

# 平成25年度 21世紀・新しい時代の 健康教育推進学校の実践

－第12集－





# 21世紀・新しい時代の 健康教育推進学校の実践

— 第 12 集 —

公益財団法人 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、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。

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

本事業は、各都道府県・政令指定都市学校保健会の協力により、年ごとに充実した活動内容の学校が推薦されています。平成 25 年度は、各都道府県等学校保健会から 82 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 10 校（うち特別協賛日本コカ・コーラ株式会社賞 2 校）、優良校 66 校を決定し、平成 26 年 2 月に日本医師会館で表彰式を執り行います。

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 12 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 26 年 2 月

公益財団法人 日本学校保健会  
会長 横倉 義武

## 平成25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組みが必要である。

このような観点から、学校における健康問題を中心として、健康教育の推進に積極的に取り組み、成果を挙げている学校を表彰し、学校保健の充実に寄与する。

### 2. 主 催

公益財団法人 日本学校保健会

### 3. 後 援

文部科学省・厚生労働省・(公社)日本医師会・(公社)日本薬剤師会・(社)日本学校歯科医会・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・(公社)日本PTA全国協議会・(公社)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

日本コカ・コーラ株式会社

### 5. 表彰式の期日及び場所

平成26年2月20日（木）日本医師会館

### 6. 表彰の対象

国公私立の小学校、中学校、高等学校、中等教育学校及び特別支援学校

### 7. 被表彰候補校の推薦

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

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

- 1) 推薦数 都道府県 3校以内（東京都は5校以内） 政令指定都市 2校以内  
※ただし、特別支援学校は上記推薦数とは別に1校推薦できる。

#### 2) 推薦の基準

健康教育、健康管理及び組織活動を内容とする学校保健計画、学校安全計画、食に関する計画が適切に実践され、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挙げている学校。

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

なお、最優秀校を受賞した学校においては、3年間において推薦するものとする。

### 8. 推薦書等の提出

平成25年8月末日までとする。

### 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、書類による一次審査及び実地審査による二次審査とする。

### 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、日本学校保健会会长が表彰状を授与して行う。表彰式に併せて実践発表を行うほか実践事例集を刊行し、学校保健活動の普及・充実を図る。





# 目 次

発刊にあたって

審査委員長 横倉 義武  
(公益財団法人日本学校保健会 会長)

平成 25 年度 健康教育推進学校表彰事業実施要項

平成 25 年度 健康教育推進学校表彰校一覧

平成 25 年度 表彰校の実践の歩み

## I 最優秀校

〈小学校〉

埼玉県	羽生市立新郷第一小学校	3
愛知県	西尾市立一色南部小学校	9
埼玉県	川口市立柳崎小学校	15

〈中学校〉

熊本県	美里町立砥用中学校	21
-----	-----------	----

〈高等学校〉

熊本県	熊本県立大津高等学校	27
-----	------------	----

〈特別支援学校〉

愛知県	愛知県立半田養護学校	33
-----	------------	----

## II 優秀校

〈小学校〉

山形県	遊佐町立蕨岡小学校	41
福島県	会津若松市立大戸小学校	47
茨城県	大洗町立大貫小学校	53
熊本市	熊本市立五福小学校	59
千葉県	市川市立市川小学校	65
さいたま市	さいたま市立岸町小学校	71

〈中学校〉

愛知県	岡崎市立河合中学校	77
-----	-----------	----

熊本市	熊本市立花陵中学校	83
-----	-----------	----

〈高等学校〉

青森県	青森県立五所川原農林高等学校	89
-----	----------------	----

〈特別支援学校〉

岡山県	岡山県立倉敷琴浦高等支援学校	95
-----	----------------	----

## III 資 料

健康教育推進学校表彰校一覧	—平成 14 年度～平成 24 年度—	102
---------------	---------------------	-----



# I 最優秀校

## 〈小学校〉

埼玉県羽生市立新郷第一小学校

愛知県西尾市立一色南部小学校

埼玉県川口市立柳崎小学校

## 〈中学校〉

熊本県美里町立砥用中学校

## 〈高等学校〉

熊本県立大津高等学校

## 〈特別支援学校〉

愛知県立半田養護学校



# 自ら学び自ら考える健康教育の創造

## ～心も体も歯も キラリ～

### 埼玉県羽生市立新郷第一小学校

#### 1 学校紹介

本校は、明治6年5月に開校し、創立140周年を迎えた歴史と伝統に恵まれた学校である。



児童数160名、7学級（特1）の小規模校で、子供たちは明るくのびのびと学校生活を送っている。地域や保護者の学校教育に寄せる期待は高く、学校・家庭・地域と密に連携し、活力ある学校づくりに努めている。

羽生市は、歯科保健活動の取組に伝統と実績がある。本校も、地域や保護者の理解と支援を受け、平成22年度から3年間にわたり、埼玉県学校歯科保健コンクールで特別表彰を、平成25年度には、小規模校の部で最優秀賞を受賞することができた。

また、平成25・26年度の2年間、日本学校歯科医会や埼玉県教育委員会等から「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業」の研究委嘱を受け、「心も体も歯も キラリ」をテーマとして取り組んでいる。

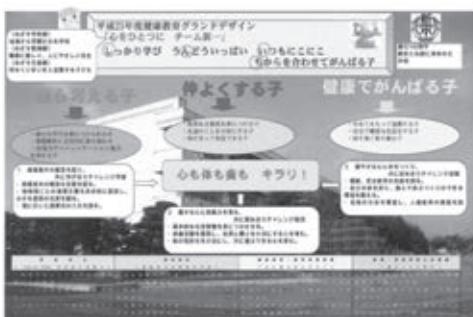
本年度の合言葉「心をひとつに チーム新一」として、全教職員一丸となって健康教育のより一層の充実を図っている。

羽生市キャラクター



いがまん  
ちゃん

#### 2 学校経営方針と健康教育



<H25年度健康教育グランドデザイン> ①運動いっぱい、②いつもにこにこ、③力を合わせてがんばる子」と示し、特色ある健康教育活動を展開している。

本校の学校教育目標は、「自ら考える子」「仲よくする子」「健康でがんばる子」である。

学校経営方針「健康教育（ヘルスプロモーションの考え方）」を基盤として、児童の心身の健康づくりに努めている。経営方針を軸として、児童の目指す姿を ①しっかり学び、②運動いっぱい、③いつもにこにこ、④力を合わせてがんばる子」と示し、特色ある健康教育活動を展開している。

また、「知・徳・体の調和のとれた心身ともに健康で人間性豊かな子供の育成」という観点から、本校独自の「健康教育グランドデザイン」や「保健室経営計画」等を作成し、実践している。

小規模校の利点を生かして、「全児童は全教職員で」のきめ細やかな指導により、現在不登校の児童がいないことも、本校自慢の一つである。



新郷第一小学校  
「ゆるキャラ」ページ

## ●平成25年度 健康教育構想図●

自ら学び自ら考える健康教育の創造  
～歯・口の健康から 心・体の健康へ～  
「心も体も歯も キラリ」

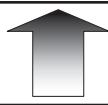


◎「健康の大切さに気づく」とは…自分の健康に関心を持ち、問題点を見い出し、解決方法を自ら考え、自らの力で解決し、心身共に健康で豊かな人間性を育むことである。

<朝の健康観察、健康診断結果の振り返り、手作り身長計(きりんさんとの背くらべ)の作成、毎月の保健目標に合わせた手作り掲示物・展示物の作成、肥満・瘦身児童への対応>

◎「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・成就感を持ち、さらに、よりよい生活をめざして活動していくことである。

<児童健康委員会の活動による毎月の歯みがきカレンダーの作成、歯科保健目標の発表、健康福祉パトロールの実施(流し・トイレの点検)>



◎「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。

<なかよし給食、食に関するアンケートの実施、地域学校保健委員会での調理実習、PTA給食試食会、栄養教諭とのチーム・ティーチングによる家庭科の授業>

◎「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正しくしっかり磨くことである。

<音楽に合わせて手鏡と二本の歯ブラシを使って行う給食後の歯みがき(ピカピカタイム)、毎月の児童手作りの歯みがきカレンダーの実施、保健主事・養護教諭による全学年歯科指導の実施、学童歯みがき大会への参加、親子でつくるむし歯予防標語の募集>

ふれあいながら給食を楽しむ  
なかよし給食



手鏡を使った  
セルフチェック



健康で充実した生活を送るために、「歯・口の健康づくり」を中心に  
家庭・地域と連携して、地域ぐるみで取り組む教育活動

年間3回開催  
地域学校保健委員会



学童歯みがき大  
会への参加



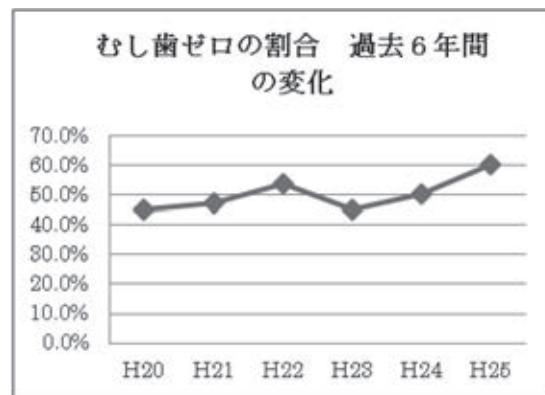
学校医・学校歯科医・学校薬剤師・中学校等と  
連携した地域学校保健委員会の開催

### 3 特徴的な活動

#### (1) 歯・口の健康づくりの推進

年2回の歯科健康診断、ピカピカタイムチェックシートを用いた毎月1回の担任・保健主事・養護教諭による全学年歯みがきチェック、歯つぴーファイルを活用した歯科指導や染め出し、RDテストの実施などを行い、児童一人一人の歯と口の健康状態の把握に努め、歯科指導に生かしている。

また、今年度から羽生市内全校で毎週1回のフッ化物洗口をスタートさせ、歯質の向上を図っている。



<平成25年度の歯科健康診断の結果から  
むし歯ゼロの児童の過去6年間の割合の変化>



<給食後の歯みがき>

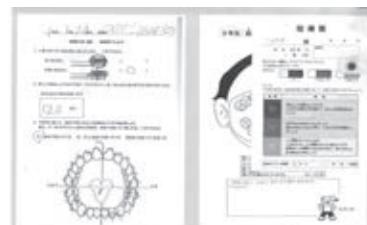
全体みがき用・仕上げみがき用の2本の歯ブラシと手鏡を用いて、5分間、給食後に全児童が歯みがきを行います。



<保健主事・養護教諭による毎月  
1回の歯みがき巡回チェック>



<週1回のフッ化物洗口>



<親子ふれあい活動で行った  
6年生RDテスト>

#### (2) 年3回の地域学校保健委員会の開催

本校及び地域の特色として長年継続されている「学校保健委員会」を、平成25年度から、家庭・地域社会との連携を一層深めた「地域学校保健委員会（にこにこ会議）」に拡大し開催している。

地域学校保健委員会は、児童の健康課題の解決の場と位置づけ、年間3回学校医・学校歯科医・学校薬剤師をはじめ、県や市教育委員会の指導主事や学区の中学校教職員などを指導者として招聘し、保護者、5・6年児童の参加のもと、子供たちの健康問題の解決に当たり活性化を図っている。



<にこにこ会議での話し合いと  
グループワークでの発表の様子 H25年6月開催>



<6年生が作った歯に良いおやつの試食 H25年12月開催>

### (3) 望ましい食習慣の確立（食育指導の充実）

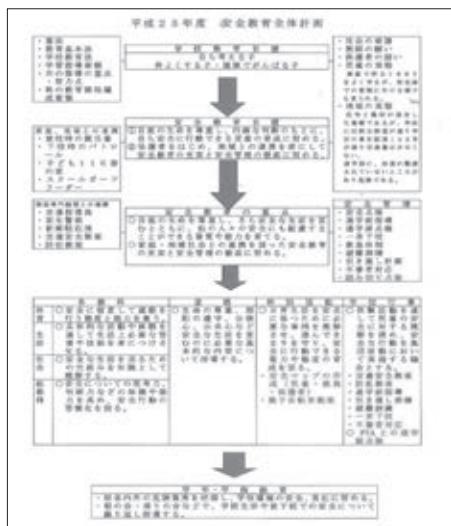
毎学期1回、6年生と教職員が下級生とふれあいながら給食の時間を楽しむ「なかよし給食」や、学校ファームでとれた野菜を調理する収穫祭、羽生市学校給食センターの方々による食育指導などを実施している。

また、PTA給食試食会、親子手づくり弁当の日、6年生が歯にいい弁当づくりに挑戦するなど、家庭とも連携した食育指導を進めている。

地域との連携では、隣接する公民館の協力を得て、実った梅を採って作る梅ジュースづくり、手打ちうどんづくりなどを行い、地域に根ざした地産地消の食育指導も進めている。



### (4) 学校安全等の推進



<平成25年度 学校安全全体計画>

生活安全・交通安全・災害安全の観点から、校内研修として教職員を対象にした防火扉・消火栓・救助袋の使い方講習会、市消防署の救命救急士を招いた心肺蘇生法・AED講習会を毎年実施している。

児童・保護者を対象として、市警察署の方による1年生防犯教室、全学年交通安全教室、親子自転車教室、緊急地震速報を利用した避難訓練・児童引き渡し訓練などを行っている。

平成25年度は、学校安全を推進する新たな取組として、児童・保護者・教職員による安全マップの作成、PTAとの現地通学路点検を行い、家庭・地域とで連携した学校安全教育を進めている。



<心肺蘇生法・AED講習会>



<市警察官の方による  
1年生防犯教室>



<緊急地震速報を利用した  
避難訓練・児童引き渡し訓練>

## (5) 体力向上や保健教育の充実

体力向上を目指した取組として、週2回の体力づくり、高校生を指導者として行う陸上記録会練習、スポーツ選手による体力向上教室、J F A キッズプログラムへの参加を行っている。また、授業力の向上を目指した校内研修会や、県や市の指導主事を招聘した体育授業研修会、健康教育校内研修などにより、教職員の資質の向上を図っている。

また、保健主事・養護教諭とのT.Tによる歯科指導の実施や、保健室前に毎月の保健目標に合わせた手作りの掲示物や展示物を掲示し、子供たちの健康に対する知識・関心を高めるよう努めている。



<地元の高校生による  
陸上記録会に向けた練習指導>



<保健主事・養護教諭との  
T.Tによる歯科指導>



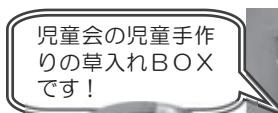
<健康に関する  
手作り掲示物・展示物>



## (6) 児童会の活動

児童会の代表委員が発案し、校舎内外の環境美化活動の一環として全校児童で休み時間などを使って行う「1日10本の草取り」の実施や、クラブ活動の一つとして、健康の大切さを呼びかける「むし歯予防ポスター」の作成などを行っている。

また、児童健康委員会の活動としては、毎月の手作り歯みがきカレンダーの作成、フッ素の働きについての手作り紙芝居の作成、健康集会における「健康に関するクイズ」などを行い、健康意識を高める活動を児童が主体となって行っている。



<児童会の児童による  
自主的な環境整備>



<手作り歯みがき  
カレンダー>



<児童健康委員会の  
発表の様子>



<健康委員会の児童による手作り掲示物>

## (7) 家庭・地域・関係機関との連携

地域学校保健委員会のテーマの決定や、当日の内容、役割分担など、PTA保健厚生部の保護者と協議して開催している。また、1年生親子歯みがき指導や、歯と口の健康週間に合わせた「親子でつくるむし歯予防標語」の募集、親子愛校作業（親子除草）を行うなど、家庭との連携を密にした教育活動を進めている。



<1年生親子歯みがき指導>



<親子愛校作業>

また、学校三師との連携では、定期健康診断の実施や学校環境衛生検査の充実だけではなく、地域学校保健委員会への参加や、日常の教育活動における口腔衛生指導や薬物乱用防止教育など、専門的な立場からご指導をいただいている。



<地域学校保健委員会での学校医からの指導・講評の様子>



<学校薬剤師さんによる薬物乱用防止教室>



<校内研修における県指導主事からの講義>



地域の方の支援もあり、手洗い場や給食配膳室の整備、歯と口に関する資料を展示する「キラリルーム」の設営など、教職員等による環境整備が実現しました。子どもたちも大喜びです！

## 4 成果と課題

- 地域学校保健委員会を年3回開催するなど、地域ぐるみで健康教育を推進する取組を工夫・改善することにより、保護者や児童の健康に対する意識がより一層高まった。
- 全家庭を対象にした朝食に関するアンケートの結果、100%の児童が朝食を摂取していることが明らかになった。
- 長年の継続的な歯みがき指導やカラーテスト、RDテストなどの実施により、DMF保有数が0.04という低い数値を維持できている。
- 欠席になりがちな児童に対して、学校全体での協力体制で支援し、不登校ゼロ、保健室登校ゼロが継続できている。

今後は、年間指導計画等の見直しやP D C Aサイクルでの評価・改善を図りながら地域学校保健委員会を充実させ、児童が主体となって行う健康教育をさらに推進していきたい。



<羽生市学校給食センターの食育指導訪問>

# 伝統の業前マラソンを核として、すすんで心と体をきたえる子どもを育てる ～健康のトライアングルの相乗的な取り組みを通して～

愛知県西尾市立一色南部小学校

## 1 学校紹介

本校は、愛知県西尾市の南部、三河湾に面した所に位置し、漁業と農業により発展してきた地域にある。昭和48年に開校し今年度で41年目を迎える。児童数は合計212名、学級数は9学級（特別支援学級1を含む）である。児童数は減少傾向で、10年前と比べ約100名減っている。

開校以来、学校周辺の道路をコースに、駆け足（業前マラソン）を継続して実施し、児童の体力健康づくりに力を注いでいる。平成16年に日本学校体育研究連合会より学校体育研究優良校、平成21年に愛知県より体力づくり優良校として表彰を受けるなど、体力向上への取り組みの成果が認められている。

校区内には、「三河一色の大提灯祭り」で有名な諏訪神社があり、伝統的な文化を継承する風土を残し、地域の人々の結びつきも比較的強い。そのため、保護者による子ども会の活動や社会体育がよく行われており、「地域で子どもを育てる」という意識の高い土地柄である。しかし、児童数の減少と子ども会の活動に参加しようとする児童が少なくなる傾向が見られ、これまで通りの子ども会活動ができない地域も出ている。



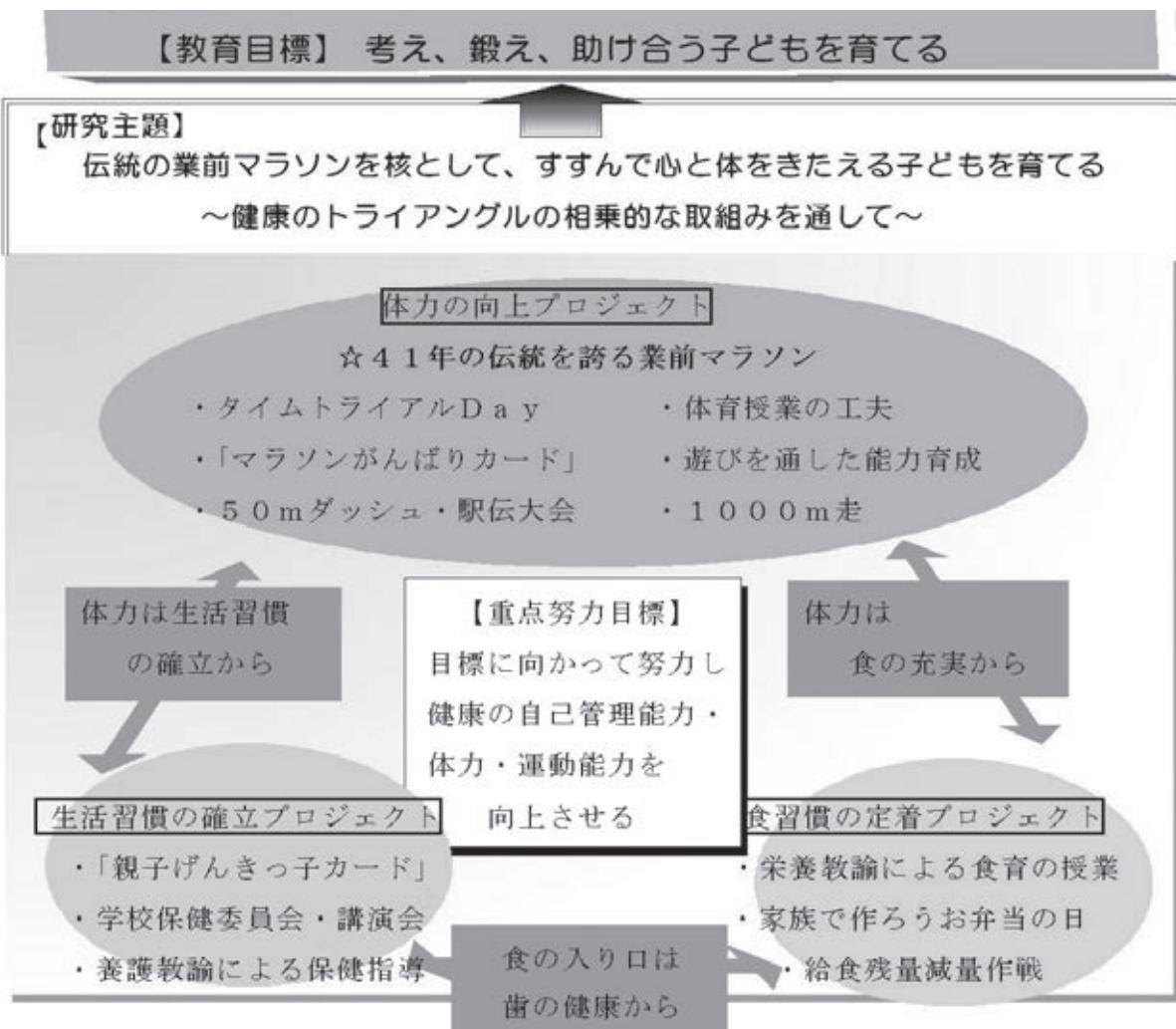
伝統の業前マラソン

## 2 学校経営方針と健康教育

本校の教育目標は、校訓を基に「考え、鍛え、助け合う子どもを育てる」である。めざす子どもとして「すすんで学び、ねばり強く考える子（知）、すすんで心と体を鍛える子（体）、素直で思いやりのある子（徳）」を掲げている。

開校以来続けている業前マラソンを柱に、平成22年度より健康推進学校として健康教育に取り組み、健康づくりの活動を体系化し、それぞれの意味や価値、相互の関連を図った。そして、研究主題を「伝統の業前マラソンを核として、すすんで心と体をきたえる子どもを育てる」と設定し、「体力の向上」「生活習慣の確立」「食習慣の定着」の3つのプロジェクトを健康のトライアングルととらえた相乗的な取り組みを通して、健康教育の推進にあたっている。

### 3 研究構想図



### 4 研究の実践

#### (1) 体力向上のプロジェクトより

**①健康観察を充実させた業前マラソンの取り組み**  
低学年は800m、中学年は1100m、高学年は1300mの校外コースとし、年間を通じて月曜日以外行っている。服装は、半袖、ハーフパンツが基本で、天候や体調に合わせて長袖やジャージを認めている。まず登校直後、児童は教室で、走る前は運動場にて担任が児童の健康観察をしっかり行う。前日までの欠席者や体調不良な児童については、特に気を付けて言葉かけをし、走り終わった後の観察も行う。そして、教室に戻ると児童は朝の短学活で係の児童が一人一人の名前を呼びながら、学級全体がお互いの体調に気を配りあえるように、健康観察を行い自己管理能力を高めている。



走る前の健康観察

## ② 意欲化を図る「マラソン努力賞」「タイムトライアルDay」

毎日のマラソンの成果を発揮する場として、2月半ばにマラソン努力賞の記録会を実施している。6割程度の子どもが入賞できるタイムを設定し、さらに進歩賞（担任裁量で4月と比べて特にタイムがあがった子）を設けることで、タイム向上への意欲化を図ってきた。しかし、年度末に1回努力賞テストを実施するだけでは、意欲が持続しにくいことが課題となりプロジェクト会議で話し合い、月1回の記録会「タイムトライアルDay」を新しく導入した。そして、その記録をグラフ化し、学年別にベスト10の記録や人の写真を会議室前の廊下に掲示して意欲化を図った。そうすることで視覚的に実感しながら、達成感や高揚感を味わわせることができた。

## ③ 「バランス良く運動能力を育成する」改善策

体力テストからみえた「運動能力のバランスが良くない」という子どもの実態よりマラソンでは鍛えることができない「巧緻性」「平衡性」「協応性」などの運動能力を、体育の授業や放課などの遊びを通して育成しようと考えた。

### ア 体育の授業を改善する実技研修

体育授業「だれでも跳べるとび箱」「サーキットトレーニングを取り入れた走り方の指導」の実技指導を、岐阜聖徳大学（25年度から岡崎女子短期大学）より山下先生をお招きして行った。この研修を通して、準備運動や補助運動の中にいろいろな動きを組み合わせたメニューを取り入れることで、自然に体が動きを覚え、バランスよく運動能力を育成する学習スタイルや段階を追ったスマールステップ指導を学び、教師の指導技術が高まった。



段階を追う実技研修

### イ 遊びを通した運動能力の向上

自由遊びの中でも自然に運動能力を伸ばしていく機会を作りたいと考え、一輪車と練習用のスタンド、大縄跳び、サッカーボール、ドッジボールの学級用を整備した。また、児童会を中心となって、1月「冬季さざなみオリンピック」という大縄跳び大会を企画し、縦割り班で競い合う活動を始めた。6年生が1年生の手を引いて、タイミングや跳び方を教える姿が見られ、苦手な低学年も、高学年と一緒に跳んでくれることで、意欲的に挑戦して跳べた喜びを自信として跳ぶ力を身に付けることができた。今後もさらに異学年で遊ぶ機会を増やしていきたい。



異学年での大縄跳び

## (2) 生活習慣の確立プロジェクト

### ① 「親子げんきっ子カード」の活用

本校では、学期に1回ずつ期間を設けた「親子げんきっ子カード」の活用を通して、自分の基本的な生活習慣（早寝早起き・朝ご飯・歯磨き）を振り返り、家庭の協力を得ながら実践する方式を取っている。25年の3月に「あいち歯と口の健康づくり8020運動推進条例」が公布されたことや歯科検診の結果、歯垢1、歯垢2と判定された子が増えた実態より「歯磨き」を重点事項とした。実施後は担任や養護教諭のコメントを書き入れたり、集計したり、新たな課題を明らかにし、通信にまとめて家庭に啓発している。

### ② 児童の健康について協議する「学校保健委員会」

毎年7月に校医、薬剤師、PTA役員、児童代表、教職員が参加した児童の健康について協議する「学校保健委員会」を実施している。今年度は重点項目「歯磨き」に合わせ、テーマは「歯は健康の入り口」とした。歯磨きの習慣化ができている割合は高いのに、染め出しすると赤くそまる子の割合も高いことから協議が始まった。歯科医から「よく噛んで食べ、磨き残しのない歯磨きの仕方の習慣化こそ、健康づくりにつながる」「学校と家庭が連携した指導効果の増幅を期待したい」とご指導、ご意見をいただいた。



児童代表も協議に参加

### ③ 養護教諭による授業と個別の歯磨き指導

養護教諭は全校児童のテーマの意識化をねらい、担任と連携して歯の健康に関わる授業を行った。また歯科検診や「親子げんきっ子カード」の結果より、保健室で一緒に給食を食べた後、一人に3回ずつの個別指導をした。こうした個別指導は、2学期の集計結果から、歯の正しい磨き方への意識を高めるまでの有効な手立てとなった。



歯みがきの授業

### ④ 児童保健委員会の「歯磨きタイムでの巡回活動」

歯磨きが重点項目であることを受け、児童保健委員会の活動にも「歯磨きタイム」（給食後）に各教室を巡回して指導する活動を取り入れた。テレビ画面を視てお手本のように正しく歯磨きをする様子を巡回する保健委員から「上手だね。その調子」と声をかけられた児童は、担任にも「よかったね」と褒められとても得意気な様子がうかがわれた。他の児童も相乗的に努力し始める姿があった。低学年ではその傾向が特に強く効果的な活動であった。また、今年度は歯の治療率

が大幅に向上し、DMF指数も減少した。こうした活動により、歯の健康に対する意識が高まり、この意識を持続させ、「一日3回丁寧にみがく」習慣をさらに徹底していきたい。

## ⑤ 地域の専門機関と連携した講演会

地域と連携した健康教育の推進のために、親子で学ぶ講演会（愛知県健康づくり振興事業団の方をお招きした「健康教室」、市内の禁煙ドクターをお招きした「防煙教室」、地元のライオンズクラブと連携した「薬物乱用防止教室」）を開催した。「健康教室」では本校が取り組んでいる「親子げんきっ子カード」が健康な体づくりの確かな手立てであることを、映像資料を活用して分かりやすく解説していただけた。今後もこうした地域の専門機関と連携し、健康の大切さを親子で考える啓発活動に取り組みたい。

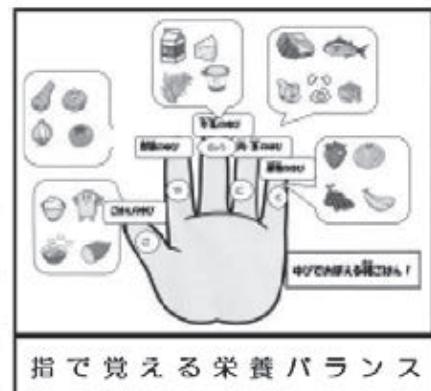


親子で学ぶ「健康教室」

## (3) 食習慣の定着プロジェクト

### ① 栄養教諭による食育の授業

栄養教諭による食育指導は、給食後の時間を利用し「食育年間計画」に合わせ全学級が学期ごとに1回（年間3回）ずつ行われている。また、1年生は親子給食を実施し、親子栄養指導も行い、保護者に児童期における食の大切さを伝える機会としている。2年生は生活科で自分たちが育てた野菜の調理活動を通して、苦手な野菜が食べられるようになった子が増えている。3年生以上は学級活動、高学年は家庭科授業の食物単元において栄養教諭の専門的な知識を教えていただき、食が健康のかぎとなる意識を高めている。



指で覚える栄養バランス

### ② 「親子でつくろう弁当の日」

「親子でつくろう弁当の日」はPTA親子ふれあい活動の一環として、PTA常任委員会において学期ごとに1回企画された。家庭の日（第3日曜日）を利用して、どんな弁当にするかを話し合い、一緒に材料を買いに行ったり、作り方を事前に教えてもらって練習したりした。また当日は親子が一緒に弁当を作ることで、食事に対する関心や意欲を高めるように取り組んだ。



母への感謝の手紙

給食の時間には、自分で作ったおかずを誇らしげに紹介し合う姿や、笑顔で残さず食べる子どもたちの姿が見られた。そして、いつも食事をつくってくれる母への感謝の手紙をそえてお弁当箱を持ち帰ることにした。翌日は、「お母さん、喜んでくれたよ」と笑顔で報告する姿が見られた。今後も「食」に対する興味を引き出し、健康な食生活について意識を高めていきたい。

### ③ 児童給食委員会による給食残量減量作戦 「給食残量ナッシングー」

体力づくりのために給食の残量を減らしたいと考え、児童給食委員会が中心で、給食残量減量作戦「給食残量ナッシングー」を実施している。

ご飯、麺類・パン、混ぜご飯に分けて、片付けの際に委員が重さを量り、それをグラフにして廊下に掲示したり、校内放送で伝えたりしている。また、給食集会で野菜の残量が多いこと

を知らせ、「野菜といってもそれぞれ持っている栄養素が少しずつ違っています。だから、一つだけじゃなくいろいろな野菜を食べるようにならう」と呼びかけたり、データを「給食だより」にまとめて教室にも掲示したりして、食と健康に対する意識化をねらっている。



給食残量の記録表

## 5 研究の成果と課題

体力テストの結果を見ると、持久力を中心とした体力は着実に伸びている。月1回のタイムトライアルDayは、個々に目標を設定して取り組む機会となり、意欲を持続させることができた。今後は、記録の伸び率を評価し、自己肯定感を高める支援も考えたい。また、バランスよく運動能力を育成するためにトレーニング用具やサーキットコースを整備して、楽しみながら様々な運動能力が伸長できる授業や、遊びを通して運動に親しむ機会を意図的に設定したい。

「親子げんきっ子カード」活用に更新案を取り入れたことで、家庭での点検活動は忘れずに取り組めるようになり、生活習慣も少しずつ定着してきている。今後は、カードの結果を自分で分析する活動を取り入れ、自らの生活習慣の問題点を見つけ出し、家庭で話し合って改善計画を作成させたい。また、地域との連携も継続し、親子講演会を取り入れた健康習慣づくりへの啓発を行いたい。

食事指導のポイントは、「好き嫌いせず、バランスよく食べる」ことであると考えている。栄養教諭や担任による通年の食育指導を通して、栄養に関する子どもたちの関心はかなり高まってきた。今後も、教科や総合的な学習における食育指導の充実や、将来に繋がる健康な食生活への意識を親子共に高めたい。

