはん食べたらか急にお腹がモゾモゾしてきてトイレに行ったら、ビーがたくさん出たんだ。今までは朝なかなか出なかったのに、もうびっくりだよ。
山口: そうなんだ〜よかったね〜。それはね、朝ごはんを食べると脳からの命令で大腸が動き出すからなんだよ。
鬼沢: 朝ごはんパワーってすごいんだね。みんなも、毎日朝ごはんをしっかり食べて勉強に運動にがんばってね。健康の合い言葉は「早寝・早起き・朝ご飯」だよ。
山口: 今日は静かに見てくれてどうもありがとう。
二人: それでは、終わりの挨拶 [パックン・チョ]

② 学校栄養士と連携した食育指導

学校栄養士と連携を図り、1年生には親子で栄養指導と親子給食を実施している。保護者も一緒に参加することで、成長期における食の大切さを再確認できる良い機会になったとの声があげられている。また、毎年6年生には学校栄養士を講師に招き、「バイキング給食」及び「給食の献立作り」を実施している。授業では食事のバランスやマナーについて学習することをねらいとしている。



【1年：親子栄養教室】

③ バースデー給食

誕生月が同じ児童と教師がランチルーム（図書室）に集まり楽しく給食を食べるバースデー給食を実施している。異学年の児童や教師とのふれあいを深める良い機会になっている。給食委員会の児童が作成した招待状をもらって別の部屋で会食をするのは、児童にとって特別な一日となっているようである。



【記念撮影】

5 特色ある活動 ～親子会議～

本校では、児童の生活習慣の確立をねらいとした取組の一つとして「親子会議」を実施している。

親子会議は、平成20年度第1回学校保健委員会の協議の中で、「児童が望ましい生活習慣を確立していくためには、親からの一方的な押しつけではなく親と子が一緒の立場で約束事を決めていくことが大切である」との意見が挙げられ、学校全体で実施することになった。

親子会議では、生活習慣（お手伝いと生活リズム）の課題について親子で話し合いをし、一緒に目標を決め、その目標が守れたかどうか親子で振り返っている。

平成22年度までは、毎月実施していたが、本年度は、重点化を図るという主旨から、期間を定めて年3回実施をしている。児童は自分の目標が達成できたかどうかを毎日記入し、学校にシートを提出している。シートの結果を見て個別指導が必要な児童については、学校で担任や養護教諭が個別指導を実施している。

また、親子会議の最初には「にっこりタイム」という時間を設定し、児童の自己肯定感を高めることをねらいに、親から我が子へ「よいところ」や「努力しているところ」など肯定的なメッセージを伝える場としている。

保護者からは親子会議の感想として、「めあてを意識してがんばる姿がみられた。」「いろいろな会話ができ、親子でじっくり向き合えた。」などが挙げられている。親子会議については、今年度で4年目の取組となるが、形式的な会議とならないよう、毎年第3回の学校保健委員会で反省を行い、より取り組みやすい形式となるようにしている。今後も家庭と連携して工夫改善しながらすす

めていきたい。

5月親子会議 5月20日(8時20分～9時25分)	
今年度のテーマ	親子で話そう ～お手伝いと生活リズム～
【親子会議の手順】「」は司会者(司会者は家族の中で選んでください)	
①「ただいまから親子会議をはじめます。」	
②「まずは『にっこりタイム』です。【よいところ】【努力しているところ】【がんばったところ】についてお願いします。」(親から子供へ)	
③「それでは『望ましい生活習慣』の資料を参考に、お手伝いと生活リズムの目標を決めましょう。」 *目標が決まったら、下の欄に記入しましょう。	
④「これで親子会議を終わりにします。1ヶ月間がんばりましょう。」	
お手伝いの目標	トイレそうじ
生活リズムの目標	6:30に起きる。
毎日守れるようにがんばろう!	
【参考資料】	
【お手伝いについて】※お手伝いの例 お手伝いステップアップ まずは小さなことから。息がついたら次へ。(①→②→③)ステップアップしながらゆくりと。 【せんたく】 ① 平すものを畳す。 ② ハンカチや靴下など小さなものなら自分で平す。 ③ 一人で洗濯する。 【配膳】 ① 家族の箸を並べる。 ② 家族の食器を配膳する。 ③ 食後に家族の食器を下げる。 ④ 食卓周りを掃除し、床を拭き配膳する。 ⑤ 食後に家族の食器を洗う。	【望ましい生活習慣について(目安)】 ○早く寝る。 * 就寝: 9時までに寝る。 高: 10時までに寝る。 ○早く起きる。 * 出かける40分以上前に起きる。 ○朝ごはんを必ず食べる。 * バランスよく食べ、好き嫌いをしない。 ○テレビやゲームは時間を決めて行う。 * あわせて1時間以内に止める。 ○毎日3回はみがきをする。 * 1日3回、3分以内に、3分以上、歯をみがく。

【振り返りシート】

目標が守れた日は、マス色を塗りましょう。何が出来るかな?	
【お手伝いの目標】 ①・②・③のマスを見つけて色の色で塗りましょう。 ④・⑤・⑥のマスを見つけて色の色で塗りましょう。	【生活リズムの目標】 ⑦・⑧・⑨のマスを見つけて色の色で塗りましょう。 ⑩・⑪・⑫のマスを見つけて色の色で塗りましょう。
はんせい 生活リズムが7時30分 10:30まで	お母さん お父さん お兄さん お姉さん お友達 お家族 お友達 お家族 お友達 お家族

【親子会議シート】

6 おわりに

児童の健康や安全を支えている多くの方々と連携を図り、親子会議を初めとする学校保健安全活動をPDCAサイクルをもとに推進してきた結果、本校の課題である「生活習慣の確立」が少しずつではあるがなされてきている。

児童に行ったアンケートの結果からも、次のような変容がみられた。

- ・全体に寝る時刻が早くなってきた。
- ・朝ごはんを欠食する児童はまだ見られるが朝ごはんを食べる回数が増えてきた。
- ・お手伝いが習慣化し「自分からやる」児童が増えた。
- ・お手伝いを家族の一員として捉える児童が増えてきた。

今後も学校・家庭・地域それぞれの教育力を生かし、親子会議の目的と同様、「同じ立場で、一緒に考える。」ことを大切に、児童の健康課題解決に向けた取組を行っていききたい。

健康な体を持つたくましい児童の育成

～歯と口腔の健康づくりへの取り組みと児童保健委員会による啓発活動を中心に～

茨城県結城市立上山川小学校

1 学校紹介

本校は、茨城県西部にある結城市の中心よりやや南に位置し、周囲を田畑に囲まれ、東には、鬼怒川が流れるという自然環境に恵まれた学校である。明治6年に開校し創立138年を迎えた。現在の児童数は179名、8学級の小規模校である。三世帯同居の家庭が全体の60%を占め、保護者だけでなく、祖父母や地域の方々も学校教育に対して大変協力的である。



2 学校経営における健康教育

本校の教育目標として、「明るく思いやりのある子 進んで勉強にはげむ子元気にがんばる子の育成」を掲げている。学校経営の基本方針は、校訓「正義・勤勉・協和」からめざす児童像および全体構造を設定し、児童自らの可能性に気づかせ、引き出し、最大限に伸ばすとともに、確かな学力と感受性豊かな心、健康な体を持つたくましい児童の育成をめざして、「一人一人を大切にする」教育活動を推進している。

めざす児童像については、次のように掲げている。

からだをきたえる子 みとめあい やさしくできる子 まなびあい
かんがえる子 わがママをいわない子 しょうじきな子

学校経営の基本方針の中の一つにある「健康な体を持つたくましい児童の育成」を受けて、「元気にがんばる子を育てるプロジェクト」を立ち上げ、二つの重点目標を設定している。一つは「病気やけがに強い健康な体づくりをめざす」、一つは「安全教育を推進する」である。具体的施策は、次のとおりである。

○運動の楽しさを知り、生活化を図る。

- ・体力テストの結果をもとにした体育指導の充実
- ・体育的行事の充実及び体力の向上

○健康に関する意識の高揚に努める。

- ・肥満・う歯・その他の疾病の予防のための家庭との連携
- ・学校保健委員会の活動の充実
- ・校医及び歯科医との連携及び親子検診・臨時検診の実施
- ・保健委員会活動及び「歯っする隊」活動の充実
- ・薬物乱用防止教育の計画的実施

○安全教育の徹底を図る。

- ・関係機関、警察署等による交通安全教室・防犯教室の実施
- ・避難訓練の実施
- ・職員・保護者による学区内巡視及び立哨指導の実施
- ・関係機関、家庭との緊密な連携

3 特徴的な活動

(1) 歯と口腔の健康づくりへの取り組み

① 「歯っする隊」の任命と毎月の歯科保健推進活動の実施

学期ごとに「歯っする隊員」を各学級から10名程度任命し、歯と口腔の健康を保つことができる児童の育成を図るとともに各学級の歯科保健の中心的存在として活動をしている。



【歯っする隊活動の様子】

「歯っする隊」に任命された児童は、正しい歯のみがき方を覚えるために、事前に養護教諭と歯のみがき方勉強会を行い、毎月の活動日（1日～10日）には、給食後の歯のみがきタイムの時間に、学級の前に出たり、各班の前に立ったりして、「歯みがき体操」の音楽に合わせて、歯みがきの仕方を学級の児童に伝えると共に、正しい歯のみがき方のお手本となっている。

② 給食後の歯みがきの実施

給食後の歯みがきタイムには、全校で歯みがきを実施している。「歯みがき体操」の音楽に合わせて、ていねいにがいている児童が多くみられる。「歯みがき体操」の音楽は、みがく場所を順番に指示してくれる内容で、みがき残しが少なくなるような工夫がされている。



【給食後の歯みがきタイム】

高学年になると、みがく順番を覚え、みがいている場所を意識しながら、一本一本ていねいにみがけるように上達している。

③ 1年生親子歯科検診と歯科講話

定期健康診断における歯科検診の際、1年生と1年生保護者を対象に毎年、親子歯科検診を実施している。実際に子どもの歯や口腔の様子を目の前で見ながら、学校歯科医から1本1本の歯の状態について説明を受けることで、歯や口腔の健康に対する保護者の意識を高めることにつながっている。また、歯科検診前に学校歯科医による保護者対象の歯科講話が実施され、歯の構造や、乳歯や第一大臼歯の大切さ、むし歯の原因についての話、特に家庭での歯みがきの大切さ、早期受診の大切さについて強調され、歯や口腔の健康を築くためには、保護者の協力が不可欠であるとの話があった。



【1年生と1年生保護者対象の親子歯科検診の様子】

④ 臨時の歯科検診と歯科講話の実施

定期健康診断における歯科検診の際、むし菌の多い児童や歯肉炎になり始めている児童が多く見られ、その結果を受けて、4年生を対象に臨時の歯科検診を実施している。

また、例年、歯科検診後、学校歯科医による歯科講話が実施される。小学校中学年頃になると、乳歯と永久歯が生え替わる混合歯列期でもあるため、歯みがきがしにくかったり、みがき残しが出来てしまったりする。また、歯と口腔の健康管理も保護者から児童本人に移行している場合もあり、むし菌や歯肉炎が増える時期でもある。学校医による歯科講話は、児童自身が歯と口腔の健康を保つための知識や自覚を持つことの大切さを感じることができる貴重な機会となっている。



【歯科講話の様子】



【臨時の歯科検診の様子】

⑤ 歯の衛生週間における保健指導の実施

歯の衛生週間中、全学年対象に養護教諭による歯科保健指導を毎年行っている。染め出し剤を使い、歯の汚れを染め出し、手鏡を使って歯の汚れの様子を観察し、観察した様子を健康手帳に記録している。また、各学年ごとに発達段階に即した歯みがきの到達目標に沿って指導し、歯の大切さやむし菌や歯肉炎予防のための適切な歯の歯みがきを学ぶ場となっている。



【養護教諭による歯みがき指導】



【歯垢の染め出しの様子】



【鏡を使った歯みがきの様子】

(2) 児童保健委員会を中心とした活動

児童保健委員会の活動目標を「上山川小のみんながいつも元気で、楽しく学校生活が送れるように応援しよう。」と設定し、各学期ごとに様々な活動を行っている。児童保健委員会の働きかけにより、児童の健康への意識が少しずつではあるが高まってきている。毎週水曜日に行っている清潔調べでは、忘れる児童が少なくなり、「忘れ0」の学級も増えてきている。紙芝居やからの絵本の読み聞かせについても児童が自分の体に興味を持ち、保健委員会児童が読み聞かせに来るのを楽しみに待つ児童が多い。

[学期ごとの児童保健委員会活動計画]

	活 動 計 画
一 学 期	・組織作り 活動計画の作成 係分担決め ・清潔調べの準備（検査表、結果放送の練習、表彰の用意等） ・清潔調べの実施、健康観察板の配布 ・欠席0運動の準備と開始（欠席0放送と早寝、早起き、朝ごはんの呼びかけ） ・むし歯予防週間における紙芝居の実施（全学級を訪問）
二 学 期	・清潔調べ実施（毎週水曜日）と放送による結果発表及び表彰 ・健康観察板の配布 ・欠席0運動の準備と開始（欠席0放送と早寝、早起き、朝ごはんの呼びかけ） ・目の健康生活アンケートの実施と結果集計、調べ学習 ・目の健康に関する「体の絵本」の読み聞かせ実施（全学級を訪問） ・上小フェスタ（三世代交流）での活動発表「目の健康を考えよう」 ・手洗い、うがい、手指消毒、換気の呼びかけ運動実施 ・第2回学校保健委員会での活動発表
三 学 期	・清潔調べ実施（毎週水曜日）と放送による結果発表及び表彰 ・健康観察板の配布 ・欠席0運動の準備と開始（欠席0放送と早寝、早起き、朝ごはんの呼びかけ） ・手洗い、うがい、手指消毒、換気の呼びかけ運動実施 ・紙芝居「生活リズムについて」の実施（全学級を訪問） ・結城市児童生徒保健活動発表会参加

① 清潔調べの実施

身のまわりの整理整頓や清潔な身なりをしていることは、毎日元気に過ごすためにとても大切な習慣である。そこで保健委員会では、これらの基本的な生活習慣が毎日生活の中で、みんながあたりまえとして身につくように、ハンカチ、ちり紙、名札、つめ、歯みがきの用意について準備できているかどうか、毎週水曜日の朝に清潔調べを実施している。「忘れ0」の学級には、賞状を送り、学期の終わりには「学期チャンピオン賞」も贈っている。忘れの多い学級では、毎日、朝の会で清潔調べを行ったり、帰りの会でハンカチやちり紙を忘れないよう呼びかけを行ったりもする。



【学級での清潔調べの様子】

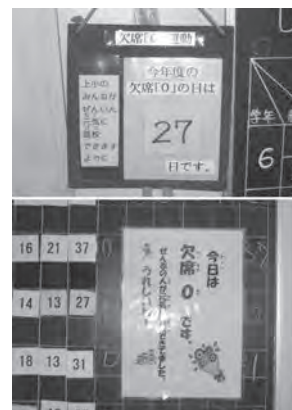


【学期チャンピオン賞表彰】

② 健康観察板の配布と欠席0運動及び早寝・早起き・朝ごはんの呼びかけ

毎朝、当番を決めて「健康観察板」を各学級に配布し、健康観察の結果、欠席した児童がいなかった「欠席0の日」には、欠席黒板に「欠席0」のお知らせを大きく貼り出し、「欠席0」の日数も掲示し、知らせている。給食の時間には、「欠席0」の放送をするとともに、「早寝・早起き・朝ごはん」をこれからも守るよう必ず呼びかけている。

また、普段の生活の様子や季節に合わせて、気をつけてほしいことなどについてもあわせて呼びかけ、「欠席0」が増えるよう働きかけている。



【欠席0の掲示】

③ 紙芝居や「体の絵本」の読み聞かせ実施

健康診断結果や保健室来室状況から、むし歯罹患率が高いこと、視力低下者が増えていること、就寝時間が遅い児童が多いことがわかり、それを受けて健康な体をつくるために知ってほしいこと、気をつけてほしいことなどについて、各学期ごとにテーマを決め、紙芝居や体の絵本の読み聞かせを各学級を訪問し、健康の大切さを呼びかけた。1学期は、「歯を大切にしよう」、2学期は「目を大切にしよう」、3学期は「生活のリズムを考えよう」と各学期ごとにテーマを決め、実施した。1学期の紙芝居は、給食の時間に行ったが、食べながら紙芝居を見てもらうことは、難しいという反省のもと、2学期からの体の絵本の読み聞かせは、朝の読書の時間に、実物投影機と大型テレビを使用して行った。実施時間と実施方法を変えたことにより、より集中して聞くようになった。



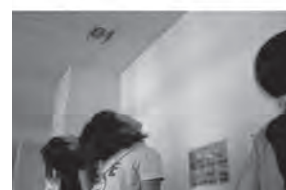
【絵本の読み聞かせ】



【紙芝居の実施】

④ かぜ、インフルエンザ予防にむけた手洗い、うがい、換気の呼びかけ

毎年12月からストーブの使用が始まり、かぜやインフルエンザ予防のため、お茶うがいが始まる。保健委員会では曜日ごとに当番を決め、休み時間に教室を巡回して、窓を開け、換気をするよう呼びかけている。また、休み時間終了後や清掃後には、手洗い・うがいをしっかりするよう放送している。また、各階の全ての手洗い場天井に右図のようなイラストを掲示し、楽しく効果的なうがいを実践できるようにした。



【手洗い・うがいの様子】

⑤ 上小フェスタ（三世代交流）と第2回学校保健委員会での活動発表

定期健康診断結果、視力低下者が増加していることを受けて10月に「目の健康アンケート」を行った。上小フェスタでアンケート結果の発表や、目の模型を使ったり、プレゼンテーションを行ったりして「目の健康」について呼びかけた。また、第2回学校保健委員会においても日頃行っている活動やその成果を発表した。

特に三世代交流の場でもある上小フェスタで呼びかけることは、児童だけでなく、保護者や祖父母も「児童の健康」のために家庭で配慮すべきことについて考える良い機会となった。



