

平成26年度
21世紀・新しい時代の
健康教育推進学校の実践
—第13集—



21 世紀・新しい時代の 健康教育推進学校の実践

－ 第 13 集 －

公益財団法人 日本学校保健会

発刊にあたって

近年、地方では保護者の多くが職場の都合などから都市へと移動し、大都市の中心街にある学校では子供が極端に少なくなっていることから、学校の統廃合が目立つようになっています。国全体としても急速な少子・高齢化に加えて、情報化、国際化などで社会環境や生活様式が大きく変わることを受けて、平成 26 年 7 月に報告された教育再生実行会議の第五次提言「今後の学制等のあり方について」では「小中一貫教育を制度化するなど学校段階間の連携、一貫教育を推進する」等の学制改革が提言されています。このような急速な少子・高齢化に加えて、情報化、国際化などでの社会環境や生活様式の変化は、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、最近ではネット依存症などの健康問題をもたらしています。

平成 20 年 1 月に出された中央教育審議会答申「子供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、「子供たちの現代的な健康課題の解決を図るためには、健康に関する課題を単に個人的な課題とするのではなく、学校、家庭、地域社会が連携して、社会全体で子供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学校保健の在り方を考える上で重要な視点であることは今日でも変わりはありません。

公益財団法人日本学校保健会は常に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、子供の健康を願う関係者の皆様と協力して、我が国における「学校保健」の中核的役割を担うべく推進してまいりました。このような観点から学校が行う健康づくりの取組をより一層の充実、推進させ、さらに活性化に寄与することをめざして本会では平成 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、優れた健康教育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 26 年度は、各都道府県等学校保健会から 103 校の推薦を受けました。委員の皆様には 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 15 校（うち特別協賛社賞 2 校（協賛：日本コカ・コーラ株式会社）、優良校 82 校を決定し、平成 27 年 2 月に日本医師会館で表彰式を執り行います。

この度、学校における健康教育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 13 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 27 年 2 月

公益財団法人 日本学校保健会
会 長 横 倉 義 武

平成26年度 健康教育推進学校表彰事業実施要項

1. 趣 旨

学校現場において、生活習慣病の兆候や喫煙・飲酒・薬物乱用、いじめ、虐待、不登校、性の問題、食に関する問題など多くの健康課題を抱えている。このような心や体の健康問題は、校内の推進体制の確立のみならず、学校保健委員会を中心とする学校と家庭・地域社会との連携による地域ぐるみの取り組みが必要である。

このような観点から、学校における健康問題を中心として、健康教育の推進に積極的に取り組み、成果を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（以下、日本学校保健会という）

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・(一社)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27年2月19日（木）日本医師会館

6. 表彰の対象

国公立の小学校、中学校、高等学校、中等教育学校及び特別支援学校

7. 被表彰候補校の推薦

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

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

1) 推薦数 都道府県・政令指定都市

小学校3校 中学校1校 高等学校1校 特別支援学校1校推薦可

東京都は小学校5校 中学校2校 高等学校2校 特別支援学校2校推薦可

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年間連続して推薦された学校にあつては、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26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、日本学校保健会会長が表彰状を授与して行う。表彰式に併せて実践発表を行うほか実践事例集を刊行し、学校保健活動の普及・充実に図る。

平成26年度 健康教育推進学校表彰校一覧

[illegible]

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 26 年度 健康教育推進学校表彰事業実施要項

平成 26 年度 健康教育推進学校表彰校一覧

平成 26 年度 表彰校の実践の歩み

I 最優秀校

〈小学校〉

岩手県	西和賀町立湯田小学校	3
埼玉県	杉戸町立西小学校	9
熊本市	熊本市立出水南小学校	15

〈中学校〉

熊本市	熊本市立花陵中学校	21
-----	-----------	----

〈高等学校〉

東京都	東京都立赤羽商業高等学校	27
-----	--------------	----

〈特別支援学校〉

愛知県	愛知県立ひいらぎ特別支援学校	33
-----	----------------	----

II 優秀校

〈小学校〉

山形県	酒田市立広野小学校	41
茨城県	城里町立常北小学校	47
広島県	東広島市立入野小学校	53
石川県	加賀市立錦城小学校	59
熊本県	御船町立小坂小学校	65
仙台市	仙台市立田子小学校	71
埼玉県	川口市立木曽呂小学校	77
福井県	福井市豊小学校	83
香川県	宇多津町立宇多津小学校	89