# しなやかな心で生き生きと学習し、元気よく運動する子

## ～学校と家庭・地域がともに取り組む健康教育～

埼玉県川口市立柳崎小学校

### 1 学校紹介

本校は、今年で開校45年目を迎える児童数622名、19学級の学校である。川口市の北部に位置し、北側に見沼代用水が流れしており、川岸に咲く花からも移りゆく季節を感じられる自然豊かな学校である。一方で、JR東浦和駅に隣接する学区内には、大きな道路が縦横に走り、交通量も年々増しているとともに、住宅が入り組み、不審者情報も増加してきている。このような地域の実態を踏まえ、児童が「自分の身は自分で守る（自助）」意識及び危険予測（回避）能力を高められるよう、教育活動全体を通して、くり返し学ばせる機会を設定するとともに、学校と保護者及び 地域の方々と一体となって、「事故ゼロ」を目指し、地域ぐるみで児童の安全確保に取り組んでいる。



### 2 学校経営方針と健康教育

本校では、学校教育目標を「しなやかな心で、生き生きと学習し、元気よく運動する子」とし、めざす児童像を『自ら考える子「自ら深く考えて判断し、行動する子」（確かな学力づくり）』『なかよくする子「思いやりの心をもち、力を合わせて生活する子」（豊かな心づくり）』『健康でがんばる子「明るく元気でじょうぶな子」（健康な体づくり）』と設定して、知・徳・体のバランスのとれた児童の育成に取り組んでいる。

今年度は学校経営方針の重点を「基本的生活習慣の定着と健康教育の推進」とし、特に基本的生活習慣の定着の手立てとして「柳崎小2・3・4・5の教育」を推進するとともに、「柳崎小の家庭での取組み」として学校・家庭・地域と連携を図り、一致協力して健康教育に取り組んでいる

#### 『柳崎小学校 2・3・4・5の教育』

2つのあ ありがとうございます あとかたづけ

3つの約束 あいさつをしっかりとします まちや学校をきれいにします 時間を守って行動します

4つの大事 「命」「友」「心」「物」を大事にします

5つのふれあい 「自然」「人」「本」「家族」「地域」とのふれあい

#### 『柳崎小の家庭での取組み』

①家庭学習の習慣の定着 ②規則正しい生活の定着 ③健康・安全に気をつける 体力づくり



本校においては、健康教育を心身の健康の保持増進のための「学校保健」、安全への判断・実践力の育成を図る「学校安全」、望ましい食生活習慣形成を図る「食育・学校給食」、しなやかな心と体を育む「体力向上」の4領域で構成している。この健康教育を通して「知」「徳」「体」の調和のとれた児童の育成、すなわち学校教育目標の具現化を図るため、全教育活動を通じて実践に取り組んでいる。

### 3 具体的な取組

#### (1) 保健指導の充実

5つの視点に分類しそれぞれの努力点・留意点をふまえ保健指導を実践している。

##### ①学級活動における保健指導 (各学年 年間平均6時間)

###### ア) 歯科保健指導

学校歯科医・歯科衛生士による親子歯みがき教室 (第1学年)



全国学童はみがき大会  
インターネットによる  
参加 (第4学年)



おやつとむし歯教室 (第3学年)



歯みがきカレンダー  
歯みがき点検  
きらり白い歯月間  
全学年カラーテスト  
の実施 (年間3回6月・11月・2月)



学校保健委員会を活用した保健指導



外部講師の先生による講演

児童参加型の学校保健委員会

###### イ) 性に関する指導・エイズ教育

- ・各教科との関連を重視するとともに養護教諭・関係諸機関との連携



###### ウ) 飲酒・喫煙・薬物乱用に関する指導

薬物乱用防止教室  
(県教育委員会との連携)



地域・保護者との連携  
(地域健康安全会議  
第6学年の保護者参観時に開催)

###### エ) その他 (しなやかな心つくり)

- ・携帯電話安全教室の実施 (第5学年)
- ・ライフスキル教育

- ②発育測定時における保健指導
- ③児童会活動における保健指導
- ④児童の実態を考慮した保健指導
- ⑤日常の学校生活における保健指導



## (2) 地域健康安全会議の取組

本校は「地域に開かれた魅力ある学校づくりの推進」のため、地域人材等の積極的活用として、町会・県青少年育成委員・児童民生委員・幼稚園・保育所・中学校・関係諸機関との交流を教育課程に位置づけている。

健康教育においては、「年間3回の学校保健委員会」及び「年間5回の安全対策会議」を中心に家庭・地域との連携を図っている。

### ① 学校保健委員会

本校学校保健委員会は、学校における健康問題を研究協議し、健康づくりを推進するために設置されている。様々な健康問題に適切に対処するため、家庭、地域社会、専門機関等の教育力を結ぶ組織として機能させることを重視している。平成24年度の学校保健委員会の内容は以下のとおりである。

<平成24年度 学校保健委員会>

	テーマ・次第	主な出席者	所要時間	主な成果・指導内容
一学期	「歯と口の健康」 ①学校保健委員会の取組 ②歯科健診の結果 ③児童保健委員会による発表 ④講話「健康な口から元気な体をめざそう！」	児童保健委員 学校歯科医 全教職員 P T A 学校評議員 児童民生委員	60分	・本校の歯科健診の結果から学校歯科医よりご指導いただいた。 ①フッ素入り歯みがきの利用 ②お菓子やジュースは時間を決めてとろう ③寝る前の飲食はやめよう ④歯医者さんで、定期的に検診を受けよう
「夢をかなえる生活習慣」 ～やる気いっぱい生き生活するために～ 講師 埼玉大学教育学部 戸部 秀之 教授				・夢に向かって「なりたい自分になる」ための基盤づくりとして、生活習慣を見直すことを提案していただいた。保護者の参加も多く、家庭で取り組む機会となった。
二学期	①講演 ②質疑応答	5.6年児童 全教職員 P T A 保護者 学校評議員 児童民生委員	60分	・健康行動理論に基づいた、プラスのセルフトークを指導していただき行動を変えることの大切さを学ぶことができた。また、生活習慣改善の取組、「すぐすぐカード」を活用することを事後措置とした。
「インフルエンザから体を守ろう」 講師 日本学校保健会 本多 栄一郎 氏				・インフルエンザウイルスから身を守るために必要なことをわかりやすく指導していただいた。 ・冬でも水分補給が重要であることを指導していただいた。
三学期	①感染症対策講座 ②体感実験 ③質疑応答	児童保健委員 全教職員 学校評議員 児童民生委員	60分	

### ② 安全対策会議（年5回程度：累計43回）

「子を守り 子を慈しむ 地域の目」を合言葉に開催している。毎回、川口警察署生活安全課、川口市役所交通安全対策課、神根消防署と連携を図り、

「学校の安全教育の現状、重点的な取組、課題等」「委員から見た児童や地域の様子」「地域防犯について」等を議題としている。

また、会議開催後は、「柳崎小安全対策だより」を発行し、全教職員全家庭、各委員に配布している。

#### 構成メンバー

埼玉県青少年育成推進委員、学校評議員、町会関係者、民生委員、児童委員、P T A役員、校長、教頭、教務主任、安全主任、生徒指導主任（毎回40名程度）



安全対策会議だより

<平成24年度安全対策会議>

	テーマ・次第	主な出席者	所要時間	主な成果など
一学期	第1回安全対策会議 ①地域防犯の現状 ②緊急マニュアルについて	川口警察署員 全教職員・PTA 学校評議員	60分	平成24年5月31日(木)実施 ・本校緊急マニュアルについて説明 ・学校における不審者対策について議論
	第2回安全対策会議 ①地域防犯の現状 ②防犯ブザーの携帯 通学路の歩行について	町会長・役員 児童民生委員 スクールガード リーダー		平成24年7月18日(水)実施 ・第1回において不審者対策に防犯ブザーの果たす役割が大きいことから、活用状況について報告し、警察署員よりご指導いただいた。
二学期	第3回安全対策会議 ①地域防犯の現状 ②夏季休業の子どもたち		60分	平成24年9月27日(木)実施 ・地域のゲームセンター等現状について議論、その後、パトロールを実施。
	小学校区学校保健委員会 ※学校保健委員会 「夢をかなえる生活習慣」 講師 埼玉大学教育学部 戸部 秀之 教授			参加者約300名 5.6年児童・全教職員・PTA・学校評議員・児童民生委員・2中学校・2幼稚園
三学期	第4回安全対策会議 ①地域防犯の現状 ②緊急マニュアルについて	川口警察署員 全教職員・PTA 学校評議員	60分	平成24年12月19日(木)実施 ・本校安全教育について説明 ・冬季休業における不審者対策について議論
	第5回安全対策会議 ①地域防犯の現状 ②次年度の計画	町会長・役員 児童民生委員 スクールガード リーダー		平成25年3月11日(水)実施 ・1年間を振り返り、地域防犯についての共通理解をはかることができた

### (3) 安全指導の充実

本校では、目指す学校像を「あたり前のことがあたり前にできる学校」とし、学校安全教育においても「最悪を想定し、最善を尽くす」を全教職員の合言葉に、安全・安心な教育環境の整備に努めるとともに、児童が「自分の身は自分で守る（自助）」「他の人々の健康安全にも配慮する（共助）」の意識及び危険予測（回避）能力を高められるよう、教育活動全体を通して、くり返し学ばせる機会を設けている。

#### ①校内危機管理体制づくり（危機管理マニュアル）

- ・緊急時の対応
- ・地震、火災・不審者・水泳による事故発生時の対応
- ・救急車（119）の依頼
- ・光化学スモッグ・PM2.5・アナフィラキシー発生時への対応



## ② 体験的活動

- ア) 交通安全教室（年1回）  
・1年生…安全な歩行・横断  
・3年生…自転車の乗り方



- イ) 避難訓練（年4回）  
・防災訓練（年3回）

火災想定、地震→火災想定、緊急地震速報受信想定



- \*発生の時間帯を、授業中・休み時間等、いろいろな場面に設定し実施している。  
・煙中ハウス体験や起震車体験を通して、実感を伴った理解を深め、緊急時により安全な行動をとろうとする意識や態度を養う。

- ・不審者侵入時を想定した避難訓練（年1回） 川口警察署生活安全課との連携

- ウ) 引渡訓練（年1回）  
・震度5弱以上の地震を想定し、災害発生時の児童の引き渡し方や連絡方法等の訓練を行い、有事においても安全かつ円滑に行えるよう工夫・改善している。

- エ) 自転車運転免許講習会（4年生対象）  
・川口警察署交通課、川口市交通安全対策課を指導者として実施

した。実技と学科の講習終了後、テストに合格した4年生全児童に、自転車運転免許証を交付した。



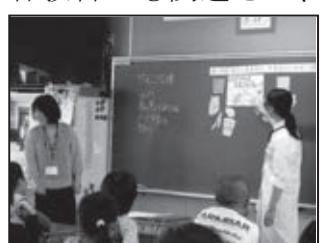
- オ) 社会科見学（4年生：埼玉県防災教育センター）

## （4）食育の取組

食育指導においては、発達の段階に応じた指導内容を明確にし、各教科とも関連させ、教育活動全体で充実を図るよう計画している。

また、今年度よりアレルギー・アナフィラキシーショックに対応するためのマニュアルを改訂し、エピペンの使用に係わる研修会を開催した。

なお、個別シートを作成し、実態に応じて管理職・養護教諭・学校給食主任・学校栄養職員・保護者が参加する、アレルギーカンファレンス（アレルギー相談会）を開催している。（今年度5回実施）



## （5）体力向上の取組

本校では、「学校教育目標」「体育科目標」「体育科の今日的課題」「児童の実態」から、「運動が好きな児童100%」「新体力テスト総合評価A+B+Cが85%」を目指し、自ら進んで運動に取り組む児童の育成を図ることとした。体育科授業の充実はもとより、①体育活動の充実、②保健学習の充実に取り組んできた。

### ①体育授業を支える活動の充実

- ア) ランランチャレンジ（業間運動）

業間休みの全校マラソン（5分間走）



- イ) 体育朝会

長なわ8の字やリズムなわ跳び



- ウ) やなぎっ子体操

ストレッチや跳躍力、投力を意識した動きづくり

- エ) 投力アップキャンペーン

4～6年生を対象とした正しいボールの投げ方教室

- オ) 投げチャレ・跳ベチャレ・なわチャレ

体力の課題の克服に向けた体力向上の  
場づくり

- カ) 体育アシスタントティーチャーの活用



キ) 家庭・地域へ通信

「柳小チャレンジ」地域や家庭に向けた体力向上啓発通信の発行  
ク) 外あそビンゴカードの作成・活用

外遊びの奨励・運動の生活化



## ②保健学習の充実

養護教諭・保健主事が中心となり、「保健学習 毎年1授業研究」を掲げ研究に取り組んでいる。

平成23年度「病気の予防（6年）」 平成24年度「毎日の生活とけんこう（第3学年）」  
病原体がもとになって起きる病気の予防 健康な生活をさがそう



平成25年度「病気の予防（6年）」  
生活習慣が原因で起こる病気の予防



授業で使用した資料等は学年毎に保健室で  
管理をし、毎年改善している。



## 4 成果と課題

健康教育を推進する上で、家庭・地域・専門機関との連携は欠かすことができない。本校では、学校保健委員会・安全対策会議を柱として連携を強化している。特に、安全対策会議については、今年度で通算43回目を迎える。平成24年度には、埼玉県防犯まちづくり県民大会において「地域安全功労団体」として表彰されたことは大きな成果である。

### (1) 成果

- ・保健・安全・食育の取組では「自分の身は自分で守る（自助）」「他の人々の健康安全にも配慮する（共助）」の意識や態度に高まりが見られた。
- ・教職員はもとより、保護者・地域の安全意識が高まり、朝の交通指導や安全パトロール等、安全に関する取組への参加者や情報提供（肯定的評価や改善点等）が増加した。
- ・体育授業を支える活動を充実させたことで、運動の習慣化・生活化が図られ、児童の体力が向上した。また、運動好きな児童が増えた。

＜新体力テストA+B+Cの児童の割合の変化＞ 79.5% (H23.5) → 89.9% (H25.11)

＜運動好きな児童の割合の変化＞ 88% (H23.5) → 93% (H25.11)

### (2) 今後の課題

- ・児童と地域の絆をより深めるための取組の工夫・改善。
- ・発達段階に応じたライフスキル教育の導入。
- ・基礎基本の技能や知識・理解（保健学習）の習得を図るために、それぞれの領域における系統性や発展性を研究し、今後も計画的、継続的に改善していく必要がある。

# 社会に出て通用する、主体的に自己の健康管理を行う生徒の育成 ～朝の健康観察と地域学校保健委員会の取組を通して～

熊本県美里町立砥用中学校

## 1 学校紹介

本校は熊本県のほぼ中央、1000m級の九州山地が間近に迫る自然豊かな中山間地に位置する生徒数135名の小規模校である。校区内には美しい棚田や石橋が点在し、先人が守り続けてきた伝統的行事も多く残っている。生徒は素直で純朴、部活動加入率は100%に近く、保護者や地域住民の学校教育に対する関心も高い。

健康教育においては平成22年度に健康教育推進学校優秀校の表彰を受け、その後も継続した取組が行われている。

また、周辺地域の過疎化や高齢者等に対する医療費負担は大きな課題となっており、健康教育の果たす役割は学校教育の枠を越え、日増しにその重要性が高まっている。



## 2 学校経営方針と健康教育の推進体制

### (1) 学校教育目標への位置づけ

本校の教育目標は、

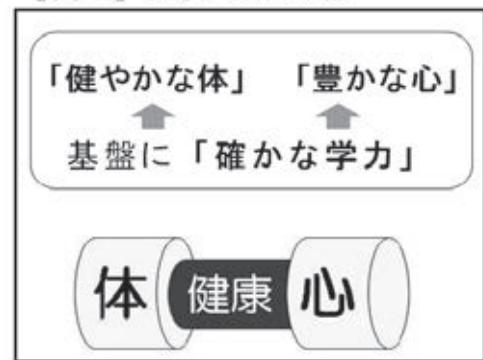
**社会に出て通用する力（知・徳・体・食）を身につけた生徒の育成**  
**～イキイキ ハキハキ テキパキ 行動～**

である。自己の健康管理は社会に出て求められる重要な資質である。さらに、「食」を教育目標中に明記したことで学校教育目標と健康教育とのつながりがより明確となり、健康であることの大切さを学校全体に意識づけることができた。

### (2) 健康のとらえ方

本校では、健康を『「健やかな体」と「豊かな心」が育まれた状態』であるととらえ、健康を育む基盤には「確かな学力」があると考えた。その上で、体と心を車の両輪とするならば、それらをつなぎ支える軸のはたらきをするものが健康であるというイメージでとらえた。【図1】

【図1】健康のとらえ方



### (3) 校内研修における推進体制

本年度の研究主題は、「社会に出て通用する力を身につけた生徒の育成～自ら気づき、考え、行動する態度を育てる指導を通して～」である。研究主題と学校教育目

標を基本的に同じ内容とし、本校の教育課題を強く意識づけることをねらった。

健康教育に関しては、研究の視点の中に「『健やかな体』の取組」の項目を設け、次の6点を重点事項として取り上げた。

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| ①朝の健康観察の工夫、改善   | ④健康診断後の治療の促進 |
| ②食育の充実          | ⑤感染症予防に関する取組 |
| ③健康に留意した生活習慣の定着 | ⑥基礎体力を育てる取組  |

### 3 特徴的な活動

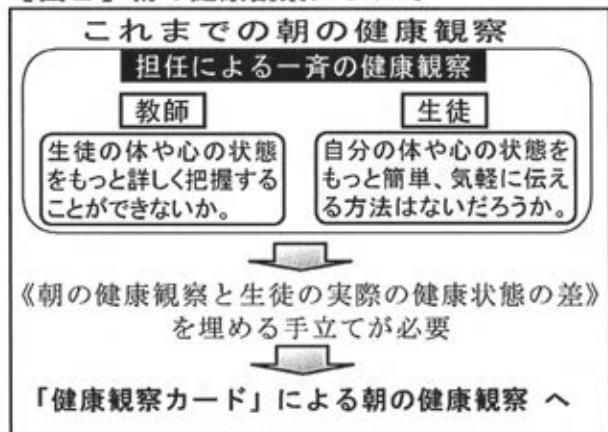
#### (1) 朝の健康観察 ~健康観察カードの導入とその効果的活用~

これまでの朝の健康観察は形式的に流れ、生徒の健康状態を正確に把握することが難しかった。そこで、朝の健康観察と生徒の実際の健康状態との差を埋める手立てとして、本校独自の

「健康観察カード」による健康観察に取り組んできた。【図2】

健康観察カードを【図3】に示す。生徒は毎日、このカードにその日の体と心の健康状態を記入していく。加えて、言葉によるコメントを記入する欄も設けた。これにより、これまで自分のことなどをなかなか口に出せなかつた生徒も、様々な体や心の悩み等を健康観察カードに記入するようになった。

【図2】朝の健康観察について



【図3】健康観察カード

【】月 朝の健康観察		0…ふつう	+1…少しよい	+2…よい	+3…とてもよい	-1…少し悪い	-2…悪い	-3…とても悪い
日	1 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22						
体	↑ +3 +2 +1 0 -1 -2 -3	体の健康 (-3 ~ +3 の 7段階、数値と折れ線で)						
心	↑ +3 +2 +1 0 -1 -2 -3	心の健康 (-3 ~ +3 の 7段階、数値と折れ線で)						
点	↑ +3 +2 +1 0 -1 -2 -3							
先生から 書きました よろしく の場合は 理由を 記入して ください	生徒のコメント (ーの理由など)				カード1枚(B4)が一月分 (毎月台紙にはり付け) (養護教諭が保管)			
先生から	養護教諭等から 返しのことば							

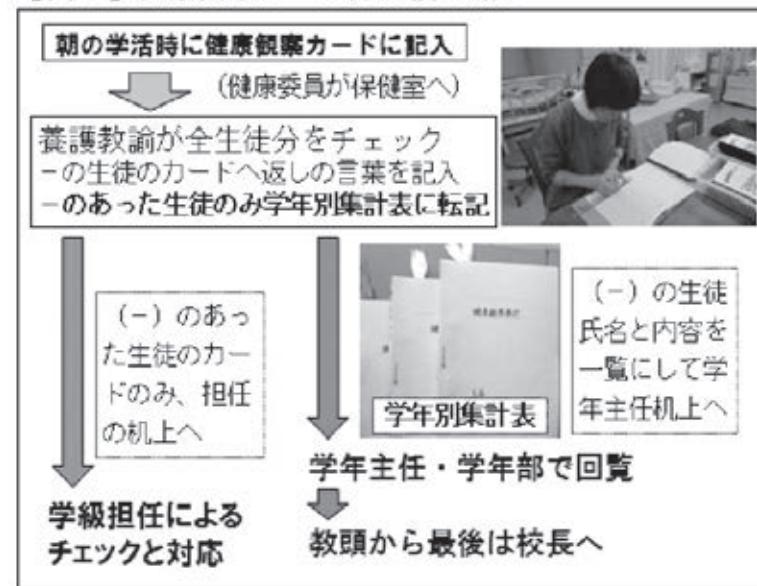
健康観察カード記入後の基本的な流れを【図4】に示す。これにより、担任や養護教諭だけでなく、学年主任や管理職も健康観察でマイナスの自己評価をした生徒を確

【図4】健康観察カード記入後の流れ

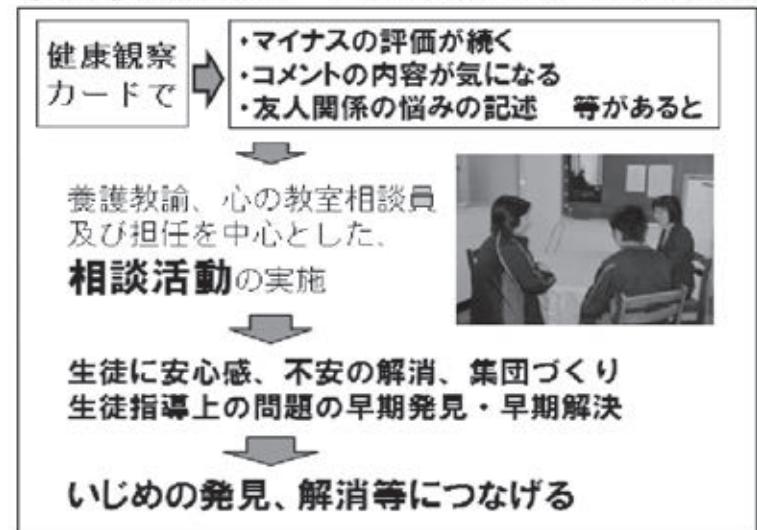
認できることになった。特に、管理職にとっては日頃生徒と直接接する機会が少ない中で、心身に悩みを抱えている生徒を把握できるようになり、砥用中すべての職員が一人一人の生徒に関わるという、チームとして生徒を支援する体制が構築されていった。

健康観察でマイナスの評価が続いたり、コメントの内容に気になる部分があった生徒については、養護教諭や心の教室相談員及び担任を中心とした健康相談を行った。その結果、さまざまな不安や悩みの背景に友人関係や家庭の問題などが存在することがわかり、その後のメンタルヘルスに関する支援、さらに不安の解消や集団づくりに大いに役立った。

#### 【図5】



【図5】健康観察カードによるメンタルヘルスの支援



このように、健康観察カードは特に心の健康に関して大変効果的であった。カードに書き込まれた生徒の小さな一言が、生徒指導上の問題等を早期に発見し解決に導いた事例もいくつかあった。もちろん、その声をキャッチできるしなやかなセンサーを我々が備えていなければならぬことは、言うまでもない。

#### (2) 幼・保、小、中が連携した地域学校保健委員会（すこやか委員会）の取組

「早寝、早起き、朝ご飯」の取組に象徴されるように、健康教育の推進において家庭や地域の果たす役割は極めて大きいものがある。砥用中校区では、校区内の幼稚園、保育園、小学校・中学校及び地域の関係諸機関・団体が連携して地域学校保健委員会を組織している。会の名称を、「すこやか委員会」という。

すこやか委員会では、家庭や地域における健康やコミュニケーションづくり等の課題解決に取り組んでいる。この活動の背景には、美里町が抱えている多額の医療費負担や、少子高齢化等の諸課題に対する危機感があることも忘れてはならない。

## ①すこやか委員会のテーマとねらい

すこやか委員会は、子どもたちの心身のすこやかな成長を願って、食事、睡眠、運動、メディア視聴等の生活習慣の見直しをしながら、子どもばかりでなく親育ちも視野に入れ、

「子どもたちのすこやかな成長のために～大きく育とう、親育ち、子育ち～」のテーマのもと、平成8年度より取組を積み重ねている。活動の主なねらいは、

- ・基本的生活習慣の定着及び心の安定を図る
- ・メディアをコントロールできる力をつける
- ・家族とのふれあいを増やす
- ・コミュニケーション能力の基礎を育む

の4点である。

## ②すこやか委員会の構成

すこやか委員会の構成員は、校区内各小中学校長・保健主事・養護教諭・栄養教諭、幼稚園・保育園代表、町教委、町福祉課・保健課代表、幼・保、小、中のPTA代表、学校医・学校歯科医・学校薬剤師、町保健師、民生委員、主任児童委員、その他、婦人会、老人会等地域の関係諸機関・団体代表である。教育関係者の他、地域の実態に詳しい幅広い層から多くの構成員を得ている。また、各小中学校長、養護教諭、保育園・幼稚園代表、町PTA連代表及び町保健師

で組織される運営委員会【図6】を設け、年2回の定例会【図7】や後述する「すこやかチャレンジ」の企画、運営等にあたっている。

## ③すこやか委員会の活動

### ア 定例会

- ・年2回（平成24年度は7月と2月）の実施。会の時間は約2時間。
- ・協議内容は、前年度事業報告及び反省、当年度のテーマ、実践項目の確認と事業年間計画、各事業所ごとの事業計画報告、学校医・学校歯科医・薬剤師より検診後の指導・助言、すこやかチャレンジの結果報告など。
- ・講話、問題提起等による、会員の啓発。

平成24年度第1回「主体的に自己の健康管理を行う生徒の育成について」

〃 第2回「今、私たちがしなければならないこと」

- ・グループ討議、発表等による課題の共有と共通理解。

【図6】運営委員会



【図7】定例会（グループ討議）



## イ すこやかチャレンジ

すこやか委員会の核となる取組が、校区内の保育園児から中学生まですべての子どもが、家庭における健康に大きな影響を及ぼす10項目の生活習慣の改善に向けて挑戦する「すこやかチャレンジ」である。10項目を以下に示す。

- |          |            |            |     |     |      |
|----------|------------|------------|-----|-----|------|
| ①朝起き     | ②朝食        | ③朝食時のテレビ視聴 | ④排便 | ⑤運動 | ⑥ゲーム |
| ⑦テレビ視聴時間 | ⑧夕食時のテレビ視聴 | ⑨夜歯みがき     | ⑩就寝 |     |      |

すこやかチャレンジは月に3回（1日、10日、20日）実施し、当日は各家庭へも防災無線で伝えられる。結果は【図8】に示した個人カードに記入し、集計結果は保健だより等で保護者にも知らせ、明らかになつた課題を共有し改善を図るように働きかけている。すこやか委員会においても、それぞれの学校ごとにすこやかチャレンジの集計結果を報告し、校区内の子どもたちの健康面に関する課題を明らかにするとともに改善策が話し合われている。

すこやかチャレンジにより、生徒の生活習慣に改善の跡が認められるようになってきた。また、家庭及び地域住民の健康教育に対する関心と意識にも高まりを感じられるようになった。これは、就学前から中学卒業時まで地域を挙げて、一斉に同じ課題に同じ方法で取り組んでいることの成果であろう。そして、このような学校と地域が連携した取組は、健康面だけでなく学習面や生活面においても子どもたちの課題を改善する方策として、一つの示唆を与えているものと考えられる。

【図8】すこやかチャレンジカード

 <b>△10項目にチャレンジ</b> <b>△それぞれ10点満点</b> <b>△合計100点満点</b> <b>自己評価を行う</b>	<b>すこやかチャレンジカード(左部分)</b> <table border="1"> <thead> <tr> <th>しつもん</th> <th>配点</th> <th>1日</th> <th>10日</th> <th>10日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>朝起きできた</td><td>10</td><td>○</td><td>8</td><td>10</td></tr> <tr><td>朝食を食べた(食べたものに○をつける)</td><td>10</td><td>8</td><td>8</td><td>8</td></tr> <tr><td>朝食の時 テレビはついていた</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td></tr> <tr><td>排便できた(うんこが出した)</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td></tr> <tr><td>外遊びや運動ができた</td><td>10</td><td>5</td><td>10</td><td>10</td></tr> <tr><td>ゲームをする時間を守れた</td><td>10</td><td>2</td><td>10</td><td>10</td></tr> <tr><td>夕食の時 テレビはついていた</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>0</td></tr> <tr><td>ねる前に歯みがきをした</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td></tr> <tr><td>早起きできた</td><td>10</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td>1日の合計点数</td><td>86</td><td>92</td><td></td></tr> </tbody> </table>	しつもん	配点	1日	10日	10日	朝起きできた	10	○	8	10	朝食を食べた(食べたものに○をつける)	10	8	8	8	朝食の時 テレビはついていた	10	10	10	10	排便できた(うんこが出した)	10	10	10	10	外遊びや運動ができた	10	5	10	10	ゲームをする時間を守れた	10	2	10	10	夕食の時 テレビはついていた	10	10	10	0	ねる前に歯みがきをした	10	10	10	10	早起きできた	10	2	2	2		1日の合計点数	86	92	
しつもん	配点	1日	10日	10日																																																				
朝起きできた	10	○	8	10																																																				
朝食を食べた(食べたものに○をつける)	10	8	8	8																																																				
朝食の時 テレビはついていた	10	10	10	10																																																				
排便できた(うんこが出した)	10	10	10	10																																																				
外遊びや運動ができた	10	5	10	10																																																				
ゲームをする時間を守れた	10	2	10	10																																																				
夕食の時 テレビはついていた	10	10	10	0																																																				
ねる前に歯みがきをした	10	10	10	10																																																				
早起きできた	10	2	2	2																																																				
	1日の合計点数	86	92																																																					

<b>結果の集計と分析</b> <b>個々の分析</b> <b>クモの巣の形でどこが落ち込んでいるか確認。</b> <b>自分の生活習慣の課題に気づき、改善を図る。</b>	<b>すこやかチャレンジカード(右部分)</b>  <p>●グラフの形が大きくなるようチャレンジしましょう 気づきを進こう 経わったなら記入してみよう</p> <p>よくできていた項目はどれでしたか？ ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑩</p> <p>できていなかった項目はどれでしたか？ ①</p> <p>できましたか？できませんでしたか？</p> <p>自分が何を目標に取り組む？</p>
---	--

## 4 成果と課題

### (1) 健康観察カードについて

#### ①成果

生徒が日常的、且つ主体的に自らの健康状態を見つめるようになり、体や心の健康に対する関心や自己の理解能力が高まってきた。また、全職員が共感的态度でチームとして個々の生徒に関わるようになり、互いの信頼関係の深まりと保健指導以外の様々な活動への波及効果が見られた。特にメンタルヘルスに関する支援という点において、健康相談と組み合わせることにより大きな効果が認められた。

#### ②課題

担当者の負担が大きくなり過ぎないように、全職員による理解と協力が必要不可欠である。今後もこの取組が継続されるよう、試行錯誤を繰り返していきたい。

### (2) 地域学校保健委員会（すこやか委員会）の取組について

#### ①成果

幼・保、小、中の連携に加え、家庭や地域にも健康教育の大切さを啓発し、課題を共有しながら協力してその解決に向かおうとする意識を生じさせた。特に、すこやかチャレンジの取組は家庭における健康や生活習慣に対する関心を高め、家族全員で生活習慣の改善に取り組もうとする意識を高めた。

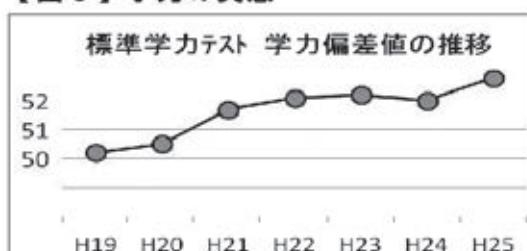
#### ②課題

今後、テレビ以上に子どもたちに悪影響を与えるだろうと危惧されるのが、携帯電話やスマートフォン等がからんだ問題である。今後はすこやかチャレンジの項目にこれらを加えて、実態把握と改善及び保護者の啓発に努めていきたい。

## 5 おわりに

学力や心を育む教育の目標達成には、心身ともに健康であることが望まれる。健康教育の取組は、ここに注がれるものである。本校では健康教育に本格的に取り組み始めた平成20年度以降、【図9】、【図10】に示すように学力や対外的な競技力の面でその成果が確実に現れた。しかし、生徒の「社会に出て通用する力」は今だ発展途上である。この課題解決には、健康教育の取組が今後も継続されることが必要となる。そのための努力を惜しまず、これからも健康教育のさらなる推進に努めていきたい。

【図9】学力の実態



【図10】県中体連駅伝初優勝(H25)