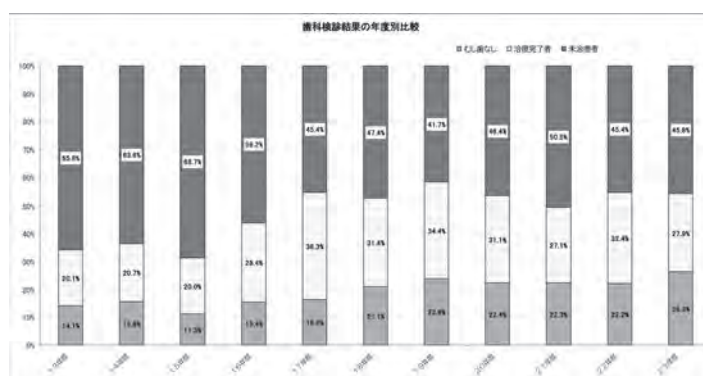
上小フェスタでの呼びかけ



学校保健委員会での活動発表

4 成果と課題

本校の特徴的な活動の一つである歯科保健活動においては、学校歯科医による定期健康診断の他、1年生親子歯科検診と歯科講話、4年生対象の臨時歯科検診と歯科講話、「歯っする隊」による活動や給食後の歯みがき、児童保健委員による啓発活動などがある。これらの活動により、歯と口腔の健康づくりへの意識が



高まり、右の「歯科検診結果」のグラフからもわかるように過去10年の経過を見ると少しずつではあるが、「う歯なし」の児童の割合が増加し、「未治療者」の児童の割合が減少傾向にある。その成果が平成21年度茨城県よい歯の学校教育長賞の受賞につながった。今後の課題として、減少傾向にあるものの、まだまだ未治療者は高い割合であるため、受診勧告の工夫等も含め、継続して歯科保健活動に力を入れていきたい。

また、東日本大震災や福島第一原発の事故を受けて、茨城県教育委員会は、本年度からスタートした「茨城教育プラン」に新たに「防災教育の充実」の項目を追加した。学校での災害対応への強化、特に児童の防災に関する知識の習得や問題解決のための行動力の育成、地域での支え合い、つながりを深める取り組みの推進を挙げている。本校では、避難訓練を実施し、避難経路の確認を改めてすると共に、通学班連絡網や保護者への引き渡し表を作成した。今後は、震災後の児童の心のケアや放射性物質の影響など原子力に関する正しい知識を身につけさせる教育を含んだ「防災教育」にも力を入れていきたい。

自己実現を図るためのライフスタイルの形成を目指して ～行動に結びつく健康教育の推進～

群馬県高崎市立六郷小学校

1 本校の概要

本校は、創立138年の伝統をもつ、児童数660名の中規模校である。かつてこの地域は、住宅化・商業化が急速に進行していたが、現在は児童数も減少傾向にある。しかし、保護者・地域の人たちは、学校に対して協力的であり、よくコミュニケーションも図られ、子ども達は、明るく元気である。



2 学校経営における健康教育

「思いやりのある子・よく考える子・げんきにがんばる子」を教育目標に掲げ、学校経営方針の一つである“健康な心と体の育成”を踏まえて、「いのちとこころをたいせつにしよう」を、健康教育目標に設定している。

また、健康教育の目指す児童像としての「伸びようとする子はみんな健康」を合い言葉に教育活動全体を通した健康教育を展開している。

3 健康教育の推進体制

児童が健康的な生活を送ろうとする意欲をもち、実践化を図るための健康教育を推進している。

- (1) 行動に結びつく健康教育への取組を具体的に行う。(体力向上、歯科保健活動、食育、安全教育)
- (2) 健康教育部会の各部会がそれぞれの活動のねらいや内容等を検討し、連携した取組を進める。
- (3) 学校保健委員会や小中合同学校保健委員会での取組を計画的に行う。(児童保健委員会、PTA保健委員会の活動の充実)

【健康教育部会】

保健部、性教育部、安全部、給食部、体育部で組織され、保健主事が中心となり、各部の主任と連絡調整を図り、本校の健康教育を進めている。

各部は、年3～11回の部会を開催し、方針等の共通理解のもとで活動を行っている。年度末には、校内で評価を行い、次年度に生かしている。

【小中合同学校保健委員会】

中学校区単位で小中合同学校保健委員会を年1回開催している。地域の健康課題や各学校の取組

状況について意見交換を行い、地域の児童生徒に一貫した健康教育を行うように取り組んでいる。

4 具体的な取組

- (1) 体力向上のための活動では、体育部と連携して週1回の業前運動で長なわを取り入れたり、週1回の「学年レクの日」で、積極的に外遊びをする日を設定したりするなど、体を動かしながら友達と楽しく交流できる機会を多くしている。また、一昨年度か、ら学級単位で5分間に長なわを跳んだ回数を競い合う「長なわ集会」を年3回に増やし、年間を通して学級の仲間意識の育成及び体力向上に役立てている。
- (2) 歯科保健活動では、歯科保健指導を学級活動に位置付け、歯科校医や歯科衛生士と養護教諭とのTTによる指導を全学級で行っている。また、歯科健診前に歯科校医によるミニ講話を行い、自分の歯に対する関心を一層高めている。さらに、今年度から歯みがきの時間を校時表に位置付け、全学級でビデオ放映に合わせて歯みがきをする時間を確保するなど工夫・改善をしている。



歯科衛生士による指導



歯科校医による指導

時 程 表		
時刻	校 時	短縮(B)
8:15	職員出勤 児童登校	8:15
8:20	朝 行 事	朝行事 カット
8:35	移 動	
8:40	健康観察・学級活動	8:20
8:50	1 校 時	8:35
9:35	5分休み	9:20
9:40	2 校 時	9:25
10:25	20分休み	10:10
10:45	3 校 時	10:30
11:30	5分休み	11:15
11:35	4 校 時	11:20
12:20	給 食	12:05
1:15	歯みがき (1:05~1:10)・移動	13:00
1:30	そうじ	1:15
1:50	25分休み	1:40
2:40	5 校 時	2:25
2:45	5分休み	2:30
3:30	6 校 時	3:15
3:40	帰りの会	3:25

5分間の歯みがきタイム

学校保健委員会では、毎年、歯科保健について取りあげ、家庭とも連携しながら活動している。昨年度は、「歯肉炎を予防しようⅠ」で、歯科校医へのインタビューを通して歯肉炎に対する知識を深めたり、給食後に放映している歯みがきビデオを作り直したりなどして、児童の歯肉炎の予防や歯みがきに対する興味関心を高める工夫を続けている。今年度も、昨年度に続き「歯肉炎を予防しようⅡ」をテーマに、歯肉炎になる原因や効果的な歯みがきの仕方について、実験を行ったり、歯肉炎を防ぐためのこれからの取組について児童と保護者で作成した標語を校内に掲示したりなど、継続した活動を行っている。



以下は、具体的な取組と成果である。

〈平成22年度・平成23年度の学校保健委員会の取組と成果〉

H22 議 題	取組と成果
歯肉炎を予防しよう	・校医へのインタビューにより歯肉炎についての知識を深めることができた。 ・みがき残しをなくすための歯みがきビデオを給食後に放映し、全校での歯みがきについての意識を高めている。 〈過去3年間のDMF指数の変化〉 平成20年度 0.13 平成21年度 0.13 平成22年度 0.10
体力つけて病気に負けない体づくりをしよう	・一昨年から続けている、週1回の学年レクの日の設定で、楽しみながら外遊びをしている。また、体育の準備運動でなわとびを取り入れている。なわとび練習台を年間通して設置したり、増やしたりすることで、自発的に練習する子が増え、体力と技術の向上に努めている。その結果、休けい時間に、外遊びをする児童が増えている。また、病欠の児童も少なくなってきた。 〈過去3年間の月別1日平均欠席人数〉 平成20年度 13.7人 平成21年度 14.6人 平成22年度 12.4人
たばこについて知ろう	・たばこや飲酒・薬物の害を正しく知り、自分と周囲の人々の健康を守るためにたばこを吸わない強い意志を持つことができた。
骨と健康生活について考えよう	・骨の健康チェックカードから自分の生活をふり返り、今後の生活に生かすための課題を持つことができた。
よい食事とバナナうんち	・グループごとにバナナうんちになる献立を考え発表しあったり、栄養士から助言を受けたりしたことで、食事とうんちとの関連性を学ぶことができた。排便からわかる健康な体を意識させたことで、うんちと体の状態を関連付けて考えることができるようになった。

H23 議 題	取組と成果
歯肉炎を予防しようⅡ	・ 健診結果から歯肉の状態を把握した上で、歯肉炎についての学習を行った結果、どのように歯肉炎を予防できるかを考えることや、効果的な歯みがきの方法などを知ることができた。また、食後の歯みがきについての意欲をもつことができた。 ・ 親子で作った標語を校内に掲示したことで、児童や保護者、来校者にも歯・口の健康づくりに対する関心を高める機会となった。
地域合同学校保健委員会	・ 「噛んで・みがいて・心も身体もリフレッシュ」をテーマに、咀嚼力、噛む回数、咬合力、歯みがきの4点について実験し、分かったことを発表した。歯についての興味関心を深めるとともに、中学生から教えてもらい楽しく学ぶことができた。
拡大学校保健委員会	・ 高崎健康福祉大学健康栄養学科教授の木村典代先生に「健全な心と身体を育むための運動と食事」の講演を、5・6年生と保護者を対象に実施し、親子で食事のバランスの大切さを再認識した。
バランスのよい朝食を考えよう（予定）	・ 本校の朝食の実態を知り、一年間のまとめとして体と心のために、バランスのよい朝食を取ることの大切さを学ぶことができる。 ・ 子どもにも簡単に作れるメニューを、栄養士の三分クッキングとして紹介し、全児童が朝食を食べて登校できるようにしたい。

(3) 食育では、自校給食の利点を生かした取組を行っている。歯科保健活動と関連させ、「かむかむメニュー」を毎月献立に加えた。また、栄養士が、給食の時間に毎回学級を訪問し、児童の実態把握に努め、献立の作成に生かしている。地場産の食材の活用にも努めると共に、1年生に「食育紙芝居」で指導をしたり、3年生の「食べ物探検隊」で学級担任とTTで指導を行ったことにより、児童の食への関心を高めた。



歯科衛生士による指導



歯科校医による指導

(4) 基本的生活習慣の確立では、六郷小の元気目標を受け、生徒指導部で「よいこのやくそく」を作成し、各学級に掲示したり、全家庭に配布したりしている。登下校・学校生活・交通安全・心がけ等について、学校のルールをわかりやすくまとめ、学校と家庭との連携を図っている。

特に、あいさつ運動には重点をおき、職員・計画委員会が毎月1週間玄関前で行うとともに、サポーターとして各学級で年1回「あいさつ運動」を行っている。また保健委員会が「元気カード」でチェックするなど、各専門委員会や部会と連携して、健康な生活習慣確立のために、学校全体への啓発に努めている。



あいさつ運動

元気カード							
ねん くみ ばん なまえ							
めあて							
『つけた』 できた・・・◎(1てん) できなかった・・・△(0てん)							
6月	/	/	/	/	/	/	ごうけい
おおきなこえで、あいさつができた							
やすみじかんにそとあそびが、できた							
てあらい・うがい、できた							
1にち3かい はみがきが できた							
はやね・はやおきができ、あさごはんが、たべられた							
ごうけいてん							
7月	/	/	/	/	/	/	ごうけい
おおきなこえで、あいさつができた							
やすみじかんにそとあそびが、できた							
てあらい・うがい、できた							
1にち3かい はみがきが できた							
はやね・はやおきができ、あさごはんが、たべられた							
ごうけいてん							
8月	/	/	/	/	/	/	ごうけい
おおきなこえで、あいさつができた							
やすみじかんにそとあそびが、できた							
てあらい・うがい、できた							
1にち3かい はみがきが できた							
はやね・はやおきができ、あさごはんが、たべられた							
ごうけいてん							
9月	/	/	/	/	/	/	ごうけい
おおきなこえで、あいさつができた							
やすみじかんにそとあそびが、できた							
てあらい・うがい、できた							
1にち3かい はみがきが できた							
はやね・はやおきができ、あさごはんが、たべられた							
ごうけいてん							
10月	/	/	/	/	/	/	ごうけい
おおきなこえで、あいさつができた							
やすみじかんにそとあそびが、できた							
てあらい・うがい、できた							
1にち3かい はみがきが できた							
はやね・はやおきができ、あさごはんが、たべられた							
ごうけいてん							
11月	/	/	/	/	/	/	ごうけい
おおきなこえで、あいさつができた							
やすみじかんにそとあそびが、できた							
てあらい・うがい、できた							
1にち3かい はみがきが できた							
はやね・はやおきができ、あさごはんが、たべられた							
ごうけいてん							
12月	/	/	/	/	/	/	ごうけい
おおきなこえで、あいさつができた							
やすみじかんにそとあそびが、できた							
てあらい・うがい、できた							
1にち3かい はみがきが できた							
はやね・はやおきができ、あさごはんが、たべられた							
ごうけいてん							

【じぶんであらうかえりましょう】

【おうちの人へのお手紙】

六郷小元気カード

- (5) 安全教育では、登下校の安全を守るために、週1回集団下校を行ったり、職員は、安全確認のため定期的に児童と一緒に通学路を歩いたりしている。また、地域や保護者に呼び掛けて結成された学校支援ボランティアの「安全見守り隊」が、下校時に危険箇所立ち、児童の安全確保に協力してくれている。

また、校内安全では、職員がグループに分かれ定期的な安全点検を行うことで、危険箇所の早期発見と事故防止に努めている。

また、年4回の避難訓練の実施により、児童の危機回避能力の向上にも努めている。

生活委員会は、生徒指導部との連携を図り、休み時間に校舎内・校庭を見回り、あいさつの声かけをし、危険な行為をしていないか注意しながら、児童の安全意識の向上に努めている。



生活委員の見回り

5 成果と課題

(1) 成果

- ① 児童が健康的な生活を送ろうとする意欲をもち、実践化を図るためには、体を動かしながら、毎日楽しく実践できることをポイントに取組を工夫したことが、行動の習慣化につながった。

「学年レクの日」や「長なわ集会」は、仲間意識の向上と体力づくりに役立っている。その結果、楽しい学校生活に結びつき、欠席する児童数も減少している。

歯肉炎の予防のための歯みがき習慣は、5分間の歯みがきタイムを設定することで、楽しく毎日行っている。みんなで取り組むことにより、がんばって歯みがきを続けることにつながり、さらにDMF指数も結果として0.1となってきた。

- ② 健康教育部会の各部が活動のねらいや内容を検討し、教職員と共通理解を図り取り組んだことにより、計画的に児童への指導を行うことができた。

学級活動に位置付けた歯科保健指導、学校保健委員会での取組、食育等と関連させたことで、日常生活の中で自分の歯や口の健康に関心をもち、さらに健康づくりとして意識していくことにつながっている。

安全教育では、自分の安全を守ることに他に、自分たちでできる安全な環境づくりを考え、あいさつの声かけとともに生活委員の見回りなどが行われるようになったことは、行動に結びつく健康教育といえる。

- ③ 学校保健委員会は年4回開催し、歯科保健や体力向上の他、喫煙などのことについても関心を持たせ、自分でできることを考えさせる機会として大変有効であった。

また、小中合同学校保健委員会は、他校の実践から学ぶことができ、児童生徒を通してコミュニティづくりが拡大した。このことにより、地域の児童生徒が一貫した健康教育を受けることができ、体系的な指導に有効であった。

(2) 課題

- ① 「クラスレク」に率先して取り組める児童が多く見られるようになったので、業前や教科体育等との連携を深め、より効果的な体力づくりに努めていく必要がある。

- ② 定期健診の結果、歯肉や歯列に問題をもつ児童がいるので、歯みがきの仕方やかむ指導を工夫する。

- ③ 食育については、まだ、好き嫌いなく食べることの実践化が不十分なので、栄養士とのTTの時間を充実させるなど、食への関心を深めるための取組を工夫し、望ましい食習慣を形成していく必要がある。

- ④ 朝や帰りのあいさつは定着してきているが、時と場面に応じたあいさつについては未熟な面が見られるので、より工夫した取組を必要としている。

- ⑤ 就寝時間が遅いため、朝からあくびをする児童が見られる。「早寝早起き朝ごはん」などの基本的な生活習慣のより一層の確立を目指す必要がある。

健康で生き生きと活動する児童の育成をめざした健康教育の推進 ～自らの手でつくる健康な心と体・歯と口の健康から体と心の健康へ～

埼玉県羽生市立新郷第一小学校

1 学校紹介

本校は、羽生市の西に位置し、古くから宿場町として栄えた地域で、明治6年5月15日に開校し、創立138年を迎える歴史と伝統、よき教育土壌に恵まれた学校である。児童数155名、7クラスの小規模校で、児童数はここ数年減少傾向にある。

地域や保護者の方々の学校教育に寄せる期待は高く、協力と支援のもと、常に活力ある学校づくりが進められている。豊かな緑に囲まれた本校の児童は、明るくのびのびと学校生活をおくっている。

子ども達の中には家庭環境の複雑な児童や心身の健康に配慮を要する児童もいるが、お互いの良さを認め合い、友達を大切に、落ち着いて学習に取り組んでいる。基本的生活習慣は身に付いている児童が多いが、まだまだ十分に身に付いていない児童も見られる。素直で思いやりがあり、与えられた仕事は真面目によくやる。しかし、主体的に行動したり実行したりすることが少ないのが現状である。

歴史と伝統に育まれた本校では、「地域あつての学校に基づく学校経営」「生命第一・児童主体」の経営方針のもと、知・徳・体の調和のとれた人間性豊かな子どもの育成を教育理念に掲げ、特に健康教育面では、「歯と口の健康から体と心の健康へ」とし、「親子での生活習慣のチェック」の実施など、全教職員一丸となって取り組み、「自分の健康は自分で守ろうとする実践的態度の育成・生き生きと活力ある児童の育成」に努めている。

2 学校における健康教育について

(1) 学校教育目標と健康教育

「自ら考える子」「仲よくする子」「健康でがんばる子」を学校教育目標とし、目指す子ども像
(1)考えを発表できる子 (2)友達を助けられる子 (3)ねばり強い子の3つを具現化するための健康教育の重点目標を決めた。その中の一つである、基本的生活習慣を改善するために、「めざそうよ！！光り輝く心と身体」をテーマに「歯と口の健康（歯科保健教育の充実）」「食べることは生きること（食育指導の充実）」すなわちたくましく生きるための体力や健康を培うことを中心とした健康教育を学校グランドデザインの中に位置づけ取り組みの継続化を図っている。