〈中学校〉

栃木県	下野市立国分寺中学校	95
群馬県	高崎市立塚沢中学校	101
千葉県	市川市立第七中学校	107

〈高等学校〉

茨城県	茨城県立太田第一高等学校	113
群馬県	群馬県立太田工業高等学校	119

〈特別支援学校〉

茨城県	茨城県立下妻特別支援学校	125
-----	--------------	-----

III 資 料

健康教育推進学校表彰校一覧 ー平成 14 年度～平成 25 年度ー	132
-----------------------------------	-----

I 最優秀校

〈小学校〉

岩手県 西和賀町立湯田小学校

埼玉県 杉戸町立西小学校

熊本市 熊本市立出水南小学校

〈中学校〉

熊本市 熊本市立花陵中学校

〈高等学校〉

東京都 東京都立赤羽商業高等学校

〈特別支援学校〉

愛知県 愛知県立ひいらぎ特別支援学校

健康でたくましい子どもの育成 ～家庭でしつけ、学校で学び、地域で鍛える～

岩手県西和賀町立湯田小学校

1 学校紹介

本校は、岩手県の南西部に位置し、奥羽山脈の分水嶺を境として秋田県に接している。四方を連山に囲まれた高原性盆地で、北上川最大の支流である和賀川が町の中央をL字型に流れている。豊かな自然と地下資源の恵みを受け、厳しい自然条件の中で大地を耕し続けた先人の営みによって、西和賀独特の生活文化が築き上げられ、現在に至っている。



本校は、平成23年度、東日本大震災後すぐに開校し、今年で4年目を迎える。24年度と26年度は、「復興教育推進校」の指定を受け、健康教育と関連させた「いきる」活動の充実、防災教育と関連させた「そなえる」活動の具体的実践を行っている。児童数は91名の小規模校で、地域や家庭の学校教育、健康教育に向ける関心は大きく、協力的であり、ともに連携を図りながら教育活動を行っている。

西和賀町は、旧沢内村、故深澤村長の「生命尊重行政」の思想を引き継ぎ、町全体で町民の健康増進に向けた活動を進めている。特に町内の保育所、小・中学校、高等学校で組織する学校保健会は、「心身ともに健康な子どもの育成」として「望ましい生活習慣の確立」を今年度の重点にして取り組んでいる。

2 学校経営方針と健康教育

本校の教育目標は、「ふるさとに誇りをもち、夢や希望に向けて挑戦する子どもの育成」とし、その学校教育目標の達成、並びに「岩手の復興教育」の充実を目指し、学校・家庭・地域が協働して、創意ある教育活動を展開している。また、めざす子ども像を「健康でたくましい子ども」と掲げ、「進んで体を鍛える子」「いろいろなことに挑戦し、粘り強く取り組む子」「健康で安全な生活ができる子」を重点努力目標として、具体的な実践を行っている。

今年度は、健康教育と学校経営の視点から総合的に進めるため、「全校体育指導」を保健部に位置づけ、主体的な活動を通して、心身のバランスの取れた児童をめざしている。



被災地の児童と会食

収穫した米のおにぎり、と、稃汁は自分たちで調理した。

3 健康教育構想図



落ち葉拾い大会

4 具体的な取組

(1) 保健～自分の健康に関心がもてる工夫～

① 全校による「けんこうのめあて」の取組

児童が自己の健康課題に気付き、課題解決に向けて意識できるよう、毎学期、個々の健康目標を立てる。めあては廊下に掲示し、学期末には振り返りを行う。



② 基本的生活習慣の確立と歯科保健の充実

ア「健康オリンピック」の紹介

基本的生活習慣に関する指導や取組、歯科保健に関する指導や取組、感染症対策に関する指導や取組など、年間を通して全校で実践する保健の取組にポイントをつけ、ポイントをゲットして年度末にメダルを授与する。