# 「心」・「環境」・「体」

## ～自ら考え動く生徒を育てるための健康教育の取り組み～

熊本県立大津高等学校

### 1 学校紹介

本校は、阿蘇外輪山の西麓に広がる平野のはじまりに位置し、さらに西に行くと熊本市があり、県内でも人口が増加している活気ある地域にある。大正12年創立の旧制大津中学校を前身とし今年91周年を迎えた歴史と伝統のある学校である。創立以来、「向学、誠実、敬愛」の綱領の下、「知、徳、体」の調和のとれた人材の育成をめざしている。時代の要望に応え、昭和61年に理数科、昭和62年に普通科（美術コース、体育コース）を1学級増設し、現在1学年8クラス、生徒数955名の普通高校となり、「『当たり前のこと当たり前に』できる生徒を育てること」を教育目標に取り組んでいる。

生徒は素直で明るく前向きな姿勢を持ち、【「凡事徹底」～“大高力”を結集し、目指そう文武両道日本一】をスローガンに、大学等への進学実績も着実に伸ばしつつ、全国大会に度々出場を果たす男子サッカーチームや、女子バスケットボール部などを始めとして、所属率83%をしめる部活動に、朝夕、汗を流している。また、各種コンクールで上位入賞する県下有数の美術コース、理数科のSPPを始めとする高大連携による本格的な科学研究など、芸術・文化、理数教育の面でも多くの実績を上げている。さらに、今年度第28回を迎えた、42.195kmの坂道を駆け自らの体力と気力の限界に挑戦するフルマラソン「チャレンジ大会」では、殆どの生徒が7時間の制限時間内に完走し達成感を得て、心身ともに逞しく育っていく様子が見られる。

このように元気な様子であるが、健康面では、アレルギー疾患や0.9以下の視力者が全国平均をやや上回ること、新体力テストでは、ハンドボール投げが県平均を下回ることが課題としてあげられる。しかし最大の課題は、部活動や課外で受診の時間をうまく作れず、健診後の治療率が40%と低いことである。また心の面では、90校を超える全国の中学校から進路目標を持ち集まっているが、1年当初は自分の居場所作りに悩む生徒もいる。そこで、心身の健康管理に主体的・積極的に向かわせると共に、様々な活動を通じ人間関係作りを学させ心豊かにたくましく育てることに取り組んでいる。



### 2 学校教育目標実現への健康教育の位置づけ

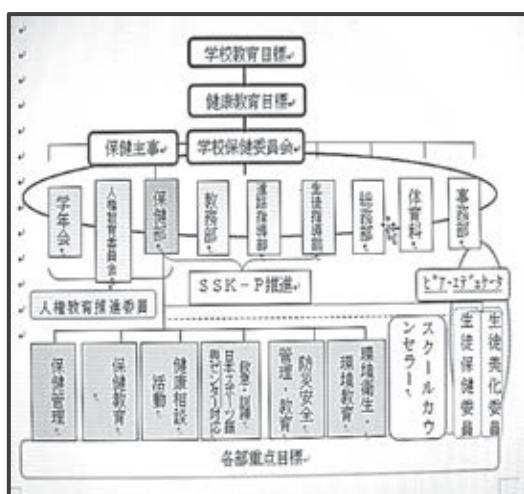
教育目標『当たり前のこと当たり前に』を、本校3つの重点教育目標 ①進路指導の充実強化・「知」、②道徳教育の推進・「徳」、③部活動の振興・「体」の視点から具現化し、

健康教育を推進する。

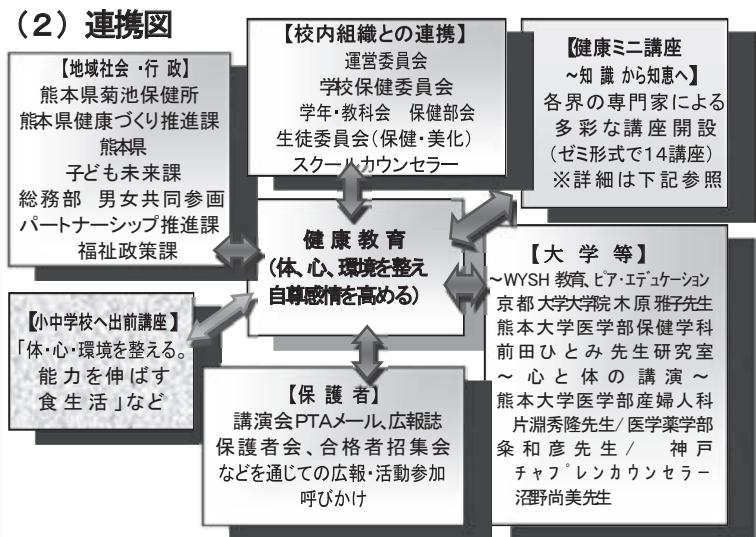
- (1) **進路指導の充実強化・「知」**では、校務分掌間の連携をはかると共に、校外の大学や公的機関、専門機関等の校外とも連携し様々な知識を得るだけでなく、それを生きていく知恵にしていく健康教育活動を行うことを根本に置いている。例えば、進路目標に沿った健康学習が自主的・意欲的にできるよう、専門家を招き【健康ミニ講座】を放課後の時間帯に設けている。
- (2) **道徳教育の推進・「徳」**では、当たり前のことが当たり前にできるよう掃除指導を「掃育」と位置づけ、「環境を整える」ことで学習能率を向上させるとともに、「心を整える」指導をすすめている(SSK-P)。また、いのちを大切にする心、思いやりの心を育てるために保健部を中心に『大切なことは生徒に一番身近な教師が伝えること』を重要視し、全職員で『手作りのこころの教育』を全校LHRとして実施している。
- (3) **部活動の振興・「体」**では、「人間力」を育て、「体を整える」ために心身の健康状態を全職員で共通理解できるよう、学年会、各部会、職員会議や部活動顧問会議などで定期的に全職員が認識できるよう「報・連・相」を意識して指導を重ねている。

### 3 健康教育の推進体制

#### (1) 推進組織図



#### (2) 連携図



生徒の学びの心に火が点り、スイッチオンする箇所は、生徒それぞれで違う。そこで、より多角的な成長スイッチを用意し、人間力を育てるために、連携に力を入れている。

#### 【連携による取組①】『健康ミニ講座～知識から知恵へ』

～放課後50～60分各講座学年を問わず受講希望者による少人数学習～

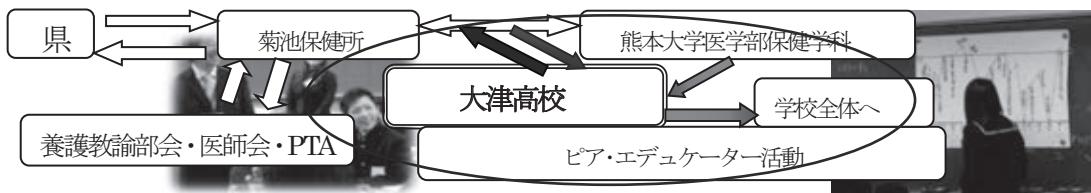
少人数学習講座の連続であるので、相互に質問や協議を行うことが出来、講義で学んだ知識を身につけやすく、日常活動で実践しやすい。また、自分の興味関心を確認する機会となり、進路を決める要素ともなる。さらに、外部との連携により様々な視点からの健康問題に気づき、考える力がつけることが出来るという成果があった。

表1 健康ミニ講座一覧

項目	内容	講師
1 感染症を学ぶ	インフルエンザ・その他の感染症	菊池保健所医師
2 性の問題を考える	STI・妊娠中絶・交際	菊池保健所保健師
3 薬物乱用を考える	実態と対応法	菊池警察署警察官
4 薬を学ぶ	効果と危険性、使用方法	学校薬剤師
5 環境問題を考える	植物研究をとおして環境問題を考える	東海大学農学部教授
6 食の問題を考える	食物の選び方・安全な食生活	保健所管理栄養士
7 コミュニケーションを学ぶ（5回） 【ピアカウンセリング入門】	気持ちの伝え方、理解方法 ①“相談事を聞く” ②自分を知る。相手を知る（1） ③自分を知る。相手を知る（2） ④カウンセリング実習（1） ⑤カウンセリング実習（2） 【グループエンカウンター活動】（ロールプレイ等を通して実際に練習）	臨床心理士 横井尚子先生
8 生まれる命・繋がる命	妊娠・出産・人工妊娠中絶	熊本大学医学部教授
9 救急法を学ぶ	心臓マッサージ、AED、外科処置	熊本赤十字病院
10 授業を学ぶ 【ピアカウンセラー講座】 【疾病予防】 【心が晴られ、自分のコミュニケーションスキルアップ】 【食を学ぶ】 【睡眠を学ぶ】 【連携による取組②】『ピア・エデュケーション（教育しあう仲間）学習活動』	全五講座を受講した生徒には、【ピア・カウンセラー】としての認定書	
11 食を学ぶ		
12 心が晴られ、自分のコミュニケーションスキルアップ		
13 食を学ぶ		

### 【連携による取組②】『ピア・エデュケーション（教育しあう仲間）学習活動』

性に関する思春期保健の課題解決のため、熊本県、管内保健所（菊池保健所）が企画し、熊本大学医学部保健学科教授が考案されたプログラムに基づき、研修を受けた生徒が大学生とともに自分のクラスで授業を行う。



## 4 学校保健委員会

生徒の心と体の健康情報について、客観的で多角的な資料を元に協議することで課題を明確にし、その課題解決に向けてチームで方策を見つけていく。学校医、学校歯科医、学校薬剤師（計6名が毎回全員出席）、管理職・主任主事、保護者代表、保健師、生徒代表で構成。コンパクトでかつ内容の濃いものにするため工夫を重ねている。

【学校医・学校歯科医グループ】【主任主事グループ】【保護者・管理職グループ】に分かれ、同じ資料を使いそれぞれの視点で協議し全体会で報告、共有し、課題と解決策を考える。

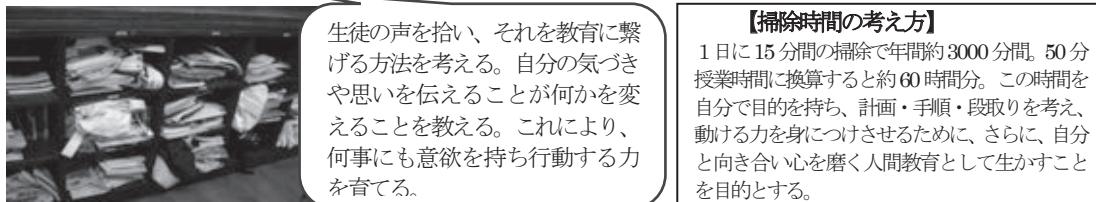


## 5 特徴的な活動

### （1）学習の伸びとこころを育てる【SSK-P（Study Space Keeper-Plan）～学習環境整備プラン】～平成20年度からの取り組み～

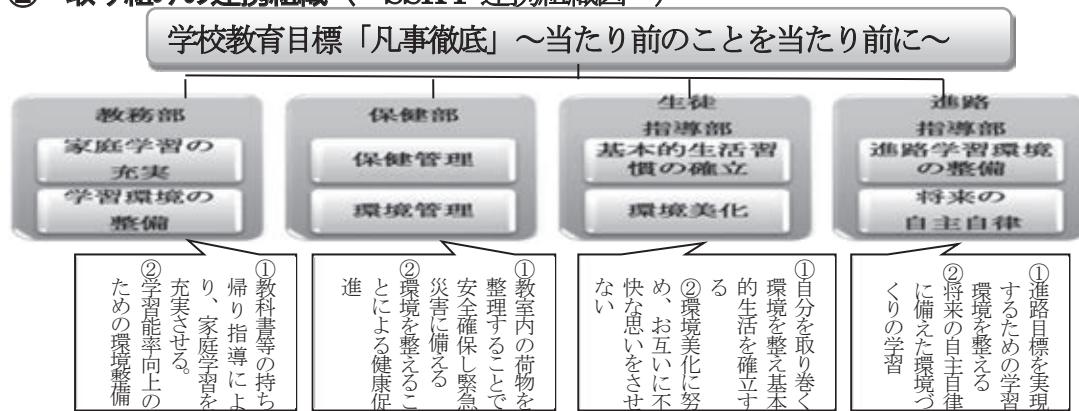
## ① 活動のねらい

【生徒の声（平成20年度）「教室が整理されていない」「綺麗にしたい」】でスタート



- ア 教室環境を整えることで安全な環境を作り、怪我や災害時の避難リスクを減らす。
- イ 掃除指導により綺麗で清潔な環境を作り感染症防止に努める。
- ウ ロッカー・机を整理し教科書類の持ち帰りを指導することで、家庭学習時間を増やし学習成績を上げ進路目標に向けて意欲的に取り組む姿を育てる。
- エ 環境美化に努めることで、達成感と有能感を感じ何事にも自主的に取り組む気持ちを育てる。

## ② 取り組みの連携組織（SSK-P連携組織図）



## ③ 活動内容

図1 実践の流れ



図2 ロッカー使用見本



- ア 教室環境調査（生徒保健委員、美化委員会）に基づき、保健部会→運営委員会→職員会議で協議し連携のSSK-P連携組織図を確認、年度当初の全校集会でスライド「掃除の仕方」で指導。
- イ 教科書類の持ち帰り指導を行うため、各教科から提出された資料をまとめ、「ロッカーに置いてよいもの一覧表」を作成。これを教室に掲示し、教師は的確に温度差なく持ち帰り指導を行う。
- ホ 持ち帰り状況、掃除の状況について、学期末に保健委員、保健部で点検評価し指導。

○生徒保健委員会・美化委員会がピア・リーダーとして活動する。

自分たちの取り組みで、学校が着実に綺麗に変わっていく達成感を経験させる。  
それを他の生徒に伝えその輪を広げていくことにより学校が活性化する。



#### ④ 成果と課題

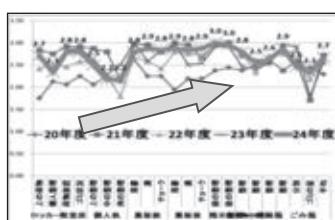


図3 SSK-P取り組みの推移

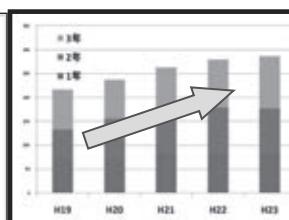


図4 家庭学習時間調査

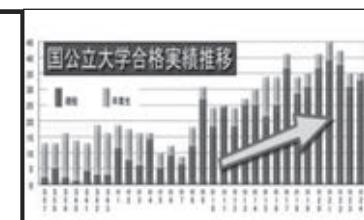


図5 国公立大学合格実績推移

SSK-Pを進め学習環境を整えることで、学習時間も増加し進学状況も少しづつ上がり、効果を評価できる。取り組みを評価し次を計画・実践し、継続することが大切である。

#### (2) WYSH方式で行う健康教育の展開

##### ① 活動のねらい

健康教育目標としてあげた、生徒の自主性を育み、自尊感情を高め、様々な物事に出会った時、自分で感じ考え、自分で選び、自分で行っていくことを教えるため、WYSH方式を平成20年度から健康教育全体に取り入れ、多角的に展開している。

##### ② 全体及び年間指導計画

三層構造（視点と対象の拡大）から行動変容を促している。

図6 三層構造イメージ図

	実施者	ねらい	実施時期	内容
(3) WYSH方式による「生と性に関する教育」	保健部	実際の生活でどう生きるか学ぶ	1~2月 (11月~準備, LHR)	調査結果 グループワーク メッセージビデオ
(2) 学校全体から教育の種を集めるWYSH方式による「こころの教育」	保健部	一人ひとりの大切さと、人とつながる温かさを学ぶ	10月 (8月~準備, 全校一斉LHR)	生徒や教師の実体験から展開 メッセージビデオ
(1) ミニWYSH方式による教育(生徒が主体的活動で行うピア活動)	生徒保健委員会	生徒が課題だと思うことを生徒同士で学びあう	9月 (7月~準備文化祭、全校集会等)	アンケート調査、イタビューや調べ学習、メッセージビデオ



## (1) ミニWYSH方式による教育（生徒が主体的活動で行うピア活動～全校へ）

年度	テーマ	内容
平成20年度	つなぐ	いのちのつながり。いのちが受け継がれてここに生きている自分を感じる。
平成21年度	まもる	ぬくもり、たくさんの愛に支えられて生きていることを知る。
平成22年度	親子の愛	「虐待」本当の愛とは何かを考える。
平成23年度	絆	東日本大震災から学んだこと。
平成24年度	よりよく生きる	「もし、大津高等学校の保健委員がドラッガーマネジメントを読んだら」自分自身のよりよい改革の進め方を学ぶ。



協議の様子～伝えたいことは何か詰めていく。(意見でホワイトボードがいっぱいになる。)→共通認識が出来、自分たちで動けるようになる。

## (2) 学校全体から教育の種を集めるWYSH方式による「こころの教育」

### ① 平成23年度こころの教育【ありがとうのメッセージ】

誰かに伝えたいありがとうの言葉を、一行詩の形で生徒も先生も一人1編ずつ書き、保健部の朗読により全校で聞き、人と繋がる温かさを伝え自尊感情を高める。

### ② 平成24年度こころの教育【いのちのメッセージ】

教師が経験した生徒や肉親、身近な方との命に関する実話で生徒に伝えたいことを書き、生徒状況に配慮しながら保健部が朗読し、一人ひとりの大切さを学ぶ。



保健部による朗読の様子

いのちのメッセージは心に迫るもので、感想には、「先生がこんな経験をされ、私たちの前に立ち授業をされている。その人間としての先生に教えて頂いていることが心に響いた」というものが多く、人間としての教師に触れ、学ぶという深さが、生徒の心の奥に沁みこみ、命を大切にしようと実感した様子が伝わった。

「こころの教育」はどれも、顔をあわせているお互いの思いを伝えあうことで、人間としての思いやりや強さ、優しさ、つながり、生き方を学ぶ時間となっている。

## 6 まとめ

本校の望む生徒像を核とし教育目標をたて、WYSH方式の教育の活用やSSK-P等の取り組みを行ってきたが、さらに効果を明らかにし連携の強化を図り、取り組みを広げていくことが課題である。その対策として、①健康教育の準備をし、PDCAサイクルを持ち、②様々な取組主体が互いに連絡を取り合い連携して動くこと。③『続ける』ことを取り組みの基礎とし、生徒の行動変容を感覚ではなく、きちんと評価して、それを学校全体で共通理解すること。④学校全体でよりよい取り組みを考えていくことがある。それが、自分で考え、判断、行動できる生徒を育てる健康教育であり、進化し続ける大津高校を目指すためにも、学校全体に意識が広がっていくよう今後ともしっかりと取り組んでいきたい。

# 健康で自立的な生活習慣を身につけた児童生徒の育成

## ～手洗いの取組を通じた、健康教育の推進～

### 愛知県立半田養護学校

#### 1 学校紹介

半田養護学校は昭和 53 年に、名古屋市の南に位置する知多半島の中央部、半田の地に開校された知的障害の特別支援学校である。今年度の児童生徒数は 468 人、小学部 26 学級、中学部 22 学級、高等部 32 学級、計 80 学級の大規模校である。愛知県の知多半島 5 市 5 町から 7 台のスクールバスを使って 320 人程度が、また、公共交通機関を使って 140 人近い生徒が通学している。本校では、どの部の教育課程においても体育の授業を重視し、高等部では部活動も積極的に行っており、健康で丈夫な体づくりと体力の向上を目指した様々な学習に取り組んでいる。今年度は、体育の授業研究を進め、愛知県高等学校体育優良校として表彰を受けた。

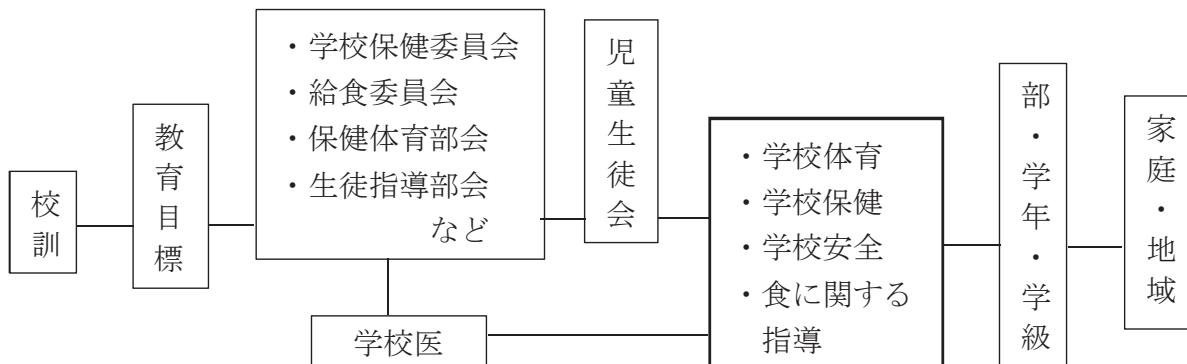


#### 2 学校経営方針と健康教育

本校では、「教育基本法にのっとり、児童生徒一人一人の能力と特性に応じた教育を行い、家庭や社会の成員として、力強く生きぬく人間を育成する」を教育目標とし、「健康的で自立的な生活習慣を身につけた人間の育成」「集団生活をとおして望ましい人間関係が営める人間の育成」「自分でよく考え積極的に行動する力を持った人間の育成」「明るい人格形成と社会生活や職業生活に適応する能力を持った人間の育成」を目指している。また、健康で丈夫な体をつくることや明るく、意欲的な生活ができるなどを努力目標とし、学校の教育活動全体を通して健康教育に取り組んでいる。

#### 3 健康教育の推進体制

本校では保健体育部が中心となり、学校と家庭、医療、地域の関係機関とが連携を図り、健康教育を推進している。



## 4 具体的な取組

### (1) 保健指導

保健指導は、児童生徒の当面する健康に関する問題に対して、自ら判断し、行動することができるよう実践的な能力を育成し、望ましい習慣を養うことをねらいとし、保健体育部の教職員が中心となって進めている。

#### ① 保健指導年間計画

4月	5, 6月	7, 8月
自分の体の調子を知ろう ・健康診断の意義と受け方 ・体重の変化と成長	身の回りをきれいにしよう ・手洗いの必要性と体の清潔 ・むし歯の原因と進行 ・正しい歯のみがき方	夏を健康に過ごそう ・規則正しい生活 ・プールでの事故防止
9, 10月	11, 12月	1, 2, 3月
自分の体を大切にしよう ・けがの予防、手当 ・良い姿勢 ・性教育	食事について考えよう ・食事について ・給食について	寒さに負けない体をつくろう ・かぜの原因と予防 ・かぜに負けない体づくり ・冬の衣服

#### ② 手洗いの取組

小学部では、1学期に朝会や学級活動で、下記の実験や手遊びを取り入れた学習を行った。特に第1学年では、かぜなどが流行しやすい3学期にも正しい手洗いの仕方の定着を目指し、週3回は手洗いやうがいの指導を実施している。中学部では、朝会で生徒全員が手洗いの実験を行ったり、養護教諭から手洗いの必要性や身の回りの清潔などについて話を聞いたりする機会を設けている。高等部では学級活動や保健の授業で生徒の実態に応じて、感染症の予防などの話と合わせて手洗いの実験を実施しており、3学期には特に重点的に取り組んでいる。



【実験の様子】

#### 【手洗いの実験例】

ね ら い	・手の汚れに気付き、手洗いの必要性について知る。 ・手の汚れが病気の原因になることを知る。 ・正しい手の洗い方を知り、実行する習慣を身に付ける。
準 備 物	片栗粉で作ったのり、消毒用ヨードチンキ、洗面器、タオル、石けん、バケツ
指導方法	① あらかじめ職員の手に、片栗粉のりを付けておく。 ② 「魔法の水（ヨードチンキの希釀液）」に、のりを付けた職員が手を浸す。 ③ 黒紫色に変化する。これを「ばい菌（かぜの菌）」と想定する。 ④ 石けんできれいに手を洗い、再び「魔法の水」に手を付ける。 ⑤ 手を石けんで洗うと「ばい菌」が取れてきれいになることを示す。 ⑥ 最後に手の洗い方、うがいの仕方、つめを切る、体をきれいにするなどの身の回りの清潔について話す。

この他にも手洗いは、日常生活の中での継続性が大切であると考え、例えば、児童生徒の利用する手洗い場に、絵や写真、文字など、発達段階に応じた手順表を掲示したり、給食前の手洗いを進んで行ったりできるように、校内放送などで自作の音楽を流したりしている。また、児童会の委員会活動ではポスターを作成し、実践の様子や手洗いの必要性を伝えたりする活動も行っている。毎日繰り返し取り組むことで、児童生徒の手洗いに対する意識が高まった。

また、家庭でも取り組んでもらえるよう保健だよりなどで知らせている。



【手洗い指導の様子】



【自作の手順表】



【ポスター】

## (2) 食に関する取組

給食指導では、各部の発達段階に応じて目指す子ども像を掲げて指導に当たっている。小学部では「食べ物への興味関心や基本的な食事マナー」を、中学部では「食べ物の働きや給食当番活動」を、高等部では「将来にわたっての健康の保持増進や食文化、食品の流通生産」について学ぶことができるよう計画を立てて実践している。その中で、年3回のセレクト（選べる）給食や児童生徒、保護者、職員からメニューを募集したりクエスト給食など児童生徒が楽しみにしている取組も実践している。

## (3) 清掃活動

各部では日常的に学級の活動の中に清掃を取り入れ、児童生徒の実態に応じた役割を設け、清掃活動を習慣化している。特に高等部の作業学習では、平成24年度より、クリーンサービス班を立ち上げ、校内の清掃活動を週2回実施している。担当職員が事前に地域の清掃会社から、窓ガラスやトイレ、廊下の清掃方法、ポリッシャーの使

用方法などの研修を受け、生徒の指導にあたっている。このような取組によって、施設をきれいに大切に使おうという、児童生徒の意識が高まっている。



【清掃活動の様子】



【クリーンサービス班】

#### (4) 心の健康相談

最近は心に問題を抱える児童生徒が増えているため、学校精神科医と連携して、心の健康相談を年2回実施している。児童生徒だけでなく保護者や職員も対象としており、様々な立場から困難や不安を感じる事柄について相談することで、精神科医からの助言を得る良い機会となっている。

#### (5) 児童生徒の健康状態の把握と対策

登校後の担任による健康観察、家庭からの連絡帳、毎日保護者が記入する「健康観察カード」等の情報をもとに児童生徒の健康状態を「健康観察簿」へ担任が記入する。それを養護教諭が確認し、全校児童生徒の健康状態を把握している。感染症が発生した場合、全職員や保護者へ速やかに連絡し、学校医とも相談し、感染抑制に努めている。

##### ① 健康観察カード

毎朝保護者が登校前の児童生徒の健康状態を把握し、健康観察カードに記入して学校に提出することで、学校と家庭の連携の役割を果たしている。下痢や嘔吐などの症状を記入する欄ももうけ、給食当番や調理活動の際にも参考としている。水泳指導や遠足などの校外学習、宿泊行事では、その活動内容に応じて項目を示した、健康観察カードを使用して確認している。

健康観察カード											
氏名_____											
○	△	□	○	△	□	○	△	□	○	△	□
●	△	○	●	△	○	●	△	○	●	△	○
○	△	□	○	△	□	○	△	□	○	△	□
●	△	○	●	△	○	●	△	○	●	△	○
○	△	□	○	△	□	○	△	□	○	△	□
備考											
連絡用											

【健康観察カード】

緊急連絡先	
10月10日(木)	連絡名_____
午前	連絡電話_____
午後	連絡電話_____
10月11日(金)	連絡名_____
午前	連絡電話_____
午後	連絡電話_____

健康チェック	
10月10日(木) 夜の様子	△良
午前	△良
午後	△良
10月10日(木) 朝の様子	△良
午前	△良
午後	△良

【活動別カード】

##### ② 健康観察簿

健康観察簿は、児童生徒の係活動の一つとして、所定の場所へ係の児童生徒が毎日提出する。各部で色分けされ、一目でどの部のものか分かるようになっている。書き方や健康観察の注意事項などを示した資料と一緒ににはさみ、担任が健康観察のポイントを常に意識できるようにしている。

#### (6) 保健関係の手引き

年度初めに職員の共通理解を図るために、保健室から「保健関係の手引き」を配布している。「保健室の利用」「感染症」「服薬」「主治医の意見書」「嘔吐物・下痢便の処理方法」などについて、図や絵を用いて分かりやすく示している。また、定期健康診断実施計画及び手順についても併せて配布し、日程や対象学年だけでなく、「事前指導について



【保健関係の手引き】

て」「検診の手順」を一緒に示すことで、スムーズに検診を進めることができている。

## (7) 学校保健委員会

学校保健の推進及び向上を図ることを目標として年2回、保健主事を中心に保健体育部の担当者が計画、運営している。

### ① 参加者

第1回	校長、教頭、部主事、保健主事、保健体育部主任、養護教諭、栄養士、保健体育部代表、各部代表
第2回	学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA委員（会長、副会長、保健体育部員）、校長、教頭、部主事、保健主事、保健体育部主任、養護教諭、栄養士、保健体育部代表、各部代表

### ② 実施内容

第1回	・今年度の取組について ・第1回、第2回学校保健委員会参加者について ・講話テーマ、講師について
第2回	・保健室からの報告：定期健康診断結果、保健室利用状況、日本スポーツ振興センター利用状況 ・学校医による講話：平成24年度「心の健康～児童虐待と精神障害～」講師：学校精神科医 平成25年度「薬について」講師：学校薬剤師 ・協議 ・学校医からの指導、助言

### ③ 事後の取組

第2回の学校保健委員会後、参加者にアンケートを実施し、主題や講話、開催時期や時間、また今後取り上げてほしいことについて聞き、次年度の計画、運営の参考としている。参加者以外の職員や保護者には、学校保健委員会での報告を保健だよりで知らせている。

## (8) 学校安全

交通規則や交通道徳を理解し、実践することで安全な行動をとり、自己を守る態度を養うことを目標とし、様々な安全に関わる教育活動を展開している。

### ① 学校安全計画

4月	5月
通学路の安全を確認しよう 避難経路を知ろう	行事を安全に成功させよう
緊急搜索訓練、防火防災避難訓練（地震）	事故発生時の緊急対応訓練（心肺蘇生法）
6月	7, 8月
交通安全について確認しよう プールでの事故に気をつけよう	夏休みを安全に過ごそう
スクールバス避難訓練 交通安全教室	不審者対応訓練
9月	10月
災害に備えよう	事故の防止について確認しよう
防火防災避難訓練（一斉下校訓練）	
11月	12月
ゆめまつりを成功させよう	冬休みを安全に過ごそう
防火防災避難訓練（火災）	防火防災避難訓練（予告なし）
1, 2月	3月
事故の防止について確認しよう	春休みを安全に過ごそう
防火防災避難訓練（防災教室）	

### ③ 避難訓練の取組

災害や事故はいつ起こるか分からないという観点から、本校では、上表のように様々な訓練を実施している。防火防災避難訓練は授業時間内に実施されるが、「予告なし」の場合は授業時間外に実施されることもあるため、様々な場面への適切な対応が必要とされる。非常時の行動や対応を再度確認する良い機会となっている。

### ④ 緊急メールの活用

児童生徒の安全や健康に関わる緊急な事柄を伝えるために、緊急メールを活用している。例えば、スクールバスや公共交通機関の情報など児童生徒の登下校に関わることや不審者情報、学校行事に関わること、時には感染症の情報を伝えるために利用することもある。しかし、全員が緊急メール登録をすることは難しいため、連絡に漏れがないよう、必要に応じてお知らせプリントも併用している。

## (9) 地域との連携

各部では学校間交流や居住地校交流、部活動交流など地域との交流活動を活発に行っている。更に「こころの教育」として地域への感謝、社会参加の観点から、お世話になっている施設に、自分たちが育てた花を配布したり、環境整備をしたりする活動も行っている。また、学校行事のお知らせを回覧板やポスター掲示、ホームページなどで地域にも積極的に発信することで、文化祭や作品展、バザーなどに多くの地域の方が足を運んでくださり、本校の様子を知っていただけた良い機会となっている。



【花の配布の様子】

## 5 成果と課題

今年度の健康教育では、「手洗い」に重点を置いて取り組んだが、手洗いのポイントや感染症など様々な情報をこまめに全職員に伝えたことで共通理解ができ、各部や学年で工夫するなどして、児童生徒への適切な指導につながったように思う。そして、それをきっかけに学校全体で健康教育への関心が高まったことで、児童生徒の基本的な生活習慣や食習慣、安全への意識が向上してきており、今後も継続した取組を展開していきたいと考える。

しかし、この取組をとおして課題も見つかった。健康教育の中心である保健指導については、児童生徒数の増加にともない学習集団が大きくなり、また様々な障害や発達段階に応じた指導の必要性もあり、年間計画通りに実施することが難しい状況も出てきたため、今後は保健指導の指導内容や指導方法の見直しを進めていきたい。

また、児童生徒の様々な健康問題に対応するためには、学校や家庭を中心に関係機関を含めた地域レベルでの組織づくりが有効であると思われるため、更に連携を深め、必要に応じて地域学校保健委員会などの開催についても考えていく必要がある。

## II 優秀校

### 〈小学校〉

山形県遊佐町立蕨岡小学校  
福島県会津若松市立大戸小学校  
茨城県大洗町立大貫小学校  
熊本市立五福小学校  
千葉県市川市立市川小学校  
さいたま市立岸町小学校