- ・家庭、地域、外部団体、専門機関との連携を密にした健康教育の充実
- ・自分を見つめさせながら進めていく基本的生活習慣の形成

3 健康教育の実際

『生きる力を育て、絆を深める健康教育をめざして』

自分の身体や心を大切にできる子、学んだ知識を基にして自分の日常生活を見つめ、改善点を見つけ出し、行動実践を通し、生涯の健康づくりの習慣化を図る。

健康の大切さに気づき、自分の健康は自分で守り、進んで活動する新郷っ子
生きる力を育む歯・口の健康づくりで生き生きパワーを！

◎「健康の大切さに気づく」とは・・・

自分の健康に関心を持ち、問題点を見い出し、解決方法を自ら考え、自らの力で解決し、心身共に健康で豊かな人間性をもつことである。

◎「進んで活動する」とは・・・

めあてに向かって、意欲をもって活動し、自己存在感・充実感・成就感をもち、さらに、よりよい生活をめざして向上していくことである。

◎「しっかり食べる」とは・・・栄養バランスのとれた朝・昼・夕食を残さず食べ、偏食しないで十分に咀嚼し、楽しく味わいながら食べることである。

◎「しっかりみがく」とは・・・歯の大切さに気づき、8020をめざして、歯の一本一本をすみずみまでていねいに、自分の歯並びに合わせてしっかり磨くことである。



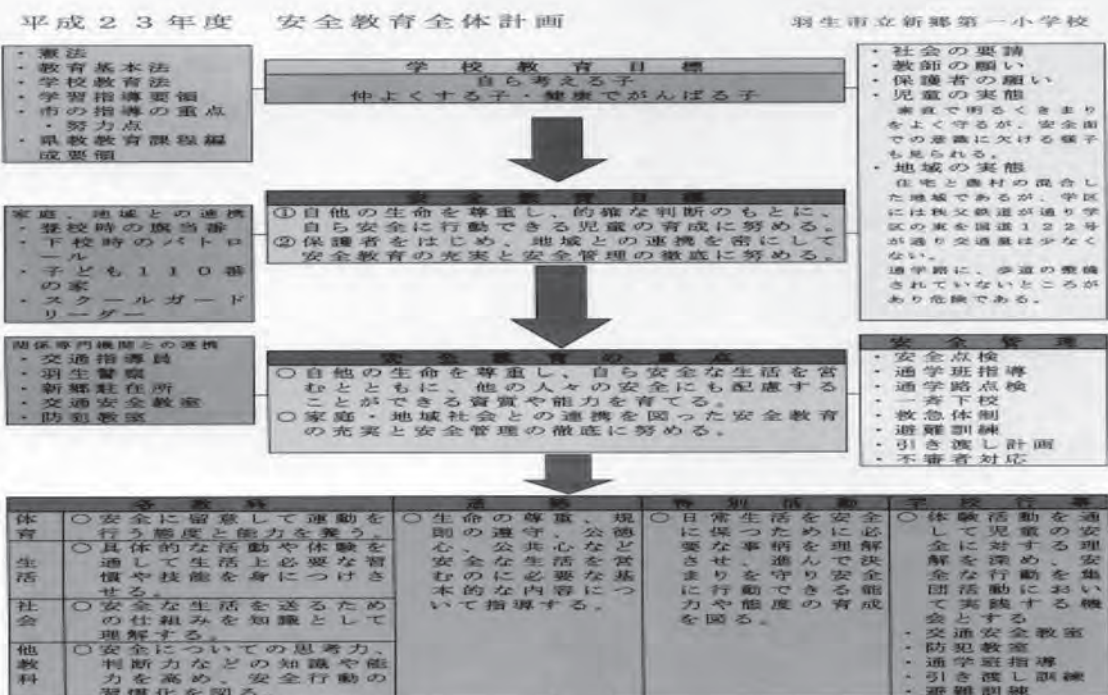
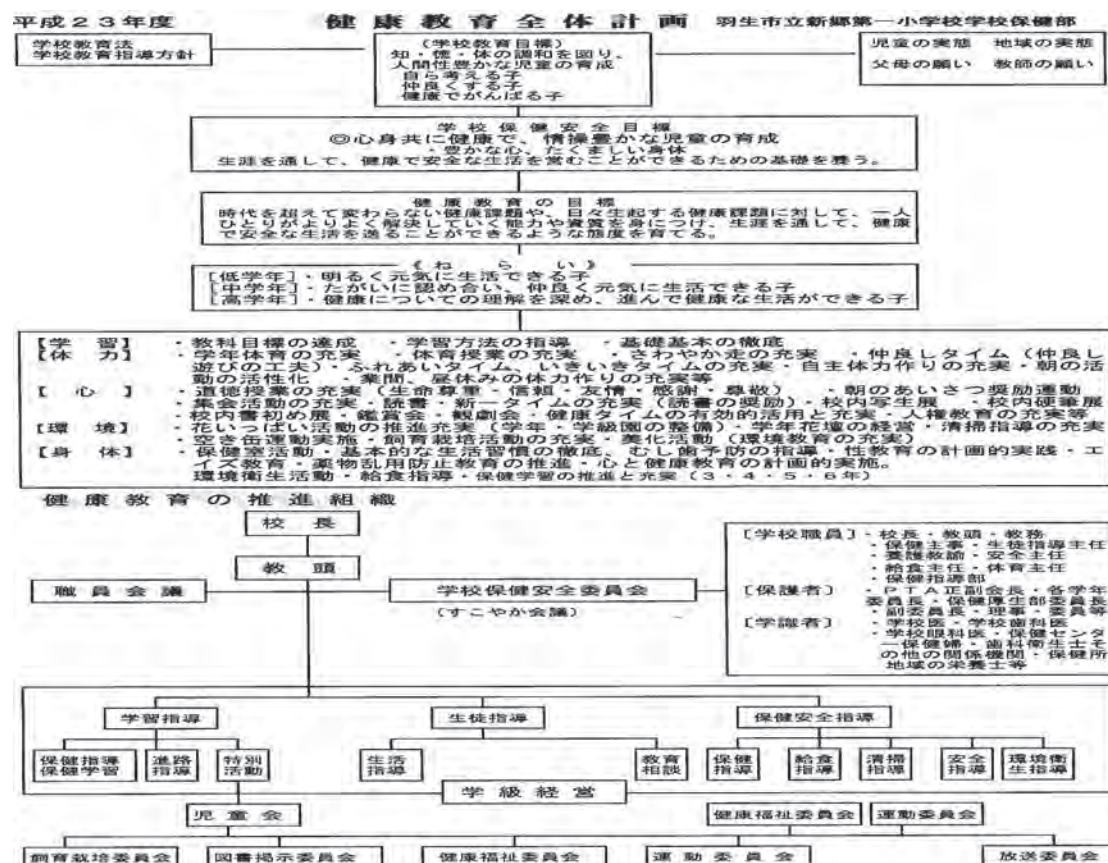
- ・自分を見つめる子
- ・問題に気づき、解決の方法を考える子
- ・解決・実践する子
- ・新たな課題に気づく子

健康で充実した生活をおくるために、歯・口の健康づくりに主体的に取り組む

生きる力

4 全体計画・年間計画について

健康教育全体計画・学校保健全体計画・学校保健年間計画・学校安全全体計画・学校安全年間計画・口腔衛生指導年間計画・薬物乱用防止教育全体計画・薬物乱用防止教育年間指導計画・食育指導全体計画・性に関する指導全体計画・年間計画等年度当初に立案し、年度末に評価反省を実施し、次年度の健康教育に生かす。



羽生市立新橋第一小学校・健康教育



平成23年度

食に関する指導全体計画

羽生市立新堀第一小学校

児童の現状

- ・ほとんどの児童が「食」について学ぶことが好きだと回答している。
- ・食べ残しが多いため、食生活の改善が必要である。
- ・朝食はよく食べる児童が多い反面、昼食や夕食を摂らない児童も多く見られる。
- ・全体的に体力が低下してきている。

学校教育目標

知・徳・体の諸能力のとれた人間性豊かな者の育成
意欲あふれる心。
たくましく生きる健康な子

○自ら考える子
○粘り強く頑張る子
○感謝でがんばる子

・日本国憲法・教育基本法
・食育基本法・学習指導要領
・県、市の健康づくり推進方策等

社会的責任

・食育、体育、保健の連携・縦横交差での協働の体制
・望ましい食生活環境の確立

居場所・表裏の願い

・健康的な食生活習慣
・豊かなくちじけずい心の涵養
・望ましい人間関係や社会性

食に関する目指す子ども像
楽しくおいしく食べること

食に関する指導目標

- ・生涯において健康で生き生きとした生活を送ることに資するため、児童一人一人が正しい食事の在り方や望ましい食習慣を身に付け、食事を通して自らの健康管理ができるようになる。
- ・食に関する総合活動を通じて、豊かな心を育成し社会性を養える。

食に関する学年指導目標

体 の 健 康	学 習 意 欲	道 徳 性	身 体 的 活 動
・外で元気に遊ぶ ・よく寝て心地よく眠る	◎様々な食品をとばいよくに分かる	◎食への思い、その働きによって適切に分かることと分かる	◎自分のからだには一日三度のバランスのとれた食事の大原則があることを知る
心 の 育 成 ・きこえたりよめる ・おどろくやうれしさをわらう	◎友達と仲よく朝食を食べよう	◎友達や自分を支えてくれる方に感謝の気持ちをわらう	◎運動の心や日々の楽しみ、感謝の心や日々の楽しみ
社会性の発達 ・基本的なマナーを知り、尊重し、美しく食べる ・食生活の改善を自らすすんで行う	◎協力して給食の準備・後片づけができる	◎自分たちの食べている給食は、地域と関わりながら作られていることを知る	◎食育の意義、運動・消費にかかわる工夫や努力について考える
自己管理能力 ・規則正しい生活をしよう ・好きな食べ物でも食べようとしない	◎自分の経験のため、給食を残さず食べようと努力する	◎食費のバランスを考え、食事をお金を払うことができるようになる	◎自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようと努力する

具体的な指導

- ・バランスのとれた食事、種類、運動、が健康につながることを理解すること。・食品の種類や栄養的特徴を知ること
- ・食習慣、自主性、継続性、責任感、感謝の気持ち、色のとり自然環境を大切にするような生活態度の育成を図ること
- ・協力して食事の準備・后片づけをしたり、食料に感謝すること。・食を通じて、親しい人の心を暖めること
- ・食事の内容や量を正確に把握し、量感を自ら覚えること。食育活動の実施を行うこと

指導場面

各教科・道徳・特別活動

- (各) ・各教科で「食」に関する内容との関連を取り、そこで学んだ内容を実践的な学習の時間や休み時間で活用する。
- (道) ・道徳時、授業を通して日本の文化や伝統や食文化や食生活の歴史、食文化と食生活とを深く調べることで食生活の改善を目指す。
- (特) ・道徳時で学習指導要領などの中で道徳教育を進める。
- (道) ・道徳科で学習指導要領などに従って食生活の改善を目指す。
- (道) ・道徳科の時などで食生活の改善に取り組む。心のふるまいなどにより人間関係などの課題の解決を目指す。

生活・総合的な学習の時間

- (生) ・何を食うかを学び、取捨選択の基準を明確にして決断する等。(食) に関する科学的知識の習得を通して、生命を大切にし、食生活の改善を目指す。
- (総) ・総合的な学習の時間を通して地域の食文化、食生活、人々の暮らし(食) に触れさせる。同時に、食生活の改善を目指す。
- (生) ・「食」に関する自分の疑問を設定して主体的に取り組むことで、「食」に関する問題意識、意欲の醸成、社会性、自己管理能力を育てる。
- (食) ・食生活と身の健康と食育を行うことで、食育や食のバランス、望ましい食生活や食生活の改善について学ぶ。実践を通して学ぶ。
- (生) ・生活、食生活、食育と食生活との関係を探ることで学習を行うこと。「食」への関心や食生活の改善を目指す。

給食・その他の活動

- ◎健康によい食事のとり方、正しい食事のマナーを身に付ける。
- ・準備、食費、后片づけを通して望ましい人間関係を築いていく。
- ・「食育の日」「食の祭り」等の活動の中で「食」に関する興味や関心を高める。

家庭・地域との連携

・「食」についての成果を発表するとともに、家庭や地域からの感想等を収集し、学校・家庭・地域の連携を進める。

H 22・23 埼玉県学
校歯科保健コンクール

— 58 —

5 特徴的な活動

学校保健委員会の充実をめざした取り組み

(1) 組織体制の確立を図る。

学校保健委員会、名称「すこやか会議」の内容の充実を図るため、まず校内の組織体制を確立することを第一とし、学校教育目標と健康教育のねらいとの関連を明確にし、全教職員参加のもとで、組織全体の活性化を図っている。

(2) 親しみやすい名称にすることにより、参加しやすくする。

本校では、学校保健委員会の名称を10年前より『すこやか会議』とした。テーマについては、毎年PTA保健厚生部の委員と共に4月～5月に会議を開き、子ども達の健康実態を十分考えて話し合いをしながら決定している。22年度のテーマは『めざそうよ！！こころとからだの栄養と健康』であったが、本年度23年度は、『めざそうよ！！光り輝く心と身体』というテーマにした。健康的な生活習慣をめざし、歯と口の健康だけでなく、食に関する指導、薬物乱用防止教育との関連を十分に考慮し、取り組んでいる。

すこやか会議開催にあたり、常に関連機関との連携を密に図ることにより、話し合いがスムーズに実施できるように心がけている。学校医、学校歯科医、学校薬剤師、歯科衛生士、給食センター管理栄養士、保育園の先生方などを講師・指導者として招聘し、5・6学年の児童参加のもと、子ども達の健康問題の解決にあたっている。



歯科衛生士による歯科指導



すこやか会議保護者RDテスト



管理栄養士の食育指導5・6年



管理栄養士の朝食の大切さの指導



5月授業参観1年「親子歯みがき教室」



薬物乱用防止教育
担任と養護教諭
T・Tにて指導

その他学校保健委員会「すこやか会議」に於いて健康に良いおやつ作りの実施等々

6 地域の力の活用・充実を図る工夫

保幼小中連絡協議会・地域学校保健委員会の実施



◎歯と口の健康づくり研修会への参加 ——地域ぐるみの歯科指導の充実——本市は30年以上前から地域ぐるみでの歯の保健指導の充実を図っている。

羽生市歯・口から考える子ども達の健康づくり研修会実施。
校長・教頭・保健主事・養護教諭・PTA会長・保健厚生部より保護者参加 約100名参加（羽生市）

◎保幼小連絡協議会・本校に入学してくる保育園との連絡協議会実施「保育園児の健康教育の実施状況報告会」 7月27日（水曜日）保育園に於いて実施

◎小中連絡協議会・本校から入学する中学校との健康指導についての連絡協議会実施 「健康教育の実施状況報告会」 8月5日（金曜日）中学校において実施 等々



元公民館長さんや地域の方々から手打ちうどん作りを教えていただく。3・4学年

◎歯科巡回指導・薬物乱用防止教育の実施

喫煙・飲酒・薬物の恐ろしさについての指導を埼玉県の警察署関係者や学校薬剤師より受けることによって、喫煙の害・飲酒の害について詳しく知ることができ、断る勇気の大切さや、健康生活への関心も深まった。（キャラバンカーの活用等）

歯科巡回指導を全学年共に年3回歯科衛生士の細かい指導を受け、歯の大切さだけでなく、「噛み力——広げよう噛むから始まる健康づくり」のもと、食べ力をつけることが健康づくりと深い関わりのあることを学ぶことができた。 その他（略）

7 まとめ

多様な健康教育推進活動の実践を通して、学校・家庭・地域社会・各専門機関との密な連携が年々高まってきている。学校保健委員会の内容等も幅が広がり保護者の関心も深まってきている。健康教育に関する職員研修もより充実・深化し計画的・継続的な取り組みが図られ、子ども達の健康意識も高まってきている。更に、子ども達の心に響く心と身体を一体とした健康教育を推進していき、生き生きとした健康づくりの日常化や、活力のある人間性豊かでさわやかな心の育成に努め、健康・安全・命の大切さに対する正しい思考力・判断力の育成を図っていきたい。

ともに生きる力を育む健康教育をめざして

熊本県熊本市立城東小学校

1 学校紹介

本校は、熊本市のほぼ中央に位置し、創立133年目を迎える。全教室から勇壮な熊本城を眺めることができる環境の中、9学級209人の児童が元気いっぱいに学んでいる。校区内には、市役所をはじめ熊本市教育センター、県立美術館などの公的施設や、県下最大の繁華街や大型デパートも有しており、まさに政治、経済、文化、交通の中心地となっている。

本校では、昭和40年代より、徳・知・体の調和のとれた全人教育をめざして、健康教育に基盤をおき教育活動を進めてきた。この間、昭和48・49年度に「全日本健康優良特選校」、昭和54年度に学校歯科「奥村賞」、平成8年度に「健康推進学校全国優秀校すこやか賞」、平成9年度に「学校保健文部大臣表彰」、さらに平成14年度に「21世紀・新しい時代の健康教育推進学校全国最優秀校」を受賞している。



熊本城をバックに持久走

2 学校経営と健康教育

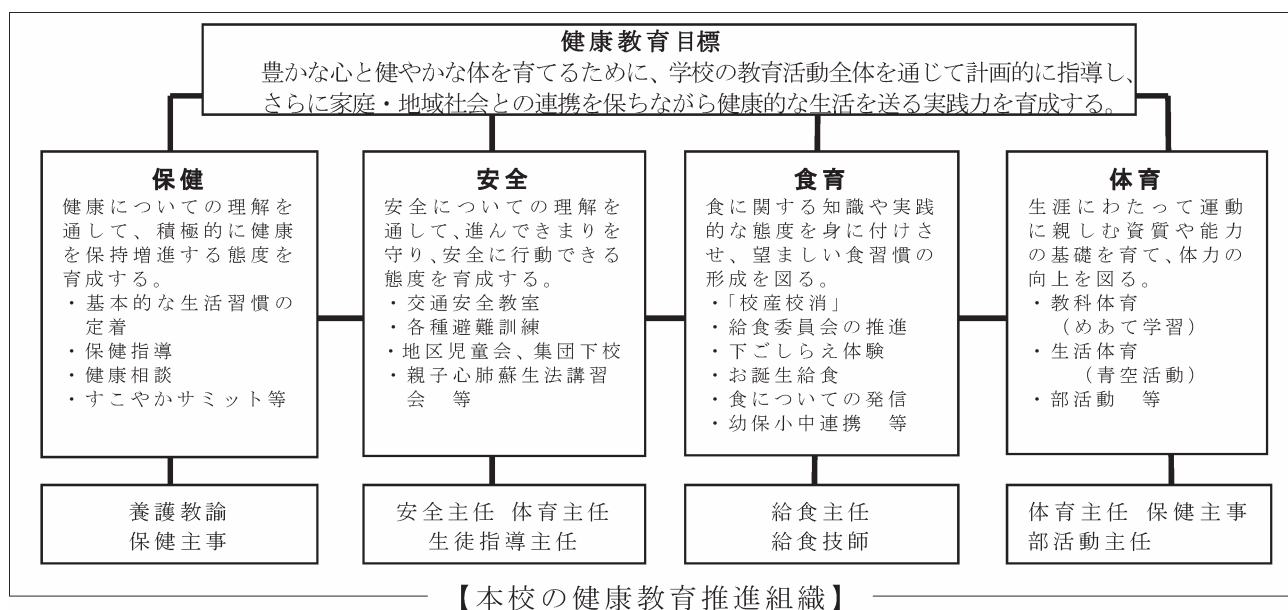
本校の教育目標は、「熊本城に象徴される質実剛健の風格を基調とし、児童の徳・知・体の調和的発展に努め、もって郷土・日本・世界に貢献する人材を育成する」であり、具体的目標の第1番目に、「生命の尊さを知り、これを尊重しあい、お互いの健康を増進し、安全と幸福を守りあう態度を育てる」としている。また、めざす子ども像「まごころをつくすこども」においても、いのちを大切にすることをも一番に掲げている。