・姿勢・風邪予防の取組

「背中シャキーン週間」：9月・11月

「風邪ブロック1、2、3」：12月 2月



学習時の姿勢、立つときの姿勢、良い姿勢のストレッチについて取り組み、自己評価する。



うがい・手洗い・笑う・マッサージ・おしくらまんじゅうに取り組み、自己評価する。

かぜブロック123で押しくらまんじゅうをする児童

・親子で取り組む「けんこうしゅうかん」

年5回の「けんこうしゅうかん」で生活リズム、歯科保健の項目について、家庭とともに取り組んでいる。

5月、8月、1月は生活リズムについて。早い就寝時刻を促すために、21時以降はノーメディアに。就寝時刻は自分で目標を設定する。



歯科衛生士による歯科指導（全学年）



学校薬剤師による「たばこの煙とアルコールの害の学習会」（3年生）

- ・親子歯みがきカラーテスト
- ・「湯田小っ子の歯みがきの順序」での歯みがき
- ・ミニ保健指導：体位測定時

（２）食育・給食指導～自校給食の良さを生かして～

児童は栄養教諭や調理員とふれあう機会が多く、食にかかわる人たちのそばで給食（自校給食）をいただいている。自校給食の利点を生かし、交流給食、訪問給食、給食試食会、肥満指導など給食時間を食育指導の機会として多く活用している。また、毎月１９日の「西和賀食材の日」には地元の野菜や山菜、郷土食などを献立に提供している。

さらに、学校の側には、学校田、学校畑があり、地域の方の指導をいただきながら、全校で稲作活動、野菜の栽培活動を行い、学級や、１１月に行われる全校行事「感謝の集い」で調理・会食をしている。