### 〈中学校〉

愛知県岡崎市立河合中学校  
熊本市立花陵中学校

### 〈高等学校〉

青森県立五所川原農林高等学校

### 〈特別支援学校〉

岡山県立倉敷琴浦高等支援学校



# たくましく「生きぬく力」とつなぐ「いのち」を育むために ～子ども・家庭・地域と連携した健康教育～

## 山形県遊佐町立蕨岡小学校

### 1 学校紹介

本校は、山形県北端にそびえる秀峰鳥海山の山麓に位置し、周りを水田に囲まれた純農村地帯にある児童数89名7学級（特別支援学級1）の小学校である。蕨岡地区は、古くから鳥海山修行の宿坊として栄えた上寺地区や、鳥海山の山伏神楽「杉沢比山」を鎌倉時代から伝えている杉沢地区等を抱える学区で、創立103年の歴史がある。



地区住民運動会を蕨岡まちづくり協会と共に開催したり、生活科や総合的な学習の時間に多くの地域ゲストティーチャーが参加していただいたりと、様々な形で学校と地域が両輪となって子ども達を育てている。そのため、子ども達の健康を、学校、家庭、地域と連携して育んでいくことのできる地域である。

### 2 学校経営方針と健康教育

本校では、学校教育目標を「心豊かで（徳）たくましく（体）学びの道（知）にいそしむ子」とし、「やさしい子」「元気な子」「かしこい子」を目指している。特に、元気な子育成部では「生きるための土台である健康でたくましい体を育てていく」を目標にし、「基礎体力の向上と外遊びの推奨」、「いのちの教育を基盤に据えた、健康教育の推進」、「心と体をゆたかにする食育活動の推進」を重点にした教育課程を展開している。特に、家庭・地域と連携した生活習慣づくりに力を入れ、学校保健委員会のメンバーを中心に継続した活動で健康教育を推進している。

### 3 健康教育の推進体制

本校では、「やさしい子育成部」「元気な子育成部」「かしこい子育成部」が組織されている。各育成部が連携して心と体の健康を推進できるよう年間計画を整備し、月1回の定例育成部会で、前月の取り組みの反省と次月の取り組みを話し合い、健康教育の充実を目指している。各育成部の活動内容は次のとおりである。

- 「やさしい子育成部」…居場所と絆のある温かい学校学級づくり、いのちの教育の充実
- 「元気な子育成部」…基礎体力の向上。いのちの教育を基盤に据えた健康教育
- 「かしこい子育成部」…生きる力としての確かな学力の定着。図書館教育の充実

また、学校医や学校歯科医の講話や健康相談の体制づくり、健康づくりや子育てに関する情報を「教育相談だより」や「保健だより」で発信し、学校・家庭・地域が手を取り合って健康教育を推進している。合わせて、毎年「心肺蘇生法・AED研修会」「教育相談研

修会（年2回）」「保護者向けの子育て講座」「児童・保護者向けのインターネット等に関する研修」など、講師を招聘しての研修会も実施している。

### （1）学校保健委員会

本校では、「学校保健について研究協議し、学校・家庭・地域が協力して児童の健康保持増進を図る」ことを目標に、年2回の定例学校保健委員会と年5回の委員会を実施している。年2回の定例学校保健委員会は、保護者からも出席を得た。年5回の委員会は、7月と11月に行う児童保健委員会による2回の健康集会、母親委員会による保護者対象の健康な体づくりを進める2回の研修会、研修会を開催するための実行委員会1回として実施した。

議題	主な出席者	事後の取り組みについて
【第1回定例学校保健委員会】 ・健康診断の結果、体力テストの結果 ・学年PTAの取り組みについて ・ミニ講話（内科校医・歯科校医） ・グループでの話し合い ・これから学校保健委員会の活動として取り組むことについて	学校医・学校歯科医・町福祉課保健師・PTA三役・学年委員長・PTA厚生部長・PTA母親委員・蕨岡まちづくり協会会長・町の歯科衛生士	・話し合ったことを参考に、夏休みに生活リズムを整えて健康な生活をしていく。 ・昨年に引き続き体位体力を向上させるために「朝食にたんぱく質をとるようにする」こと、生活リズム強調週間（パワーアップ週間）の時に記入してもらうこと、できるだけ植物性のたんぱく質をとるよう取り組む。
【第2回定例学校保健委員会】 ・疾病治療状況、欠席状況、諸活動の結果、食育の報告 ・グループ討議「生活リズム・食生活について」 ・これから学校保健委員会の具体的な取り組みについて	学校医・学校歯科医・町福祉課保健師・PTA三役・学年委員長・PTA厚生部長・PTA母親委員・蕨岡まちづくり協会会長・町の歯科衛生士	・体位の伸びも見られるので、今後も朝食にたんぱく質をとり入れる。朝食に野菜を取り入れるのが難しい。一具だくさんのみそ汁にしていく。 ・受診率の低い視力、歯科の受診を進めるには、保護者の意識を高める。子どもにはなぜ治療をしなければならないか理解させる。 ・親子のスキニシップという意味でも仕上げみがきをするのはよい。 ・今後の取り組みの基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけてほしい。
【健康集会】<学校保健委員会> ・アンケートや実験の結果をもとにした劇、クイズ、紙芝居等の実施 ・学校医の講話	学校医・学校歯科医・全児童・PTA会長・蕨岡まちづくり協会会長・町の歯科衛生士・保健師	・健康集会で実施した内容と、児童の感想をお便りにして、啓発した。 ・活動した内容をまとめ、蕨岡地区健康大会での発表を通して地区へ発信した。
【母親委員会】<学校保健委員会> ・「親子ができる楽しめる体操」、「クリスマスに向けたお菓子づくり」企画、実施	PTA母親委員（各学級1名）担当教諭・希望した母親	・実施した内容と参加者の感想をお便りにして、啓発した。

### （2）児童保健委員会

校医・歯科校医から助言・指導をいただき、活動内容を蕨岡地区まちづくりセンター健康福祉部の事業の1つとして、蕨岡地区健康大会で発表している。

また、遊佐町学校保健協議会において、遊佐町内の幼稚園、保育園、小学校、中学校の子ども達の健康を保持増進するため、町行政機関、学校、医療機関、地域住民、保護者等と密接なつながりをもちながら遊佐町の学校保健の推進を図っている。

#### <生活点検カード>

### 4 特徴的な活動

#### （1）健康な生活習慣づくりについて

##### ①健康パワーアップ週間（生活リズム強調週間）

学期1回、連休明け、長期の休み明けに生活リズムを整えること、健康な生活リズムに取り組むことをねらいに実施した。

生活チェック前に、各家庭で、就寝時刻、起床時刻、生活に関する各自の目標を設定する家族健康会議を行い、生活チェック後に、振り返りができるようにした。

また、学校保健委員会で、体位と体力向上のために「朝食にたんぱく質を取り入れよう」と話し合われたことを受けて、朝食で食べた物を記入し、たんぱく質を含むメ



ニューに○をつけ、意識の向上を図るようにした。

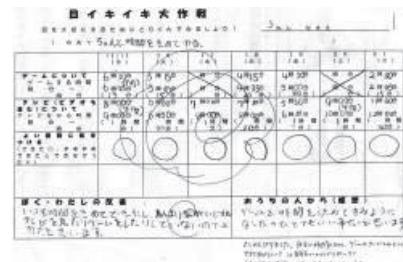
## ②学年PTAによる生活リズムへの取り組み

各学年が年度初めに生活リズムに取り組むため下記のテーマを決め、実践した結果を第2回定例学校保健委員会で報告した。

- 1年…「早寝・早起き・朝ごはん」
- 2年…「朝食をしっかり食べて、歩いて元気に登下校」
- 3年…「好き嫌いをなくしてしっかり食べよう！」
- 4年…「早寝・早起き・朝ごはん、大きな声ではっきりあいさつ」
- 5年…「早寝・早起き、進んであいさつ」
- 6年…「自分の生活スタイルを確立しよう」（自ら計画、実行、改善）

## ③「目イキイキ大作戦」

テレビの視聴時刻と時間、ゲームをした時刻と時間について、カードに記入し、メディアに接する時間と自分の目の疲労の関係や就寝時刻が遅くなるなどの生活への影響について振り返りをすることで、目を大切にすること、自らの生活を見直そうとすること等の意識の向上を図った。



## ④なかよし班でのたてわり遊び

元気に外遊びや運動により、体力向上につなげるねらいから、児童企画委員会が中心になり、なかよし班ごとに遊ぶ「たてわり遊び集会」を学期1回実施した。



## (2) 食育について

自然の恵みや作る人への感謝の心を育み、栄養について関心を高め、できるだけ偏食や食べ残しがないようにすることをめざし、野菜作り農家への「感謝の会」や「こころを育む給食週間」を実施している。また、日々の給食指導として「こころづくり」「からだづくり」「おこないづくり」を心がけて行っている。

## ①学校保健委員会の取り組み

平成24年度に引き続き、学校保健委員会で「朝ご飯にたんぱく質を」のテーマで、年3回朝食調べを実施した。



## ②交流給食・バイキング給食

学期1回、兄弟学年ごとの会食、絆を意識したなかよし班(1~6年のたてわり班)による交流給食、全校一斉のバイキング給食の実施により、学年を超えた集団での絆づくりを図った。

## ③栄養教諭による指導

下学年は、「好き嫌いなく食べることの大切さ」、上學年は、「郷土料理」のテー

マで「食」に関わる指導を実施し、バランスよく食べる大切さ、郷土食への理解や食べ物への感謝の心、食べ物を作る人への感謝の心を育むことができた。

#### ④育てた野菜でおやつづくり

生活科の一環として、1・2年生が育てた野菜でスイートポテト作りを実施した。自分たちで育てた野菜を使いおやつづくりをすることで、作物を育てる苦労や収穫の喜びを味わわせることができた。

#### ⑤家庭・地域との連携

##### ○わらび採り体験

2年生の生活科の学習の一つとして行った。児童は、持ちきれないほどのわらびを採り、収穫を喜ぶとともに、食卓にあがるまでには人の手がかかっていることを学習し、感謝しながらいただいた。

##### ○遊佐の野菜調べ

平津地区を中心とした遊佐の野菜調べ学習を、4年生の総合的な学習の時間として実施している。遊佐の野菜の良さを理解させるため、遊佐の「たまねぎピザ」を考案し、レシピにまとめ、地区へ発信した。

##### ○稲作体験と収穫祭

米作りの体験を通して課題を追求し、自ら収穫した食材を食す喜びを味わわせることをねらいとし、地区の農家や、保護者から指導・協力していただきながら、5年生の総合的な学習の時間として行っている。田植えや稲刈りでは、伝統的な昔の作業着を着て行っている。収穫した米で保護者と一緒に収穫祭を行っている。また、収穫した米を福祉施設へ寄贈したり、米を販売した収益金を遊佐町の福祉協議会に寄付したりすることで、社会貢献の意識の向上を図った。



##### ○親子料理教室

ヘルスマイト（地区の食改善推進委員）から指導していただき、自ら育てた食材を使って、親子で楽しく健康に役立つ料理を作った。野菜嫌いを少しでも解消し、親子のコミュニケーションを深める機会とするため、5年生の親子全員で行った。

##### ○親子給食試食会（1年）と祖父母学級での給食試食会（全学年）

保護者や祖父母に、学校の給食を知ってもらうために実施している。児童は、親や祖父母と一緒に楽しく会食することができた。

##### ○地産地消 学区内の平津地区の野菜を給食に取り入れている。

### （3）自他を大切する心といのちについて

#### ①いのちに関する授業

健康教育全体計画をもとに、自他の命を大切にする気持ちをもたせることをねらいとして、担任と養護教諭のTTで授業を実施している。授業後は「おたより」で、授

業内容や児童の感想を家庭に知らせている。



## ②赤ちゃん体験

5年生で「赤ちゃん体験」を実施した。実際に児童が地域の赤ちゃんを抱いてあやしたり、寝かせたり、遊佐町

保健福祉課の保健師から「いのちの話」を聞いたりした。また、妊婦ジャケットを装着し、妊婦を疑似体験し、母親の大変さや思いを感じさせることができた。

## ③いのちの日の設定

毎月1日に「いのち」の日を設定している。いのちを大切にし、豊かな心と身体を育くむために、教科や道徳・学級活動等の授業、全校集会での講話、昼の放送での児童の発表等を計画的に実施している。

## ④あいさつ運動

あいさつは、人と人とのコミュニケーションの基本である。あいさつ強調週間を設け、児童会の企画委員会が昇降口に立ち、プラカードを持って、気持ちよい挨拶の啓発を行った。また、「あいさつ」の標語を募集し、児童の意欲を高めた。

## (4) 歯と口の健康づくり

食は口から始まることから、健康な歯をめざして次のような実践を行った。

### ①歯科衛生士による講話と歯みがき指導（5月）

毎年5月に遊佐町の歯科衛生士を講師として、学年に応じた歯やおやつの講話とともに、歯のみがき方の指導を実施した。学年毎に歯みがきの上達具合が確認できた。

### ②親子歯みがき教室（6月）

1年生の親子を対象に、親子給食試食会終了後、遊佐町の歯科衛生士による仕上げみがきを中心とした指導を実施した。



### ③歯みがき強調週間（6月と11月）とおやつチェック

1週間、朝、昼、夜、その他（おやつのあとや仕上げみがき）について、カードに色を塗りながらチェックさせた。鏡を見ながらみがけたか、丁寧に3回みがけたか等を、おやつを食べた時間と食べた物とともにカードに記入させた。

### ④歯と口のチェック（セルフチェック）（6月）

歯と口の健康を保つためには、生活の仕方も影響する。

児童一人一人がレーダーチャートによるチェックシートを活用し、自分の生活の見直しを図るために実施した。



### ⑤家庭での染め出しによる観察（全学年）

<レーダーチャートによるチェックシート>

夏・冬休みに家庭でカラーテストを実施している。家庭での歯みがきや取り組みの様子もカードに記入の上、提出させている。

### ⑥「かむ」ことカード

カードを使って「かむ」ことについてチャレンジさせ、意識づけを行った。

## (5) 児童保健委員会（健康スマイル委員会）の活動<学校保健委員会>

### ①健康集会

7月と11月の昼休みに2回実施し、歯の大切さをアピールしながら全児童が楽しく学べるように工夫した。



○7月の健康集会…「教えて恐竜！ぼくたちのたいせつな歯」という大型紙芝居と健康カルタを行った。健康カルタは、なかよし班ごとに取るようにした。

○11月の健康集会…実験の結果や「むし歯予防アンケート」の結果をもとに劇と健康○×クイズを行った。また、遊佐町の歯科衛生士による講話を実施した。

②砂糖の量調べ…糖度計を使って、児童がよく食べているおやつや飲み物の糖度を砂糖の量に換算し砂糖の量を調べ、結果を掲示して児童に知らせた。

③甘さ調べ…お菓子や果物、野菜、飲み物を飲食したあとの口の中の糖分を、試験紙で調べた。

※清涼飲料水を飲んだときの口の中の糖分の変わり方調べ：清涼飲料水10mlで1分間うがいをして、だ液を集めて綿棒で吸い取り、それを尿糖試験紙につけて、色の変化を3分おきに色がなくなるまで調べた。

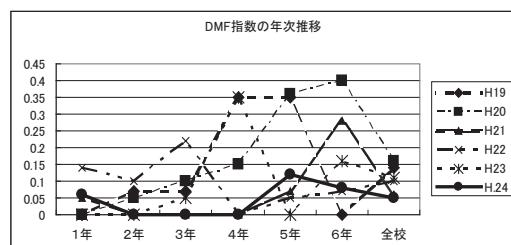
④歯の健康を考えたおやつづくり…カルシウムがたくさん含まれ、簡単に作れるかみごたえのある「おからせんべい」と「サラダホットサンド」の2種類のおやつを作った。おやつづくりのレシピと感想をのせて、「健康スマイル委員会だより」を発行し、全児童に知らせた。

⑤むし歯予防アンケート…全児童にアンケートを行った。結果を健康集会で劇の中に盛り込んだり、クイズにしたり、昼の放送で知らせたりした。

※これらの活動やアンケートの結果をまとめ、酒田飽海児童生徒保健研究発表会と蕨岡地区の健康大会で発表し、地域に発信した。

## 5 成果と課題

取り組みを通して、学校・家庭・地域が連携を図り、児童の主体的な活動を支援することで、健康に対する児童の意識が向上してきた。また、生活習慣が身についてきたことで欠席が減少するとともに、本年度のDMF指数が0.05と年々低下してきている。さらに、自他を尊重し、協力し合う姿が見られるようになってきた。これからも、家庭、地域と連携をとりながら、自分の体に目を向け、健康な生活を送ろうとする児童を育てていきたいと考えている。



# 健全な自尊感情を育み「あいづっこ宣言」を具現化する活動を通した児童の育成 ～中学校や関係機関と連携した健康教育の推進～

福島県会津若松市立大戸小学校

## 1 学校紹介

本校は、明治6年創立で140周年を迎える。今年度の児童数は60名、複式学級（2・3年）、特別支援学級（2学級）を含め、合計7学級の小規模校である。会津若松市の南端に位置し、学区には市内で一番高い大戸岳、また阿賀川に沿って芦ノ牧温泉があり、自然豊かな地域である。

毎年3～5年生で結成される緑の少年団は、総合的な学習の時間を中心に幅2m、長さ80mの花壇で色とりどりの草花を育てる緑化活動を継続し、例年各種の賞を受賞している。

学区内には児童養護施設があり、在園児童が通学している。児童養護施設職員のきめ細かい指導と、本校職員との連携を密にすることで、意欲的に学校生活を送っている。

また地域全体も教育活動に関心が高く、登下校の安全についての「見守り隊」や絵本の読み聞かせボランティアなど、心身ともに健全な児童の育成に協力的である。



＜豊かな自然に囲まれた校舎＞

## 2 学校経営方針と健康教育

本校の教育目標「心豊かで実践力のある子どもたち」を具現化するための重点努力事項として、「豊かな心と基礎・基本を身につけた児童の育成—『あいづっこ宣言』を具現化する活動を通して—」を掲げ、①思いやりの心をもった児童の育成（徳）②基礎・基本をしっかりと身につけた児童の育成（知）③最後まで挑戦する児童の育成（体）の3観点を学校経営・運営ビジョンに示している。

すべての指導場面において、会津教学の基盤にある「ならぬことはならぬ」を、「やらなければならないこと」は「やる」、「やってはならないこと」は「やらない」という表現でとらえ直し、「あいづっこ宣言」（会津藩校日新館の規範意識を踏まえた、「次代を担う青少年（会津人）の心を育てる市民行動プラン」として、平成14年2月に策定した、6つの行動規範からなる市民共通の指針）に関連付けて指導することで、①共通の価値（社会規範—マナー・ルール・モラル）と自己課題（長短所の自覚と伸長・改善）の双方に対応できる。②児童が、自分の意思を介在させることができる。（主体性や自主性、自立心の育成へ）③内面や各自の主体性の発揮に教師や保護者、地域、関係機関がアプローチできる。（指導・賞賛・アドバイス・承認・納得させる指導）などの効果が期待できると考えている。

相互に深く関連する、規範意識と自尊感情を育成し高めていくことが、自分のかけがえのなさという価値を認識し、長所や短所を受容した上で、大好きな自分を守り高めていくこうとする健康の保持増進の意識や行動につながっていくものと考える。

## 3 健康教育の推進体制

### （1）教職員の推進組織と校内研修について

- ① 校内学校保健委員会を年3回（各学期1回）開催し、健康課題の把握と解決

の手立ての共通理解を図り、年間の活動計画・実践・評価を確実に行った。

- ② 学校医等、外部関係者の参加による学校保健委員会を年2回開催（6月・11月）し、児童集会の参観や学校での活動の実際を説明し、それぞれの立場から助言等を受けて、より効果的な指導となるよう心がけた。
- ③ 学校医・スクールカウンセラーその他関係機関との連携を常に密に図り、特に学校医とは情報交換や適切な対応に向けた指示・助言等を電話やFAXで適宜受けている。
- ④ 大戸中学校および隣接保育園との交流を密にし、特に中学校とは、基本的生活習慣の確立のための指導事項を統一するなど、義務教育9年間を考慮し一貫した指導となるように連携を強化している。
- ⑤ 食育コーディネーターが中心となり、食育全体指導計画にそって食育指導の充実を図っている。特に、全校児童がランチルームで一堂に会する給食の時間を、全体指導の場として、有効に活用している。

## （2）家庭・地域社会との連携について

- ① 学校保健委員会の構成メンバーとしてPTA役員が出席し、その他参加希望保護者を募って学校での健康教育活動の理解・協力を図っている。  
また、夏季休業前の保護者懇談会の機会に、救命救急法の講習会を実施し、事故防止の意識向上を図っている。
- ② 児童の学習（学級活動）に連動した保護者の学びの場の提供として、子ども達が本来持っている力を引き出し（エンパワーメント）、自分を大切にする気持ちを育てる人権教育CAPのプログラム（大人ワーク）を設けている。
- ③ 各種「たより」（保健だより・給食だより・学校だより・学年だより・図書館だより等）により、心身の健康に関する情報提供や児童の実態、指導の成果等をタイムリーに発信し、理解と協力を得ている。
- ④ 学校だよりの地域全戸配付や学校ウェブサイトでの情報発信により「開かれた学校」づくりをすすめ、健康教育推進への理解も深まるよう心がけている。



＜地域学校保健委員会の様子＞

## 4 実践内容

### （1）基本的生活習慣の確立を目指した指導

- ① 「早ね・早起き・朝ごはん」の奨励
  - ② 「いきいきカレンダー」（生活ふり返りカード）を毎月1週間実施し、本人および保護者の意識の向上と実践化を促している。  
項目（就寝時刻・起床時刻・朝食・排便・歯みがき）は、大戸中学校でも

平成24年度から同一項目を設定し、小中一貫した指導を工夫している。また、保護者の声（反省）を次号に掲載することにより、保護者同士の啓発や情報交換の機会となるよう工夫している。

- ◎ 保健だより・給食だより・学校だより（年間47号発行）・学校ウェブサイト（年間250回発信）などによる情報の提供を行っている。
- ◎ 児童の給食委員会活動による「朝食調べ」や、標語募集および作品の審査結果の掲示などの啓発活動を行っている。

## ② ノーメディアデーの推進

- ◎ 現職教育（研修）担当が中心となり、大戸小学校ノーメディアプロジェクトを策定し、具体的な取り組みを保護者へ提示し実践している。
- ◎ 読書活動の充実に力を入れ、読書タイムの実践記録である「読もうよカード」「家読カード」のチェックを各担任が毎週月曜日に行っている。

また、保健主事が図書館教育主任を兼務しているので、健康教育との関連を意識しながら指導を行い、「図書館だより」も毎月発行している。



<読書活動の推進に向けた取り組み>

## ③ 歯科指導を始めとした健康教育の計画的推進

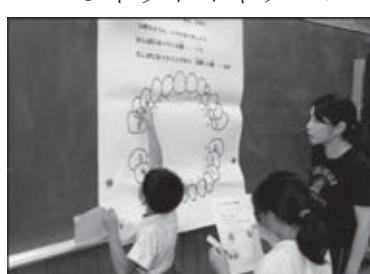
- ◎ 「歯とはぐきの健康がすべての第一歩」と位置付け、歯科保健指導計画とともに発達段階を考慮しながら、各学年の指導を毎年継続して行っている。特に口腔衛生週間の指導に力を入れ、外部講師による指導（1・5年）や担任・養護教諭によるTT授業、「よい歯の集会」での児童保健委員会による啓発活動なども実施している。また、年間を通して個別指導や染め出し検査などを取り入れている。
- ◎ 「性に関する指導」「禁煙教育」「薬物乱用防止教育」「目の愛護」「C A P」など、小学校6年間に身につけてほしい健康に関する知識や習慣形成の指導を、発達段階を考慮しながら学級活動等に位置付けている。

[平成24年度の外部講師による健康教育]

口腔衛生指導（歯科衛生士）1・5年 C A P 3年

薬物乱用防止教室 5・6年、 人生講座（男女平等） 5年

eネットキャラバン（携帯電話の危険性）6年



<口腔衛生指導>



<TTによる性に関する指導>



<外部講師によるCAPの様子>

## (2) 食育の推進（平成21年度学校給食文部科学大臣賞受賞）

### ① 校内での取組

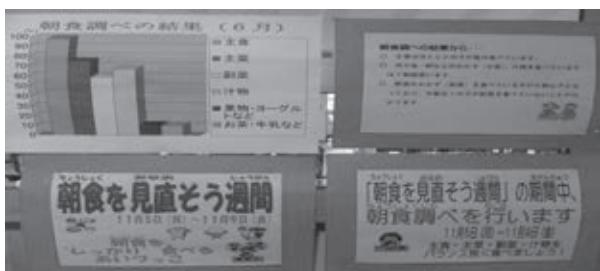
- ◎ 教科での食育（国・算・社・理・生活・道徳・保健・家庭）
- ◎ 学級活動での食育（担任、学校栄養職員のT・T指導）
- ◎ 給食時間での食育
  - ・「ふくしまっ子食育指針」を意図した献立の作成
  - ・地産地消・・・「いで湯と清流の里大戸町実行委員会」との信頼関係構築による安心安全な農作物の供給、地域に伝わる食材、食文化の伝承と食育
  - ・招待給食・・・生産者や調理従事者との交流による相互理解
- ◎ 給食委員会児童による活動
- ◎ その他、展示や掲示による啓発活動

### ② 家庭との連携

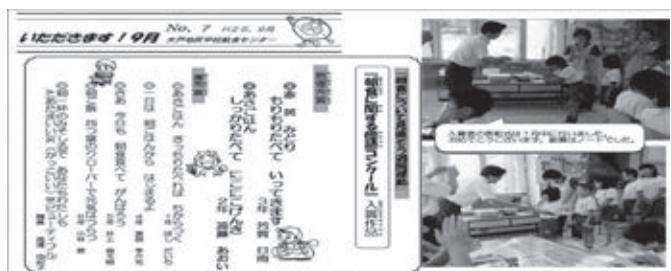
- ◎ 給食だより・保健だより・学校だより・学校ウェブサイトでの啓発
- ◎ 試食会 年2回（6・11月）
  - 管理職や学校栄養職員による食育の講話
- ◎ アンケート実施（対象：試食会参加保護者）
  - 内容：野菜摂取状況、食事マナー）
- ◎ 四者協議会（学校関係・市教育委員会・保護者・委託業者）の開催
- ◎ 健康個別相談・・・肥満傾向児童の保護者対象に実施

### ③ 食物アレルギー対応

会津若松市「学校給食アレルギー対応基本指針」に則り、校内での実施マニュアルを作成し、全職員共通理解のもと事故防止に万全を期している。



＜朝食調べの結果を廊下に掲示＞



＜朝食に関する標語コンクール（給食だより）＞



＜給食委員会児童による食事マナーの啓発＞



＜野菜摂取についてフードモデルの展示＞

### (3) バランスのとれた体力の向上を目指した体育指導

#### ① 基礎体力づくりの推進

- ◎ 朝の体力づくり マラソン（4～10月）  
なわとび（11～2月）
- ◎ 課外活動 4～6年生対象 水泳・陸上競技



＜朝の体力づくりの様子＞

#### ② 教科体育の充実

- ◎ 運動身体プログラム（福島県で作成）の自校化
- ◎ 体力テストの課題克服のための運動の強化

### (4) 学校保健委員会の活性化

① 校内学校保健委員会を学期1回（年3回）開催し、健康課題の把握と解決のための共通理解を図り、年間の活動計画・実践・評価を確実に行った。

② 学校医等、外部関係者の参加による学校保健委員会を年2回（6月拡大学校保健委員会・11月地域学校保健委員会）を開催した。

#### ◎ 6月 よい歯の集会（全児童参加）

児童保健委員からの劇やクイズによる啓発活動を中心、児童が主体的に健康課題解決に取り組む様子を参観いただいた。



＜保健委員会によるむし歯予防の劇＞

#### ◎ 11月 大戸小・大戸中学校学校保健委員会

地区内の小中学生の健康について、9年間を通じた健康教育のあり方など意見交換することができた。

### (5) 健康相談活動の充実と組織の連携

#### ① 保健室での個別支援

保健室来室者は少数であるが、一人一人への対応をていねいに行い、身体的要因・心因性の要因・社会面での要因（友人関係・生活環境・学習面など）の見極めを注意深く行っている。

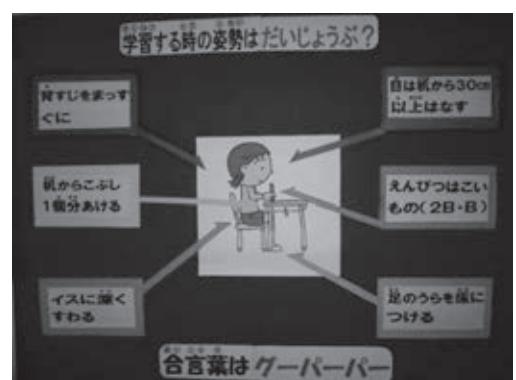
② 月1回の生徒指導委員会、学期1回の生徒指導協議会（全職員）、職員会、職員打合せ等を活用して共通理解の充実を図っている。その際各担任、生徒指導主事、保健主事間の情報交換を密にし、いじめや不登校の発生防止に向けた、個に応じた適切な指導となるよう、保健室からの情報を連携の資料として活用している。

## 5 成果

### (1) 基本的生活習慣の定着が図られている。

- ① いきいきカレンダーのA判定者が増加した。  
(A判定：5項目5日間のうち、×が3個以下)

- ② 県教育委員会主催の「朝食について見直そう週間運動」における取り組みでは家庭啓発が功を奏し、朝食状況調査の結果、第1回（6月）、第2回（11月）の比較で、副菜摂取率が上昇した。（6月 59%、11月 65%）
- ③ 県学校歯科保健優良校表彰において「優秀賞」を受賞した。
- ④ 肥満傾向（肥満度20%以上）児が平成21年度19.2%、22年度18.9%、23年度13.2%、24年度10.8%、25年度5.0%と減少している。
- (2) 体力テスト結果から判定D・Eの児童の割合は低い。
- (3) 不登校児童はない。
- (4) 拠大学校保健委員会（6月）の開催、さらに地域学校保健委員会（大戸小・中学校学校保健委員会）（11月）が立ち上げられ、保育所・中学校・学校医・地域関係機関との連携がより強化された。
- (5) 学力の面で、アンダーアチーバーはほとんどいない。
- (6) 学校経営ビジョンをもとに、各担当者が質の高い教育活動を心がけ、共通理解をもとに実践することができた。また、地域や家庭との連携が年々強化されるなど、組織体制が一層充実してきた。



<学校だよりによる保護者への情報の提供>

<廊下の掲示による健康教育>

## 6 課題

- (1) 小学生は保護者の生活時間に影響される場合が少なくないが、主体的に自分の生活習慣を維持できるよう、健康の意味をより深く理解させたい。  
また、習慣化が不十分な児童の保護者とのコミュニケーションを機会あるごとに設け、情報提供など改善を援助したい。
- (2) 主食・主菜・副菜・汁のバランスのとれた食事の重要性を啓発しながら、特に副菜の摂取について日常的に実践化が図られるよう取り組みを継続したい。
- (3) ノーメディアプロジェクトの取り組みは、心身の健康、体力や学力向上と関係が深いことから、保健だよりでも継続的に取り上げ、啓発を続けたい。
- (4) 学校からの提案、提唱が多いが、保護者からも積極的に改善策が出てくるよう、各種「たより」やアンケート等の保護者の声を有効にフィードバックする働きかけを工夫したい。

# “3つの大貫”に根ざした心身ともに健康で感性豊かな児童の育成を目指して ～中学校区で健康課題を考える手立てと、地域と連携した防災教育～

茨城県東茨城郡大洗町立大貫小学校

## 1 学校紹介

本校は茨城県の中央東部、大洗海岸と那珂川支流のシジミの産地として有名な涸沼川に接し、明治9年創立で137年目を迎えた児童数233人、11学級の伝統校である。保護者や地域の学校に対する思いや協力体制は厚く、学校行事への協力、毎朝の登校指導や正門前でのあいさつ運動等に支えられ、安全・安心な学校づくりが推進されている。



## 2 学校経営における健康教育について

大洗町教育振興計画には、「海をのぞみ未来を拓く大洗っ子の育成～広く社会を見つめ 深く人を思いやり 大きな夢をもって生きる人に～」が掲げられている。本校は「大きなあいさつ 大きなうたごえ 大きなえがお」を合い言葉に、学校と家庭と地域が協力して次代を担う子どもたちを育てている。本校の教育目標は、「一人一人の良さを生かし心身ともに健康で 自主性・創造性・協調性に富んだ感受性豊かな児童の育成」である。これを受け平成25年度は「心」、「学び」、「個に応じた教育」、「体」の4つのプロジェクトを立ち上げている。健康教育は「体のプロジェクト」に属し、「計画的で的確な健康教育を実践する。」をグループ目標に、食育指導(全学年)、歯科・食育保健指導(1・4・6年)、歯科グループ指導(支援・4・6年)、TTTを活用した保健学習(3~6年)を主な取り組みとして掲げて実践している。