また、健康教育の目標を「豊かな心と健やかな体を育てるために、学校の教育活動全体を通じて計画的に指導し、さらに家庭・地域社会との連携を保ちながら健康的な生活を送る実践力を育成する」とし、家庭・地域や関係機関と連携しながら健康教育の推進に努めている。

3 健康教育の推進体制

(1) 教職員の推進組織について

全ての教育活動の中で、健康教育の推進が図られるように、計画的・組織的に取り組むことが必要である。本校では健康目標の実現のために、「保健」「安全」「食育」「体育」の4つの視点から具体的な取組を計画し、管理職のリーダーシップのもと、全職員の協同体制を図りながら健康教育を推進している。



(2) 校内研修との関連について

校内研究では、「ともに生きる力を育む城東プランの創造～言語活動を充実して思考力・判断力・表現力を高める～」のテーマのもと、各教科、道徳、体育の3部会に分かれ研究を進めている。

体育部会においては、自分たちの健康や体力に関する課題解決の過程で、思考力・判断力・表現力を高めることが、健康的な生活を送る資質や能力を育成するヘルスプロモーションの考え方につながると捉え、教科体育を中心に学校保健委員会「すこやかサミット」（以下、すこやかサミットと記す）や生活体育の取組を進めている。

(3) 家庭・地域社会の連携について

学校と家庭・地域社会との連携を図ることで、教育活動のさらなる効果が得られ、三者の連携の中でこそ、児童の健やかな成長が期待できる。本校では、児童の健全育成を目指し、様々な取組を長年にわたり行っている。

①すこやかサミット（学校保健委員会）

児童、学校職員、PTA役員、保護者、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、民生・児童委員、市保健福祉センター職員、自治協議会、中学校職員

②防犯モデル地区推進委員会（繁華街の防犯のため、月例会、夜間パトロールを行っている）

校長、教頭、PTA会長、警察、青少年健全育成協議会、防犯協会、市生活安全課、自治会等

③安全活動（交通指導、自転車教室、パトロール、集団下校、避難訓練、心肺蘇生法講習会等）

児童、学校職員、保護者、市生活安全課、民生・児童委員、消防団、交通安全協会、消防署等

4 特徴的な活動

(1) 生活習慣を改善し、心と体の健康を目指す「すこやかサミット」

① すこやかサミット

本校のすこやかサミットは、全国に先がけて昭和37年11月に発足した。当時、熊本一の繁華街に暮らす児童たちが当面する健康上の諸問題について、児童や保護者、地域、関係機関が協

同して課題解決に向けて取組を始めた。以後、健康教育推進の中心としてその機能を果たしている、最も特色のある取組である。

現在では、4年生以上の児童が、総合的な学習の時間に取り組む健康課題とリンクさせ、課題や取り組んだ成果を発表するとともに、出席者全員で健康について考え、実践へ結びつける機会となっている。

〈平成22年度すこやかサミット〉

議題・主な内容	主な出席者	主な成果
※事前の取組（授業前の集会活動） すこやか集会 平成22年5月28日（木） ○全児童及び全保護者に実施した基本的生活習慣・運動習慣・食習慣についてのアンケート結果について考察を加えながら、保健委員会・青空（体育）委員会・給食委員会合同のすこやか委員会児童が発表する。	・全職員 ・全児童	・自分たちの食習慣・運動習慣・基本的生活習慣のアンケート結果より実態を知るとともに、課題を見つけるきっかけとなった。 ・3委員会合同で発表することで、「健康」を多面的に捉えることができ、協働体験の場ともなった。
第1回すこやかサミット 平成22年6月23日（水） ○食習慣・運動習慣・基本的生活習慣のアンケートの結果をもとに、各クラスの取り組むテーマやグループの課題を発表する。 ○その取組やテーマに関して、専門の方々から講話（アドバイス）をいただく。	・3年生以上の児童 ・中央保健福祉センター指導員 ・学校医・学校薬剤師 ・保護者 ・民生委員・児童委員 ・近隣中学校職員	・自分たちの実態から課題をつかみ今年取り組んでいくテーマを決めて発表することができた。 ・自分たちの取組だけでなく、他学年の実態やテーマを知ることでも、学校全体の課題を出席者全員で共有することができた。
第2回すこやかサミット 平成22年11月17日（水） ○生活習慣・運動習慣・食習慣について、それぞれ専門の方々の講話を聞く。 ○グループで進めている取組に関して、質問したりアドバイスをいただいたりする。	・3年生以上の児童 ・中央保健福祉センター指導員 ・学校薬剤師・保護者 ・民生委員・児童委員 ・近隣中学校職員	・地域や専門の方と連携して、課題解決に向けて話し合うことで、新たな視点や知識が増えた。 ・今までの取組に自信が持てたとともに、これからの見通しと意欲を高めることができた。
第3回すこやかサミット 平成23年3月2日（水） ○グループで調べてきたことや分かったことなどについて、ブースに分かれて発表を行う。出席者と意見や感想を交流する。 ・中央保健福祉センター指導員、8020健康推進委員の方から講評をいただく。 ・地域の方や保護者から感想をいただく。	・3年生以上の児童 ・中央保健福祉センター指導員 ・学校医・学校薬剤師 ・8020健康推進委員 ・保護者 ・民生委員・児童委員 ・近隣中学校職員	・各クラスの課題をもとに取組のテーマを決めた後、グループごとに実践を継続的にを行い、健康課題の改善を試みることができた。 ・総合的な学習の時間に調べたことを中心に、各グループで工夫した発表（表現）ができ、実践につなげることができた。



第2回 講師の方のお話



第3回 発表の様子



すこやか委員による司会

② すこやかサミットと日常生活との関連（家庭との連携）

学校における健康づくりの取組が、日常生活（家庭）の中でも継続して生かされるように、PTA保健体育委員会の活動として「親子はりきり表」を作成し活用している。長期休業中の取組として、すこやかサミットのテーマと関連させ生活リズム・運動・食事の3側面から選択肢を設けて親子で目標を決め実践するようにしている。また、裏面には「運動編」のはりきり

表を設け、体力テストの結果から自分のめあてを決め、毎日運動を続けることで体力向上につながるようにしている。

(2) 心と体の健康をめざす「歯科保健」

① 全校歯みがき

給食後、歯みがき方を示したVTRを放映し、全校で一斉に歯みがきに取り組んでいる。歯ブラシは、保健室にある歯ブラシ保管庫で清潔に保管している。

② 保健委員会による「歯みがきツアー」

6月の歯の衛生週間と、11月の「いい歯の日」に合わせて、保健委員会の児童が給食後に各学級へ出向き、みがき方を説明する活動を行っている。異学年との交流の中で、「いつもより丁寧にみがけたよ。ありがとう！」などの感想が聞かれ、互いに認め合うよさを実感することができ、保健委員の自信にもつながっている。

③ 年2回の歯科検診と健康相談

定期健康診断だけでなく、2学期に永久歯を中心とした歯科検診を行っている。その際、「わたしの歯のチェックカード」を配付し、むし歯等の自己診断や学校歯科医に尋ねたいこと等を親子で記入してもらい、一人一人に応じた健康相談の資料としている。

また、学校歯科医の厚意により、6年生に対して夏季休業中に口腔レントゲンを撮影していただき、よりきめ細かな健康相談に生かすことができている。



6年歯科健康相談

④ 低学年における歯科指導

乳歯と永久歯の混在期である低学年においては、「熊本歯科技術専門学校」の協力を得て、学生がマンツーマンでブラッシング指導にあたり、一人一人の歯並びに応じた個別指導を行っている。自分に合ったみがき方を考え、工夫し、解決するという過程を大切にした指導ができている。



専門学生による個別指導

(3) 心と体の健康をめざす「生活体育」

教科体育と連動して運動技能や運動への意欲を高めるために、毎週火・金曜日の8:25～8:

月	活 動 目 標	活 動 内 容
4	基礎体力をアップしよう	体づくり運動
5	運動会の練習をしよう	ひごっこ体操（本校オリジナル体操）
6・7	たてわり班で遊ぼう①	工夫をこらした異年齢集団遊び
9・10・11	体力アップ大作戦	新体力テストの結果を基にした体力を高める運動を強化
12	たてわり班で遊ぼう②	工夫をこらした異年齢集団遊び
1・2・3	なわとび名人になろう 持久力を高めよう	持久走・短なわ・長なわ

45に「青空活動」を行っている。新体力テストの結果をもとにした運動プログラムや季節・行事との関連を図った運動、異年齢とのふれあいを大切にした運動などを、担当教師の指導のもと青空委員会（体育委員会）が中心となって進めている。

さらに、昼休みには青空委員会の呼びかけで希望者が参加して遊ぶ「青空タイム」を行っている。ドッジボールや 鬼ごっこ、ロケット投げなど、上級生と下級生と一緒に楽しく遊ぶ姿が見られる。



異年齢集団遊び

(4) 心と体の健康をめざす「食育」

① 「校産校消」 ～自分で育てたものを食べる～

学年ごとに、玉ねぎ、大根、なすなどを栽培し、収穫した野菜を給食の食材として利用している。児童は、野菜の世話を通して、食材の大切さや、栽培等に関わる方たちへの感謝の気持ちをもつことができている。また、偏食改善にも役立っている。



収穫を喜ぶ子どもたち

② 「お誕生給食」

月に1度、全学年の誕生月の児童がランチルームに集まり、異学年との交流給食を行っている。給食の先生から食育の話を聞いたり、手作りの花のペンダントやデザートをもらったりして、学年を超えた楽しい会食の場となっている。



お誕生給食

③ 「幼・保、小、中連携による食育の取組」

年2回行われる幼・保、小、中連携の日の取組内容の1つに、「食育部会」を設けている。平成22年度は、「米一粒も残さないように食べよう」という目標を立て、残菜を減らすこと、食器をきれいにし返すことを全体で取り組んだ。本年度は、配膳の仕方や好ましい食事のマナーについて、本校で作成したマニュアルに沿って取り組んでいる。幼児期から義務教育期間を通して共通の方法で協力して指導することで、より一層の定着を図っている。

(5) 心と体の健康をめざす諸活動

① 安全教育

火災、地震、不審者対応避難訓練、交通安全教室、自転車 教室、街頭指導などの取組の他、着衣泳法指導、地区児童会・集団下校、親子心肺蘇生法講習会などを行っている。これらの活動においては、警察、青少年健全育成協議会、防犯協会、生活安全課、民生・児童委員、消防団、交通安全協会、消防署、自治会等、たくさんの方々の協力を得ている。



親子心肺蘇生法講習

② 日常の健康観察、健康づくり

本校では、教室に設置している「健康板」に、子ども自身が「今日の自分は『やる気まんまん』だな。」など、自分の健康状態を確認し、マグネットで示すようにしている。自らの心身の様子を表現するとともに、友達の心身の様子を知ることができる。

また、室内体操や目の体操も定期的に行っている。



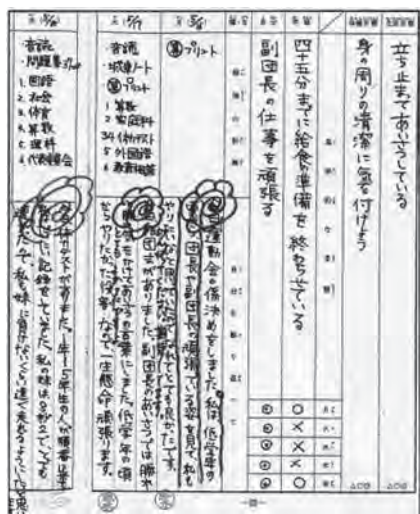
健康板の活用

③ 城東ノート

児童が自分の生活を振り返りながら安全で健康な生活を送るために、全学年で「城東ノート」を活用している。毎日の生活の中で考えたことや感じたことを城東ノートに三行日記として綴っていき、教師がコメントを返す。そのことで、子どもの不安を解消したり、自信をもたせたりすることができている。

身長や体重、体力についても記入をしていくことで、自分の心や体の健康を意識することもできている。

また、「城東ノート」は、児童と担任、保護者を繋ぐ大切なものにもなっている。



城東ノート

④ 「まごころあいさつ」・「まごころ掃除」

校訓「まごころ五か条」の考えを根底に置き、豊かで健康な心を育むために、「まごころあいさつ」や「まごころ掃除」に取り組んでいる。「まごころあいさつ」は、心をこめて笑顔で立ち止まってあいさつすることを大切にしている。また、「まごころ掃除」は無言で、時間いっぱい、ごみゼロを目指して取り組んでいる。

⑤ 啓発活動

毎年行われる「熊本市民健康フェスティバル」では、熊本市内の小学校を代表し、健康宣言を行っている。学校での日常の健康に関する取組や努力事項、健康自慢などを宣言としてまとめ、発表している。



健康宣言をする児童代表

5 おわりに

本校では、健康教育を教育活動の核として、家庭・地域・関係機関等と連携しながら、長年、児童の心と体の健康を目指して取り組んできた。その成果として、児童の体力の向上や基本的な生活習慣・運動習慣・食習慣の改善を見ることができる。

しかし、社会環境や家庭状況の変化に伴い生じてくる新たな課題や、継続して取り組まなければならない課題がある。これまで継続実践してきた成果を生かしつつ、常に子どもの姿で課題を分析し、学校・家庭・地域の連携を深めながらさらなる健康教育の推進に取り組んでいきたい。

豊かな心を持ち、たくましく生きる児童の育成 ～PDCAサイクルで実施する学校保健委員会を基盤として～

神奈川県横浜市立本町小学校

1 学校紹介

本校は、創立から107年を迎える、歴史と伝統のある学校である。文化財や史跡を地域に有し、世界に広がる国際都市横浜の中心みなとみらい、桜木町、伊勢佐木町、野毛などの市街地に位置し、広い学区を有する。児童数602名、19学級の中規模校である。アメリカから日米親善のために贈られた青い目の人形「ブロッソン」と「アマンダ」は、本校の子どもたちを温かく見守ってくれている。

平成19、20年度は「横浜市学校保健優良校」平成21年度は「横浜市学校保健優秀校」を受賞し、実践を生み重ねている。児童の行動変容に結びつく、児童が行動変容を実感できる健康教育を教職員一同推進している。



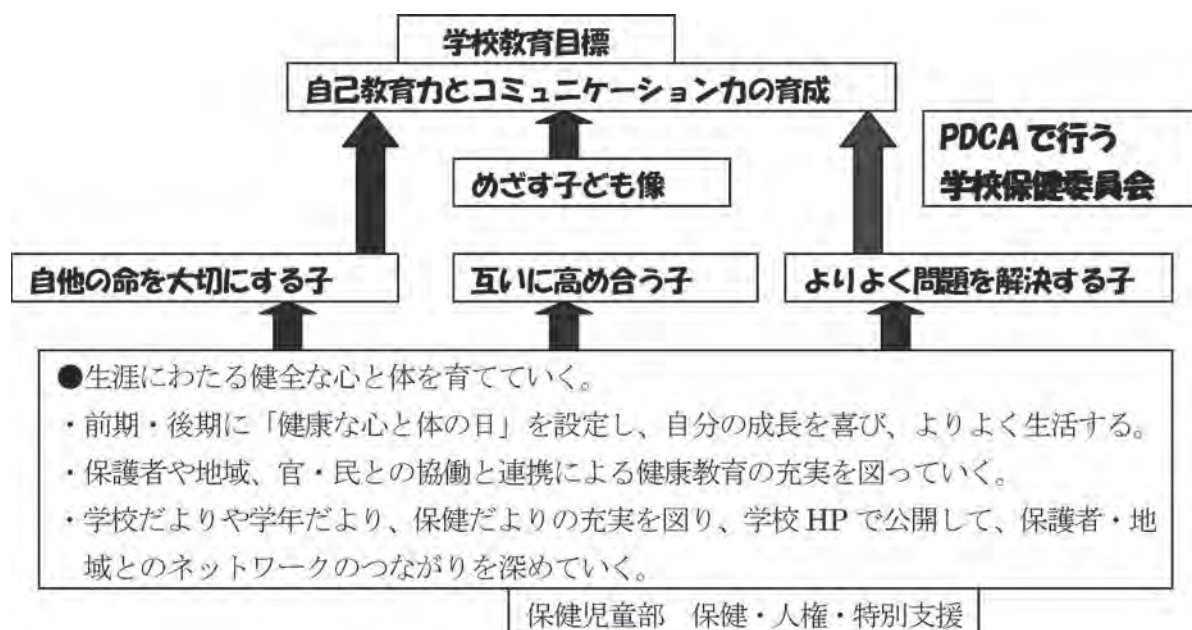
ガス灯のある校舎



青い目の人形

2 学校教育目標と健康教育

学校教育目標を具現化するために、これまでの健康教育の成果を生かすとともに、課題を明確に捉え、さらによりよくするために中期学校経営方針（平成22年4月～平成25年3月）の経営目標には、健康教育を柱に次のように掲げている。



3 健康教育の実践

「豊かな心を持ち、たくましく生きる人間の育成」について、自主的・主体的に学習や生活をする力を育てることをねらいとしている。健康教育は子どもたちの心身の健康の保持増進や生命の尊重と安全の維持を図ることを目指して、健やかな体づくりのための実践力を培うものである。