町の食育連携事業の「食育レシコンクール」「食育標語コンクール」には、全校で応募するように働きかけ、取り組んでいる。

栄養教諭の食育指導は、訪問給食時と学級活動で実施している。２６年度は「西和賀で昔から伝わってきた料理について知ろう」という主題で各学級に指導した。



栄養教諭の栄養指導
毎月 各学年



ランチルームでの交流給食



稲作活動（全校）

（３）全校体育～楽しい体力づくりで体力向上へ～

体力テストの分析結果から、課題がある項目について運動メニューを工夫し、運動好きの子を育てるための「楽しい体力づくり」を実践した。

① 教科体育の充実

体育主任の呼びかけで、どの学年も準備運動や主運動に、走の運動を取り入れ、子ども達に正しい走り方を身に付けさせるとともに、走る機会を多く設けた。

② 「楽しい」業間体育の実施

ア 全校マラソン



持久力と走力をつけるための５分間走。曜日ごとに逆走、ダッシュ、スキップ、サイドステップ、ジグザグ走などの区間を設定。

４月は校庭にまだ雪が残っているため、体育館でエアロビクス



「マラソンの記録カード」
めあてを立てて取り組む
期間終了後には記録証を授与

「ボール投げ 竹馬 一輪車 雲梯
鉄棒」
学年ごとにメニューを指定し、曜日ご
とにローテーションする。



イ パワーアップタイム

遊びの要素を入れながら、さまざまな運動に
触れさせ、総合的な体力向上と運動に親しむ態
度を養う。

ウ 全校縄跳び

「雪が降り始めてから長縄跳び、短縄跳びに挑戦」
長縄跳びは復興教育として交流している沿岸地域の学校と回
数を交流している。



③ 全校遊び

児童会保健委員会が企画・進行で実施。異学年で遊
ぶ機会づくりになっている

④ その他

体力テストの結果や、体力づくりで活用したカード、
記録表などは、1年の時から個人用「体育ファイル」に
綴られ、6学年まで持ち上がるようにしている。



登校班会議の様子

（４）安全～安全意識の向上と実践的能力の育成～

学校安全計画については、本校の「学区区が広い」「ス
クールバス通学者が多い」「豪雪地帯である」を考慮し、
計画を立てている。毎月の登校班長会議・年4回の登校班
会議で児童の安全意識の徹底を図っている。

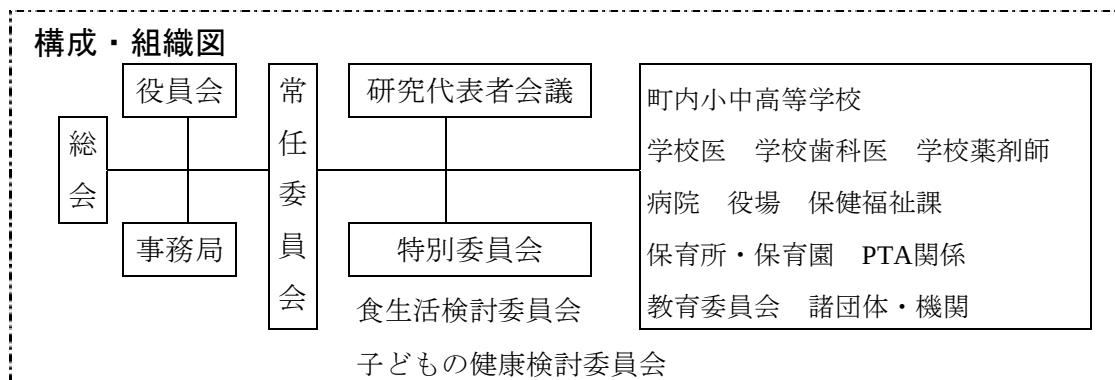


西和賀町は全国でも有数の豪雪地帯であるため、特に冬期間の安全指導は、安全
担当が中心となり、全校朝会、下校時に徹底して指導している。また、PTA 専門部
で「安全マップ」を作成し、危険箇所の周知徹底を行っている。

（５）組織活動の推進

① 地域学校保健会の活動

「西和賀町学校保健会」は、町における学校保健の推進向上と児童・生徒の健康保持
増進を図ることを目的とした会で、本校は学校関係として研究団体に組織されている。



- ・ 24 年度の研究大会では、本校が実践発表しフロアや助言者からたくさんの意見・助言をいただいた。
- ・ 特別委員会では、「朝食調べ」「疲労に関する調査」を児童・生徒を対象に実施し、実態把握から指導につなげている。

② 学校保健委員会の活動

「家庭でしつけ、学校で学び、地域で鍛える」を協働の合い言葉として健康教育活動の具現化をめざし取り組んでいる。年 2 回開催の学校保健委員会では、学校 3 師、PTA、学校職員の参加で児童の健康課題解決に向けて協議している。



学校保健委員会

③ 児童会活動

「湯田小学校のみんなが健康で清潔な生活がおくれるように」をめあてに主体的に活動している。

25年度はメディアが生活リズムや心の健康にどのような影響があるのか、家庭での関わり方について協議した。

健康新聞作成のための手洗い実験
全校遊びの進行や歯みがきCDづくりなど



児童会保健委員会

5 成果と課題

(1) 成果

- ・ 校内の健康教育指導体制を整え、児童の健康課題に即した内容を総合的に指導展開させることで、児童が意欲をもって心身の健康づくりに取り組む様子がみられるようになってきた。
- ・ 栄養教諭、歯科衛生士、学校薬剤師など、専門的な立場の方からの指導を計画的に実施したことで、児童の知識の向上と、健康への関心を高めることができた。
- ・ 地域の方々、関係機関と連携して健康教育活動を実践することで、児童の実践力の向上と、豊かな人間関係の育成につなげることができた。