### 25年度学校保健年間計画（一部抜粋）

月	4月	5月	6月 精)
月の目標	健診を正しく受けよう	自分のからだを知ろう	歯を大切にしよう
	始業式 入学式	定期健診・体力テスト	清潔調べ・定期健診
保健関係行事	定期健康診断	避難訓練(津波・引き渡し)	歯の衛生週間・水泳指導
	避難訓練(地震・火災)	運動会・一斉下校	校外学習(5・6年)
	一斉下校	3年交通安全教室	一斉下校
保健	対人管理	疾病異常者の把握と確認	健康観察・健康相談
		健康観察・健康相談	健康診断の事後措置
		保健調査、諸検査による児童の健康状態の把握	歯科検診 歯科検診結果通知 梅雨時の衛生、清潔調べ 駆虫卵検査1, 2, 3年 プール入浴者、禁止者の確認
		給食の約束事	尿検査 全学年
		心臓検査1・4年	内科検診
		トイレの使い方	聴力検査1, 2, 3, 5年
		健康手帳の活用・清潔調べ	※交通安全教室
管理	対物管理	水質検査・清掃用具の点検	水質検査
		教室環境等の整備	害虫発生の防止
		机、いすの適正配置	黒板の管理
		施設・設備の整備・給食衛生状況点検	清掃状況の点検
教職員の管理	給食従事者の検便	給食従事者の検便	給食従事者の検便
	人間ドック希望調査	結核・肺ガン検診	

### 3 特徴的な活動

【中学校区で連携して健康課題を解決する手立てと、地域と連携した防災教育】

#### 1 活動のねらい

##### (1) 学校の現状と重点課題

歯科・食育に関する指導は4年目を迎え指導は定着してきたが、歯・口の状態は年によって違い、肥満児童の割合にも変化が見られる。健康教育は、毎年学校や児童の実態に合わせて内容を見直しながら継続していくことが必要である。一方、本校は太平洋と涸沼川に挟まれ、東日本大震災では学校のすぐ近くまで津波が来たことから、地震・津波の恐れがある場合は高台に避難しなければならない。そのような中で本校は、平成24年度に「地域との連携による学校の防災力強化推進事業」でモデル地区の指定を受けて、地域の協力を得ながら避難訓練や避難マップづくり等の防災教育に取り組んできた。

##### (2) 具体的な施策

###### ① 小・小、小・中が連携した健康教育事業の推進

大洗町立南中学校区の児童生徒の実態と発達段階に合わせて考えた歯科・食育保健指導を中心とした健康教育と、3校に共通する健康課題をテーマに考えた拡大学校保健委員会を実施する。

###### ② 防災教育の充実

緊急時に大切な命を守るために、危険を回避する方法を学び身に付ける。具体的には落ち着いて指示に従い行動し、助け合って急いで高台まで避難する力を付ける。

#### 2 計画と実践の状況

##### (1) 小・小、小・中が連携した健康教育事業の推進

南中学校区には小学校が2校あり、子どもが小・中両方に通う保護者も多く、児童生徒の健康課題にも小・中で共通点が見られる。また、南中学校栄養教諭は、本校と夏海小学校兼務で小・中学校をつなぎ指導を開している。

###### ① 歯科・食育保健指導

平成22年度に調査した際、南中学校区の歯科保健の共通の問題点として、歯垢・歯肉が要治療の段階の児童・生徒の割合が全国や県平均に比べて高く、小学



6年 中学校生活のポイントは？

校4年生と中学校2年生を対象としたアンケート調査結果も、「飲み物で食べ物を流し込んで食べている」者の割合が高いことが分かった。そこで平成22年度より、発達段階に合わせてよくかんで食べることと歯・口の健康を結びつけた指導を栄養教諭と養護教諭で考え、本校と夏海小学校の両校で取り組んでいる。特に6年生は、小学校から中学校への橋渡しがスムーズにできるよう、GTとして、中学校養護教諭に指導を依頼し、児童の様子を知ってもらう機会としている。

#### 【歯科・食育保健指導一覧】

学年	題材名	指導者	時期	工夫・改善
1年	だえきのひみつ ※第一臼歯萌出後に実施する	担任・栄養教諭・養護教諭	11月	<ul style="list-style-type: none"> <li>「よくかんで食べる、野菜を最後に食べる」指導をするため、給食指導の時間も活用する。</li> <li>がんばりカードの活用に加えて、自分の第一臼歯に关心を向けて大事にしていくために、具体的なみがき方の指導を加えた。</li> </ul> 
4年	野菜ジュースを飲んだら野菜を食べたことになる？	担任・栄養教諭・養護教諭	6月	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日に必要な野菜を提示する。</li> <li>児童の考えを引き出し、気付きを深めるためにブレインストーミングや小グループを活用する。</li> <li>指導内容に歯の種類や本数と食事の内容や量との関係を加えた。</li> <li>本時の指導の後にグループ歯科保健指導を行う。</li> </ul> 
6年	中学校生 活満喫！その秘訣を知ろう	担任・栄養教諭・養護教諭・歯科衛生士	3月	小学校最後の指導として、歯科衛生士による専門的な指導と中学校養護教諭からの中学校生活に向けての不安を軽減するメッセージを取り入れた。

## ② 拡大学校保健委員会の開催

児童・生徒の心身の健康課題に焦点をあて、家庭と学校が連携して取り組んでいくことをねらい、南中学校区の小中3校合同で開催している。毎回保護者や児童・生徒の実態を把握するために、テーマに関するアンケート調査を実施して、結果を分析して全体に返している。協力して活動することでお互いの学校の様子が分かり、学ぶことが多い。

年度	テーマ	講 師	会場
22	歯と歯肉の健康 ～家族で歯周病を予防しよう～	歯科衛生士 藤田 かおり先生	南中学校
23	子どもとより良い関係を築くため ～上手な話の聴き方を学ぼう～	准教授・臨床心理士 金丸 隆太先生	南中学校
24	思春期の子どもと向き合うために ～知っておきたい子どもの心と体～	カウンセラー 井川 三千子先生	大洗町中央公民館

## (2) 防災教育の充実について

### ① 全体及び年間計画

事業名	内容	対象
防災教室 ① (H24.9.1)	・地域の防災に関する講演 ・救命救急法、応急手当の研修 ・煙体験	児童、職員、保護者・地域の方
避難訓練 (H24.9.7)	高台避難と引き渡し	児童、職員、保護者、地域の方
防災マップの作成 (H24.2学期 金曜日 5.6校時)	津波災害時の最短の避難経路、危険箇所などを確認して作成する。マップは印刷して大貫小学校全世帯と地域に配付する。	小学5・6年 保護者、地域の方 総合的な学習の時間に作成する。
防災教室 ② (H24.10.5)	地震・煙・大雨・大風体験 (栃木県防災館)	3・4年児童、職員、地域の方
避難所開設体験 (H24.11.17)	・避難所開設体験 ・ツナ缶ろうそく作り ・非常食の試食	児童、保護者、職員、町職員、地域の方
シンポジウム (H24.11.28)	モデル地域5校の実施経過を県民文化センターで発表する一	学校、地域関係者

## ② 活動内容

### ア 避難訓練

最終避難場所である南中学校までの避難及び保護者への引き渡し訓練を実施した。

『避難は迅速、安全に』を目標に、まずは高台まで一気に上がることにした。校庭と高台までの高低差が、約25メートルあったため、低学年が1人で駆け上るのは厳しいと判断し、1・6年、2・5年がペアとなり、2人1組で避難した。避難経路の途中には道幅が狭い場所や車の往来の激しい場所もあり、防犯連絡協議会、交通安全協会、水戸警察署大洗地区交番等、多くの方々の協力のもと安全に避難することができた。



南中への避難の様子

### イ 避難マップの作成

津波災害時の自宅から避難場所までの最短の避難経路や危険箇所の調査、確認を行うことを目的に、また、児童と職員だけでは昔からの道や危険箇所など、細かい点について十分把握できないことから、地域のボランティアの方々と児童でグループを作り、実際に担当した地区を歩き確認して、マップ作りを進めた。完成したマップは印刷所で印刷し、大貫小学校区全世帯と地域に配付した。



水汲み体験

### ウ 避難所開設体験

実際の震災時には経験がなかったことから、避難所において混乱が見られたり、役場やボランティアの方々に頼りすぎて避難所のモラルが乱れたりした。その反省を生かし、避難所の設営と運営を行うことを目的に、本校の体育館を避難所に見立てて避難所体験活動を実施した。この活動は小学校児童及び保護者、職員、地域ボランティア、地域防災力強化委員会の参加のもとで、町の生活環境課や防災コーディネーターを講師として、ツナ缶ろうそく作りや段ボールを使った避難所開設体験や防災ゲーム、非常食の試食等を行った。

### **③ 家庭・関係機関との連携**

教育委員会生涯学習課と連携して、どの活動もPTAや地域の方々の協力を得て取り組むことができた。校外に出る時には地域のボランティアの方々が付き添い、保護者への引き渡し訓練では、保護者の協力を得て、児童の迎えもスムーズに行うことができた。

## **3 成果と課題**

### **(1) 成果**

#### **① 小・小、小・中が連携した健康教育事業の推進**

歯科・食育保健指導を始めとして、平成24年度末には中学校でADEを使用した保健学習を行う際に大貫・夏海小の養護教諭がTTで授業に入るなど、南中学校区での健康教育に関する連携した活動は検討と改善を試みながら継続している。3校合同で実施する拡大学校保健委員会では、家庭へのアンケート調査とその結果の報告、小中学生の保護者のニーズに合った講演を企画して実施することができた。単独ではなかなか難しいことも、3校が協力することで実現できた。

#### **② 防災教育について**

防災力強化のための様々な活動を通し、地域と連携していく中で、学校ではより迅速な避難や確実な引き渡しの方法が分かり、災害時の対応についての理解が深まってきた。また、学校を取り巻く地域の防災に対する意識にも変化が見られるようになってきている。今年度5月には、南中学校区3校で同じ日に避難訓練・引き渡し訓練を実施することができた。

### **(2) 今後の課題と対策**

#### **① 係や部員会の活性化**

歯科・食育保健指導、南中学校区拡大学校保健委員会、防災教育と、健康教育部の各担当者が中心になって校内に特徴的な活動を取り入れ進めて来たが、今後はさらに、係や部内で検討し、意見を交換する機会を増やしていくことができるよう働きかけていきたい。

#### **② 防災教育の継続**

高台への避難や保護者への引き渡し訓練は、緊急時に適切な対応がとれるよう定期的に行う必要がある。学校・児童及び家庭の状況も変わるので、それを踏まえた計画・実践になるよう改善していきたい。

# 命かがやかせ、共にのびる五福の子ども ～健やかな体と豊かな心の育成をめざして～

熊本市立五福小学校

## 1 学校紹介

本校は、熊本市中心部の児童数260名の小規模校で、本年で創立138年を迎えた。

校区は、江戸時代から続く商人の町で、現在も「城下町」としての風情を残した町作りが進められている。また、学校に対しては、「地域の学校」という意識が強く、学校と地域との交流が盛んで、様々な行事や教育活動への協力が得られている。

だが、近年、その地域の様子も少しづつ変化してきた。マンション建設に伴う他地域からの転入者が増加し、児童の9割が集合住宅住まいとなっている。また、交通量も多く、校区内には公園が一つあるだけで、遊び場がほとんどないという実態もある。

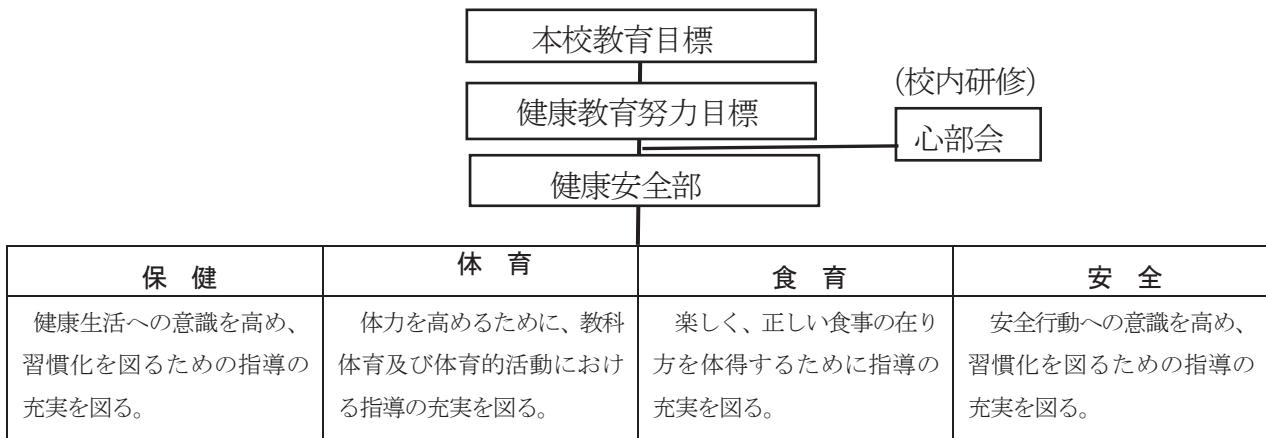
## 2 学校経営方針と健康教育

本校では、教育の重点努力事項の中に「思いやりの心の育成」「確かな学力の育成の向上」と「健全な『心』と『体』の育成」を掲げて、徳・知・体の調和の取れた児童の育成を目指している。また、児童には、「自分の命は、自分で守る」というスローガンを意識させることで、具体的な生活場面で「命」について考え、命を守るために自ら行動する意欲と態度づくりを進めている。

また、健康を保持増進するには、主体性のある実践が求められる。そこで、健康教育の努力目標を「自分の心身や命に関心を持ち、主体的に健康生活を実践しようとする児童の育成」とし、児童の主体的な健康生活の実践に向けて健康教育全体計画を立案し取り組んでいる。そして、本校児童の心身の健康課題を題解決するために、その課題を全教職員で共通理解した上で、教育活動全体を通して健康教育を行っている。

## 3 健康教育の推進体制

本校は、小規模校のため、健康教育については、保健主事（養護教諭）、体育、食育、安全の各主任で作る健康安全部が中心となり、全教職員で取り組んでいる。



## 4 本校の健康課題

### (1) 身体に関する課題

本校の環境面の実態として、運動場が狭く校区内に遊びが少ないことが挙げられる。

そのため、児童は、体を動かす機会が少なく、身体的な課題としてまず挙げられるのが体力低下である。

ここ数年の体力テストの結果では多くの項目が全国平均を下回っており、特に柔軟性、投力、走力の低下が目立っている（図1）。

また、健康診断の結果、ここ数年、視力1.0未満児童の割合が40%前後で推移

し、市平均を大きく上回っている。これまで様々な取組を行ってきたが、なかなか改善できない状況にある（図2）。

### (2) 心に関する課題

本校では、数年前より「グループ活動が困難である」「教師の指示通りにくい」「人間関係のトラブルが多い」等の実態があり、学習指導や生活指導の上での課題となっていた。

そこで、心の発達面の課題を明確にするために、平成22年度から年2回、4年生以上の児童に心の健康度調査をおこなってきた（平成15年度文部科学省発行「心の健康と生活習慣に関する指導」を参考に実施。1～3年生は、別調査を実施）。

その結果、心の健康度は、年々改善傾向にあつたものの、平成23年度末に他校との比較を試みたところ、本校児童の心の健康度は、他校に比べ低い傾向があることがわかった（図3）。

以上のような実態から、校医等の指導のもと、体力改善及び視力改善のための基本的生活習慣定着に向けての指導と、豊かな心の育成を中心とした健康教育に取り組んで来た。

NEW体力テスト

平成24年度体力テスト結果 (塗りつぶし部分が全国平均未満)												
	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
握力 (kg)	全国平均	9.56	8.87	11.07	10.56	13.05	12.28	15.17	14.46	17.19	16.98	20.30
	本校	8.57	8.15	11.15	10.59	14.10	12.10	15.05	13.58	15.38	15.65	19.72
上体前屈伸 (cm)	全国平均	11.12	10.38	13.57	12.94	15.64	14.50	17.79	16.42	19.99	18.41	22.12
	本校	9.57	8.92	11.45	11.07	18.00	15.24	21.00	16.92	18.47	15.55	19.96
長座体前屈 (cm)	全国平均	25.87	28.28	26.89	30.05	29.32	32.39	30.50	34.40	33.00	36.93	35.31
	本校	25.57	25.15	24.70	29.48	25.62	29.10	28.82	32.08	30.97	33.40	28.33
反座横跳び (cm)	全国平均	27.09	26.36	31.53	30.46	35.47	33.51	38.31	36.69	42.68	40.15	46.56
	本校	24.29	23.95	30.50	31.67	36.05	32.86	39.05	34.04	45.78	40.15	43.96
20m走時間 (秒)	全国平均	17.62	14.33	26.58	20.80	36.67	26.49	43.40	32.91	53.48	41.36	64.31
	本校	12.76	8.54	24.05	19.56	42.43	28.14	51.29	34.63	58.53	39.90	54.32
50m走 (秒)	全国平均	11.55	11.92	10.69	11.03	10.18	10.49	9.68	9.98	9.24	9.52	8.82
	本校	11.68	11.70	11.76	11.89	10.07	10.55	9.47	9.87	9.44	9.61	9.13
立ち幅跳び (cm)	全国平均	115.13	104.98	126.44	117.90	137.37	128.15	146.45	136.99	155.79	146.34	167.27
	本校	116.57	105.00	133.85	126.78	145.24	125.43	154.14	135.75	160.09	141.65	161.21
引筋一握り (m)	全国平均	9.21	5.95	12.96	8.04	17.49	9.93	21.97	12.19	25.97	15.00	30.78
	本校	9.10	5.69	10.00	6.15	16.33	9.43	20.38	12.67	22.03	11.15	23.13

図1 平成24年度体力テスト結果

全国平均:平成22年度

視力低下者の推移

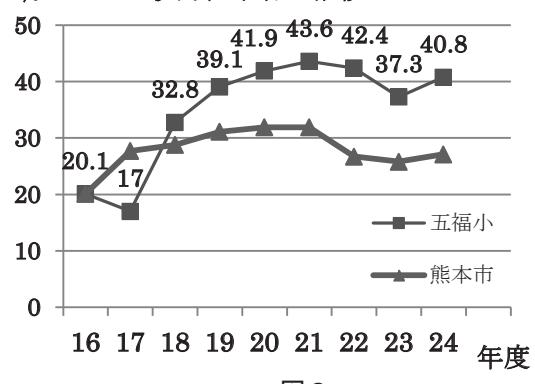
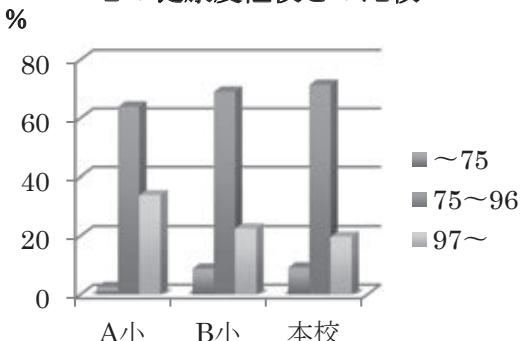


図2

心の健康度他校との比較



\*満点108…に対して75…未満の者を心の健康度が低い、97以上の者を高いとし判断

図3

## 5 具体的な取組

### (1) 身体的な課題を解決するための実践

#### ①学校保健委員会を中心とした活動

本校では、学期1回の学校保健委員会を実施している。平成24年度は、第1回目と第2回目を、豊かな心の育成にもつながると考えられる「児童の主体性を育てる活動」を中心に行うこととし、第3回目を学校保健関係者の会議とした。

なお、テーマは、前年度第3回目の会議で決定していた体力向上に視力低下の改善を含めた「よりよい生活習慣の定着」に関する取組とした。また、第1回目と第2回目の前には、児童の主体性を育てる事前活動を行った。

#### 1 学期の取組

##### ア 児童の主体性を育てる事前活動

<3委員会（保健、体育、給食）合同委員会>

2回の合同委員会を行い、健康課題の確認と取組の計画の時間とした。

まず、教師から本校の健康課題を提示し、各委員会の特徴を生かしてどのような活動をするか考えた。その後、互いにアドバイスし合い、第1回学校保健委員会での発表につなげた（保健：睡眠を中心とした生活習慣、体育：運動習慣、給食：残食減少、偏食防止）。

イ 第1回学校保健委員会（7月17日）

<目標>

本校における体力の低下及び視力低下の改善について、児童が主体的にその方法を考える機会とし、今年1年間の取組を確認すると共に今後の実践につなげる。

<参加者>

5・6年児童、保護者代表、校医（内科、歯科、眼科）、学校薬剤師、保健師、職員（校長、教頭、保健主事《養護教諭》、健康安全部職員、

5・6年担任）

<流れ>

- 体力テスト、健康診断結果についての報告
- 児童保健委員会、給食委員会、体育委員会取組発表
- 児童協議「よりよい生活習慣の改善の取組について」
- 保護者感想
- 助言（校医、薬剤師、保健師）



取組案を検討する保健委員



スローガンを発表する児童

\*昨年度のスローガン継続を確認し、体力向上と視力低下者割合の数値目標を発表した。

#### 2 学期の取組

##### ア 児童の主体性を育てる事前活動

### <3委員会（保健、体育、給食）の合同委員会活動>

2回の合同委員会で、2学期の取組をふり返り、それぞれの委員会の提案が定着しない理由を出し合い、その理由を克服するための方法を考えた。そして、第2回学校保健委員会での克服アイディアの提案につなげた。

### <学級活動でのよりよい生活習慣定着に向けてのディベート（5、6年生）>

日頃つけている「体カレンダー」を見直し、実行できない生活習慣について、必要性をディベートし、各々の意識を高めた上で、学校保健委員会に臨んだ。

イ 第2回学校保健委員会（12月7日）

### <目標>

本校における体力の低下改善、維持について、委員会活動の実践についての途中経過や個々の取組をふり返り、残りの期間の取組の充実につなげる。

また、学校・三師・保護者・地域より、助言をもらい今後に生かす。

### <参加者>

5・6年児童、保護者代表、校医（内科、歯科、眼科）、学校薬剤師、保健師、職員（校長、教頭、保健主事《養護教諭》、健康安全部職員、

5・6年担任、その他）、地域代表

### <流れ>

○ シンポジウム「よりよい生活習慣を実行しよう」

児童代表3名、保護者代表2名、体育主任

○ 児童、保護者協議

○ 地域代表アドバイス

○ 助言（校医、薬剤師、保健師）



生活習慣に関するディベート（6年生）

### 3学期の取組

#### ア 3委員会の活動

体育委員会・・・運動呼びかけ、体育旬間取組等

保健委員会・・・保健集会、生活習慣調べ（1学期

からの変化）及び結果報告等

給食委員会・・・給食集会、給食での野菜摂取推進の取組 残食調べ等

イ 第3回学校保健委員会（3月14日）

### <目標>

本年度の健康教育活動をふり返り、改善点等を協議して来年度の取組への志向を行う。

### <参加者>

保護者代表、校医（内科、歯科、眼科）、学校薬剤師、保健師、職員（校長、教頭、



シンポジウムの様子

保健主事《養護教諭》、健康安全部職員)

### <協議まとめ>

- ・受診率が向上し歯肉炎や肥満傾向の割合は減ったが、視力低下者が多い。
- ・体力については向上がみられた。教科体育の基本指導を徹底し、今年度の取組を継続しながら、さらに新しい取組を考えて行く必要がある。
- ・給食委員の主体的な取組を継続し、新しい取組を考えていく必要がある。

### 来年度への志向

眼科校医の指導のもと、視力低下は遺伝的要素が大きいが、生活様式の変化によるところも大きい事を確認し、次年度は「視力低下防止の活動」を中心に取り組んでいく。その際、学校と家庭との連携の他、地域の力を活用することも視野に入れて取り組む。

### ②家庭との連携

基本的生活習慣を学校の教育活動だけで定着させることは難しく、家庭の協力が欠かせない。そこで、基本的生活習慣の定着を図るために、奇数月の1週間、生活リズムをチェックする「体元気カレンダー」の取組を続けている。

実施後、家庭に持ち帰ってふり返りをすることで、親子の対話の機会となるだけでなく、生活習慣改善への関心の高まりにつながっている。

## (2) 心の課題を解決するための実践

平成22年度から、心に関する課題を校内研修のテーマに組み入れて取り組んでいる。平成24年度は前年度の研究を進化させ、「かかわり合いが生きる授業づくり」を核としながら、「豊かな心の育成」をその基盤となる部分と捉え、心に関する取組を継続・充実させていくこととし、取り組んだ。

### ①心を見つめる活動

#### <健康観察連絡カード>

平成23年度から、通常行っている健康観察を充実させ、月に2回、全職員が気になる児童を記録し教育相談担当の養護教諭に提出する「健康観察連絡カード」の取組を行っている(図4)。

提出された内容は管理職と教育相談担当で検討し該当児童の教育相談やケース会議についている。

#### <配慮を要する児童一覧の活用>

児童それぞれの課題に的確な対応ができるように、それまで使っていた「配慮を要する児童一覧」を、平成23年度から緊急性や課題別に整理し継続して活用している。

次ページに示す対応の流れを作ったことで、

対応する児童の名前	対応する内容	対応者	備考
1 OH-MARU		<input type="checkbox"/> 傷手細胞、筋肉痙攣 ( )	左手にマニキュア、
2 OH-MARU-君	1. とへんていを	<input type="checkbox"/> 痛みによる影響判断 ( )	右手に皮膚病
3 OH-MARU-君	2. まめく、か	<input type="checkbox"/> 疲労による影響判断 ( )	ひざに、骨髄炎
4 なしと記入		<input type="checkbox"/> ケース会議 ( )	目が赤
1 おとこ	1. おとこ	<input type="checkbox"/> 傷手細胞、筋肉痙攣 ( )	左手にマニキュア、
2 おとこ	2. おとこ	<input type="checkbox"/> 痛みによる影響判断 ( )	右手に皮膚病
3	3	<input type="checkbox"/> 疲労による影響判断 ( )	ひざに、骨髄炎
4	4	<input type="checkbox"/> ケース会議 ( )	目が赤
1 おとこ	1. おとこ	<input type="checkbox"/> 傷手細胞、筋肉痙攣 ( )	左手にマニキュア、
2	2	<input type="checkbox"/> 痛みによる影響判断 ( )	右手に皮膚病
3	3	<input type="checkbox"/> 疲労による影響判断 ( )	ひざに、骨髄炎
4	4	<input type="checkbox"/> ケース会議 ( )	目が赤
1 おとこ	1. おとこ	<input type="checkbox"/> 傷手細胞、筋肉痙攣 ( )	左手にマニキュア、
2	2	<input type="checkbox"/> 痛みによる影響判断 ( )	右手に皮膚病
3	3	<input type="checkbox"/> 疲労による影響判断 ( )	ひざに、骨髄炎
4	4	<input type="checkbox"/> ケース会議 ( )	目が赤
1 おとこ	1. おとこ	<input type="checkbox"/> 傷手細胞、筋肉痙攣 ( )	左手にマニキュア、
2	2	<input type="checkbox"/> 痛みによる影響判断 ( )	右手に皮膚病
3	3	<input type="checkbox"/> 疲労による影響判断 ( )	ひざに、骨髄炎
4	4	<input type="checkbox"/> ケース会議 ( )	目が赤

図4

各々の課題に合わせた対応が効果的かつ効率的にできるようになり、成果を上げている。

区分	1グループ	2グループ	3グループ
内容	すぐに対応するグループ	対応を検討するグループ	見守りグループ
メンバー	管理職、担任、教育相談担当 特別支援担当、関係職員（外部専門家）	校内支援委員会構成メンバー（場合によっては関係者のみ）	校内支援委員会構成メンバー（通常は、低学年委員会、高学年委員会に分けて実施）
対応	校内ケース会議、保護者面談 専門機関連携（保護者による相談、担当医・機関とのケース会議）	校内支援委員会での状況確認及び対応検討 校内での対応実践と報告（PDCA）	校内支援委員会での状況確認

## ②心を育てる活動

保健教育（保健学習、保健指導、総合的な学習の時間等）を計画的に確実に実施するようしている。また、以下のような本校独自の活動を工夫し、自分の心身や命に関心を持つ機会を多く設定することで、自分や友達を大切に思う気持ちを育成している。

### ＜心カレンダーの取組＞

自分の感情や友達の感情に気づきにくい児童や感情のコントロールができにくい児童が多いことを受け、学年に応じた自分の内面を見つめる活動として「心カレンダー」を取り組んでいる。児童自身だけでなく、職員や保護者が児童の感情や生活に気づく手立てともなり、家庭との連携に役立てている。

### ＜心スキルタイムの取組＞

第3木曜日の特設の時間（45分間）に、コミュニケーションゲームやセルフエスティームを高める活動等を行う「心スキルタイム」を実施している（平成25年度は、月2回、1時間30分に変更して実施）。

## 5 成果と課題

基本的生活習慣の改善に伴い、体力テストの結果が、平成24年度に続き平成25年度も更に改善されている。

また、心の成長についても、年に2回行っている心の健康度の調査で、年々心の健康度が高いと思われる児童が増え、低いと思われる児童が減ってきている（図6）。

このことは、平成25年度1学期の学力テストの結果にもつながったと思われる（全体の平均値2点上昇）。

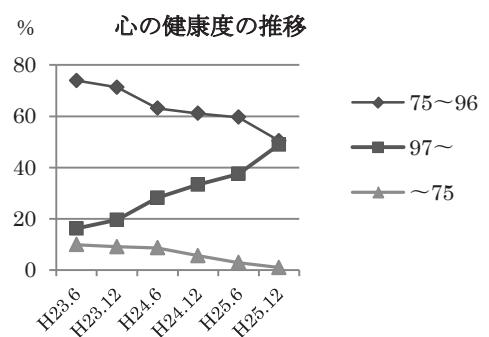
また、平成25年度は課題である視力改善に力を入れているが、第2回目の視力検査で、視力A児童が数%増え、取組の効果がみられている。今後も、課題を見極め、PDCAサイクルを意識した健康教育に努めたい。



図5 中学年心カレンダー



心スキルタイムの様子（6年生）



\*満点108…に対して75…未満の者を心の健康度が低い、97以上の者を高いとし判断

図6

# ヘルシースクール「体力つくり」 市川小学校の挑戦

## ～ やさしいこころで かしこく たくましく～

千葉県市川市立市川小学校

### 1 学校紹介

本校は、開校139年目を迎える児童数623名、22学級（特別支援学級4）の中規模校である。江戸川を境にして東京都に隣接した学区であり、都市型の家庭が多くなっているが、親子3代にわたり在籍する児童も少なくない。保護者や地域の方も教育活動に協力的で、「PTA」「同窓会」「Oyajiクラブ」「プラタナス読書会」等が学校を支える大きな力になっている。平成17年度より、市川市が掲げるヘルシースクールの指定を受けて継続して実践を続け、9年目を迎えている。

### 2 学校経営方針と健康教育

本校の学校教育目標は、「夢の実現に向けて努力する子どもの育成」である。「やさしいこころ～やさしいこころで かしこく たくましく～」を育てることで、めざす子どもの姿「よろこんで登校し、いきいきと学ぶ子」に迫っていきたい。

「たくましく」の言葉の中に「健康で粘り強く努力する子」をイメージし、体育授業の充実を図るとともに、心身ともに健康な児童を育成するために、各教科・特別活動・その他の教育活動全般を通して実践を進めている。

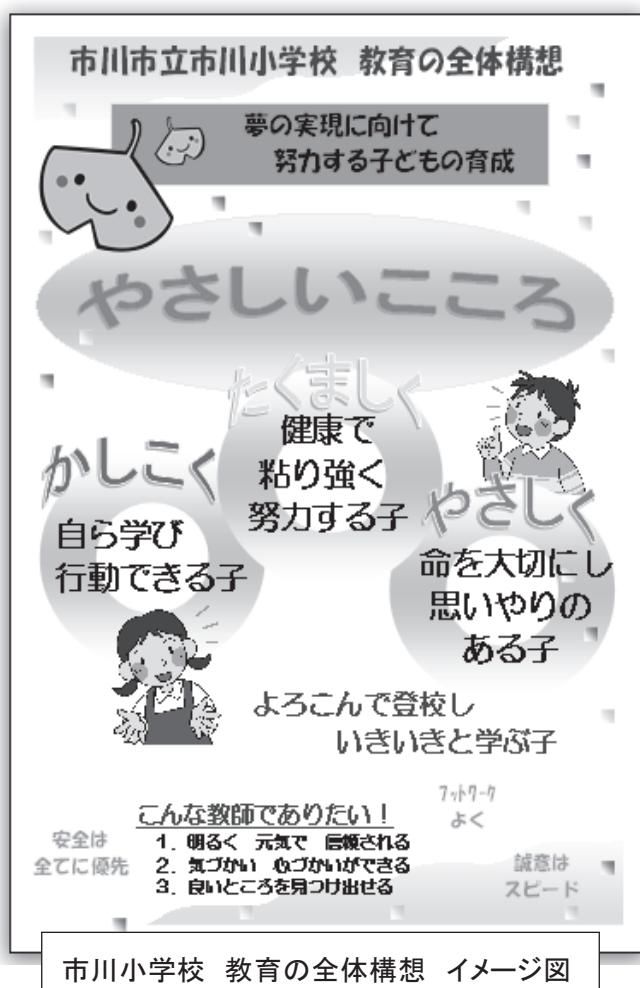
上記を受けて、教育課程編成の基本の方針としては、（1）確かな学力（2）豊かな心（3）健やかな体（4）信頼される学校づくり・・・の4つの柱を設けている。

（3）の健やかな体においては「子どもの健康について考え、よりよい生活づくりを計画する」ことを目指して、以下の六点を重点項目とした。

- ・体育授業の充実
- ・朝の体力つくり（なわジョグタイム）
- ・業間休み25分
- ・縄跳びの奨励、縄跳び集会の実施
- ・すこやか会議（地域学校保健委員会）の充実
- ・食育の充実