養護教諭が行う保健学習・保健指導
～パネルシアターで子どもと一緒に貼りながら～



栄養教諭が行う食育 給食時・保健学習・家庭科



歯科校医と連携「かむことの大切さ」の授業
ガムでカムカムテスト



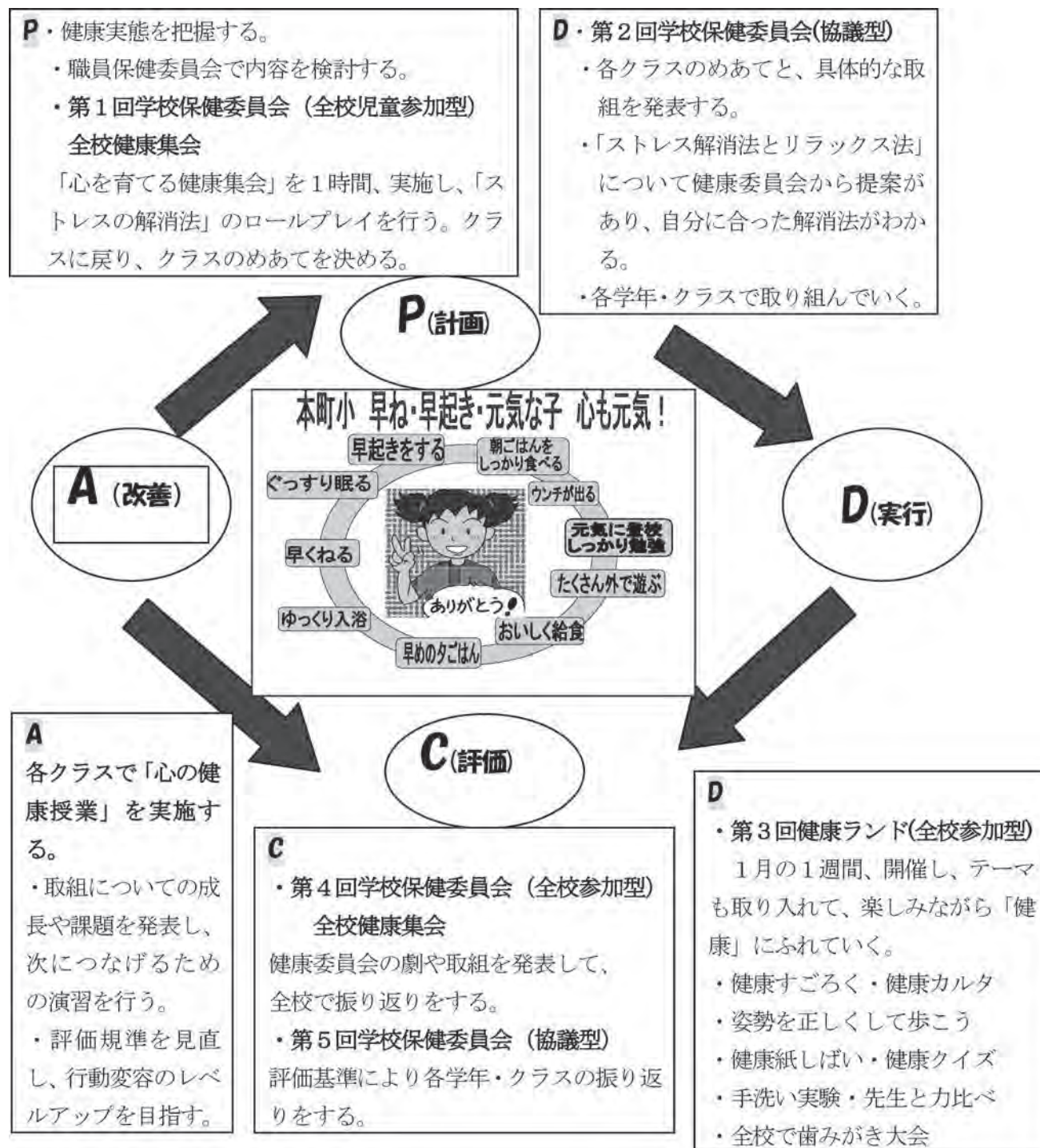
「薬物はゼツタイダメ！」この気持ちをしっかもつことが大切なんだとわかりました



学校薬剤師との連携「薬物乱用防止教室」を開催する。12月の土曜授業参観日に6年生と保護者を対象に実施している。

4 特徴的な活動

- (1) 健康課題に取り組むために学校保健委員会を基盤として、全校の児童がテーマに沿って、ダイナミックにテーマに向かっていかれるように、PDCAサイクルで実施している。学校評価（保護者・子ども）や教職員や生活アンケートで健康実態を把握し、1年間のテーマを決めている。テーマの取組に対して、評価規準を決めて取り組んでいる。



5 取組の実際

(1) 第1回全校健康集会 「心を育てる健康集会」 ロールプレイやパワーポイントを使って



上手な断り方



ふわふわ言葉とチクチク言葉



自分を落ち着かせる方法



脳を鍛えて、心も成長！

(2) 学校保健委員会（協議方式） 子ども司会・子ども提案で実施します。



ストレスって何？



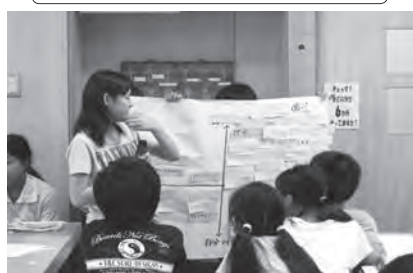
ストレスを感じる時は？



自分のストレス解消法は？



解消法を4つの部屋に分類



活動班で分類して発表



学校医・歯科校医・薬剤師の先生方への
質問コーナーがあります。

(3) 第2回 全校健康集会（心の健康といじめ防止）健康委員会とハートフル委員会で運営します。



これから健康集会を始めます。



前回の健康集会の振り返りです。



「私のせいじゃあない」の劇



「心をやさしく大切に」



「協力でみんなの心つなげよう」



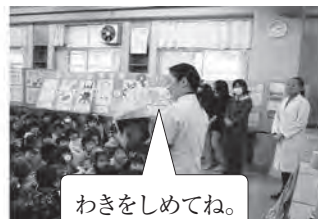
「やさしさの花の数だけ幸せふえる」

第1回全校健康集会の振り返り・健康委員会・ハートフル委員会協力の劇・各クラスから取組や標語の発表をしました。

(4) わくわく健康ランド 全校のみんなが楽しみにしています。



健康委員会の手作り絵本と賞状のプレゼント 最終日は歯科校医さんと学校歯科衛生士さんの指導で歯みがき



6 児童健康委員会の活動 健康リーダーになりフロアーに「歯の大切さを伝えよう」



7 掲示物での啓発 毎月の保健目標、健康クイズなど



8 PTA活動やその他の活動

PTA保健委員会の活動

- ・子どもたちの心と体の健康・安全・学習環境を学校と協力してよりよくしている。
- ・年2回全校清掃「親子クリーンアップ活動」を実施
- ・メール配信・保健だよりで保護者全員に学校保健委員会の開催・参加の依頼のお知らせをしている。



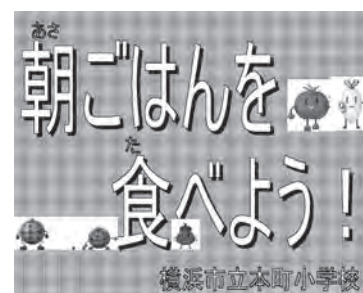
食に関する指導

- ・食育活動から食育ネットワークへの広がりを目指している。
- ・10の食育目標を立てて、給食週間・保健学習・家庭科・給食時などいろいろな場面を活用して、実践的な指導を行っている。



「心と体の健康な日」

- ・前期・後期に一週間設定し、成長の喜びや、健康課題についての指導を行う。
- ・健康手帳を活用して、成長の記録を貼っていく。



歯科校医さんによる歯科保健

- ・春・秋の歯科検診の後、「親子歯科相談」を実施して、歯科全般にわたってアドバイスをしている。
- ・歯科保健の授業に、子どもの歯の状態を知っている歯科校医の立場で積極的に関わっていただいている。
- ・6年生には卒業前に歯科指導を行っている。

キリンさんで自分の背をはかります。



教職員保健研修

- ・夏期休業中・春期休業中に、全教職員を対象にして、健康課題や感染症対策・食物アレルギーの対応などについて研修を行っている。
- (職員保健部会)

9 成果と課題

本校の健康教育推進にあたっては、家庭・学校・地域の方々が、高い意識をもって協力・連携をして進めることができた。学校保健委員会をPDCAサイクルで実施することにより、テーマについても、連続して取り組むことができた。評価基準を決めて取り組んだので、子どもたちの振り返りが行動変容に結び付いてきている。これからも、心と体の健康づくりのために実践できる子どもを目指し、日々の教育活動を進めていきたい。

自らの生活行動を見直し、改善を図ろうとする子どもの育成 ～イート・ハートプロジェクト（食と歯の10の取組）～

新潟県新潟市立亀田小学校

1 学校紹介

本校は新潟市の南に位置し、明治5年に創設、来年度140周年を迎える16学級・児童数421人の伝統校である。学区は信濃川、阿賀野川に囲まれた水源豊かな、古くから農産地として栄えた地域であり、現在は宅地化・都市化が進んでいる。地域や家庭は学校への関心が高く、教育活動に大変協力的である。

また、児童会活動が盛んで、「ボランティア清掃」「あいさつ運動」「なわとび大会」などに全校児童が生き生きと取り組んでいる。



朝のボランティア清掃



運動会・高学年表現



5年生・沢登り 保護者ボランティアと

2 学校教育目標と健康教育

教育目標「まっすぐ伸びる」、重点目標「人とのかかわりを表現する子」「自分と友だちを大切にする子」「自分の体力や健康を高める子」を目指し、学力・人間力・体力の3つの向上委員会を設置し、知・得・体の調和のとれた児童の育成を目指している。

「自分の体力や健康を高める子」を具現化するためには、子どもたちが自分自身の体づくりに関心をもち、自らの生活行動を見直し、よりよい生活行動にしていこうとする意識を高めることが必要である。そこで平成21年度から、「食」と「歯」の指導から改善を図ることとした。取組名を「イート・ハートプロジェクト」と名付け、食（イート）・歯（ハート）の10の取組を推進している。推進体制として「健康体力向上委員会」を中心に、次の視点を大切に全校体制で実践している。

- (1) 地域・保護者・専門機関等との密接な連携のもとでの推進
- (2) 学級担任の継続的指導を中心とした全校体制での推進
- (3) 子どもにとって意義のある体験的な活動を多く取り入れた取組の推進



オリジナルロゴ・計画や保護者便りに付けている

研究の内容

教育目標 まっすぐ 伸びる

知:人とかかわりを表現する子 徳:自分と友達を大切にできる子 体:自分の体力や健康を高める子

指導の方針

- ・生涯にわたって自分の体づくりに関心をもたせる。
- ・自分の生活行動を見直し、望ましい生活習慣を身に付けさせる。
- ・自分のからだづくりに必要な基本的な知識や技能を身に付けさせる。



研究主題:自らの生活行動を見直し、改善を図ろうとする子どもの育成
～イート・ハートプロジェクト(食と歯の10の取組)～

地域・社会の課題

- ・生活習慣の乱れ
- ・子どもを取り巻く環境の変化

児童の実態

- ・食べることは楽しみにしているが、食べることと自分の体づくりとの関連を考えている子は少ない。

保護者の願い

- ・健康に育ってほしい。
- ・健康に関する知識を身に付けてほしい。

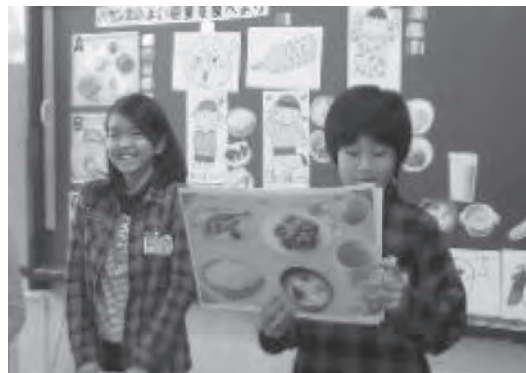
食に関する10の取組

- お花見給食①
- 生活科(野菜作りの先生と交流)②
- 給食委員会と連携した取組③
- 栄養士と連携した取組④
- 生活習慣カード⑤
- 5・7・5句プロジェクト⑥
- 遠足のお弁当をつくろう⑦
- 給食メニューコンクール⑧
- 交流給食(野菜の先生を御招待)⑨
- 参観日「食育に関する授業公開」⑩



歯に関する10の取組

- 歯っぴいタイム(歯磨きタイム)①
- 歯に関する学級指導②
- 歯肉炎予防カード③
- 専門家と連携した取組④
- 保健委員会と連携した取組⑤
- いい歯の習慣(カラーテスター)⑥
- 親子歯磨き教室(1年)⑦
- 幼保連携した取組⑧
- 歯磨きカレンダー⑨
- ハーモニーカルタ⑩



学校保健委員会

3 実施した主な内容

(1) 食に関する取組

① 給食委員会と連携した取組

児童朝会で食に関するクイズや劇の発表を行っている。給食に多く使われている豆の働きについて調べて劇にした。その他にも食事のマナーや食に関して調べたことなどを2か月に1回テレビ放送をしている。委員会の子どもたちは、低学年にも分かりやすい内容にしようと工夫している。その結果、自分たちも食に関する知識が増えて、自らの食生活を見直すよい機会になっている。



豆の劇

② 栄養士と連携した取組

年間を通して全学級で栄養士と連携して食育の授業を行っている。1年生から6年生まで系統立てて指導することで、必要な項目が卒業までに身に付き、確実な効果を上げている。日常の給食指導では、給食の残量を減らすために教科との関連を図っている。例えば社会科で学んだゴミ問題や総合的な学習で活動しているリサイクル運動と関連づけて、自分たちから残食を減らしてゴミを減らそうと働きかけている。



テレビ放送

③ 5・7・5句プロジェクト

1月の給食週間で「早寝・早起き・朝ご飯」や「食・歯・健康」に関する句を募集している。全校の子どもたちが「朝ごはん、毎日食べて力がでる」などの作品を作り校内で掲示している。新一年生の体験入学で1年生が作った句のシールをプレゼントし、交流を図っている。



栄養士による食育の授業

④ 遠足のお弁当を作ろう

秋の「全校歩き遠足」のお弁当作りは3年目になる。お弁当のメニューを考えたり、おかずを作ったり、作るお手伝いをしたりする活動を行っている。1・2年生も保護者とメニューを考えたり、お手伝いをしたりとお弁当作りを楽しみにしている。6年生では全部のおかずを一人で作った子どももいた。



5・7・5句の掲示



お弁当作りの様子

⑤ 交流給食

給食週間に、給食の運搬でお世話になっているシルバーさん、子どもセーフティ・スタッフ、野菜農家の方などと交流給食を行っている。子どもたちからは、感謝の気持ちを伝えたり自分のことを話したり、お客様からは子どもの頃の食事や野菜作りの話をしていただき、楽しい交流の時間になっている。



交流給食の様子

⑥ 参観日「食育に関する授業公開」

平成22年9月15日のイート・ハートシンポジウム（学校公開）では、全学級が食育に関する授業公開を行った。授業後の懇談会では、家庭での食事のマナーやはしの持ち方、朝食の時間、おやつを取り方、偏食などが話題の中心になり、家庭での様子や工夫などについても話し合われ有意義な時間をもつことができた。

授業内容

- 1年 野菜を食べよう
- 2年 おやつについて考えよう
- 3年 食事のマナー
- 4年 バランスのとれた食事
- 5年 バランスのとれた朝食を考えよう
- 6年 お弁当について考えよう

(2) 歯に関する10の取組

① 専門機関と連携した歯に関する指導

地域の大学と連携した歯のブラッシング指導を行っている。歯科衛生士や実習生の方々から各学年にあったブラッシングやフロスの仕方を教えていただいている。咀嚼力測定ガムでかむ力を調べたり、クッキーを使って歯の汚れを確認したりしている。毎年続けることで子どもたちからは「去年よりかむ力がついていてうれしかった。」などの感想が聞かれ、よい習慣の意欲付けになっている。



歯科衛生士・実習生による授業

② 学校歯科医と連携した取組

学校歯科医や地域の歯科衛生士から歯のみがき方や歯肉炎予防などの指導を受けている。6年生は修学旅行にもデンタルフロスを持参し、使用していた。自分で努力することで歯肉は健康になることを知り、よい生活行動への意欲が高まり実践につながっている。



学校歯科医による授業

③ 保健委員会と連携した取組

保健委員会の児童が年2回、1～3年生・特別支援学級を訪問し歯みがき指導を行っている。一人一人の歯みがきの様子を見て、歯ブラシの持ち方やみがく場所をやさしく教えている。指導後、班ごとに声の大きさやわかりやすさなど活動のふりかえりを自主的に行い、よりよい活動にしようと努力している。



保健委員会による歯みがき指導

④ 親子歯みがき教室（1年）

新潟市の巡回歯科指導を活用し、1年生の親子歯みがき教室を10年来行っている。保護者からカラーテストや仕上げみがきのお手伝いをしてもらい、よい歯みがきの習慣を身に付けてもらうように働きかけている。ここでの経験が、その後の6年間の家庭でのカラーテストにスムーズにつながり、記録用紙には「昨年よりきれいにみがけています。」などの保護者のコメントがある。家庭と学校の連携を深める取組である。



保護者と一緒に歯みがき

⑤ 学校保健委員会（年2回開催）

三つのテーマ（歯・食・体力）を決めて、学校や家庭、地域の取組を話し合っている。平成23年2月には、1年間取り組んできた健康・体力づくりの内容を委員会児童が発表したり、参加者へ質問したりする場を設けた。

平成22年度に、拡大学校保健委員会として

イート・ハートシンポジウム（22年9月15日）を開催

「見直そう、わたしたちの生活習慣を」をテーマに児童がこれまで学習したことを発表したり、学校医等のシンポジストに質問したりした。保護者からも「かみごたえのある料理の工夫は」などの質問があり分かりやすく答えていただいた。また、食や歯に関する標語の入った「は～もに～カルタ」でのカルタ大会を参加者全員(児童・保護者・地域の方)で行い、大いに盛り上がり楽しみながら連携を深めることができた。



学校保健委員会



イート・ハートシンポジウム



カルタ大会

⑥ 亀小フェスティバル（文化祭）での体験コーナー
（NPO団体「は～もに～プロジェクト」との連携）

「ブラッシング圧測定」「歯科医さんと話そう」など歯に関するコーナーを設け、児童・保護者・地域の方などに体験してもらっている。参加者のアンケートでは「よかった」が90%を超える。「楽しみながら食や歯のことを知ることができた。」「来年も来たい。」などの感想が聞かれた。