(2) 課題

- ・ 心身の健康づくりを意欲をもって取り組む活動の工夫と継続
- ・ 地域と一層のつながりをもった保健活動の推進
- ・ 家庭と連携した望ましい生活習慣（運動習慣、メディア接触、睡眠など）づくり

自らの健康を管理し改善することができる児童の育成 －教科横断的取組－

埼玉県杉戸町立西小学校

1 学校紹介

本校は、明治4年に開校し、創立144年を迎えた歴史と伝統のある児童数379名、13クラスの中規模校である。本校の学校教育目標は、「すすんで学びすすんで実行 ー生きる力の確立ー」である。健康教育にあっては、ヘルスプロモーションの考え方を基盤として自らの健康を管理し改善することができる子の育成を目指している。



本校は、平成18年度・25年度埼玉県学校保健優良学校表彰校、平成20年度から6年連続で埼玉県学校歯科保健コンクール優良校表彰、交通安全子供自転車大会埼玉県大会では、平成22年度優勝し全国大会出場、23年度県準優勝、24年・25年度3位を受賞。また、総合的な学習の時間に健康教育を位置付けるなど、学校保健のみならず学校安全、食に関する指導等、教育活動全体を通じて健康教育を推進している学校である。平成25年・26年度と交通事故ゼロ、不登校ゼロ、朝食欠食ゼロ、いじめゼロ、むし歯ゼロの5つのゼロを達成・継続している。

2 学校経営方針と健康教育

本校の学校教育目標を実現し、「生きる力」を育成するため、健康教育を学校経営の柱の一つとして、校内研究に位置付けている。（平成26年度・27年度「埼玉県体力課題解決研究校」埼玉県教育委員会委嘱）特に、健康教育部の取組では、



保健教育の授業を充実させ、健康の大切さについて子どもたちに認識させるとともに、家庭地域と連携した児童の生活習慣（朝食・運動習慣・睡眠時間）の改善を図っている。

さらに、学校は児童にとって「楽しくて学びたくなる学校」でなくてはならない。そして、児童が心身ともに健康であれば、子どもは休まず学校に来る。そのような願いから、全校児童欠席ゼロ日の達成を目指し、学級全児童が1日も休まず来た月には、校長賞として学級皆勤賞を設け、表彰している。

3 特徴的な活動

(1) 3・5・6年生の総合的な学習の時間における健康教育（各30時間扱い）

各教科で学んだ知識を核にして、総合的な学習の時間で発展的に探求し、まとめ発表を行っている。保健学習と関連させ教科横断的に健康教育を推進している。

3年生 「ぼく・わたしの交通安全」

3年生では、「ぼく・わたしの交通安全」をテーマに、体育館を真っ暗にして、見えやすい服の色等を確認したり、車からの視覚、急ブレーキしたときの制動距離を確認したり、自転車点検の仕方を学習したり、また、通学路の安全について確認したりする中で、自分が調べたり、経験したりしたことで、みんなに伝えたいことをまとめ、発表している。



5年生 「追跡！ぼく・わたしの命」

5年生では、「追跡！ぼく・わたしの命」をテーマに、4年体育（保健領域）「育ちゆく体とわたし」を生かし、理科の学習で学んだ「生命のつながり」の学習の中で生まれてきた「生命」に関する疑問や課題を大切に受け止め、総合的に追求させる中で、生命の連続性や生命の奇跡についての見方や考え方を深めた。また、妊婦体験（3kgの砂を入れたリュックをしょって一日過ごす）や妊娠している方からの講話等を通して生命の尊さやすばらしさを感じ、命を大切にしようとする意識が深まってきている。