※ なわジョグタイムとは、市川小学校独自の活動で、毎朝

縄跳びとジョギングを通して体力つくりを進めるもの。





## ②安全対策 = 安全部

目標を3点（児童の安全を守る、安全についての規則や約束を守ることの大切さを理解する、事故や災害の理解とこれを未然に防ぐ方法や姿勢を身につけさせ実際に行動できるようにする）に絞り、体験的な活動を通して実際に行動できる力を養っている。



交通安全教室(1年・4年)毎年開催



津波を想定した避難訓練 校庭→3階

## ③学校給食・食育 = 給食委員会

食に関する指導目標をもとに、「食に関する指導を通して育成したい児童の姿」を低学年・中学年・高学年ごとに設定し、教科・領域を横断するような体験的な活動に取り組んでいる。具体的には、栄養教諭が学級に入り「食」の授業に取り組んだ。

1年	生活科	給食のヒミツ 調理員さんの一日（給食調理のビデオを紹介）
1年・特支	生活科	野菜のさやもぎ体験（そらまめの豆だし）
2年	生活科	トウモロコシの皮むき体験（オープンスクールで実施）
3年・特支	理科	グリーンピース豆だし体験
6年	家庭科	朝食を考えよう（栄養教諭はT2として参加）

児童が体験した食材は、その日の給食の具材として活用され、給食時の放送において放送委員のメンバーが「今日のグルメだより」として全校に紹介している。児童からは、「一ぱんびっくりしたことは、トウモロコシのひげの数だけつぶがはいっていることです。」「きゅう食のお手つだいで、たいへんなところもあったけれど楽しかったです。きゅう食の時間にたべてみたらすごくおいしいことがわかりました。」などの感想が寄せられた。



トウモロコシの皮むき体験(2年)



皮むき体験のまとめ(2年)



土づくりを体験(5年)

また、5年生は、各個人が課題を自ら見つけ出し解決していく「食」をテーマにした学習に取り組んだ。（総合的な学習の時間）長い期間を通して行い、秋の学習発表会（かがやきフェスティバル）において、その成果を発表した。

#### ④体力つくり = 体育委員会

本校の保健室の利用状況では、擦り傷や切り傷といったけがが圧倒的に多くなっている。体育の授業の体ほぐしの時間でのちょっとした運動で転倒してしまい、上手に手をつけず肘をすりむいたり、休み時間に鬼ごっこをしている時に、タッチされたことでバランスを崩し転んでしまったりといったことがよく見られた。

(資料)、評価D・Eの児童が多く、基礎体力がついていないことが、けがの増加につながっているのではないかという仮説を立て、市川小の児童の実態と、運動能力の問題点として、以下の3点を挙げた。

- ・運動量が増えた時に、体を動かすことに慣れていない分、けがが多くなる。
- ・新しい運動が始まる時に、基礎的な体の動きに対応できていない。
- ・運動が苦手な児童は、遊びの場でも外に出て体を動かすことが少ない。

上記の3つの問題点を克服していくために、児童全体の基礎体力の向上(底上げ)を課題に掲げ、改善に向けて取り組んだ。

(1) 児童による「すこやか会議」を行い、自分たちの運動に関する課題はどのようなことであるのかをつかみ、それを解決していくために、どのような運動が必要であるかを意識する。

(2) 朝の運動の時間(なわジョグタイム)の効率化。  
朝運動の時間(市川タイム)の確保と、体力作りの実施。

(3) 体育の授業の年間指導計画の見直しと、体ほぐしの運動等の運動量を確保する運動を入れる。

(4) 楽間休み(わんぱくタイム)における体育委員会によるミニスポーツ大会の実施。



なわジョグ 天気: 晴れ

11月20日(水) 8:00 230人

千葉県の長縄連続8の字跳びのベスト10に、低・中・高学年でランクイン! 中期No1もいただきました。

遊・育スポーツランキングちば 市川小学校2-3(4週連続)・2-2(3週連続)				
部門	学年	平均得点	最高得点	得点率
長縄連続	2-3	2.0	2.0	100%
8の字跳び	2-2	2.0	2.0	100%
高学年	3-4	2.0	2.0	100%
低学年	1-2	2.0	2.0	100%
中学生	中	2.0	2.0	100%
グループ部門2-3(4週連続)2-2(3週連続)				
部門	学年	平均得点	最高得点	得点率
長縄連続	2-3	2.0	2.0	100%
8の字跳び	2-2	2.0	2.0	100%
高学年	3-4	2.0	2.0	100%
低学年	1-2	2.0	2.0	100%
中学生	中	2.0	2.0	100%

長縄8の字跳び部門において、2-3《クラス》と卓球部《グループ》が、優勝1位(中堅連続)となりました。

## (2) すこやか会議＝児童が主体的に取り組む活動へ（3つのセクションの統合）

本校では、4・5・6年生を対象に、健康な生活を送るためにどのように気をつけていけば良いかを考える「すこやか会議」を毎年11月頃に開催している。

平成17年度にヘルシースクールの指定を受けたことをきっかけに、保健委員会・給食委員会と合同で行うようになった。その後、体育委員会も加わり3つの委員会が合同で取り組んでいる。それぞれの視点から提案を行い、講師の先生（学校医）から講評をいただいている。平成25年度は、「運動の楽しさをみつけよう」をテーマに取り組んだ。



保健委員会：スポーツの良さ



給食委員会：朝ご飯の大切さ



体育委員会：スポーツの楽しさ

### 参加した児童の感想から

- 4年　・けがの予防ポイントのところがとてもよくわかったので、参考にしようと思いました。  
5年　・給食委員会は、ポスターーションでわかりやすく発表していてよかったです。「朝食を食べないと太る」という言葉におどろきました。  
6年　・スポーツは楽しいのだと思った。そして、将来役立つだろうなと感じた。

実施後、12月の委員会の時間に合同の反省会を実施、全員分の感想を読み合い、共通理解を図った。このような活動を毎年継続して行うことで、自分たちで課題をみつけて、健康増進に取り組むというスタイルが定着してきている。

## 4 成果と課題

体育の学習では、体ほぐしの時間と、運動量を確保するためのサーキットトレーニングをとりいれることで、運動量がなかなか確保できない指導の時でも、確実に、全ての児童に一定量の運動量を確保することができた。新体力テストの変化は右の通り。平成21年度に評価の低いD・E児童（前出）が33%いたが、3年後の調査では17%と半減している。

これは、運動が得意でない児童の底上げがなされたことを物語っている。児童に取ったアンケート「この2年間であなたは運動にどのように取り組むようになりましたか」とい

平成24年度 第6学年	
評価	人数 (%)
A	18 (19.5%)
B	36 (38.8%)
C	23 (24.7%)
D	14 (15.0%)
E	2 (2.0%)
計	93 (100%)

う項目の中で、運動が苦手であった児童のコメントをいくつかを抜粋してみる。

- 3年生のころは週に1、2回しか外に出ていなかったが、ほとんど毎日外にでるようになった。シャトルランの回数が3年生の時の24回から64回にあがった。
- 前よりもわんぱくタイムに外にでるようになった。運動をしてたくさん食べるようになって、かぜをひかなくなり、4年生の時は一回も学校を休まなかった。
- 今まで遊ぶ時に手を使う遊びしかしなかったが、今は足を速くしたり、丈夫にしたりしたいのでドロケイなど足を使う遊びをするようになった。大きなけがは保健室で治療してもらうが、小さなけがは冷やすなどして自分で治療するようにしたい。
- わんぱくタイムに外に出て遊ぶようになり、気持ちが悪いことが少なくなった。

下線を施した部分は、意識の高まり（意欲の向上）が見て取れる記述である。また、波線を施した部分は、健康との関わりが見て取れる記述である。運動することだけがを予防することができ、体調もよくなることを感じることができるようにになっている。さらに、部活動へ意欲的に参加する児童も年々増え、相撲部、水泳部、陸上部とも充実した活動を行うことができた。年を追うごとに成果も表れている。（以下の表参照）

体育部活動の成績・入賞者数の推移

	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度
相撲部	予選落ち	ベスト16	予選落ち	3位・個人ベスト8	ベスト16
水泳部	総合10位 入賞11名	総合9位 入賞12名	総合4位 女子1位 入賞30名	総合6位 入賞14名	総合3位 男子3位・女子2位 入賞35名
陸上部	入賞なし	入賞なし	女子リレー賞 入賞7名	総合優勝 女子優勝 女子跳躍賞 女子長距離賞 入賞11名	総合優勝 女子優勝 女子跳躍賞 女子リレー離賞 入賞9名

以上のように、体力つくりにおける「なわジョグタイム」などの取り組みは、一定の成果をあげてきた。以前の状況からすると、何もしないでいるとすぐに元の姿にもどってしまうと考えられる。活動のマンネリ化を防ぎながら、この活動を継続していくことが課題である。そのためには、委員会組織を活用し、常に児童自身が考えてリニューアルできる環境づくりを心がけること重要である。また、活動自体が常に子どもの身近にあることが継続させていくための必要条件だと思われる。

なわジョグの時間にトラックを分けて走力にあった場所で運動する等の安全への配慮をしたが、運動する児童数が増加したことにより、継続して配慮し続けることが必要である。校庭が狭いという制約がある中、限られた施設（校庭、体育館、小体育館等）を有効活用し、さらなる基礎体力の向上をめざしたい。「市川小学校の子どもたちは健やかに育ってるね。」PTAや地域の方々の声が広がるように、毎日の活動を地道に続けていきたい。



# 進んで健康生活の向上を図ることができる児童の育成

## ～学校保健教育を通して～

### さいたま市立岸町小学校

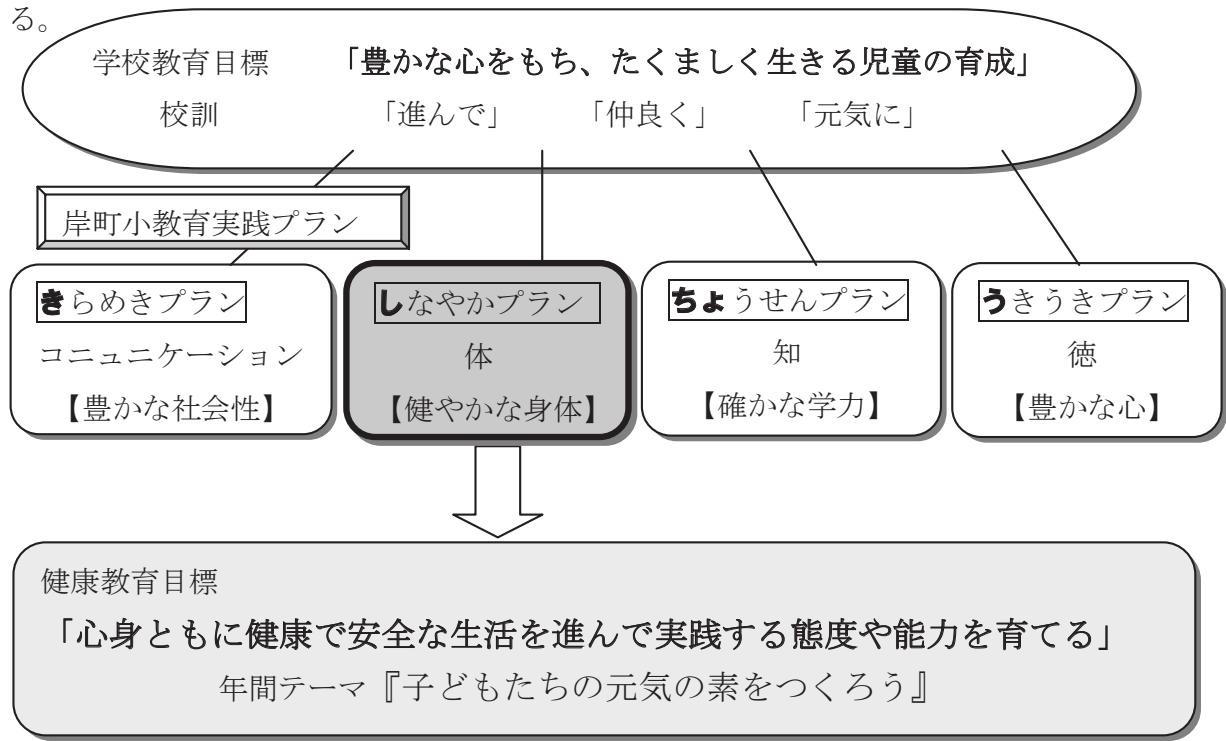
#### 1 学校紹介

本校は、埼玉県の県庁所在地さいたま市で、JR 浦和駅より南西に 1.5km の閑静な住宅地に位置する。昭和 28 年に開校し、昨年度 60 周年を迎えた。現在 20 学級（特別支援学級 3）児童数 549 人の中規模校である。保護者は教育に関心が高く、学校の教育活動に大変協力的である。



#### 2 学校経営方針と健康教育

さいたま市では、「さいたま市学校教育ビジョン」が策定されている。このビジョンは目指す子ども像を「ゆめをもち、未来を切り拓くさいたま市の子ども」として、学校・家庭・地域・行政が連携・協力のもと、「知」「徳」「体」「コミュニケーション」のバランスのとれた子どもをはぐくむことを基本理念としている。この「さいたま市学校教育ビジョン」を受け、本校では「生きる力」をはぐくむ教育の推進を具現化した「教育実践プラン」（きらめきプラン・しなやかプラン・ちょうせんプラン・うきうきプラン）を策定している。



『子どもたちの元気の素をつくろう』を年間テーマとして掲げ、健やかな心身の創造を目指している。具体的方策として、「体力向上への取組」「保健安全管理・指導」「生活習慣の改善に関する取組」「歯・口の健康に関する取組」などに取り組み、健康教育の充実に努めている。

### 3 健康教育の指導計画

#### (1) 学校保健計画

《25年度の指導の重点》

- 自らの健康に关心を深め、主体的に実践する力の育成
- ① 学校歯科医、歯科衛生士、養護教諭、学校栄養職員とのTTによる授業の充実を図る。
- ② 毎月「保健の日」を設けて全校一斉の保健指導（ショート）を行い、保健目標の具現化を目指す。
- ③ 全校でポカポカ血液循環体操に取り組み、健康な体づくりを目指す。
- ④ 歯・口の健康を守るために、歯磨きの習慣やむし歯をつくらない意識を高める。
- ⑤ 生命尊重など心の教育の充実を図る。「心の健康」について年間計画に位置付ける。
- ⑥ 健康な心と体をつくるため家庭と連携を図りながら生活カードなどを活用し、規則正しい生活習慣【早寝・早起き・朝ごはん】【ノーテレビ・ノーゲーム】の確立を目指す。
- ⑦ 各教室に保健コーナーを設置し、健康についての意識を高める。



ポカポカ血液循環体操



各教室の保健コーナー

#### 25年度年間保健目標

4月	自分の体を知ろう	5月	しせいを正しくしよう	6月	歯を大切にしよう	7月	夏を元気に過ごそう
9月	けがに気を付けて運動しよう	10月	目を大切にしよう	11月	じょうぶな体をつくろう	12月	冬を元気に過ごそう
1月	みんなとなかよくしよう	2月	外で元気に遊ぼう	3月	耳を大切にしよう・健康生活の反省をしよう		

#### 25年度歯科保健年間計画

学年	題材名	ねらい
1	6才臼歯を守ろう	第一大臼歯の特徴を知り、むし歯にならないようみがき方を工夫してみがけるようにする。つつこみみがき
	好き嫌いをしないで食べよう	食べ物の働きを知り、いろいろな栄養が身体をつくっていることがわかる。嫌いな物でも食べることができるようする。
2	大人の歯を大切に	永久歯に生え変わっている前歯について知り、前歯のみがきたができるようにする。三面みがき
	よくかんでたべよう	よく噛んで食べると体に良いことがたくさんあることを知り、実践できるようする。
3	むし歯とおやつ	歯に良いおやつのとり方がわかり、選んでおやつをたべることができる。むし歯の原因がわかる。
4	歯並びに合ったみがき方	むし歯の原因がわかる。歯並びによって、汚れが残りやすいところを知り、自分に合ったいろいろなみがきかたでみがくことができるようする。
	元気の素朝ごはん	健康なからだや歯をつくるために、バランスのとれた朝食が大切なことがわかり、実践できるようする。
5	デンタルフロスや糸ようじを使って	歯肉炎について知り、デンタルフロスや糸ようじを使うみがきができるようする。
6	歯肉の病気をふせごう	自分の歯並びに合わせ、いろいろなみがき方で、歯肉炎を予防する正しい歯みがきができるようする。

## (2) 学校安全計画

《25年度の指導の重点》

- 自他の生命尊重を基盤とした安全能力の育成
- ① 「自分の身は自分で守る」ことを発達段階に即して、具体的に指導し、進んできまりを守り、安全に行動できる児童を育成する。
- ② 生徒指導と連携を図り、学校生活における安全指導を充実させ、自己や他人の生命を大切にし、思いやりをもって行動できる児童を育成する。
- ③ 交通安全指導や防犯指導の充実を図り、日常生活に潜むいろいろな危険を予測し、正しい判断のもとに行動できる児童を育成する。



交通安全教室

## (3) 食に関する計画

《25年度の指導の重点》

- 望ましい食習慣の育成

- ① 学校栄養職員とのTTによる授業の充実を図る。(家庭科・体育科・学級活動など)
- ② 食べ物の働きについて理解を深め、三食しっかりバランスよく食べる習慣を身に付ける。
- ③ 給食の約束「楽しい給食にするために」「給食の後片付け」の徹底を図る。
- ④ 楽しい会食を通して、望ましい人間関係を育成する。(縦割り班における交歓給食、教育サポーターとの会食、ランチルーム給食)
- ⑤ 食べ物の大切さを知り、生産・流通・調理に関わる方々に感謝する心を育てる。



## 4 特色ある学校保健教育

「進んで健康生活の向上を図ることができる児童の育成」を研究テーマに、「いつでも、誰でもできる」ように全教職員の共通理解のもと、組織的・計画的に学校保健を推進し、3つの視点のもと、実践を行っていく。

### 【視点1】確かな知識の習得・思考力・実践力を培う授業づくり (わかる・かんがえる・あゆむ)

- ①児童の実態、系統性に即した全体計画・年間指導計画・単元計画づくり
- ②身近な生活に視点をあてた教材づくり
- ③養護教諭、栄養士等、専門性を生かした指導
- ④「発見、感動、実感」のある問題解決学習
- ⑤「知識を活用した学習活動」の重視
- ⑥友達・教師との認め合い・交流がある授業
- ⑦主体的に学習に取り組める学習環境整備

専門性を生かした指導 【視点1-③】



歯科医とのTT

発見・感動・実感がある授業【視点1-④】



命の始まりは針の穴ぐらい



赤ちゃん人形を抱っこして、  
赤ちゃんの大きさを実感



クッキーを食べた歯  
はすごく汚れている

友だちとの交流【視点1-⑥】



どうやってみがくといい?



ハブラシはどう持つ?

手作り教材【視点1-②】



ずっとつながってきた命なんだね



おかあさんのお腹で大きくなって  
生まれて来たんだね

【視点2】教育と管理のバランス、つながりを考えた日常における学校保健活動の充実

- ①全校一斉保健指導（保健の日）
- ②他教科や日常的な保健活動との連携
- ③定期健診を生かした取組
- ④児童会活動との連携
- ⑤危機管理対応を重視した保健管理の充実
- ⑥学習ステーションとしての保健室の有効活用

保健の日【視点2-①】



11月じょうぶな体をつくろう

**児童会活動との連携【視点2-④】**



健康委員の歯みがき指導と劇

**学習ステーションとしての保健室【視点2-⑥】**



今月の健康問題が廊下に

**【視点3】子どもの自律的な健康づくりにつながる家庭・地域とのより一層の連携**

- ①学習内容を発信し、意図的な連携を図る取組
- ②せいかつカードの実施
- ③子どもの元気の素をつくる学校保健委員会
- ④PTA組織（保健安全委員会）との共同事業

**学習内容を家庭に発信【視点3-①】**



授業参観で、歯・口の  
健康づくりの授業

**せいかつカードの実施【視点3-②】**

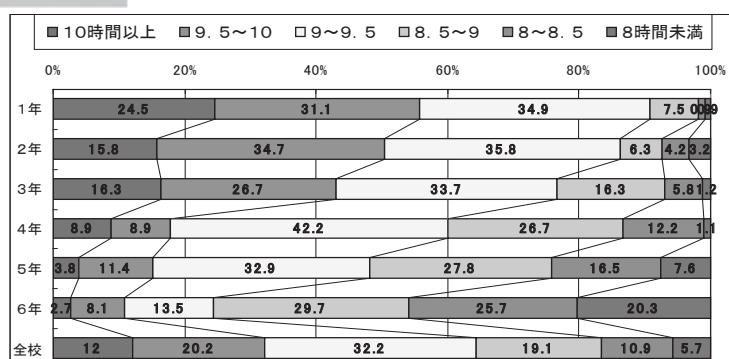
	4月23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金)	4月27日 (土)	4月28日 (日)	4月29日 (月)
起きた時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
寝た時刻 (前日の夜)	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
睡眠時間	時間 分						
食べた物をかきます							
朝食							
○△×							
テレビ	分	分	分	分	分	分	分
ゲーム	分	分	分	分	分	分	分
勉強	分	分	分	分	分	分	分
運動							
はさ み が き よる							
保護者記入 ノーテレビ・ノーゲームターの様子							
今週の反省	児童記入(2年生以上)						
1週間の感想							

PTA 保健安全委員会と一緒に朝食レシピ集の作成

**【視点3-④】**



25年4月せいかつカードの  
集計から  
睡眠時間の集計結果



### 学校保健委員会【視点3-③】

年3回の実施。児童の日常生活の改善を図り、生涯にわたって心身の健康の保持増進に資するために、学校、家庭、地域の方が一堂に会し、児童の健康問題について話し合い、その改善を図る。

3学期 家庭との連携を図るために、保健に関わる学校での授業実践を報告した。

#### ●保健学習、保健指導の実践報告

- 1年「男の子 女の子」
- 2年「私の誕生」
- 3年「命のつながり」
- 4年「育ちゆく体とわたし」
- 5年「いのちの支え合い」
- 6年「喫煙・飲酒・薬物乱用防止」



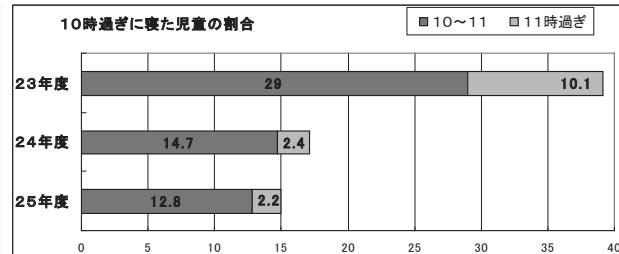
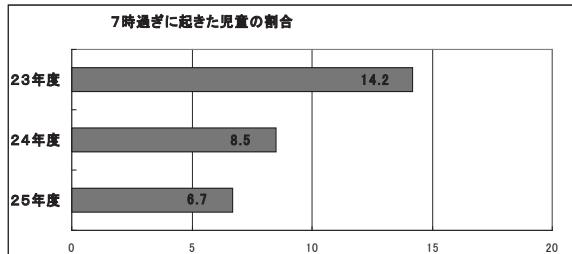
#### ●講話

「学校・家庭における性に関する指導の進め方」

さいたま市教育委員会 健康教育課指導主事 辻野智香 先生

## 5 成果と課題

☆23年度からの「せいかつカード」の集計結果から、起床就寝時間やバランスのとれた朝食、歯みがきなど生活習慣の改善がみられる。



また授業等で次の様な成果がみられた。

☆伝え合い活動により、自分の考えを深めたり広めたりすることができた。

☆効果的な資料を工夫することで、児童が主体的に取り組めた。

☆理解した知識を日常生活の中で実践していく行動がみられるようになった。

☆「保健の日」を設定したことで、毎月の保健目標を全校で確実に指導でき、健康に過ごすための关心・意欲が高まった。

☆学年だよりやワークシート等で家庭の关心が高まり、連携が進んだ。

次のことを今後の課題として、さらに取組を継続していきたい。

◆生活習慣の改善は、児童への指導だけではなかなか進まない。保護者にもアンケートを実施するなど、保護者の意識をさらに高めていく必要がある。

◆地域との連携を深めるため、地域の方に学校保健委員会に参加をしていただけるよう、働きかけていく。

# 「心・体・命を大切にし、健康でたくましく心豊かに学び合う生徒の育成」

～仲間とのかかわり合い・地域とのふれ合い活動を通して～

愛知県岡崎市立河合中学校

## 1 学校紹介

本校は昭和22年に創立され、生徒数は全校75名、各学年1クラスの小規模校である。校舎は、ゲンジボタルが舞う2つの川が合流する高台に建ち、自然に恵まれた環境にある。戦前はホタルの名所として知られ、昭和10年に「生田螢」として国の天然記念物に指定された。その後は絶滅の危機に瀕し、学区を挙げてホタルの復活に心血を注ぎ、学校と地域が一体となった教育活動を長きに渡って実践している。この自然豊かな学区の特色を生かし、「たくましく心豊かに学び合う生徒の育成」を目標に日々の教育活動を展開している。

## 2 学校経営方針と健康教育

本校の教育目標を受け、めざす生徒像を「自らの考えや行動を選択・決定・実践・発信し、学び続ける生徒」「自他を大切にし、思いやりの心をもち、健康安全に配慮できる生徒」「自然に畏敬の念をもち、自然を大切にできる生徒」とする。また、心・体・命の3つの教育を柱とした健康推進教育を重点に、学校経営方針「仲間や地域社会とのふれあい活動を通して、思いやりあふれる生徒の育成」を推進する。

健康に関する様々な課題を単に個人の課題とするのではなく、学校を核に、家庭、地域社会が連携し、社会全体で子どもの健康づくりに取り組むように日々実践している。



【食まるファイブの劇の様子】

### 教育全体像

河中生徒像 かざらず まじめで わかるまで ねばりづよく いまのことにも全力を尽くす

### たくましく心豊かに学び合う生徒

#### ★生徒に身につけさせたい力

- ・自ら気づき考え実践する力
- ・調べ判断しまとめる力
- ・発表鑑賞する力（発信・受信力）

喜  
事

#### ★生徒の主体的活動

- ・身の回りの事象を見つめる活動
- ・かかわり合い教え合う活動
- ・基礎基本を活用して深める活動

### 心の教育

- ・対話を重視したカウンセリングの推進
- ・「生き方タイム」の継続的な実施
- ・自ら進んで行うVS（ボランタリーサービス）活動の推進
- ・「生徒会活動」「道徳教育」の充実

### 研究主題

#### 心・体・命を大切にし、

#### 健康でたくましく

### 命の教育

- ・ホタル放流式の実施、「マイホタル」活動の推進
- ・教師による本の読み聞かせ活動の定期的な開催
- ・縦割り活動を生かし、地域と密着した「ふれあい訪問」の実施
- ・「折り鶴キャンペーン」「0の日の交通指導」
- ・自主安全意識の育成

### 心豊かに学び合う生徒の育成

～仲間とのかかわり合い・

地域とのふれ合い活動を通して～

### 体の教育

- ・栄養指導教室、薬物乱用防止教室、性教育、食育などを通し、生き方を考える保健学習の実践
- ・保護者と共に奉仕活動を行う「親子で汗する活動」の実施

### 3 特徴的な健康教育の取組

#### (1) スクールカウンセラーとの輪…心の教育①

本校では表面的に、大きな悩みを抱えたり、精神的に不安定であったりする生徒はほとんどいない。そのため、スクールカウンセラーへの相談率が低かった。しかし、生徒が思春期における悩みや不安定さがないとは言えない。そこで、生徒の悩みや心の問題を事前に解決できるように、生徒全員を対象に、スクールカウンセラーとの面談を行った。



【スクールカウンセラーとの面談】

成果としては集団で面接したため、カウンセラーが生徒同士で話す姿を観察でき、生徒たちの人間関係を理解することができた。これにより、教師とカウンセラーで情報共有し、生徒の共通理解ができたことも大きかった。生徒からは「カウンセラーが身近な存在になった」と好評で、カウンセラーへの個別の相談が増えた。課題としては、カウンセラーの来校数が少ないことで、継続的な取組が難しいことが挙げられる。これからも小規模校の良さを生かし、カウンセラーと連携してよりよい学校作りに努めていきたい。

#### (2) 生き方タイム（月1回…全校活動）…心の教育②

身の回りの様々な事象に目を向け、その中にある問題点に自ら気づき、考え、実行できる力の育成は大変重要なことである。それに加えて、本校ではメディアリテラシーと発信力の育成に力を入れたいと考えている。「生き方タイム」では、興味・関心のある話題に対し、自分の考えを簡潔に文章にまとめ、少人数集団において他の生徒と意見交換をする。自己の考えを深め、他の生徒の発表から多様な考え方の良さに気づくという学び合いや人前での分かりやすい発表の仕方を身につけさせる。



【意見交換とグループ討論をする生徒】

この活動の成果として、討論の場において、根拠を示し、自信をもって自分の考えを発表するなど、個の発信力を伸ばすことができた。以前は人前で話すことが苦手な生徒たちであったが、短学活でのスピーチが上手になった。しかし、まだ全校生徒の前では自信がなく、自分の考えを発表できない生徒も多い。今後は、より多くの人の前でも発表できるように、多くの発表する経験を積ませ、自信につなげ、伝える力を育てたい。

#### (3) 心を育てるV S（ボランタリーサービス）活動…心の教育③

V S活動で大切なことは、自分たちの生活の中で困っていることに気づくことである。その小さな問題点に対して、どのようにすれば解決できるかという方法を考え、実行していく。その行動から、自分たちの生活をより良くしようとする心を育てるのが、ねらいである。

3年生になると、普段から無意識にV S活動を行つ



【窓ふきの活動の様子】

ている。成果として、この3年生の姿を見た1、2年生も自然と先輩を見習って行動するため、V S精神は受け継がれる。課題として、V S活動の時間に生徒が考える活動のほとんどは清掃や整頓であり、バリエーションに乏しい。様々なことに目をむけ、実行できるように、V Sノートを通じて生徒へより良いアドバイスをするように努めたい。また、校内だけでなく、家庭や地域の中でも積極的に行えるようにさせたい。

#### (4) 絆を大切にした生徒会活動…心の教育④

学区の茅原沢駐在所に勤める駐在さん。学校の前の交差点でいつも立哨して、生徒に大きな声でいさつをし、本校の行事であるホタル放流式や特別避難訓練、文化祭、卒業式などにも出席するなど、生徒にとって大変身近な存在である。そんな日當さんの故郷である岩手県野田村が、東日本大震災の津波によって大きな被害を受けた。日當さん自身も、休暇を取り、故郷の復興のために被災地へ赴き尽力されている姿を見て、生徒たちの中で、「自分たちにも何かできることはないか」と考え始めたのが、河合中学校と岩手県野田中学校とのつながりの始まりだった。全校生徒による生徒会活動を通して、生徒の心の醸成を図ることがこの実践のねらいである。

一人の生徒の行動が生徒会活動に広がり、全校での支援へと広がったことが今回の活動の大きな成果である。今後も生徒の心の醸成が図れるような双方向での交流が継続できるように、生徒会活動を展開していきたい。支援活動は物的支援だけでなく、相手のことを思う心の支援が大切である。今後は、野田中学校の仲間のため、野田村に住む人々すべてのための「真の支援」を全校生徒で考えなくてはいけない。



【野田中学校に送った旗】

#### (5) 生き方を考える保健活動…体の教育①

日頃は深刻な問題があるように見えない生徒たちであるが、卒業後の将来において、性のトラブルに直面した時、的確に対応し、自分を大切に将来に向かって着実に歩める力を中学校でつけなければならない。義務教育終了までに健康な性意識をもたせ、命の大切さや男女交際のあり方を学ばせたい。同時に、身の回りにある喫煙や薬物の害に対する正しい知識をもたせ、健康な体をつくるための知識を身につけることで、これから的人生において健康で安全に生きていけるように、「生き方」を考える様々な学習に取り組ませた。



【エイズはどうやってうつると思う?】

##### 性教育「生き方を考える保健活動」

- WYSHプログラムを活用した保健学習「命と性について考え方」
- 授業「WYSH」本当のことを知っていますか—エイズと性感染症について—
- 授業「自分を大切にした人生を生きるために」
- 身体測定時のミニ保健指導（思春期のからだ学習）
- 1年保健学習「生命を生み出す体への成熟 - 1」「生命を生み出す体への成熟 - 2」
- 保健指導－特活の時間「自分を大切に夢をもって生きよう」の授業－

性教育の取組では、「健康な性」について生徒の意識が高まり、命の大切さについても深く考える機会となった。そして、それは「人生を大切に生きる」という意識へと発展し、男女交際のあり方を探すことや性の健康意識を高めることにつながった。性に関して正しい知識をもつことが、自分や相手を大事にすることにつなげることもできた。しかし課題としては、時間の確保を図ること、内容の検討や精選を行うことが必要である。また、教職員・保護者への理解と協力を得るための取組が重要である。性に関する犯罪は、社会全体において多くの問題を抱えている。河合地区においても、地域の人たちが連携し、性に関する健康な意識をもち、子供たちを指導していくことが重要な課題である。