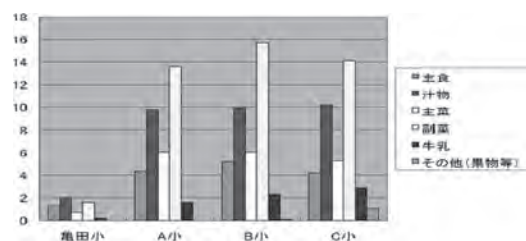
文化祭・歯の体験コーナー

4 成果と課題

(1) 成果

① 望ましい生活行動への意識の高まり

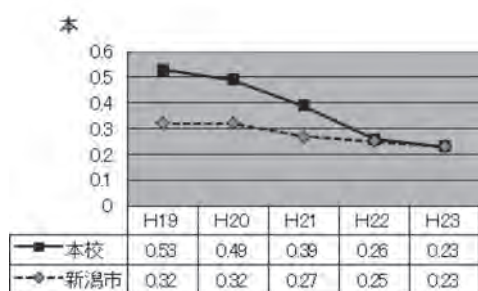
これまでの取組を通して、給食をよくかんで食べる子が増えている、丁寧に歯磨きをする子が増えているなど、自分の生活を見直して改善していこうとする意識が高まっている。給食残量は亀田給食センター利用の他校より少なく、新潟市教育ビジョン目標値3%より少ない1.4%になった。



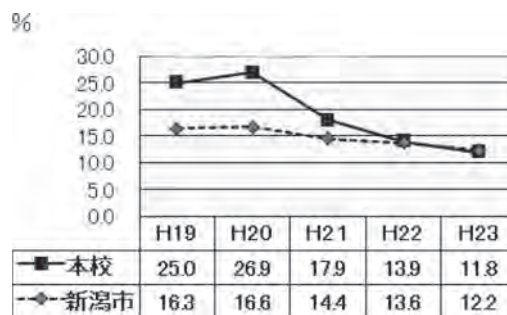
亀田給食センターの残量調査の結果

② 歯科衛生の向上

平成20年には0.49本あったう歯が、平成23年には0.23本と半減した。また、永久歯う歯所有率も平成20年は26.9%だったが、平成23年には11.8%と大きく改善した。



一人平均う歯本数



永久歯のう歯所有率

(2) 課題

イート・ハートプロジェクトが始まって2年目、保護者から「我が子は小さい頃からむし歯になりやすかったのですが、学校での取組が始まってからむし歯になりにくくなりました。今後も取組を続けて欲しいと思います。」とお手紙をいただくなど、当プロジェクトへの期待が大きくなっている。また、保護者アンケートでは、バランスのよい食事を子どもに食べさせようと工夫、努力している様子が見られ、保護者の食に対する意識が高まっている。「子どもたちに生涯を通して健康に過ごして欲しい。」という保護者と学校の願いが一致したとき、取組の成果が結実する。これからも地域・保護者・関係機関と連携し、取組を継続させ子どもたちの変容を見ていきたい。

思春期をよりよく生きるための健康教育の充実 ～生涯の健康を見据えたライフスタイルづくりの実践化をめざして～

群馬県高崎市立高松中学校

1 学校紹介

高崎市は、古くから交通の要所・商業都市として栄えてきた歴史ある地域である。現在は人口37万の中核市で、高崎市民がともに力を合わせ、大きな心で子どもを見守り、家庭、学校をはじめ地域社会全体で子どもを育てていくことを目指して、平成23年4月1日にこども都市宣言を制定した。

本校は高崎市の中心部に位置し、統合開校25年目の学校で、在籍生徒数549名、18学級の大規模校であるが、家庭や地域の人たちの教育への関心は高く、学校教育にも大変協力的な環境である。



2 学校経営における健康教育

本校の学校教育目標は「高い知性、豊かな情操や徳性ならびに創造性・国際性を備え、心身ともに健康でたくましく生きぬく生徒の育成」を掲げ、『自ら学ぶ生徒（自立）』『心豊かな生徒（共生）』『たくましい生徒（健康）』を、目指す生徒像として取り組んでいる。

学校経営方針として、健やかな体を育む教育課程の編成及び年間を通しての実施、学校保健委員会の機能を生かした健康教育の充実、小中連携の推進を挙げている。特に、心身の健康は、生徒の学習や運動、豊かな心を育む基盤であるという認識のもと、学校経営の努力点の一つに「すべての基本となる心身の健康と体力づくり」を位置付け、教育活動を行っている。

3 健康教育の推進

生徒が、思春期をよりよく生きるために、生涯の健康を見据えたライフスタイルの実践化を図れるよう、健康教育の推進体制を整えて取り組んでいる。

- (1) 健康教育推進委員会で今年度の健康教育について協議し、職員会議にその方針を提案する。
- (2) 健康教育全体構想図、学校保健全体構想図、学校保健計画、学校安全計画、食に関する指導計画を作成し、全教職員へ配布して意識化を図る。
- (3) 学校保健委員会を核として各教科等や他の教育活動と連携した取組を行う。

【健康教育推進委員会】

構成メンバーは、校長、教頭、保健主事、養護教諭、安全主任、給食主任、性教育主任、栄養士で、内容に応じ環境教育主任も参加する。

【学校保健委員会】

生徒の健康問題をテーマに、各教科や道徳、総合的な学習の時間と連携を図るとともに、事前・事後活動を位置付けた運営案を作成し、年4回開催している。

健康教育推進委員の他に、教務・各学年主任・生徒会担当者等の職員と、生徒会役員・生徒保健委員会等の生徒、PTA本部役員・PTA保健部・PTA給食部等の保護者、そして学校医・学校歯科医・学校薬剤師等のメンバーで通常組織している。また、校区内の5つの小学校との「小中合同学校保健委員会」や全校生徒参加による「拡大学校保健委員会」の開催や評議員、部活動の代表の参加等、議題に応じ構成枠を拡大し、健康教育の推進を図っている。

4 具体的な取組

本校の健康課題は、①心が通い合い互いのよさを認め合う人間関係づくり ②望ましい生活習慣づくりである。①の課題については、平成18年から3年間「ふれあいの環境づくりを通した活動」により取り組んできた。近年、睡眠不足・歯肉炎の増加・生活習慣病・ストレス等、生徒の生活に起因する健康問題が増加傾向にあるため、一昨年度より、②の望ましい生活習慣づくりを重点課題に加えて、生涯の健康を見据えたライフスタイルの実践化を目指している。

(1) 学校保健委員会を核に教科や他の教育活動・地域と連携した取組

① 平成22年度学校保健委員会

日時・議題	ねらい・主な成果		備考
6／16 16：00～17：00 快適な学校生活を送るために ～環境衛生検査を通して～	ねらい	空気、光、音、人など、私達を取り巻く様々な環境を整え、心地よい学校生活を送ろうとする意識を高める。	隣接する公共施設が工事中  【階段の照度測定】
9／22 15：00～16：00 歯は一生の宝物 	ねらい	小中の歯の健康に関する実態や取組について、情報を交換し合いながら、一生を通して歯の健康づくりに努めようとする態度を育成する。	校区の5つの小学校と連携（小中合同の学校保健委員会）  【各学校の活動報告】
12／8 14：40～15：40 「聞く」ことと健康	ねらい	相手の立場に立って話をしたり聞いたりという対人コミュニケーションを通して育まれる、よりよい人間関係と心の健康についての意識を高める。	人権教育と連携し、人権教育旬間中に、全校生徒参加による拡大学校保健委員会を開催

～ピアサポート活動を通して～ 講師：西部教育事務所 スクールカウンセラー・スーパーバイザー 森川澄男先生	成果	専門家の指導によるゲームを通して、楽しみながらコミュニケーションスキルを学ぶことができた。人権教育旬間中における全校生徒の参加は、友達とのより良い人間関係を考える良い機会となった。	
2 / 2 15:40～16:40 食と健康 生活習慣病の予防 ～予防は今から始められる～	ねらい	生活習慣病について知り、自分たちの生活を振り返り、予防についての関心を高める。	生徒保健委員会と生徒給食委員会との連携
	成果	生活習慣調査から、睡眠・食生活の問題が把握できた。給食委員考案の生活習慣病予防献立を給食献立に取り入れ、生徒や保護者の関心を高めた。	 【保健委員の血圧測定】

② 平成23年度学校保健委員会

日時・議題	ねらい・主な成果		備考
6 / 15 15:40～16:40 みんなで考えよう！暑さ対策  【グリーンカーテンづくり】	ねらい	節電しつつ夏の暑さに対する意識を高めるとともに、熱中症の予防について理解する。	・緑化委員会や科学部のグリーンカーテン ・部活動の熱中症対策 ・生徒会によるONE FOR ALLプロジェクト
	成果	適時性の高い「熱中症」を取り上げること、正しい知識と予防法について、関心をもって取り組むことができた。日頃の対策を、部活動単位で見直すことができた。学校、家庭双方での取組を紹介し合い、理解と実践意欲を高めることができた。	
11 / 2 15:00～16:00 (9 / 21台風で延期) 姿勢と健康	ねらい	地域の小学校・中学校の取り組みや情報を交換しながら、姿勢に対する関心を高め、よい姿勢と健康とのかかわりについて理解し、実践意欲を高める。	校区の4つの小学校と連携（小中合同の学校保健委員会）
	成果	小中双方の実践を通して、子どもの頃から、日常的継続的に、姿勢を意識して生活することが、生涯の健康にとって重要であることを知ることができた。	 【小学生が姿勢体操紹介】
12 / 7 14:00～15:30 命の授業 ～今の幸せに気づくことから夢は広がる～	ねらい	講演を通して、自他を大切にするとともに、夢を持ち、その実現に向けて、現在の日々を懸命に生きようとする意欲を高める。	人権教育と連携し、人権教育旬間中に、全校生徒参加による拡大学校保健委員会を開催

講師：腰塚 勇人先生	成 果	講師の生き方と講演内容は、生徒を大いに感動させるものであった。生徒は、前向きに生きることや他者への感謝について、深く感じる事ができた。	
2 / 8 15:40~16:40 食と健康 バランスのとれた食生活～朝食を見直そう～	ね ら い	日頃の食習慣を見直し、生涯を通して健康でいるための健全な食意識と日常生活における実践意欲を育成する。	生徒保健委員会と生徒給食委員会との連携

③ 校区の小学校との連携

生涯の健康を見据えたライフスタイルの実践化を図るためには、幼いころからの生活習慣が重要となるため、小学校との連携がより大切である。昨年度と今年度は、生活習慣の中で、各学校の課題である「歯」・「姿勢」と健康との関わりについて、小中合同学校保健委員会の議題に取り上げ、各学校で取り組んだ。



【小中学生混合班の話し合い】

④ 他の教育活動との連携

○ 人権教育旬間との連携

人権教育と連携させ、人権強調旬間の行事として全校生徒参加による拡大学校保健委員会を開催している。例えば、22年度の議題『「聞く」ことと健康』では、ゲーム活動を通して上手な聞き方やよりよいコミュニケーション技法等を楽しく学び、友だちへの思いやりを考えるよい機会となった。

○ 助産師による「命を育む講座」（3年の総合的な学習）

○ 「世界エイズデーinたかさき2011」における校内外の啓発活動

レッドリボン・メッセージカード・啓発パネル作成 TT授業（2年担任・養護教諭）
市と連携した街頭キャンペーン活動に参加（生徒保健委員・PTA保健部・職員）

⑤ 生徒保健委員会の活動

○ 学校保健委員会の事前活動

「自分の健康は自分で守ることができる」という目標を掲げ、生徒の関心意欲を高め楽しんで参加できるように、事前活動に体験的な活動を取り入れた。

○ 学校保健委員会の事後活動

- ・保健委員会連絡ファイルによる各学級への報告
- ・文化祭で啓発活動（ステージ発表・体験コーナーの設置）



【口腔カメラによる歯垢の観察】



【文化祭で姿勢について発表】



【スルメを噛んで咀嚼力計で測定】



【普段の手洗いチェック】

(2) 特色ある給食指導の展開に向けた取組

① 教科との連携

○ 授業にプラス1給食

学習活動において給食が生きた教材となるように、「教科と関連した給食計画」を作成している。「授業にプラス1給食」とネーミングし、食と関連する教科の学習時期に合わせ、学習内容と関連させたメニューを意図的に給食に取り入れ、教科の学習への関心を高めている。

22年度 授業にプラス1給食の一部紹介

関連教科	社会 歴史 「武士の台頭と鎌倉幕府」源平の争乱	
	11月1日	11月2日
給食献立	【源氏の食事】 発芽玄米ご飯 榛名の梅干 豚肉のアップル&梅ジャムソースかけ ごぼうと茎わかめの味噌炒め 大根と芋がらの味噌汁 みかん 牛乳	【平氏の食事】 ご飯 鯖の味噌煮 里芋と生揚げの煮物 かぶと鶏肉の汁 チーズ 牛乳

○ 教科担任と栄養士のTT授業

- ・家庭科「食事の計画を立てよう」
- ・国語「工夫して話そう・おにぎりのプレゼンテーション」



【家庭科で栄養士とのTT授業】

② 給食時間における指導

- 栄養士による学級訪問、給食伝言板（一口メモ）、昼の放送
- バイキング給食（年3回）

選択した給食のエネルギー計算や栄養バランスチェックで、自己課題を発見し今後の食生活に生かしている。

③ 空の下でいただきます給食

学年始めの人間関係づくりの時期に、中庭でクラスごとに給食を食べ、友達とのコミュニケーションづくりに給食を役立てている。



【語らいの広場で給食】

④ 高崎城下町ランチ（小学校との連携）

家庭での食に関する話題づくりやレシピを紹介し家庭の食生活を充実させることを目的に、校区の2小学校と連携して、同じ週に同じメニューを出している。

⑤ 給食委員会の活動

○ 2010 LUNCH WORLD CUP in TAKAMATSU

給食委員が世界各国の代表料理を調べ、給食の献立に取り入れ、トーナメント方式で世界No.1の料理を決めることで、世界の食文化へ興味関心を持たせることができた。



【LUNCH WORLD CUP in TAKAMATSU】

○ 残量調査「残さず食べようグランプリ」

給食委員は、一週間の残菜量を把握し実態を報告することで、食生活の見直しを啓発した。

○ 学校保健委員会で発表

第4回の学校保健委員会『生活習慣病の予防』では、生活習慣病を予防する献立を考え発表するとともに、2月の給食献立に取り入れることで全校生徒へ啓発を図った。

(3) 家庭や地域とのかかわり

① 家庭や地域への発信

PTA保健部が作成する学校保健委員会だより、学年だより、保健だよりや学校Webページで、学校保健委員会の内容について家庭に啓発している。全校参加による拡大学校保健委員会では、学校評議員や希望する保護者等参加者の拡大に努めている。

② 食に関する家庭や地域との連携

給食試食会は、保護者の他に地域の食材納入業者も参加し、成長期にある生徒達に果たす給食の役割や食育の重要性について理解が深まる機会となっている。また献立表・給食だよりの他、毎日の給食献立の写真も学校Webページに掲載し家庭や地域への発信に努めている。給食運営委員会の開催や学校評議員会の給食試食、PTA給食部による食材検品は、本校の給食への理解や関心を高め、生徒の食生活の改善の一助となっている。

③ 地元商店街・保健福祉事務所との連携

毎年実施している「世界エイズデーinたかさき」では生徒保健委員や職員・PTA保健部が街頭キャンペーンに参加し、生徒が作成したメッセージカードやレッドリボンを高崎駅前で配布した。また、美術部がパネルを作成して商店街に展示する等、地元商店街や保健福祉事務所と連携を図って、「STOP AIDS」の啓発活動に取り組んでいる。



【毎年11月下旬に校門に設置】

5 成果と課題

(1) 成 果

- ・健康教育推進委員会で活動方針や内容を検討し発信したことにより、全教職員の理解と協力を得て、全校体制で健康教育を推進できた。
- ・学校保健委員会を核とした教科や他教育活動との連携は、健康教育を推進するのに効果的だった。

また、議題も思春期をより良く生きるためのライフスタイルづくりに適していた。

- ・地域の5つの小学校との合同学校保健委員会は、歯科保健や姿勢について各学校の実態や取組の情報交換ができ、相互が保健活動を見直す良い機会となり、小中で継続した指導が大切である等、指導者側の意識を変えることにつながった。
- ・学校保健委員会の事前活動に体験活動を取り入れたことは、生徒が興味を持って主体的に取り組むことに有効であった。また、周りの生徒への啓発・意識の変容にも役立った。
- ・「教科と関連した給食計画」に基づいて行った「授業にプラス1給食」は、食について関心をもつとともに関連した教科の学習意欲も高め、給食が生きた教材となるのに有効であった。

(2) 課 題

- ・生徒の望ましい生活習慣づくりのために、今後も小中連携した活動を継続し、事前の話し合いを充実させることが大切である。
- ・健康について習得した知識を、日常生活の中で行動化できるように、繰り返し継続して支援していくことが大切である。
- ・思春期をよりよく生きるためには、体力づくりも重要な要素であることから、推進委員会の組織編成の検討が必要である。

健康な生活をめざした自己教育力の育成

岡山県和気町立和気中学校

1 学校紹介

和気町は和気清麻呂公の出生地で知られ、岡山県の南部に位置し、瀬戸内海沿岸地域の温暖な気候と豊かな自然環境に恵まれた緑豊かな町である。特に、藤公園は、藤の種類の多さでは日本一を誇る美しい公園で、春には藤まつりが催され、全国各地より来園した観光客でにぎわっている。



和気中学校は全校生徒321名の中規模校である。昨年度、風力発電と太陽光発電システムを備えた新校舎が完成した。生徒は、落ち着いた学習環境の中、明るく、純朴で元気な生徒が多く、学校行事や部活動などに熱心に取り組んでいる。

「和気中を日本一の学校に」は、生徒会の合い言葉としてさまざまな場面で生徒たちに数年来、語り継がれてきた。あいさつをする、清掃に取り組む、歌声を響かせる、行事を盛り上げるなど、生徒会の力強いリーダーシップのもと、生徒全員が和気力を合わせた取り組みを進め、成果を上げてきた。平成20年、21年度には、「食育から広げる生活リズム向上プラン」モデル地区指定校に選ばれ、研究をすすめた。また、健康教育においても、平成17年、22年度に岡山県学校保健推進学校表彰を受けており、健康教育の伝統が受け継がれている。

また、「和気町人権尊重の町づくりに関する条例」を受け、しっかりとした人権意識をもち、互いに認め合える生徒の育成をめざしており、人権についての学習や、仲間づくり、地域啓発活動も積極的に行っている。

2 学校経営における健康教育について

本校の学校教育目標は「高い理想と確かな意志をもち、心豊かに、たくましく生きる生徒の育成」で、豊かな心を持ち、自ら進んで学び、粘り強く物事をやり遂げる生徒の育成をめざしている。この目標を達成するため、学校保健教育の目標を「健康な生活をめざした自己教育力の育成」と定め、ヘルスプロモーションの視点をふまえ、健康・安全に関する基礎的・基本的な知識や知恵を身につけ、自分の心とからだを健康に保つために自ら進んで生涯にわたり実践する能力と態度の育成（生きる力を育む）を目指している。