6年生 「ぼく・わたしの健康宣言」

6年生は、「ぼく・わたしの健康宣言」をテーマに、生涯において心身ともに健康な生活を主体的に送ることができるよう、各自が興味のあるテーマを決めて調べ学習等を行い、健康宣言をすることで、健康な生活を実践しようとする意欲が高まってきている。

(2) 基本的生活習慣の定着化

親子で考える「生活習慣」

長期休業日あけの生活リズムを取り戻し、家庭生活を親子で見直す機会として、9月と1月の平日10日間に生活調べ（就寝起床時刻・睡眠・朝食・歯みがき・学習時間・テレビやゲームの時間・運動の有無）を行っている。親子で目標を立てさせ、その実行を見届ける。結果が思わしくなかった児童には、再度チャレンジさせ、長期休業後の2週間で、生活習慣の確立を行う。家庭と連携し、学期の始まりを大切にすることで、学ぶ姿勢がよくなり、学習規律が確立し、学習意欲につながっている。

児童による生活習慣改善啓発活動

保健委員会



一年間を通して、給食の時間に健康に関するお話やクイズ等を毎日放送している。さらに、低学年を対象とした生活習慣の確立のための紙芝居の実施や清潔チェックの集計、放送による優秀クラス発表及び100%達成クラスの賞状の作成など健康意識の向上を全校に呼びかけている。

本年度5月→12月の変容

朝食を毎日食べる	95%→96%
8時間以上の睡眠	85%→90%
1時間以上外遊び	75%→78%

運動委員会

苦手克服教室を実施したり、強化週間を設け、運動の日常化を呼びかけたりしている。



給食委員会

朝食欠食は、ゼロであるが、全員の児童に毎日朝食を食べてほしいという願いから、強化月間を設け、朝食の大切さを分かってもらうために紙芝居で啓発した。



(3) 歯・口の健康づくりの推進

全学年で行う歯科保健指導

・歯科衛生士による指導(1年)と栄養指導を含めた歯科保健指導(2～6年)の実施

歯科保健指導を発達の段階に応じて、年間計画に位置付け、指導内容を変えて行っている。1年生については地域の歯科衛生士による指導を、2年生から6年生については、栄

養教諭と担任と養護教諭による食に関する指導を含めた歯科保健指導を実施している。

なお、1年生から3年生については授業参観日等を実施し、保護者の参観と支援をお願いしているので、親子で歯の健康について考える良い機会として、保護者からも大変好評を得ている。歯と口の健康週間には、歯科保健ビデオの視聴・歯ブラシ点検・校内放送による歯の健康に関するお話、低学年を対象とした紙芝居、仕上げみがき調査、高学年を対象にした歯科保健アンケート・歯と口の健康標語やポスターの作成等を計画的に実施している。



歯科衛生士による歯科指導



学校歯科医近藤先生の歯科指導

特に、6年生では、学校歯科医の近藤先生による歯科保健指導も総合的な学習の時間「私の健康宣言」でも行っている。

(4) 安全教育の推進

子供の危険予知能力を育てる

学校での生活安全教育を計画的に行うことで、日頃から子供の危険予知能力を高めている。具体的には、毎月生活集会を行い、輪番制で教師が生活目標にかかわる話を行い、全校児童で生活目標を確認している。また、保健室前には、西小学校でけがをした箇所を記し、注意を呼びかけている。さらに、保健室日誌から日頃の保健室の利用状況や休み時間の利用状況を職員がいつでも把握できるようになっている。



生活集会（毎月）

子供の危険回避力を育てる

1年生対象に嫌なことに對する断り方をロールプレイなどの学習をとおして学ばせている。いじめに對するロールプレイや誘拐に對するロールプレイなどを通して、断り方、困ったときの対処法を子供たちが学ぶことで子供の危険回避能力を育成している。さらに、保護者や地域に呼びかけ大人向けにも行っている。また、防災教育については、緊急地震速報を使った避難訓練を行うとともに、消防署に協力いただいて消火訓練を行っている。また、ショート訓練として休み時間に地震が起きたことを想定した避難訓練も行っ