健康な体づくりのために、保健委員会の生徒とともに展開した活動では、かく豊かな人間関係を築くために心がけることや健康な体づくりのために大切なことを具体的に示すことができた。その中で、喫煙や薬物の怖さは自分の身近に実際にあるものとして考えることができた。しかし課題として、害があることは分かっていても、興味本位で薬物の錠剤をお菓子感覚で捉える生徒がいる。薬物の恐ろしさを忘れさせない工夫と、自分を大切にする心の指導を今後も継続して行う必要がある。自分の未来を見つめ直し、これからをどのように生きるかは、生徒一人一人にとって大きな課題である。これらの健康教育で培われた知識を人生に生かし、自分らしく幸せに生きることが大切である。



【アンケート結果を発表する生徒】

#### (6) 学校栄養士・保健委員会と連携した食育指導…体の教育②

生徒が健やかに成長し、生き生きとした生活ができるよう、一人一人に望ましい食事についての知識や食習慣を身につけさせ、自ら健康を意識した食生活ができるよう食意識の高揚を図ることが活動のねらいである。

多くの生徒が朝食の大切さを実感し、自分の食生活の問題点に気づいたり、自分の栄養摂取の仕方はバランスがよいか、偏っていないかを確認したりすることができた。栄養の偏りをなくし、バランスよく食べることが大切だとわかっていても、毎日の食生活の中で、いつも意識することは難しいため、栄養の偏りをなくすことの指導を繰り返す必要がある。また、家族とふれあう活動月間の「親子で早寝・早起き・朝ご飯」の取組を通して、バランスの取れた朝食について、保護者の意識の改善もみられた。今後は生徒の「食生活チェックカード」や保健給食委員会の「残菜ゼロ運動」に取り組み、生徒の実践意欲を持続させる。そして、保護者や家庭を巻き込んだ指導体制を構築し、個々の生徒の行動変容を図る必要がある。



【学校栄養士による指導】

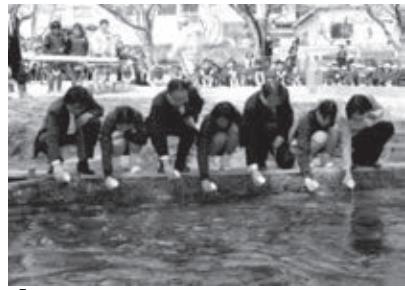
#### <保健給食委員の感想>

- ・今日の健康集会はとても勉強になった。今までの朝ご飯は菓子パンや夕飯の残りだったけれど、これからは野菜や果物を1つ増やしたい。
- ・「食まるファイブ」がそういうにお母さんに頼んでみようと思う。また、朝ご飯を作ってくれるお母さんにも、食べ物の命にも感謝しながら食べようと思う。

## (7) 歴史をつなぐホタル愛護活動…命の教育①

昭和41年、地域のゲンジボタルが減少し始めたのをきっかけに、本校ホタル保護活動が始まり、今年で47年目を迎える。ホタル保護活動は、ゲンジボタルのはかない一生を通して、命を大切にする心と、ホタルが生活できる環境を保つ心を育むことをねらいとしている。

ホタル保護活動を通して、本校の生徒にとって命を大切にする心と環境を大切にしていこうとする心は育っている。また、全校の活動へと広がった「マイホタル活動」や供養の会などの活動を通して、ホタルだけではなく人間も他の命を食べて生きているという認識が育ち、学校給食は残さずに完食しようという意識が各学級で高まってきた。ホタル保護の活動はホタルの育つ水環境が重要となる。ホタルを育てる水環境から、河合地区の環境問題、地球環境問題へと視野を広げ、生徒一人一人が自分たちの命を守るために、環境保護の意識を高めることが今後の課題である。生徒の心の醸成のために、ホタル保護の活動を続ける。



【ゲンジボタル幼虫放流式の様子】

## (8) 命をテーマにした本の読み聞かせ…命の教育②

平成23年度より、教師による、「命」をテーマにした本の読み聞かせの時間を設けている。校長以下全10名の教師それぞれが、自らの思いをもって本を選定し、その本から伝えたい思いをもちらながら生の声で読み聞かせることにより、生徒たちの心に響くものも大きいのではないかと考えた。また、教師の選んだ本を意図的に与えることにより、生徒たちの考えを深め、新たな分野の読書への意欲・関心を高めることにつながるものと考え、実践を行った。

読み聞かせを継続して行うことにより、読書に対する興味関心は高められた。また、「命」という重いテーマについても、絵本という媒体であれば、生徒たちも身構えることなく、また、教師による温かな思いを感じつつそれぞれの考えを深めていることが個々の感想から読み取れた。今後さらにこの読み聞かせを充実させていくために、より良い本の精選に努めなければならない。さらに、図書室を整備充実させることにより、より一層読書に親しむ生徒の育成に努めることが大切である。

### 生徒Aの変容

#### ①「いのちのまつり」感想

生きる意味が分からない。たとえ幸せであったとしてもどうせ死ぬ。生きる意味などない。

↓↓↓

#### ②「100万回生きたねこ」感想

生きるのも1回きり、死ぬのも1回きり、その中でどう生きていくかが、人生というものだから。

↓↓↓

#### ③「大きな木」感想

この話に出てきた木はとても器の大きな木でした。自分もこのような心をもちたい。



【お年寄りの話を真剣に聞く生徒】

## (9) 縦割りを生かした総合的な学習「暖流」…命の教育③

「河中リサーチ～地域の自然・人・もの・こと（生き方を問う河中っ子）～」をテーマに、学年を縦割りにし、6つの講座に分かれて総合的な学習の時間を進めている。講座「暖流」では、「福祉」についての学習を進めた。「人々が満足する環境にするために、今、自分にで

きることは何か」を考え、実践していく力は、今後ますます加速する高齢化社会の中で必要不可欠であり、東日本大震災という未曾有の被害を受けた日本社会がこれから復興するために、今まで以上に一人一人に求められる力である。福祉についての学習を深め、自分たちにできることを実践していく。その中で、生徒たちの心を育み、社会に貢献できる生徒の育成を目指し、実践を行った。

誰もが幸せを感じながら生きることのできる社会。そうした社会の実現のためには、やはり、一人一人の思いやりの心が必要である。今回のいくつかの実践を通して、様々な人の暮らしがあることを知ることができた。その中で、少しづつ意識も高められた。今後さらに、家族・友達・地域の人々など自分を取り巻く様々な人々を大切にする心を育み、さらに、その思いを、生徒一人一人が主体的に形にして発信していくよう、体験的な活動を多く取り入れながら、温かな心の育成に努めていくことが大切である。

#### (10) 安全意識を高める折り鶴キャンペーン～自分の命は自分で守る～…命の教育④

昭和61年度から始まったこの運動では、学区の方々だけでなく、学区を通行するドライバーに交通安全標語をつけた折り鶴を手渡すことで、交通安全に対する意識を高めることをねらいとしている。東日本大震災以降、「安全」、「命を守る」ことについて、世の中の考え方が変わった。

「自分の命は自分で守る」など、自ら考え、判断し、行動する力は、今後ますます必要となる。そこで、折り鶴キャンペーンでは、実際に交通安全標語を考えたり、折り鶴を折ってそれを取り付けてドライバーに贈ったりする活動を通して、生徒の交通安全意識を高めるとともに、自らの命を守る心を育てることを目指し、実践を行っている。

しかし、27年の長きに渡り行われている伝統ある活動でもある。過去に折り鶴を渡した生徒が、折り鶴を受け取ったということもあり、地域交通指導員の方々の協力により、安全面に充分配慮し、活動している。また、この活動は学区の方が交通安全を再認識するよい機会にもなっている。今後は、交通安全を発信するものとして、被害者、加害者にもなり得る自転車の乗り方について注意し、自分の大切な命を守る活動や安全意識を高める活動につながる取組にしなければならない。



【心をこめて渡す折り鶴】

#### 4 研究の成果と課題

こうした健康推進活動を、豊かな自然の中で、学校の仲間、地域の人々との交流を通して実践することで、生徒に自他の生命を尊重し、大切にしようとする心が育った。さらに、地域社会の一員としての自覚を深めることにつながった。

河合中学校における健康教育の実践は、多くの成果を上げてきた。その活動は各家庭や地域にまで広がりを見せているが、地域に暮らす、すべての人たちの健康意識を高めることは、まだできていない。各家庭の健康意識をさらに高め、実践に移すことは、生涯にわたり健康な毎日を過ごすことにつながる。今後は、学校・家庭・地域がさらに連携を深め、健康でたくましく心豊かに生活できる河合学区を目指し、心・体・命を柱とした本校健康教育を今まで以上に家庭、地域へと発信していきたい。

# 気づき・考え・実行できる生徒の育成

## ～生活学習習慣の見直しからよりよい生き方へ～

熊本市立花陵中学校

### 1 学校紹介

本校は、昭和22年に3つの小学校区のもとに設立され、今年で66年目を迎える。生徒数436名、特別支援学級2学級を含む15学級の中規模校である。熊本市の南西部に位置し、校区には熊本県の玄関である熊本駅や、熊本市の台所である田崎市場、また近くに屋内プールのアクアドームもある。



気づき・考え・実行する生徒の育成  
～生活学習習慣の見直しからよりよい生き方へ～

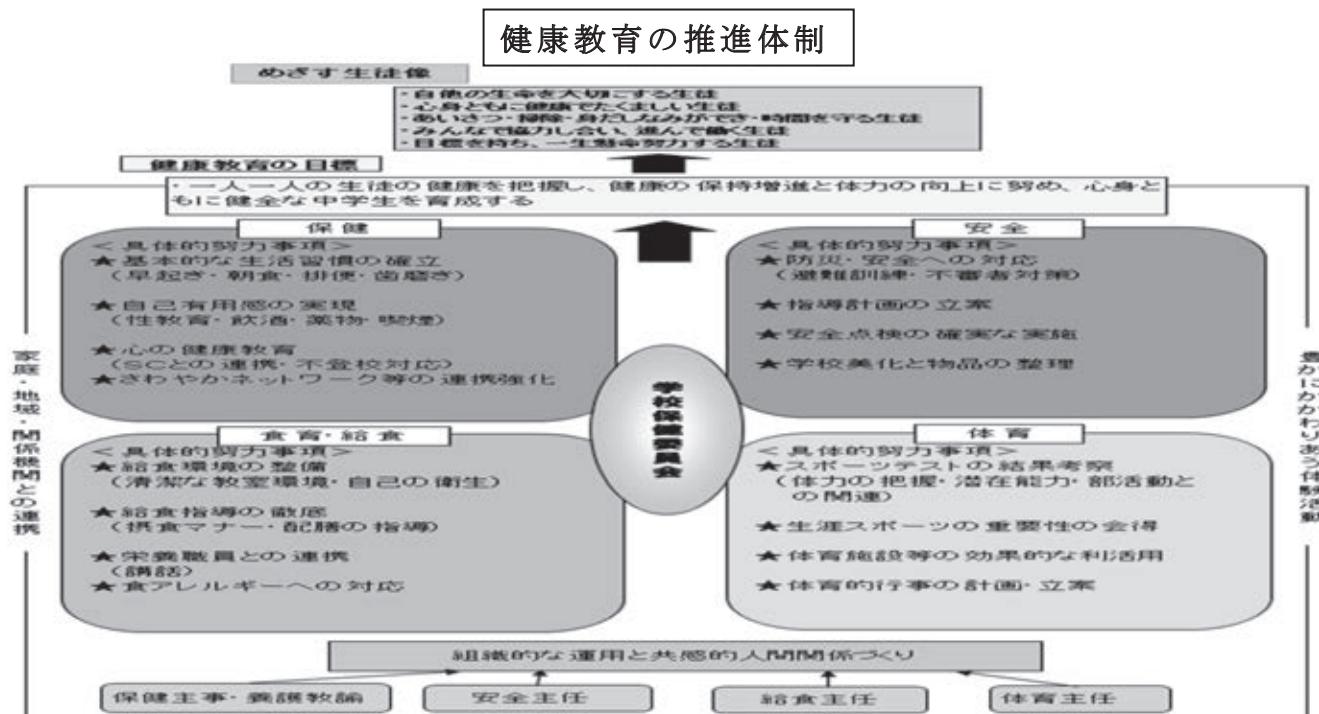
近年熊本駅周辺は、新幹線の開通に伴い、各種商業施設やマンション等の再開発が進んでいる。一方、古くからの伝統ある町並みも見られる。

校舎からは、西側に熊本市の憩いの山である金峰山や花岡山が眺望でき、南側には白川や坪井川が流れ、たくさんの自然も残っている。

地域の方々の学校への関心は高く、協力的であり、共に連携を取りながら学校教育を推進している。

### 2 学校経営方針と健康教育

本校の教育目標と校訓の精神を中心に据えて、「豊かな心の育成」「確かな学力の育成」「健やかな心身の育成」の3つを中心にバランスの取れた生徒の育成を重点努力事項として取り組んでいる。



### 3 具体的な取組

本校の研究テーマは、「気づき・考え・実行できる生徒の育成～生活学習習慣の見直しからよりよい生き方へ～」とし、多方面から取り組んでいる。

健康教育の推進では、学校全体で組織的な体制をつくり、校医や薬剤師はもとより、地域を上げて取り組んでいる。健康教育の推進に大きく貢献している学校保健委員会を、定期的に(年3回)開催している。

また、「環境は人をつくる」という観点から、生徒会の環境緑化委員や、青少協をはじめ地域の方々と一緒に環境美化に取り組む中で、地域社会との連携を深め、体の健康だけでなく、心の健康の促進も図っている。

他にも、無言掃除の徹底やボランティア掃除等にも取り組んでいる。



朝のボランティア活動

#### (1) 健康相談の活動状況

##### ① 心の健康相談…保健室来室者カードに記入された項目を

細かくチェックし、必要に応じて個別に相談を受けるなど、生徒の心の悩みを取り除くようにしている。



家族関係の悩みや自傷行為のある生徒については、十分配慮しスクールカウンセラーや専門機関につないでいる。

また、不登校の生徒や教室外登校の生徒の保護者を対象に、今年度から、毎月「陽だまりの会」という名称で定例会を行っている。

他にも、「こころの健康アドバイザー事業」(熊本県教育委員会及び学校保健会主催)による精神科医や小児科医、臨床心理技術者、精神保健福祉士、保健師等の専門機関を活用し、保護者と職員が助言を受けている。

##### ② 体の健康相談…むし歯が多い生徒や、肥満傾向・急激に体重が減少している等、健康面で気になる生徒には健康手帳～健康的な生活習慣をつくり、小児生活習慣病を予防しよう～(熊本市作成)を利用して、定期的に家庭との連絡を取り合っている。

##### ③ その他…本校にはスクールカウンセラーが来校されている。相談の際には事前に生徒の情報を伝え、終了後は関係職員に、スクールカウンセラーから、かかわり方の助言を受けている。

校医の先生方は、健康診断の際、生徒が気軽に自分の健康について質問し、答えられるようにしている。

また、けがや感染性の疾病が流行した時等は、学校医や学校薬剤師に、患部の処置や消毒の方法を相談して、感染の拡大を防いでいる。

## (2) 保健指導の活動状況

### ① 授業における指導

ア 性教育…毎年、性教育月間を設けて集中して実施している。体育教師と養護教諭がT・Tで行う授業も実践している。



イ 学級指導…学級毎に課題に応じた題材を設定し実施している。本年は、健康診断の結果より視力低下の問題点が見られたため、「視力低下を防ぐには」という題材で授業を実施した。

ウ 道徳…心と体の健康を育む授業の一環として、2月の授業参観では、家族から生徒宛ての手紙を書いてもらったり、母親に生徒が生まれた時の事を話してもらったりして、「命を考える」授業を全クラスで実践している。

### ② 集会における指導

ア 保健集会…保健委員会では、学年ごとに睡眠時間をグラフ化し、プレゼンテーションで発表し、生徒がシナリオを考えた劇で、睡眠の大切さを呼びかけた。



### ③ 行事における指導

ア 薬物乱用防止教室及び非行防止教室…学期毎に、薬物乱用及び非行防止教室を実施している。



夏休み前に、生徒指導部が計画し、警察等による話とDVD視聴を行っている。  
2学期は、健康教育部が計画し、毎年、薬物乱用防止の講演会を行っている。講師として学校薬剤師を招へいし、「薬の正しい飲み方」、「お酒とタバコの害について」、「麻薬・覚せい剤等の薬物について」の講話を実施している。



また、3学期は、1年生を対象にキャラバンカーでの説明と、DVDの視聴及び元麻薬取締官の方の講話を学級ごとに行っている。

キャラバンカーに乗車して、薬物乱用防止教育を受ける生徒(1年生)



イ 性教育講演会…毎年2年生に、性教育講演会を実施している。

助産師の方に、男子による妊婦体験や、胎児の成長の様子、男女交際等についての話を聞いたり、最後にビデオで、命のプロローグを見せたりして、命の大切さを感じとらせている。

#### ④ 栄養職員の出張授業

調理場から栄養職員に依頼し、食についての講話や、準備片付けの指導を全クラスで行っている。さらに、給食と共に食することで、生徒は食事のマナーを学んでいる。また、栄養職員は、生徒との会話を参考にし、メニューを作成されている。



### 4 学校医、学校歯科医、学校薬剤師の活動状況

学校医は、生徒への健康意識を高める事に熱心で、学校への協力を惜しまれない。

内科医は、脊柱側彎症検診を全生徒に実施されている。そのため健康診断に6日間かかる。姿勢の悪い生徒に対しては「姿勢注意」を呼びかけ、日常の姿勢についての注意をされたり、日頃の生活の中で姿勢に気をつけるようにプリントを配布されたりしている。



耳鼻科医も、全生徒を対象に検診している。生徒に気軽に声かけをしたり、病名が他の生徒にわからないように配慮されたりしている。



学校歯科医は、検診時一人一人の生徒に対し、指導や説明を加えながら、時間をかけ、とても丁寧に検診される。



学校薬剤師は、環境衛生の保持に大変熱心で、水質・ダニ・空気・騒音・黒板検査等で年間十数回学校に足を運ばれる。

### 5 学校保健委員会の活動

学校保健委員会の活動目標及び構成メンバーは、以下のとおりである。

#### 【目標】

学校における生徒の“心”と“体”的健康について協議し、健康づくりを推進し、さまざまな健康問題を適切に対処するため、学校と家庭・地域社会を結び、その教育力を充実させる。

#### 【地域学校保健委員会構成メンバー】

学校医、学校歯科医、学校薬剤師、幼・小・中单位PTA、小学生代表、民生委員・主任児童委員、少年補導委員、少年指導員、自治会、保護司、防犯協会、青少年健全育成協議会、公民館、警察署、市教育委員会、青少年補導センター、保健師、本校職員及び生徒代表他。

#### 【学校保健委員会構成メンバー】

学校医、学校歯科医、学校薬剤師、西区保健師、PTA会長・副会長・保健体育委員長・広報委員長、校長、保健主事、生徒会執行部、養護教諭、保健委員代表、安全・体育・食育担当職員、各クラスの代議員他。

## (1) 第1回「花陵校区さわやかネットワーク会議」(地域学校保健委員会)

「生活習慣の改善」をテーマとし、本年度は携帯電話の乱用からくる睡眠不足について問題提起した。

この会では、生徒向けに実施したアンケートの結果をグラフ化し、生徒による発表や参加者からの質問及び意見の交換の場として啓発を行った。また、学校保健部と生徒指導部がタイアップした取り組みで顕著な成果が見られた。

## (2) 第2回 「学校保健委員会」

「生活習慣実態調査から見て来た睡眠について」をテーマとした、生徒の健康づくりに役立つ学校保健委員会を計画した。

まず、養護教諭より、1学期の健康診断の結果を知らせるとともに、生徒保健委員会の代表による生活習慣実態調査の結果と課題を発表した。その後、学校医、学校薬剤師、保健師がテーマに沿った提案を行い、参加者の活発な意見交換ができた。

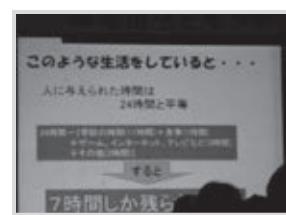
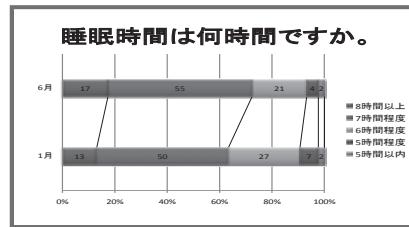
## (3) 第3回「花陵校区さわやかネットワーク会議」(地域学校保健委員会)

3学期は、第1回で取り上げた「睡眠」をテーマとし、校区の3小学校をえた会とした。各小学校で「睡眠」について調査したことを、6年生が発表し、パネルディスカッション形式で意見交換をおこなった。また、中学校は参加型の公開授業を行い、フロアから様々な意見が出た。地域の方々も、児童・生徒の授業や意見交換を熱心に視聴されていた。

特に問題点として、小・中学校とともに、テレビ・DVD・インターネット・ゲーム・携帯電話などのメディアに、多くの時間を費やしているため、睡眠時間が少なくなっているということであった。そこで、各学校独自の取り組みで、ノーテレビ、ノーゲームデーに挑戦してみるとことになった。

## (4) 事後の取組

学校保健委員会で話し合われた内容は、学校だよりや、PTAの広報紙、保健だより、生徒指導だより等を通して、生徒や家庭に情報を発信することで、保護者による生徒への指導を促している。



## 6 心の健康を育む取組

人は、心と体の健康が保たれてこそ真の健康と言える。そこで、本校では心の健康を育むために、様々な取り組みを行っている。



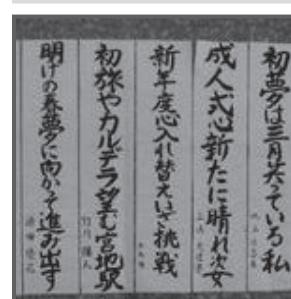
(1) ボランティア活動・挨拶運動を通して…本校は生徒指導面で、とても厳しい時代を何度も経験してきた。そのため、心を育てるに力を注いできた。その結果、部活動を一生懸命にやっている生徒、早朝ボランティア清掃や除草や花壇の整備等をする生徒の姿が見られるようになった。

また、挨拶運動では明るく元気のよい声で登校する生徒を迎える、教職員や保護者も一体となった取り組みを実施している。

(2) 掲示物を通して…校舎内には、心を動かす詩や言葉、花などの掲示物が多く見られる。何気なく目に入ってくるそれらの掲示物により、生徒の心が育まれている。また、コミュニケーション能力が高まる掲示物も工夫している。

(3) その他…他にも、校長の奨励により、

季節感を味わい、素直な心を表現する観点から「豊かな感性を育む俳句の取り組み」がなされている。優秀作品は表彰後、校長室前や地域に掲示し紹介される。



また、善行生徒の表彰や部活動生の実績紹介で全校生徒への波及効果も増している。

## 7 成果と課題

これまで、家庭・地域との連携を図りながら生徒の生活習慣の改善をめざして取り組んできた。その結果、朝食の摂取率や学習時間の増加、ゲーム時間の減少、早寝等で期待した成果をあげることができた。

また、健康診断については、事前指導の充実や、検診時における学校医等の関わりにより、生徒及び職員や家庭の健康意識も高まってきた。

また、食に関しては、家庭科の授業や学級指導のほか、各種たよりや掲示物等を通して、健康への関心を深めることができた。

生活習慣改善への意識は芽生えつつあるが、日常的実践化までは達していない。今後は、生徒の心身の健康面について、保護者への啓発活動を更に強化していくきたい。

# 生涯にわたり健康で安全に生活できる生徒の育成

青森県立五所川原農林高等学校

## 1 はじめに

本校は、青森県西部に位置する五所川原市にある総合農業高等学校である。生物生産科、森林科学科、環境土木科、食品科学科、生活科学科の5つの科からなり、生徒総数は496名（男子270名、女子226名）である。約半数の生徒が地元の五所川原市から通学しており、卒業後の進路の進学・就職の割合は半々である。



「健康な街 五農のある 津軽五所川原」の創造に向けた教育活動を実践している。

## 2 学校の教育計画における健康教育の位置づけ

### （1）最高目標

校訓「正剛明朗」に示された「地域を愛し、強い意志をもった人間形成を図る」ため、教育方針及び指導の重点による教育活動の推進を通して、地域に根ざした豊かな学校構築を最高目標とする。また、下記の3点を指導の柱とする。

- ア 生徒に教養の獲得を促す指導
- イ 自己実現を図る進路目標の設定と達成に向けた取組を支援する指導
- ウ 幅広い経験に基づく人間形成を図る指導

アについては、健康で万全な生活を営むための基礎体力養成と健康管理を促した指導を行っている。イについては、希望実現に必要な能力開発・情報提供を行っている。ウについては、主体性・社会性・協調性・健康管理を含めた自己管理能力、また自他の存在と命を尊重する人権意識を養うため、授業のほか特別活動・部活動、さらには学校生活全般において多様な経験を重ねることのできる機会を提供している。

### （2）保健目標

- ① 健康教育を通して健全な心身の発達と安全な生活の確立を図る。
- ② 生徒の健康状態の把握に努め適切な対処に努める。

## 3 健康教育の推進体制

### （1）校内推進体制

健康教育推進にあたっては、最高目標の指導の柱を始め、教育方針・指導の重点の中でも随所に健康教育推進に関する事項を盛り込んでいる。あらゆる活動の土台は健

康である。目的達成や健やかな人間形成のために常に心身の健康を意識させ、自己管理できる能力を身につけさせることは、これから社会に出る高校生にとってとても重要である。そのような視点を持ち、全教職員があらゆる場面で、健康教育に携われるよう配慮している。

## (2) 家庭、地域、関係機関等との連携状況

- ① 「定期健康診断結果のお知らせ」保護者通知
- ② 冬季休業を利用した歯の治療勧告を保護者通知
- ③ 保健だよりでの広報活動（保護者向け年3回）
- ④ 地区の母子保健ネットワーク会議へ参加
- ⑤ 文化祭時、生徒のほか、生徒の家族や地域住民の方々に、保健委員が身長・体重、体脂肪、血圧、視力、握力測定を行い、心肺蘇生法体験や妊婦体験も行った。また、23年度は食事や歯の健康の展示、24年度はタバコに関する展示を行い、健康に対する啓発活動を行った。タバコに関する展示では、保健所からパネル等を借りたり、パンフレットをもらったりして協力していただいた。また、この機会に、健康あおもり推進隊「空気クリーン施設」にも登録した。
- ⑥ 精神的に問題が生じた生徒や、不登校の生徒に関して、保護者とこまめに連絡を取って対応に当たり、関係機関とも連携して対応した。

## 4 特徴的な活動：「健康ながらだを作ろう！～歯の健康と食の取組みを中心に～」

### (1) 学校の現状と重点課題

- ① う歯被患率が高い。未処置歯がある生徒が多い。
- ② 肥満傾向の生徒が多い。一部の学年で痩身傾向の生徒が多い。

### (2) 活動のねらい

#### ① 歯の健康について

本校の歯の健康に関する問題点として、う歯被患率が高い・未処置歯のある生徒が多いということが挙げられる。これは本校だけの問題ではなく、全国と比べると青森県は歯の健康状態が悪い傾向にあり、また青森県の中でも本校のある西北地域が悪い傾向にあることから、地域として生活に密着する重要な問題として取り上げた。また、う歯被患率が高い理由を高校に入学するまでに既にう歯に被患している・歯みがきの仕方が悪いと考え、未処置歯のある生徒が多い理由をう歯があっても治療に行かない・治療に行く意味を理解していないと考え、そこから問題解決をする方法を考えた。

#### ② 食生活の問題について

学年男女別により、肥満傾向が高いところと痩身傾向が高いところに分れたことから、全体的に食生活が偏っている可能性、食事量と運動量のバランスが悪い

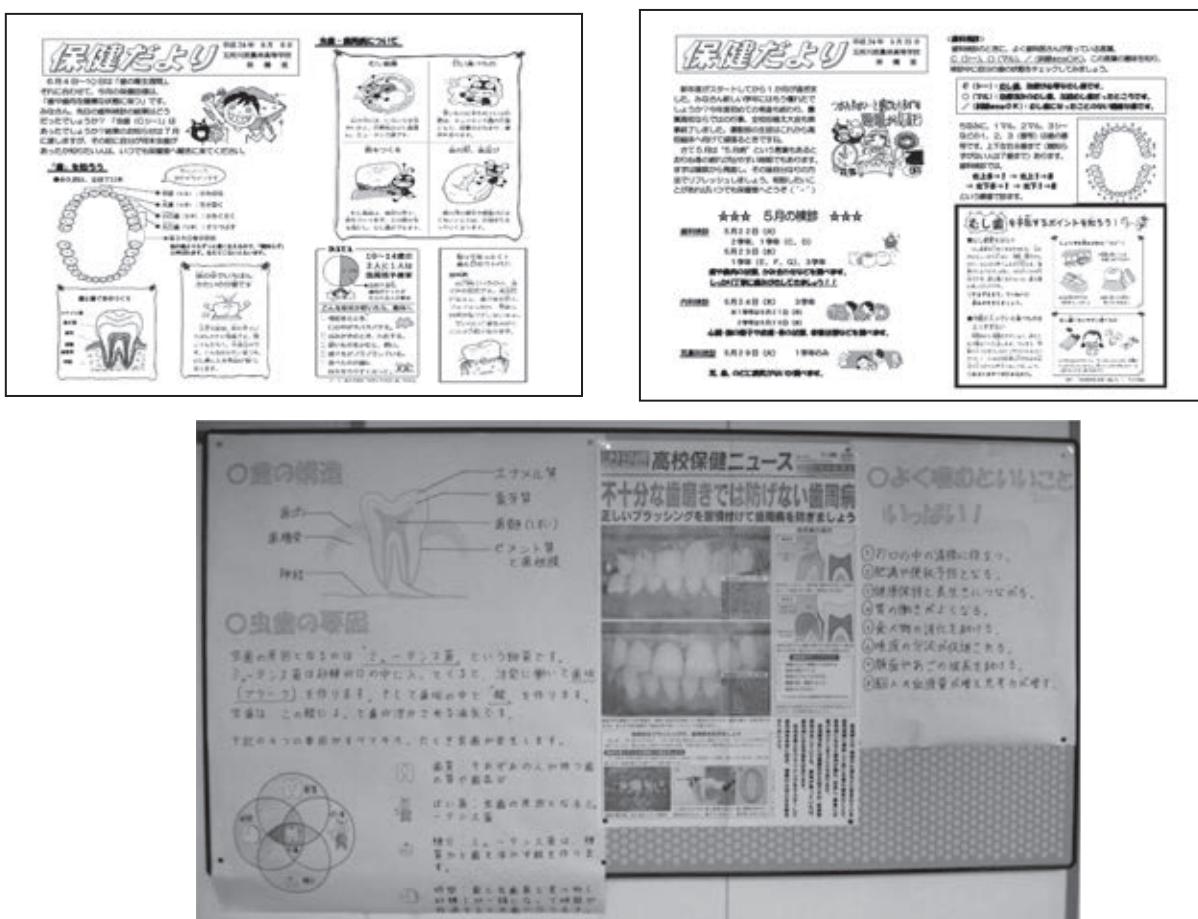
可能性が考えられた。農業高校ということもあり、生徒達は普段の授業や活動の中で食に関して勉強する機会は多いが、栄養・エネルギーとしての食事に関する知識が少ない、また実践できていないと考え、まず栄養・エネルギーとしての食に関する知識をつけてもらおうと考えた。

### (3) 実践の状況

#### ① 歯の健康について

##### ア 歯科検診結果に基づく指導の強化

- 本人・保護者に対する治療勧告強化
  - step1 1学期末 :「定期健康診断のお知らせ」を郵送  
保健だよりでの呼びかけ
  - step2 夏季休業明け：治療状況調査→未治療の生徒に対し治療勧告
  - step3 2学期末 :治療勧告書を保護者宛てに郵送・治療状況調査
- 保健だより、掲示物を活用した指導



#### イ 学校歯科医による講演会

##### 〈事前準備〉

##### ○生徒へ歯科に関する保健だより配付

##### ○検診時の統計結果、夏休み明けの治療状況、保健だよりを事前に講師へ提供

## ○講演内容の依頼

- ・虫歯について（虫歯の要因、虫歯の進行度、虫歯を放置したらどうなるか等）
- ・歯周病について（歯周病の怖さ等）
- ・虫歯や歯周病の予防（歯みがきの大切さ・仕方、食生活の大切さ等）

また、生徒がきちんと歯みがきをして歯の健康管理をし、虫歯になったら早めに歯科医院へ行くという意識が持てるように指導していきたいこともお話しした。

### 〈講演後の生徒の感想〉

- ・毎日朝夜の8分の歯みがきをしっかりしたい。
- ・この講演会を聞いてちゃんと治療しようと思った。
- ・虫歯のほかに歯を磨かないと歯周病や歯肉炎などの恐れもあるので、きちんと歯を磨かなくてはいけないと思った。

## ② 食生活の問題について

### ア 食に関する学習

本校は農業高校で食品科学科、生活科学科、生物生産科を有するため、普段の授業や特別非常勤講師による授業（郷土食講習会等）でそれぞれの面からより専門的に食について学習している。

### イ 食育に関する講演会

全校生徒、保護者（希望者）、教職員を対象に、青森県立中央病院医療管理監である小野正人先生を講師として迎え、「青森県の生活習慣 負の連鎖について」と題して講演会を開催した。