学校教育目標「高い理想と確かな意志をもち、心豊かに、たくましく生きる生徒の育成

- ① 学習規律を厳守し、意欲を持って友達と共に学力向上に努める生徒
- ② 学校生活の不合理・矛盾を見逃さず、仲間と共によりよい学校作りに励む生徒
- ③ 人権尊重の精神を養い、友達や地域のため積極的に活動する生徒

学校保健目標 「健康な生活をめざした自己教育力の育成」

① 健康な生活習慣の確立

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

② 心の健康づくり

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

(1) 保健教育実践の配慮事項

学校保健調査や生徒指導調査、生活アンケート等の結果から、10年前から「朝食を食べていない生徒の割合が多い」、「県、全国平均と比較し、身長が平均が低い」などの課題が掲げられてきた。また、「給食後の歯みがきの実施率が低い」などの実態があった。こうしたことを踏まえて、次のことに留意して取り組みを進めてきた。

- ① ヘルスプロモーションの理念に基づき、必要とされる健康教育や健康管理を、地域や生徒の実態を踏まえ、生徒が健康増進のために、健康課題をみつけ、そして、課題解決を図るため、積極的に健康づくりに取り組めるよう努める。
- ② 生徒保健委員会が中心となり、生徒自らが問題点やニーズを考え、改善の取り組みを学級に働きかけるなど相互に関連づけてフィードバックし、内発的動機（自己教育力を高める取り組み）によって学習できるように図る。
- ③ 学校医等の専門家や保健関係機関の協力を得て、より質の高い健康教育を進める。
- ④ 地域の人材の活用などを積極的に行い、地域に開かれた学校づくりに健康教育を位置づけ推進する。

3 健康教育の推進体制

(1) 推進組織



(2) 学校保健委員会

年 度	議 題
平成 20 年度	第 1 回 「健康な生活を送るために なんといってもこれだけは・・・」 第 2 回 全校集会「未成年者とアルコール」
平成 21 年度	第 1 回 「将来メタボにならない子どもたちを育てるには」 第 2 回 全校集会「違法薬物について」
平成 22 年度	第 1 回 「朝食をしっかりと食べる子とは・・・、お弁当の献立」 第 2 回 全校集会「大人になってもタバコはすわない！」

第 1 回 学校保健委員会に関連した取り組み（平成22年度）

H.22.5	保健委員会のスローガン発表	全校集会でスローガンを委員長が発表。
6	食の状況把握	「ぱっちり！モグモグツーウィーク」で把握。
7	「マイみそ汁」調理実習	和気町健康福祉課、町栄養改善推進委員の協力の下、生徒保健委員が考えた朝食に食べたいみそ汁とおにぎりを調理実習。
9	第 1 回学校保健委員会	「朝食をしっかりと食べる子とは・・・」について協議。
11	翔輝祭（文化祭）	生徒保健委員会啓発劇の発表。 和気町健康福祉課、町栄養改善推進委員が調理をした「みそ汁」の試食会を実施。

第 2 回 学校保健委員会に関連した取り組み（平成22年度）

H.22.10	アンケートの実施	生徒保健委員が喫煙について調査を実施。
11	第 2 回学校保健委員会	生徒保健委員がアンケート調査結果を発表し、それに関連した自作の劇の発表。 地域の内科医による講話。

4 重点目標への具体的な取り組み

(1) 生徒保健委員会の活動から

本校では、生徒保健委員会が健康教育を実施していく上で、大きな役割を果たしている。専門的な指導や講演が実施される際、生徒保健委員が劇やプレゼンテーション、実習などの形式で加わることで、全校生徒が興味関心を高め、また、より身近な事象として受け止めている。健康課題の多様化により、食育、薬物乱用防止教育、歯科保健等拡がりをもって活動を展開している。

① 食について

- ・ 「レッツ エンジョイ 骨骨ダンス！」（平成20年度）

生徒保健委員会では、毎年食についてのテーマを掲げ、年間を通して、調理実習、文化祭での劇の発表等啓発活動をしている。平成20年度は、小柄の生徒が多いという生徒の実態から、目標を「健康な骨づくり」とし、取り組みをもった。

翔輝祭（文化祭）では、骨密度測定の結果や事前のアンケートをもとに、劇を作成し、発表をした。最後に、スポーツプログラマーの指導の下、会場全員で骨を丈夫にするダンスを踊った。



スポーツグラマーと一緒に、生徒も保護者も、レッツ エンジョイ 骨骨ダンス！

体育館での劇を発表した後、健康な骨づくりのための料理として、町の栄養士、町栄養改善推進委員が作ってくださった「カルガルCalCal 骨骨ずし」と「情熱スープ」の試食をした。

・ 保健劇「朝ごはんは大切でござる。」（平成22年度）

平成15年度に朝食についての調査をしたところ、摂取率が、全校生徒の78%と低い値を示していたため、朝食については、数年おきに重点的に取り組みをもってきた。

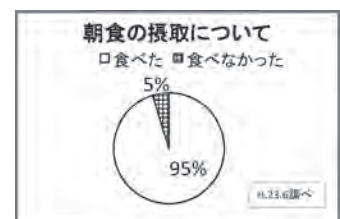
昨年度も6月に朝食の摂取状況を把握するため、生活習慣の調査、「ぱっちり！モグモグ ツーウィーク」を実施した。また、町の栄養士、町栄養改善推進委員と一緒に、朝食に食べたい「マイみそ汁」の調理をした。



「マイみそ汁」づくり

さらに11月には翔輝祭で、保健劇「朝ごはんは大切でござる。」を発表した。劇では、朝食の意義、昔の朝食と現代の朝食の利点や欠点、理想的な朝食などを調べて発表したり、充実した朝食を毎朝食べるように呼びかけたりした。体育館での発表の後、町の栄養士、町栄養改善推進委員が作ってくださった「マイみそ汁」の試食をした。具に入れた豆腐団子のもっちり感は好評で、みそ汁のよさを見直す機会となった。

平成23年度に実施した調査では、朝食の摂取率が、全校生徒の95%であった。継続した指導を行うとともに、「食育から広げる生活リズム向上プラン」のなかで、保幼小や地域と連携して取り組んだことが、生徒の朝食に対する意識と摂取率の向上につながったと思われる。



・ 無限大焼きそばを作ろう！（平成23年度）

生徒保健委員会は、毎日、給食時間に、給食の献立、ミニ知識について放送をしている。校内放送をしていく中で、6つの基礎食品群がきちんと盛り込まれている野菜たっぷりの給食が、全校生徒の元気の元になっていると気づいた。そこで、6つの基礎食品群それぞれから食材を取り入れ、地域で育てられた野菜をたっぷり使った料理が、自分たちにも作れないかと考え、計画をすすめた。

7月、町の栄養士、町栄養改善推進委員が来校し、一緒に料理をしてくださった。学校栄養士から説明を受けた後、中華味の無限大焼きそばと手づくりせんべいを作った。調理実習の前日、実習で使う野菜を保健委員が地域の畑で収穫した。

翔輝祭では「医食同源」をテーマに劇を発表した。劇では、スポーツの勝利食、健脳食等を考えていく中で、食の手本は給食で、6つの基礎食品群を上手に組み合わせて食材を選択し、献立を立てようと呼びかけた。



おいしい焼きそばを作ろう。



地消地産。調理実習の野菜を収穫。

② 薬物乱用防止教室

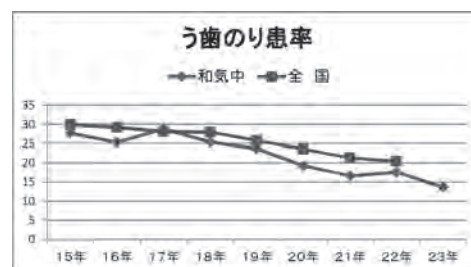
毎年、保健委員の生徒が中心となり、会を運営している。1年ごとに、タバコ、アルコール、薬物をテーマとし、3年間で3つのテーマについて学習をしている。事前に行った薬物に関するアンケート結果と考察をプレゼンテーションで発表したり、薬物を先輩に勧められる劇のシナリオに取り入れたりしている。劇の後、薬物乱用防止について地域の専門家から講話をいただき、その後、各自、劇の続き（断り方のセリフ）を考える機会をもっている。

③ 歯科保健について

・ 歯みがきコンクールの実施

歯周疾患予防の一環として、給食後の歯みがきの実施率を比較し、実施率の高い学級を表彰する「歯みがきコンクール」を開いている。年々歯みがきの実施率が上がってきており、歯みがきコンクールで各学級の歯みがきの実施率も9割を超えている。

学校歯科医が、1年生を対象に歯科指導を実施している。



(2) その他の地域の人材（専門家や保健関係機関等）活用事業の実施から

① 性に関する指導

性教育年間計画に基づいて、1学年では、「異性の理解と協力・性情報への対処」、2学年では、「思春期の不安や悩み」、3学年では、「豊かな人間関係について」の内容で指導を行っている。また、毎年、外部講師を招き、3年生生徒と保護者を対象とし、「性教育講演会」を開催している。

② 乳児ふれあい体験事業

和気町健康福祉課、和気町愛育委員、保健所と連携し、一歳未満の乳児とその親を学校に招いている。だっこ、おむつ替え、自作のおもちゃであやすなどをして乳児とふれあったり、妊婦体験をしたりしている。愛育委員や保護者に子育てについて体験談を聞くことにより、命の大切さや子育ての喜びや苦勞を知り、自分自身も大切に育てられたことに気づく生徒も多い。また、生徒が子育ての地域ネットワークの存在を知る機会にもなっている。



③ 骨密度測定

県酪農乳業協会の協力をえて、平成16年度より、骨密度測定を毎年実施している。県・全国平均より身長が低く、若干骨密度の低い生徒が多いなどの傾向がみられるため、数年おきに「骨づくり」を健康教育の重点的な目標としている。



5 成果と課題

(1) 成 果

- ① 生徒保健委員に校内の健康推進者としての意識が高揚しつつある。
- ② 学校医等の専門家、関係機関との連携が図れた。
- ③ 保健教育・管理を計画的・継続的・組織的に推進する体制が確立しつつある。
- ④ 保健教育活動が生徒の健康生活に対するイメージや意識の高揚に繋がっている。

(2) 課 題

- ① 生徒の健康課題の多様化により、食育、薬物乱用防止教育、歯科保健等、指導内容が広がってきている。そのため、健康教育諸活動をより効果的に展開するための工夫がさらに必要である。
- ② 生徒自らの課題として実践でき、日常生活に生かすことができる態度の育成を図ることが必要である。
- ③ 引き続き、学校医等の専門家、関係機関とより密接な連携をとり、組織が一体となった健康教育活動を推進し、活動の充実を図る必要がある。

自己管理能力を高める取り組みについて

橋高・健康心と歯

和歌山県立橋本高等学校

1 学校紹介

本校は和歌山県の北東部に位置し、北は和泉葛城山脈を隔てて大阪府に、東は奈良県に接している。また南は霊峰高野山や県内最高峰である護摩壇山に連なっている。(その中を東西に紀ノ川が流れている。校訓「自治と自由」の精神を受け継ぎ、平成23年度創立100周年をむかえた本校は生徒数590名・3学年15学級の内、併設中学校より各学年2



クラス計232名を含む普通科高校である。)一人ひとりが可能性を求め夢の実現に向け大学進学に適した教育課程でその個性の伸張を図り、希望に応じた進路を実現するための教育活動を展開している。

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

① 学校教育目標の中での「健康」の位置づけ

個人の尊厳を重んじ真理と平和を希求する創造性豊かな人間を育成する。自然や人との触れ合いを通じて健康な心と体を育成する。

② 教育計画における健康教育の位置づけ

健康の意義を自覚し、きまりある生活態度を養い安全教育の徹底をはかる。自己発見と他者への理解を深め人間関係能力を養う。

③ 教育計画をよりよく実践するための具体的な配慮事項

学校教育目標を具体化するため、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もと、健康の保持増進が自主的、実践的かつ積極的に行動できるようになること。

(2) 学校保健計画、学校安全計画、食に関する指導

① 学校保健計画、学校安全計画、食に関する計画や指導計画の考え方や、特に配慮した事項について

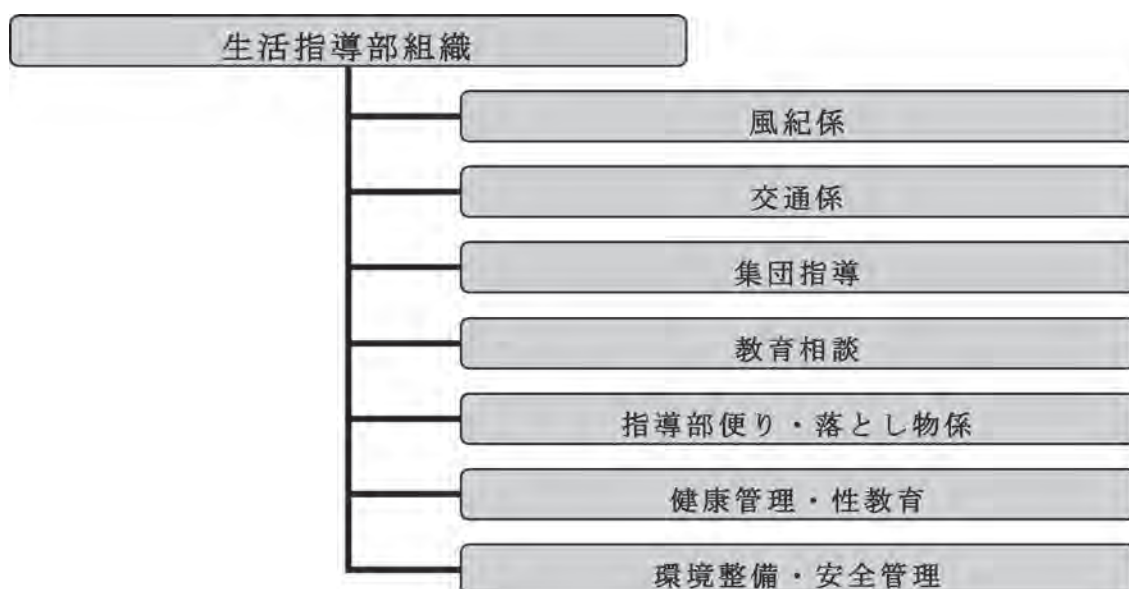
学校保健計画は、「学校教育目標を軸に全職員がかかわって開催される年間計画である」という認識のもと、保健主事が学年、分掌、教科の調整を行い生徒の実態をふまえ保健目標をたて、保健管理・保健教育・組織活動の3分野で構成して具体的な1年間の取り組みを計画している。学校安全計画では安全管理・安全教育・組織活動等の3分野で総合的な計画として設定している。

☆ 学校保健計画・学校安全年間計画・別紙添付

(3) 健康教育の推進体制

① 健康教育推進する組織と校内研修

推進組織は生活指導部・生活指導部長、保健主事を含む8名で構成され生活面と心身の健康を把握できる分掌組織となっている。また感染症及び新型インフルエンザ等、学校管理下に発生した重大な疾病・傷病対策は、この組織をさらに校長・教頭・事務長・学校医を加えた拡大組織で健康観察等を迅速に行い対処している。



② 家庭・地域社会との連携について（教育相談会の定期開催）

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も含む）の早期発見と対策のため教育相談係が中心となり教育相談指導主事、スクールカウンセラーの出席のもと教育相談会を各学期に2回開催している。

毎週1回スクールカウンセラーの来校日には関係職員で共有化を図った上で管理職に報告し、関係機関との連携を常に行い支援策を講じている。

教育相談委員会	校 長	
	教 頭	
	生徒指導主事	スクールカウンセラー
	保 健 主 事	
	各 学 年 主 任	担 任
	生徒指導部長	養 護 教 諭

併設型中高一貫校のため、定例の教育相談会は中学校職員も出席し連携して生徒を見守っている。

校内研修は教育相談終了後、県教育センターの教育指導主事による生徒理解の向上・カウンセリングマインドや最新情報の共有化を図る研修会を開催している。

③ 家庭・地域社会との連携について

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落ち着いた学習習慣と生活習慣が確立できるよう、学校行事（水泳・修学旅行・持久走・金剛登山）の事前健康相談日を設定し対応している。

消防署職員による救急処置講習会及び各講演会への参加にはP T A保健係等への参加を呼びかけている。

自主的な健康管理能力の育成

健 康 教 育 関 係 の 講 演 会	
薬物乱用防止講演会	年に1回
性（エイズ）教育講演会	全学年3年に1回
正しい水分補給講演会	保健常任委員・クラブ代表者
正しいブラッシング指導講習会	保健常任委員・生徒会役員・希望者



性（エイズ）教育研究会 H23 6/16

各講演会・講習会の終了後は、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、正しい知識・情報を得させ更にマンスリータイムズ・保健だより・学年通信等で生徒・保護者に広報している。

④ 健康指導の状況としての取り組み

健康の意義を自覚し、決まりある生活を養うために

- ・保健調査 →すばやく整備し必要な体制を整える。アレルギー等の調査は、入学式当日学年主任より保護者に連絡する。アナフェラキシー等アレルギーについての細かいチェックを行う。
- ・安全指導 →登校状況を観察し生徒の小さな変化に気づき、早期に対応している。
- ・学校環境の安全管理 →学期に1回安全点検を実施している。
- ・欠席調査 →事務室との連携で欠席連絡を把握している。SHRで担任が把握し長期欠席等や気になる生徒の場合、家庭訪問等の対応をしている。
- ・健康観察 →朝のSHRで健康観察を実施。感染症等の欠席連絡は、ただちに保健室へ連絡し、全校生徒の把握を行い、管理職に連絡している。
- ・保健室の利用状況 →生徒の来室は担任と授業担当へ連絡表でおこなっている。、来年度より校内情報統一システムにより保健室来室状況一覧表は職員個人パソコンで読み取り可能となり、来室情報の共有化がよりはかれる。

(4) 学校保健・安全委員会（開催年2回）

第1回 校内関係職員で開催

第2回 学校関係職員・医療関係者・PTAを含めた合同開催

学校保健委員会（22年度）

議 題	具 体 的 内 容
校長からの報告	現在の本校の実態及び実践・取り組みなどについて
本年度の計画・会則 （保健主事）	橋本高校学校保健委員会会則と今年度の方向性・学校保健計画について
定期健康診断より （養護教諭）	本校の健康診断結果を全国、県の平均と比較して定期健康診断から見える生徒の健康状態等の把握について
学校医・歯科医の講義	歯の大切さ・正しいブラッシング法について