### 〈講演後の生徒の感想〉

- ・野菜を多くとること、早寝をすること、ちゃんと朝食を食べること。
- ・食生活を今から変えて10年後20年後に備えていきたい。
- ・無理なダイエットは骨粗しょう症になることを知った。
- ・健康についての意識が変えられるようなことばかりだった。

## （4）生徒会の活動：文化祭時の生徒保健委員会による活動

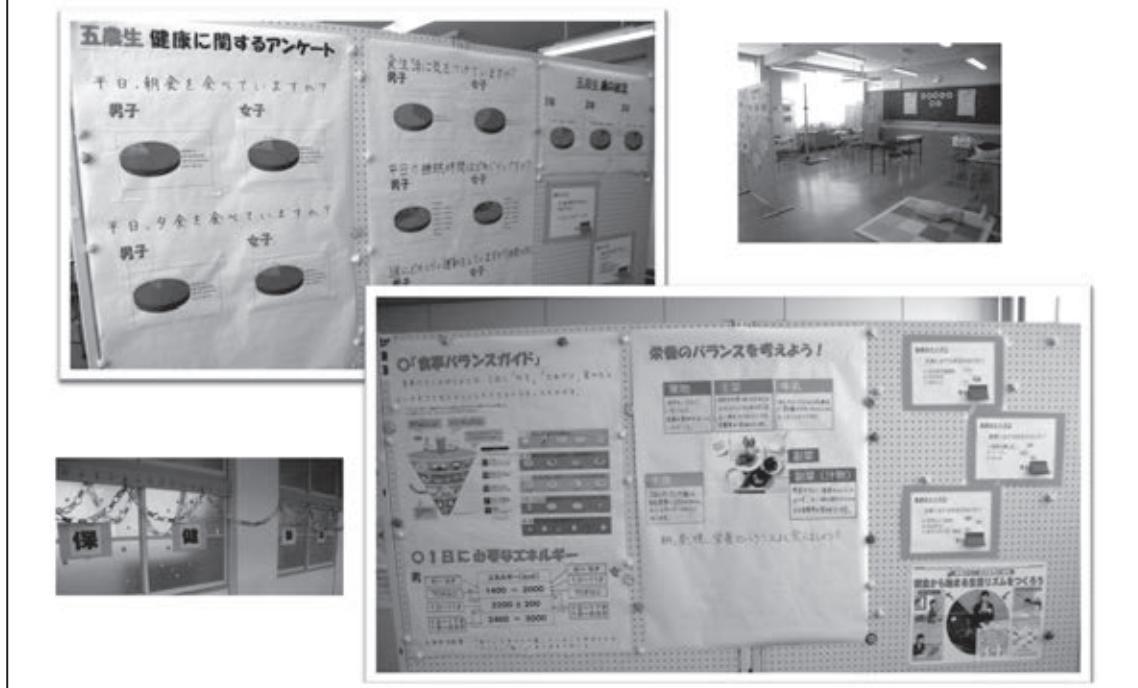
### ① 歯の健康について

文化祭時の保健委員会での展示において、五農生の歯の状況（う歯のない人、治療状況）や歯の構造、むし歯の要因、むし歯の進み方、歯周病、歯周病と全身疾患の関係、噛むことの大切さについてまとめ展示した。その他、希望者に対して歯垢の染め出しを行い、実際に磨き残している部分を自分で確認してもらった。

### ② 食生活の問題について

文化祭時の保健委員会の活動として、五農生の朝食と夕食の摂取状況・食生活に関して気をつけていること、栄養バランスのとれた食事、1日に必要なエネルギーと摂取の目安、朝食の必要性、よく噛むことの大切さについて展示した。

## 五農祭 保健委員会展示



### 5まとめ

- (1) 歯科健診結果に基づく指導は強化できてきており、年間を通してみると治療率は改善傾向にある。歯科医と協力して歯に関する講演会を開き、生徒の歯に関する知識と理解と意識は高めることができた。今後、行動に結びつけていくために、継続的に歯みがきの重要性・治療の必要性を呼びかけ、こまめな治療勧告を行い、同時に、保護者への働きかけや個人指導を充実させ、家庭や地域と連携を取りながら継続的に取組んでいくことが必要である。
- (2) 「食」に関しては、医師の講演を聴くことで、生徒は自分の健康と食や生活習慣を結びつけて真剣に考えることができた。また、保健だよりの中で食と生活習慣に触れ、知識を増やし意識を高めることができるよう努めた。また、文化祭時における保健委員会の展示で食と健康に対する啓発活動を行った。今後も継続的に働きかけていかなければならない。また、家庭科等とも協力し、自分で栄養のバランスの良い食事を準備できる等、行動面の働きかけも必要である。
- (3) 健康教育に関してまとまった時間を確保することは難しいが、保健だよりや日々の学校生活の中で少しずつ健康に関する知識や意識を高める工夫をし、教科や学年、学科、HRとうまく連携して継続的に取組んでいくことが大切である。今後も各方面と協力しながら、生徒の健康に対する意識・知識・実践力の向上のため、健康教育に取組んでいきたい。

平成24年度 学校保健計画

青森県立五所川原農林高等学校

# 働く力を支える健康づくり

## ～健康管理が自分でできる生徒の育成～

### 岡山県立倉敷琴浦高等支援学校

#### 1 学校紹介

本校は、職業教育に重点を置いた高等部単独の知的障害特別支援学校として、平成22年4月に開校した。1学年の定員は24名、全校で72名という小規模な学校である。職業科が設置されており、家政、流通サービス、環境サービスの3つのコースを設けて指導している。

就労による社会自立を目指し、企業等でのインターンシップや現場実習、受託作業など、地域と連携しながら職業に関する専門的指導の充実を図り、就労への意欲を高める工夫をしている。

平成25年3月に卒業した第1期生は、職業訓練校に進学した1名を除き、全員の就労を果たすことができた。



#### 2 学校経営計画と健康教育

##### (1) 学校教育目標及び学校経営計画への位置付け

「就労による社会自立に必要な知識・技能を身につけ、社会の一員として主体的に社会参加し、よりよい生活を築く力と豊かな人間性の育成を図る」を学校教育目標としている。

教育課程の構造は右図のとおりであり、「生活する力」や「働く力」を支える土台として「健康な体」を捉えている。そして教育を進めていく中で見えてきた課題から、平成24年度の学校経営計画の中に

「保健や安全関係の行事を有効に活用するとともに、学校生活全体を通して健康や安全への意識向上を図る」という目標を掲げ、健康教育を推進していきたいと考えた。

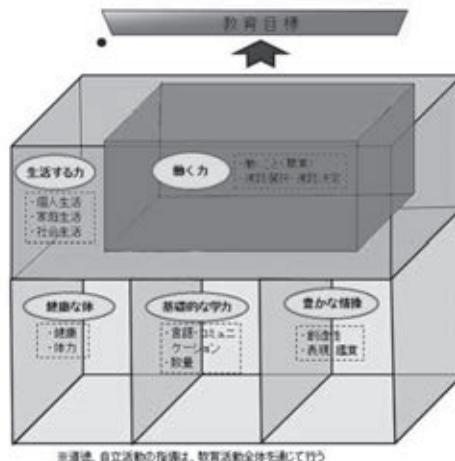
##### (2) 健康教育推進にあたって

授業においては、保健体育の時間だけではなく、領域・教科を合わせた指導である「生活学習」の時間を活用するなど、知的障害特別支援学校の教育課程の特性を活かした取り組みを行った。

また授業だけではなく、学校保健委員会、委員会活動、日常的な生活指導、個別の健康相談など、学校生活全体を通して健康や安全への意識向上が図れるよう取り組んだ。

その他、保護者にも健康教育や子どもの健康課題に関心をもってもらえるよう、PTA研修会、保健だより、校長だより、日々の連絡帳などを通じて働きかけを行った。

＜教育課程の構造図＞



### 3 健康教育の推進体制

本校の健康教育は、校内分掌【右図】の指導部（特に生徒指導、人権教育、学校安全、学校保健）が中心となり、各分掌との連携を図りながら推進している。

#### （1）健康相談の活動状況

「心の相談」として年2回、学校医（精神科医）に健康相談を依頼し、希望者に対して1時間程度のカウンセリングを実施した。「心の相談」は、原則生徒を対象としているが、生徒や保護者の希望により、保護者や担任が相談に同席することも可能であり、希望に応じて柔軟に対応している。

実際には、養護助教諭が生徒に聞き取りを行い、学級担任と連携をとり、生徒の主訴や生育歴、既往、家族歴、学級担任から見た生徒の様子等を学校医（精神科）に伝えている。事後には、養護助教諭が記録した相談内容を事前資料とともに学級担任と管理職に報告し、より充実したものにした。カウンセリング後、学校医（精神科）より、支援方法について助言を受けている。医師の方針に沿った支援を教職員で共通理解し、情報共有に努めた。

#### （2）保健指導の活動状況

各学年、歯の模型と手鏡・染出し液を使ったブラッシング指導を実施している。鏡を見ながら口腔の状態を把握させ、一般的なブラッシング方法と自分の歯並びに適したブラッシング方法についても学習させた。

口腔の清潔に対して特に意識の低い生徒には、手作りの歯の模型を使用してう歯の進行や歯周病、プラークコントロール等について、保健室で個別指導を実施することで理解が深まった。（歯の模型については、学校歯科医に相談をし、う歯の進行の程度に注意しながら作成した）

＜学校歯科医によるブラッシング指導＞



＜う歯の進行を表した模型＞



## 4 保健委員会の活動

### (1) 学校保健委員会

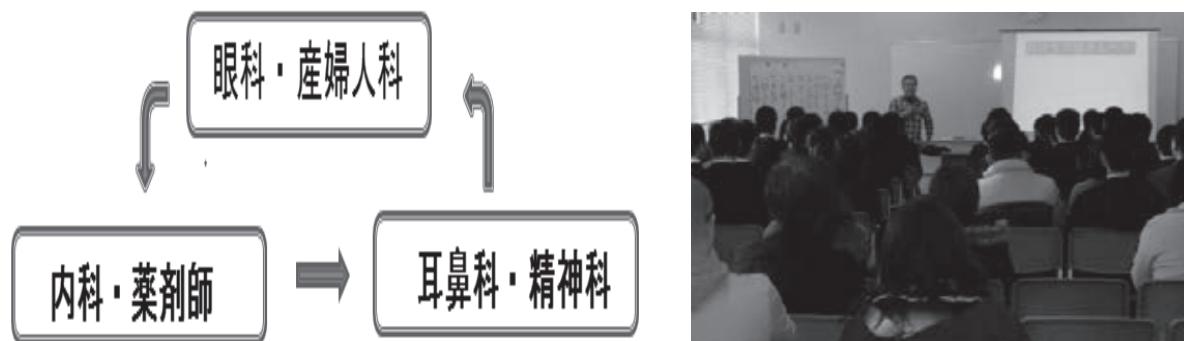
健康に関する理解を通して、自主的に心身の健康づくりを行う資質・能力を養うことを目標に、年3回程度学校保健委員会（協議：1回、講演：2回）を開催している。

協議会では、PTA役員と学校医、教職員が一緒に話し合うことで、健康課題や健康教育のねらい、成果の共通理解を図ることができた。また、保健室来室状況や定期健康診断結果における受診状況等の資料を作成し、学校医の専門的な視点からの助言をいただく機会とした。健康課題や協議内容を保健だより特別号として配布することで他の保護者に対して情報発信を行い、意識向上に努めた。

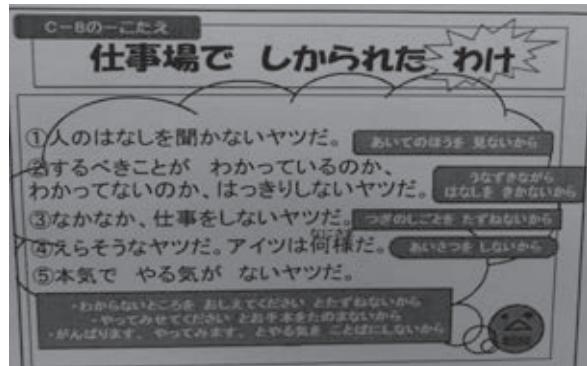
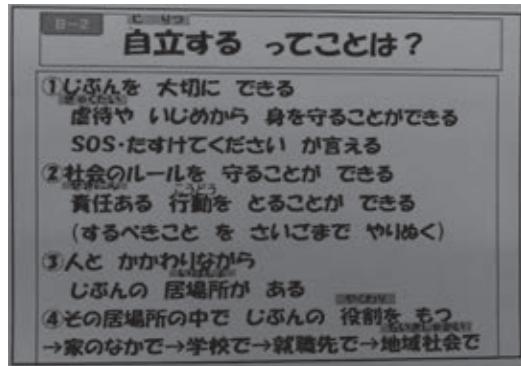
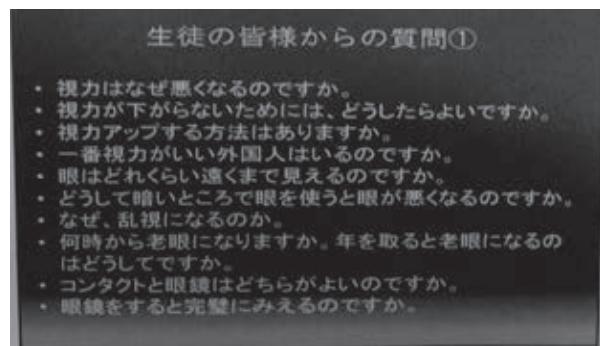
講演では、生徒が3年間ですべての学校医等の講演を聞くことができるようローテーションを組んでいる。講師には、事前に生徒の実態や講演の目的を伝えることで生徒の身近な課題が解決されるような講演内容の工夫をお願いした。

<講演のローテーション>

<講演の様子>



<講演用スライド>



## (2) 生徒会（保健委員会）の活動状況

下表のような活動を通して、健康教育に関する意識や関心を高めている。

生徒同士が自主的に日々の学習環境を整え、お互いの健康を気遣える集団づくりのためのリーダー的役割を担うことを目指している。

具体的には、学校保健委員会の準備・運営については、講演会の前に全校生徒の参加への意欲を高めるため、右図のような方法で保健委員がクラスメイトからテーマに合わせた質問を集めている。

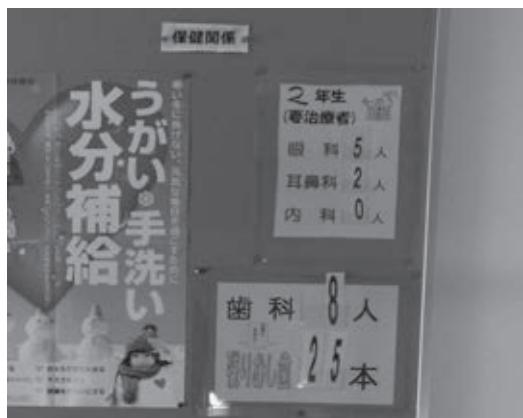
### <クラスからの質問>

質問者	質問内容	（複数回答）
	性とは何物か？	
	性臭はなぜあるのですか？	
	自分がどう表現すればいいことがありますか？	
	「自らいさ」は何ですか？	
	性行為を子供ができるかどうかについてどうですか？	
	男の性ホルモンと女のおホルモンの違いと、それをどのようにおもなえてください。	
	お母さんは、自分らしさに入るのですか？	
	女の子のキャラクターを気にしてもいいですか？	
	おじいちゃんおばあちゃんは、どうですか？ ほかは、どんなイメージですか？	

### <保健委員会の活動とねらい>

具体的な活動	活動のねらい
学校保健委員会の準備・運営	学校保健委員会への全校生徒の主体的・積極的参加を促す
保健新聞・ポスター作成	
保健だよりの要点チェック	保健・健康に関する情報への関心を高める
1年間の健康目標の設定	
夏期課題の説明 (体温チェック・歯みがきカード)	
受診に関する掲示	
水質検査・照度検査	学校環境を整えることの重要性を知る
冬期の感染症対策（うるおいグッズ）	

### <受診に関する掲示>



### <保健新聞>



### (3) 関係機関との連携

生徒の生涯を通じた健康管理については、地域社会と連携した健康教育の実施が必要である。本校では、生徒の実態に応じて地域の関係機関と連携し、必要性の高い内容について外部講師による講座・講習を実施している。

- 一実施例一
- ・児島警察署による防犯教室「薬物乱用防止」
  - ・地域の産婦人科医による性教育講座「高校生の性」
  - ・倉敷児島消防署琴浦出張所による心肺蘇生講習
  - ・地域の保健所による出前講座「大人のための食べること」
  - ・大学講師による性教育講座「自尊感情を高める性教育」

## 5 特徴的な活動

### (1) 保健ファイルを活用した健康教育の実践 ~青年期の身体と心を知ろう~

#### ①活動のねらい

生徒は、心のコントロールや性に関すること、身体の清潔、口腔の衛生など様々な課題を抱えている。そこで「青年期の身体と心の変化を知ろう」ということをねらいに「保健ファイル」を作成した。内容は、日々の身体の記録（成長の記録）と学習によって蓄積した健康情報等の資料の2つを柱とした。生徒一人一人の健康実態や集団の課題に必要な内容を学習できるようにするために資料等は製本化せず、ファイリング形式にし、学習するたびにファイリングできるようにした。また、3年間の保健に関する記録や資料を自分でファイリングしながら学習することで卒業後の健康管理に生かせるものにしたいと考えた。

#### ②保健ファイルの内容

##### <成長の記録：定期健康診断の結果>

##### 成長の記録

- ・かかりつけ医療機関等の情報
- ・定期健康診断の結果【右図】
- ・在学中の体重の変化をグラフ化するシート
- ・校医等講演の感想
- ・染出しチェック表
- ・フリースペース
- ・月経記録（女子生徒のみ）

名前	性別	年齢	年次
身長	体重	年次	年次
頭の大きさ	年次	年次	年次
眼の大きさ	年次	年次	年次
耳の大きさ	年次	年次	年次
鼻の大きさ	年次	年次	年次
四肢の長さ	年次	年次	年次
胸の大きさ	年次	年次	年次
腰の大きさ	年次	年次	年次
骨盤の大きさ	年次	年次	年次
内臓の大きさ	年次	年次	年次
皮脂の量	年次	年次	年次
骨格	年次	年次	年次

##### 保健に関する授業のワークシート

##### 身近な健康小話

- （身体の仕組み、たばこ）
- （歯のつくり、エイズなど）

##### 毎月の保健だより

##### 休業中の健康管理【右図】

##### <夏学期課題：体温チェック>

年	組	名前		
楽しい夏休み。体調管理のために毎日朝起きてすぐの体温を測りましょう。				
<b>体温をとる目的</b>				
①毎日測ることで自分の平熱を知る。 ②平熱を覚えて、毎日の健康管理に役立てる。				
<b>ワキでの正しい体温計測方法</b>				
①ワキの汗を丁寧に拭く。 ②体温計を上から下に向けて置く。				
7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日
36.9	36.6	36.8	36.6	36.4
7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日
36.9	36.8	36.9	36.8	36.8
7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日

## 6 成果と課題

### (1) 成果

青年期には障害の有無に関わらず「自分とは何か」「人は自分をどう思っているのだろう」など、自分さがしを始める時期である。そのような時期に、生徒個々の保健に関する情報を集約した「保健ファイル」を作成することにより、自分自身の「身体と心」について考える時間を確保し、経年的に「自分」を見つめる資料になればと考えた。

保健ファイルを使用した学習は、集団学習の形式をとったが、この時期は発達の個人差が大きい時期と思われるため、ファイルの扱いや生徒への言葉かけなどにおいては、慎重な関わりを心がけ、個人のファイルには個別にメッセージを残すようにした。生徒達は、記録やメッセージを見直すことで、学習した内容が定着しているか振り返ることができるようになった。ファイルへのメッセージ記入の他に、個別の対応として、記載した身体測定の結果や日々の生活習慣の記録を基に、養護助教諭が個別に健康相談を行った。生活習慣病や感染症の予防など生徒の健康課題に合った保健指導を個別に実施したり、未受診の生徒へ受診を促したりすることで、自分に必要な保健行動を自覚するようになった生徒が増え、各自の生活習慣の見直しにつながった。不眠や肥満、高血圧など個別の課題のある生徒が、自分の課題と向き合うことで、よりよい生活習慣の確立に対する意識が高まってきた。

生徒保健委員会は、学校保健委員会の運営の充実や健康新聞・講演のポスターづくりを通して「健康」を呼びかけた。それらの活動により、全校生徒一人一人の健康や講演への関心が高まった。また、養護助教諭が委員会活動の様子や保健教育に関する情報発信を頻繁に行うことで、保護者に健康・保健に関する意識の変容が見られた。特に「性」の講演に関するアンケートや感想では、事前と事後の内容に変化があり、今後の講演内容について前向きな意見を提案する保護者もみられた。

### (2) 今後の課題

本校は開校して3年が過ぎたばかりであり、手探りの日々であったといえる。今後はこれまでの取組みを整理・再検討し、教職員の健康教育への意識が更に高まる工夫をしていきたい。そして、より系統的・継続的な保健教育・保健管理を行う体制を作り、健康教育を推進していきたい。また、様々な「身体と心」の健康課題から本校入学以前の詳しい健康情報が必要と思われる生徒が少なくない。そこで、地域の学校に在籍する支援を要する児童生徒の健康状態を把握する機会として地域学校保健委員会を計画し、学校間の垣根を越えて情報共有を図るとともに児童生徒の発達段階に応じた健康教育の研修や情報発信を行い、地域の学校保健の充実を推進していきたい。

### III 資 料

健康教育推進学校表彰校一覧

－平成 14 年度～平成 24 年度－

## 健康教育推進学校表彰校一覧

－平成14年度～平成24年度－

年度	賞	都道府県 指定都市	学 校 名	賞	都道府県 指定都市	学 校 名	都道府県 指定都市	学 校 名
平成 14 年 度	最優秀校	岩手県	二戸郡一戸町立一戸小学校	優秀校	青森県	八戸市立種差小学校	島根県	飯石郡赤来町立来島小学校
		熊本県	熊本市立城東小学校		群馬県	高崎市立浜尻小学校	福岡県	朝倉郡小石原村立小石原小学校
		群馬県	高崎市立高松中学校		東京都	北区立王子第二小学校	埼玉県	川口市立小谷場中学校
					福井県	大野市立下庄小学校	千葉県	夷隅郡大多喜町立西中学校
					愛知県	知多郡東浦町立藤江小学校	熊本県	熊本県立宇土高等学校
					和歌山県	西牟婁郡白浜町立北富田小学校	○東京都	東京都立九段高等学校
平成 15 年 度	最優秀校	岩手県	二戸市立金田一小学校	優秀校	山形県	最上郡最上町立向町小学校	愛媛県	西条市立丹原小学校
		山形県	鶴岡市立湯田川小学校		福島県	東白川郡矢祭町立下関河内小学校	福岡県	北九州市立藍島小学校
		群馬県	高崎市立塙沢中学校		群馬県	高崎市立中居小学校	香川県	さぬき市立志度東中学校
					埼玉県	鳩ヶ谷市立鳩ヶ谷小学校	香川県	香川県立香川中央高等学校
					島根県	簸川郡斐川町立出東小学校	東京都	東京都立八王子養護学校
					岡山県	瀬戸内市立裳掛小学校	○京都府	京都女子高等学校
平成 16 年 度	最優秀校	群馬県	高崎市立南八幡小学校	優秀校	岩手県	二戸市立中央小学校	鹿児島県	出水郡東町立伊唐小学校
		東京都	渋谷区立常磐松小学校		福島県	安達郡東和町立木幡第二小学校	福岡県	北九州市立西小倉小学校
		愛知県	宝飯郡小坂井町立坂井西小学校		栃木県	那須塩原市立南小学校	群馬県	太田市立南中学校
		岡山県	赤磐市立高陽中学校		富山県	新湊市立堀岡小学校	香川県	丸亀市立飯山中学校
					長野県	岡谷市立岡谷小学校	山口県	山口県立山口高等学校
					愛知県	知多郡武豊町立富貴小学校	○沖縄県	糸満市立糸満小学校
平成 17 年 度	最優秀校	熊本県	熊本市立本荘小学校	優秀校	滋賀県	近江八幡市立武佐小学校	○大阪府	大阪府立箕面東高等学校
		福岡県	北九州市立門司海青小学校		岩手県	一戸町立宇別小学校	高知県	高知市立泉野小学校
		愛知県	安城市立里町小学校		山形県	西川町立睦合小学校	群馬県	高崎市立東部小学校
		埼玉県	川口市立青木中央小学校		山口県	長門市立向陽小学校	岡山県	和気町立和気中学校
		山口県	萩市立大井中学校		香川県	宇多津町立宇多津小学校	香川県	高松第一高等学校
		東京都	東京都立九段高等学校		群馬県	高崎市立新高尾小学校	大阪府	大阪府立泉北養護学校
平成 18 年 度	最優秀校	愛媛県	国立大学法人愛媛大学 教育学部附属養護学校		群馬県	吉岡町立明治小学校		
		岩手県	一戸町立一戸南小学校		埼玉県	越谷市立大沢北小学校		
		埼玉県	川口市立領家小学校		栃木県	茂木町立須藤小学校	愛知県	豊田市立竜神中学校
		東京都	文京区立明化小学校		東京都	多摩市立北貝取小学校	岡山県	浅口市立寄島中学校
		群馬県	中之条町立中之条小学校		山形県	山形市立楯山小学校		
		熊本県	熊本市立出水南小学校		群馬県	高崎市立北小学校		
平成 19 年 度	最優秀校	岩手県	二戸市立金田一中学校	優秀校	岡山県	備前市立伊部小学校		
		香川県	香川県立高松南高等学校		福岡県	北九州市立北小倉小学校		
		群馬県	群馬県立前橋高等養護学校		愛知県	常滑市立鬼崎南小学校		
		岡山県	高梁市立有漢東小学校		石川県	小松市立国府中学校		
		愛知県	豊橋市立芦原小学校		京都府	南丹市立吉富小学校	長崎県	長崎市立三原小学校
		埼玉県	川口市立並木小学校		埼玉県	川口市立東領家小学校	群馬県	伊勢崎市立宮郷小学校
		山形県	酒田市立第一中学校		東京都	江東立南砂小学校	山口県	平生町立平生小学校
		秋田県	秋田県立雄物川高等学校		神奈川県	清川村立緑小学校	福島県	いわき市立小名浜第一中学校
		群馬県	群馬県立聾学校		新潟県	上越市立安塚小学校	埼玉県	川口市立十二月田中学校
					岐阜県	多治見市立市之倉小学校	岡山県	岡山県立岡山操山中学校
					福岡県	須恵町立須恵第三小学校	沖縄県	沖縄県立西崎養護学校

○：特別奨励校

年度	賞	都道府県 指定都市	学 校 名	賞	都道府県 指定都市	学 校 名	都道府県 指定都市	学 校 名
平成 20 年 度	最優秀校	岩手県	零石町立南畠小学校	優秀校	群馬県	前橋市立荒牧小学校	栃木県	真岡市立真岡西中学校
		群馬県	高崎市立大類小学校		埼玉県	川口市立新郷小学校	富山県	射水市立奈古中学校
		熊本県	熊本市立砂取小学校		鳥取県	鳥取市立福部小学校	熊本県	熊本市立藤園中学校
		愛知県	豊川市立音羽中学校		山口県	岩国市立神東小学校	青森県	青森県立八戸商業高等学校
		大阪府	大阪府立貝塚高等学校		栃木県	日光市立猪倉小学校	東京都	東京都立小金井特別支援学校
平成 21 年 度	最優秀校	山形県	飯豊町立第二小学校	優秀校	茨城県	日立市立大沼小学校	神奈川県	川崎市立宮前平中学校
		群馬県	高崎市立中央小学校		群馬県	富岡市立富岡小学校	富山県	小矢部市立津沢中学校
		埼玉県	鳩ヶ谷市立辻小学校		東京都	足立区立上沼田小学校	静岡県	静岡県立焼津水産高等学校
		栃木県	真岡市立山前中学校		富山県	黒部市立三日市小学校		
		青森県	青森県立青森高等学校		熊本県	山都町立清和小学校		
		岐阜県	岐阜市立岐阜特別支援学校		広島市	広島市立可部小学校		
平成 22 年 度	最優秀校	長野県	小海町立北牧小学校	優秀校	茨城県	稻敷市立あずま西小学校(*)	さいたま市	さいたま市立岸町小学校
		茨城県	石岡市立石岡小学校		群馬県	伊勢崎市立境采女小学校	埼玉県	川口市立西中学校
		群馬県	高崎市立北部小学校		愛知県	新城市立鳳来東小学校	千葉県	神崎町立神崎中学校
		広島市	広島市立可部小学校		広島県	三原市立三原小学校	熊本県	美里町立砥用中学校
		熊本県	熊本市立藤園中学校		香川県	東かがわ市立三本松小学校	青森県	青森県立七戸高等学校
		埼玉県	埼玉県立久喜特別支援学校		横浜市	横浜市立篠原西小学校	岡山県	岡山県立林野高等学校
平成 23 年 度	最優秀校	東京都	足立区立上沼田小学校	優秀校	茨城県	鉾田市立旭南小学校	新潟市	新潟市立龜田小学校
		熊本県	熊本市立白川小学校		茨城県	結城市立上山川小学校	群馬県	高崎市立高松中学校(*)
		埼玉県	深谷市立深谷西小学校		群馬県	高崎市立六郷小学校	岡山県	和気町立和気中学校
		香川県	三木町立三木中学校		埼玉県	羽生市立新郷第一小学校	和歌山县	和歌山县立橋本高等学校
		岡山県	岡山県立岡山芳泉高等学校		熊本県	熊本市立城東小学校(*)	埼玉県	埼玉県立川島ひばりが丘特別支援学校
		鳥取県	鳥取県立倉吉養護学校		横浜市	横浜市立本町小学校		
平成 24 年 度	最優秀校	埼玉県	上尾市立今泉小学校	優秀校	茨城県	坂東市立中川小学校	石川県	金沢市立兼六中学校
		埼玉県	春日部市立上沖小学校		栃木県	下野市立祇園小学校	鳥取県	鳥取県立日野高等学校
		長崎県	雲仙市立神代小学校		群馬県	高崎市立南小学校		
		和歌山县	和歌山县立桐蔭中学校		静岡県	浜松市立氣賀小学校(*)		
		岩手県	岩手県立福岡高等学校		愛知県	蒲郡市立蒲郡西部小学校		
		東京都	東京都立羽村特別支援学校		熊本県	熊本市立五福小学校		
		横浜市	横浜市立日野中央高等特別支援学校		栃木県	下野市立国分寺中学校		

(\*) : 特別協賛P&G社賞

# アクエリースは正しい水分補給を通じて、活動的で、健康な生活習慣を応援しています。

アクエリースは(公財)日本学校保健会の推薦飲料です。

## アクエリースの水分補給は、選べるW(ダブル)チャージ



アクエリース  
水分補給×エネルギー  
(電解質+BCAA/アルギニン)



(公財)  
日本学校保健会  
推薦

カロリーオフ

売上げNo.1の水分補給\*



アクエリース ゼロ  
水分補給×燃焼系  
(電解質+カルニチン)



(公財)  
日本学校保健会  
推薦

ゼロカロリー

ゼロカロリーの水分補給



アクエリース ビタミン  
水分補給×ビタミン  
(電解質+ビタミンB群・C)



(公財)  
日本学校保健会  
推薦

カロリーオフ

ビタミンと水分補給

\*インテージMBI調べ スポーツ機能性飲料市場全国全手売り業態 2013年1-12月累計販売金額ベース

2014年は学校での「正しい水分補給」をサポートする教材を提供いたします。ご期待ください。



## 「アクエリース 未来への夢はじめよう。」プロジェクト



2013年9月(東京会場)の様子



世界のトップアスリートから夢を持って努力することの大切さを学ぶプログラム、「アクエリース 未来への夢はじめよう。」プロジェクト。2006年から活動がスタートし、北島康介選手(日本コカ・コーラ所属)をリーダーに迎え、全国の小学生を対象に実施しています。2013年は約250名を対象に、全国4ヶ所(東京、大阪、熊本、盛岡)で開催いたしました。大阪会場の様子は大阪府教育委員会「こころの再生」府民運動のHPにて紹介されました。(URL:[http://www.kokoro-saisei.jp/info/page.php?p\\_id=7776](http://www.kokoro-saisei.jp/info/page.php?p_id=7776))

このプロジェクトは、子どもたちに対して、「夢を持つこと」や「目標を持って努力すること」の大切さ、そして「チャレンジしつづけることの大切さ」を伝えています。そして、未来の夢に向かって一生懸命に頑張る子どもたちを応援しています。

2014年の開催日時・場所などは決まり次第、アクエリースのホームページ等で発表いたします。ご期待ください。

アクエリースは(公財)日本学校保健会の事業を応援しています。

日本コカ・コーラ株式会社  
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 25 年度から日本コカ・コーラ  
株式会社にご協賛いただいています。



**平成 25 年度 21 世紀・新しい時代の健康教育推進学校の実践  
－ 第 12 集 －**

平成 26 年 2 月 20 日 発行  
発行者  
公益財団法人日本学校保健会  
〒105-0001 港区虎ノ門 2 丁目 3 番 17 号  
TEL 03(3501)0968 FAX 03(3592)3898

印刷所 山口北州印刷株式会社

撮影・提供／元川口市中学校長  
町田東男

定価（本体926円+税）