学校保健委員会（23年度）

議 題	具 体 的 内 容
校長からの報告	現在の本校の実態及び実践・取り組みなどについて
本年度の計画・会則 （保健主事）	橋本高校学校保健委員会会則と今年度の方向性・学校保健計画について
定期健康診断より （養護教諭）	本校の健康診断結果を全国、県の平均と比較して定期健康診断から見える生徒の健康状態等の把握について
学校医・学校薬剤師の講義	健康指導全般・学校環境整備の重要性について

(5) 学校医、学校歯科医、学校薬剤師の活動状況

	主 な 活 動 内 容	出校回数
学校内科医 2名	定期健康診断、定期健康診断未実施者検診、修学旅行事前健康診断、水泳前健康相談、持久走前健康相談、金剛登山前健康相談、職員健康相談、衛生委員会、学校保健委員会	9
学校眼科医 1名	定期健康診断、定期健康診断未実施者検診、学校保健委員会	5
学校歯科医 1名	定期健康診断、定期健康診断未実施者検診、講演会、学校保健委員会	6
学校薬剤師 1名	定期健康診断、環境衛生検査等、学校保健委員会	3

(6) 特徴的な活動

生徒保健委員会を通して自己健康管理能力を高める取り組みについて

① 生徒保健委員会

当地方の県立高校5校では昭和26年度より今まで毎年1回各校の保健委員が集まる機会をもっている。各校の問題点を出し合い、取り組みを紹介し、各校の研究発表を行うことで活動の充実・向上を目指しています。

各校の保健委員会は毎年何かのテーマをもって継続した研究を行っています。

② 昼食について

アンケート調査は本校保健委員会が10年前に取り組んだ内容をさらに具体化する項目を検討しました。食事の項目では昼食、生活習慣では歯磨きの項目を追加しました。お弁当の定番おかずの第1位は玉子焼きとの結果でした。忙しい朝、「お家の人が焼いてくれる卵焼きを自分たちも作ろう」という意見から、本校卒業生で日本料理店を開いている方に卵焼きの調理実習をお願いしました。本格的な卵焼きのレシピも頂き素晴らしい経験となりました



③ 本校の取り組み

本校は、平成21年・平成22年・平成23年と3年連続和歌山県学校歯科保健優良校として表彰され、昨平成22年10月に茨城県で開催された第74回全日本学校歯科保健研究大会で歯科保健教育、歯科保健管理、生徒保健委員会の取り組みが評価され全日本歯科優良校・日本学校歯科医会会長賞を受賞しました。本校生徒の歯質の良さが認められたことにより、保健委員会として研究テーマを基本的生活習慣の見直しと、歯を通して自己健康管理能力を高める取り組みをしている。

歯磨きの項目では正しい歯の磨き方を見直して本校の歯科目標の「8020」の達成を目指し、全生徒・保護者・教職員が歯・口腔だけでなくすべての健康状態が良くなるよう努めています。



④ 学校歯科医による正しい歯の磨き方指導



⑤ 学年別歯科指導として

1 年生	歯科検診の事前指導として自分の口腔内についてむし歯は無いかな、歯並びやかみ合わせ、歯茎の状態、歯はきれいに磨けているかの自己健康管理のチェックを行う。
2 年生	「8020」運動について指導。80歳で20本以上の歯を残すことで、何でも食べて正しく噛むことで、眼疾・老化防止対策につながることを学ばせる。
3 年生	「噛む（咀嚼）」の大切さからよく噛むことで、学力アップ・老化防止・さらに眼球に刺激を与え、眼疾予防・視力低下を防ぐことを理解させ、自分の生活習慣を見直し、行動を変容させ生涯にわたり健康保持させる。

(7) まとめ

学校歯科医の歯科講演会では口腔環境とむし歯の環境を理解させるため、歯を守るための正しい生活習慣や正しい歯磨きの見直し、むし歯の無い生徒にも将来的なメンテナンスの指導を受けた。また、保健委員で実施したアンケートをまとめ食べることの基本である「歯」・「食事」の重要性を学ばせた。

今後の課題として、高等学校における歯科保健教育とは生徒が将来に向けて自身の歯・口腔の健康を守っていくために受けることができる最後の学校保健教育である、そのことをふまえDMF処置率の高さだけでなくCo・Goの保有者の指導法の具体化を今後歯科保健関係者と連携し、自主的にかかりつけの歯科医で検診や専門的なケアを受ける自己管理能力の向上を図らせ、生徒の将来にわたるQOLを向上させることにつなげたい。

「21世紀・新しい時代の健康教育推進学校の実践－第10集－」

埼玉県立川島ひばりが丘特別支援学校



1 学校紹介

本校は、平成12年に開校し、今年度で12年目を迎える。

春には校舎前の畑に菜の花が咲き誇り、冬には雪化粧した富士山を一望できるなど、自然豊かな環境の中にある。

所在地である川島町は、埼玉県のはほぼ中央に位置し、イチゴやイチジクの栽培が盛んであり、「都会に一番近い農村」として知られている。



本校のマスコット ひばりん



(1) 児童生徒数 172名

小学部：84名（内訪問教育8名） 中学部：45名（内訪問教育：2名）

高等部：43名

(2) 教職員数 150名

校長1名 教頭2名 教諭等134名 養護教諭2名 事務職11名

(3) 教育目標

○障害に伴う困難を改善・克服しながら、自らの生活を切り開く意欲や態度を養い、個性ある自己実現を図る。

○心の優しさやたくましさを養い、豊かで調和のとれた人間性を高める。

(4) 校訓

○小学部：ゆめ・はばたき・つたえあい ○中学部・高等部：希望・努力・表現

(5) 目指す学校像

○将来の自立や社会参加に向け、心豊かに、たくましく生きる力を身につけることのできる学校。

○保護者や地域、関係諸機関から信頼される学校。

2 子どもたちの五感に働きかけ「自分らしく生きる力を高める食育」の実践

学校給食は、基本的な生活習慣を身につける活動の中心となり、一日の学校生活の見通しを持つ上で大きな指導の柱となっている。保護者の給食に対する期待は大きく、おいしく楽しく安心安全な給食の提供により、心の優しさやたくましさを養い、豊かで調和のとれた人間性を高めてほしいと願っている。

(1) 児童生徒の五感に働きかける食育

「障害に伴う困難を改善・克服しながら、自ら生活を切り開く意欲や態度を養い、個性ある自己実現を図る」という教育目標に沿って、学校給食全体計画や発達段階や障害の程度に応じた食に関する指導の全体計画や学校給食年間指導計画を作成し、活用している。

また、おいしく楽しく安心安全な給食を提供するため、給食部を中心に食事環境整備や食形態の工夫、食に関する指導計画の立案や食育指導教材作成を行っている。

【食に関する支援体制】

<保健部>

① 健康相談活動

保健指導や体重管理について課題を相談する。

(担任・養護教諭)

食事調査が必要な場合は、管理栄養士が協力する。

② 医ケア相談

相談医（埼玉医大）が来校し、学校における医療的ケアを安全・適切に行うために教員や看護教員に指導助言を行う。

＊個人情報の管理には、細心の注意を払うこと

<給食部>

食に関する指導の全体計画を作成し、食育を推進する。

① おいしい給食

- ・障害に応じた調理法の工夫
- ・季節の食材や地場産物活用
- ・学校農園の野菜を使用

② 楽しい給食

- ・給食集会・指導教材の作成
- ・リクエスト、バイキング
- ・厨房見学・給食コーナー

③ 安心安全な給食

- ・食形態調査（カード作成）
- ・食物アレルギーへの対応

<学級担任>

個別の指導計画に指導内容・必要な支援等を明記し、一人ひとりの実態に応じた指導を実施する。

<支援室・自立活動部>

- ・コーディネーターが学校訪問を行う。
- ・福祉機器展において自助食器等の相談に応じる。

(2) 事例1：給食室を見に行こう

本校の厨房は中庭に面しているので、給食を作っている様子を外から見学できる。日常生活の指導「朝の会」では、給食の献立発表があり今日の献立にどんな材料が使われているか紹介する。天気の良い日は、散歩学習で厨房に立ち寄るクラスもある。調理師が食材を見せると「どんな料理ができるの？」など



厨房見学

と会話が弾む。大きな回転釜を見て「野菜がお風呂に入っている！」と話した小学生の感性に大人が驚き感動した。このような活動は、給食を意識して食べることを楽しむ体験の積み重ねに、とても効果があった。

(3) 事例 2：食育授業

平成14年度から、食に関する特別非常勤講師制度活用し、管理栄養士が直接、児童生徒に授業をしている。医療職の専門性を生かし、健康づくりや食品の安全性、食文化の伝承等、子どもたちの実態に合わせた指導を繰り返した結果、食に関する興味や関心が高まり、コミュニケーション能力の向上も見ることができた。また、7月に実施される給食集会は、保健部歯みがき指導と連携した内容で、オリジナルソングを用いて指導の定着を図っている。



給食集会
～よく噛んで食べよう～

(4) おいしく楽しく安心安全な給食作りの工夫

① 食形態の工夫や専門性の向上

普通食を摂取することが困難な子どもたちへの支援は、調理室と担任が情報をカード化・共有化し、調理方法や摂食指導に工夫を試みている。食べやすい給食は、児童生徒の健康の保持増進に役立ち、疾病の予防にも効果がある。教職員の個別指導に関する専門性を高めるため、給食開始に向けた研修を実施している。

摂食指導研修



中期食（みじん食）



食形態カード

名前	〇〇	〇	学部	クラス
		みじん	ペースト	うらごし
ごはん		〇		
パン粥			〇	
煮込麺		〇		
肉・魚		〇		
果物デザート			〇	
特記事項		とろみ有		

② 郷土料理の実施や地産地消の推進

平成12年度の学校給食開始から、旬の食材を使用した季節感のある行事食や郷土料理を実施し、新しい味覚との出会いを設定してきた。中でも、全国味めぐり給食は、保護者の関心も高

く、料理の由来や作り方を給食だよりで家庭に紹介し、好評を得ている。実施した郷土料理の県名・料理を表に記入し、日本地図を作成するクラスも見られた。

地域の支援をいただき、高等部の畑を中心に栽培活動に取り組んできた。たくさん実ったトマト・じゃがいも・大根は、給食室に届けられ学校全体で味わっている。小・中学部では、教室前のプランターにトマトやキュウリの苗を植え観察しながら育て、調理実習や家庭で食べた。訪問部の児童生徒も自宅でトマトを栽培したので、学校との連帯感がいっそう深まった。また、地域の作業所からも野菜を購入している。卒業生が自分の畑で栽培したさつまいもを母校に届けてくれる姿は、卒業に向けた進路学習にも役立っている。さらに、川島町直売所から米や野菜、果物を購入しており、新鮮な食材は子どもたちの五感を刺激し、食欲を高めてくれる。郷土料理の実施により埼玉県への理解が深まると共に地場産物の活用が図れ、県産野菜の使用目標30%を超えることができた。

23年度：6月第3週＝50%

(5) 学校・保護者・地域・医療・福祉との連携

「おいしい給食を食べて元気になりたい」「みんなと食べると楽しいね」と感じて欲しいという願いを受け、食事相談、リクエスト給食、バイキング給食、試食会、親子料理教室、学校給食展、福祉機器展、お魚学習会等を行った。このような取り組みを通じて、学校給食に対する理解と協力が得られた。

地域との交流は、生涯学習の拠点として開校当初から文化施設や体育施設を積極的に開放し、文化祭（学校給食展、福祉機器展）や学校開放講座を通じて相互理解が深まっている。

(6) 取組の成果

① 五感（見る・聞く・触れる・香る・味わう）への働きかけを繰り返し、食べることや食べ物に興味や関心を高めた。毎日の自立活動（給食指導）により、みんなと食べる楽しさを学び感謝の気持ちや食文化への理解が育めた。

② おいしく楽しく安心安全な給食をめざし、個に応じた食形態の支援や施設設備の改善を学校全体で取り組んだ結果、生活のリズムを整え、健康の保持増進が図れた。

学校・保護者・地域・医療・福祉等との連携が深まり、保護者の学校自己評価アンケートにおいて、学校給食の献立内容や指導に関する項目の肯定評価が96%となった。

③ 特別支援学校では、一人一人の教育的ニーズに応じた個別の指導計画や個別の教育支援計画を策定・活用している。保護者や関係機関から、食に関する情報収集を行い児童生徒の支援体制を確立し、特別支援教育のセンター的機能を積極的に果たせた。



食育授業



給食指導の様子

(7) 今後の課題

- ① 児童生徒の障害が重度重複化の傾向にあり、給食を摂取しつつ医療的ケアの必要な子どもも増加しており、給食時間の調整や疾病への配慮が課題である。保健部や防災安全部と連携して、情報を共有する食事カルテを作成したい。
- ② 食に関する指導の全体計画や年間指導計画を見直し、指導の定着を図る。
- ③ 教職員の専門性を高め、特別支援教育のセンター的機能を地域に発信する。

3 一人ひとりを大切にする健康教育の実践

(1) 本校児童生徒の実態

近年、周産期医療の充実に伴い、在宅で過ごす子供たちの障害が重度多様化傾向にあり、本校の児童生徒においても、様々な疾病を要因とするケースが増えてきている。児童生徒の健康状態は様々であり配慮する点も異なり、自らの健康状態を的確に表現できない児童生徒が多いため、日常のきめ細かな健康観察と適切な健康管理・保健指導が必要である。

(2) 健康観察について

健康観察・バイタルチェックは、児童生徒の健康的な生活と学習活動能率の向上のため、心身の異常・変調のサインを早期に発見し、適切な健康管理及び保健指導を行うための教育活動である。障害の重い児童生徒の健康状態は変動しやすいため、登校後そして1日を通じて健康観察を行い、その日の健康状態に合わせた教育活動を展開している。児童生徒の命を守るため、児童生徒個々の健康実態を把握した上での健康教育が非常に重要である。



○ 登校時の担任による健康観察

担任が、家庭からの連絡帳を参考にしながら児童生徒一人ひとりの健康状態（表情や顔色等）をチェックし、健康観察簿に記録する。

身体的症状やいつもと違う様子（体調の崩れの前兆となるサイン）がないかどうかチェックポイントとなる。必要のある児童生徒は、担任と養護教諭による健康観察を実施する。全身の様子を観察した上で、バイタルチェック（体温・脈拍数・呼吸数・酸素飽和濃度の測定等）

を行う。

(3) 実態把握に基づいた保健指導について

内容を実態に合わせるために、各学年やグループなどの小集団で担任・養護教諭・保健部員が協力して保健指導を実施。

1 学期 6 月「虫歯予防（歯磨き指導）」

① 担任による指導

パネルシアター、ペープサート、歯の大型模型等を活用し、虫歯の仕組みや予防方法を学ぶ。

② 担任、養護教諭、保健部員の T T

- ・担任によるパネルシアター等の後に、養護教諭による歯磨き指導を実施。児童生徒は、鏡を見て、自分の歯を意識して歯磨きを行う。
- ・類型Ⅳの生徒は、「食べたら磨く」をテーマに学ぶ。
- ・給食を食べた後に、染め出し液を使用して、汚れが残っている箇所・磨きにくい箇所をピンク色に染め出す。鏡を見ながら、磨いている箇所を意識してブラッシングを学ぶ。

(4) 成果

日々の健康観察により教員一人一人の児童生徒への理解が深まり、保健指導が的確に行われるようになった。また、実態に合わせた教材等を用いての保健指導（歯磨き指導等）により、児童生徒の保健教育に対する興味・関心等をより一層高めた。

(5) 課題

児童生徒の実態は毎年変化するため、必要とされる医療的な知識もそれに合わせた内容を研修しなければならない。そのため、研修会を実施するにあたり、教職員へのアンケートにより必要とされる研修内容を保健部で協議し決定している。また、感染症予防には特に十分な配慮が必要であるため、一昨年のように新型インフルエンザ流行に伴い地域の保健所と連携して教職員及び保護者対象の研修会を実施するなど、社会状況を的確に把握した上での研修は今後とも不可欠である。

P&G からのお知らせ

健康教育推進学校の表彰は P&G の協賛により運営されています

環境教育用教材『水と生活』のご案内

P&G では、学校での環境教育にお役立ていただくための教材として、『P&G 環境教室～水と生活～』を刊行いたしました。(監修:NP0 法人日本水フォーラム、NP0 法人日本持続発展教育推進フォーラム)

この教材は学習指導要領をもとに作成しており、学校で行われる授業と連携が取れる内容になっています。身近な社会・世界で見られる水問題について、クイズ・実験を通じて理解を深め、水の大切さや家庭でできる節水方法が学べます。

授業名	P&G 環境教室～水と生活～
授業時間	45分授業 × 1時限
学習内容 それぞれの科目は各学年の学習進度に応じて作成しており、色々な角度から水について学べます。	● 3-4 年生 ➢ 社会:わたしたちの生活と水 ● 5-6 年生 ➢ 社会:世界と日本の水問題 ➢ 家庭科:おうちでできる「節水」の科学 (お皿洗い編 I) ➢ 家庭科:おうちでできる「節水」の科学 (お皿洗い編 II)



教材例



実績…(2009 年 6 月～2012 年 1 月現在) **66,827 名分**の教材を配布

教材テキスト・授業用パワーポイントを無料(送料とも)でご提供いたします。

ご活用いただける場合は、下記連絡先からお申込み下さい。

お申込:P&G環境教室 教材事務局 担当:稲垣

〒104-0045 東京都中央区築地 1-9-4 ちとせビル 3F TEL:03-3541-1058(土日祝日を除く 10:00～17:00)

P&G 世界での活動…社会貢献プログラム『Children's Safe Drinking Water』～安全な飲み水を子ども達へ～



1 袋で約 10 リットルの水を浄水できる簡易浄水剤

安全な水が手に入らないために、世界では毎日、何千人もの子どもたちが命を落としています。P&G は、米国疾病対策センター(CDC)と共同開発した簡易浄水剤を、こういった地域に非営利で届けています。また、災害や紛争などの被災地にも緊急援助物資として提供しています。2004 年からアフリカ・アジア・ラテンアメリカなど 50 カ国以上に、現地の NPO や NGO の協力を得ながら提供し、これまでに届けた安全な水は、43 億リットルに到達しました。

P&G は、洗剤(アリエール、ジョイ)、ヘアケア(パンテーン)、消臭剤(ファブリーズ)などを展開する生活消費財メーカーです。

P & G社に心から感謝申し上げます。

この健康教育推進学校表彰事業は
平成 14 年度の事業開始からP&G社に
ご協賛頂いています。

平成23年度 21世紀・新しい時代の健康教育推進学校の実践

— 第 10 集 —

平成24年 2 月23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