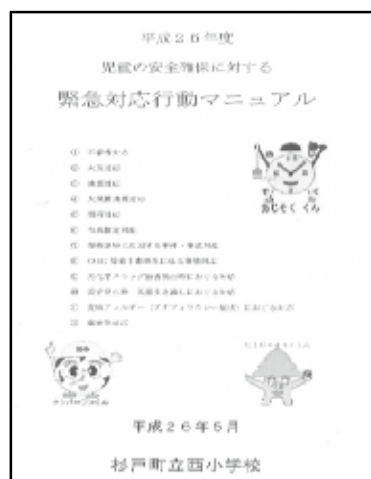
ている。引き渡し訓練はメール配信を活用して行い、年度の早いうちに計画し、年間指導計画に位置付けて行っている。

子供の命を守る

子供の安心安全のためには、教職員の研修も欠かせない。4月当初に消防署に講師を依頼し、AED・心肺蘇生法研修会、さらには危機対応マニュアルの確認をした。実技研修は、8月の長期休業日を活用して不審者対応研修を行っている。不審者、火災、地震、雷雨、台風接近、毒物劇物に起因する事件事故、0-157 等食中毒に係る事故、光化学スモッグ被害発生、食物アレルギー等の緊急対応行動マニュアルを作成し、年度始めの職員会議で教職員間の共通理解を図っている。特に、今年度は、竜巻対応マニュアルを作成し職員間で周知した。



不審者対応実技研修の様子



学校給食における食物アレルギー対応マニュアル

マニュアルに基づいた食物アレルギー連絡協議会の実施
 保護者・給食センター（所長、栄養士、栄養教諭）・校長・教頭・担任・養護教諭・保健主事・給食主任で話し合いを行い、対応策を確認している。

（５） 家庭・地域との連携

西小学校防犯交通安全パレード

本校では、学校・PTAが主催で、防犯交通安全パレードを行っている。今年度で19回目となり、これは秋の交通安全期間に西小学校から杉戸高野台駅を回るおよそ3キロを本校全5・6年生と金管バンドが演奏し、警察・安全協会、町、教育委員会、地区長、民生児童委員、PTAの方々と共に防犯・交通安全を呼びかけ、パレードするものである。地域でもたくさんの方々が沿道に出て応援をしてくださる本校の一大イベントである。



拡大学校保健委員会

学校保健委員会は、学校三師の先生方の参加のもと行われ、児童会保健委員の発表に始まり、子供の健康について話し合いが活発に行われる。昨年度は、年三回実施した。さらに本校にあがってくる幼稚園からも参加していただくことができ、拡大学校保健委員会として、幼小連携を視野に入れ、協議内容も含めて発展させている。



地域との連携

子供の登下校の安全、下校後の安全を守るために、地域、子供会、PTA、学校が一体となって話し合う防犯協力を年2回開催している。毎年ここで話されたことは、町へ要望書としてとりまとめ、提出している。地区長さん方の協力もあり、昨年度は4カ所、通学路における改善を行っていただいた。また、この会では、年間を通して輪番制を引いて、子供の見守り活動（防犯活動）を行っている。その他、登下校指導には、子供会、PTA、交通安全ボランティアの方々が交通指導を行うなど地域に見守られている。



申請前



申請後



防犯協力会での様子

4 成果と課題

(1) 成果

- ・健康教育を教科横断的に行うことで、教科の知識を核として学習を深め、まとめたり発表させたりすることで、思考・判断・表現力を育成させることができた。
- ・学校が地域の教育機関の中心として家庭・地域・関係機関に働きかけ、連携することで、周囲の子供の健康への意識が高まり欠食ゼロにつながった。また、地域をあげて見守り活動が行なわれるなど交通事故ゼロや子供の防犯上の安全への意識が高まった。
- ・学校、子供、家庭が意識して生活習慣を見直し改善を図ることや心の健康への取組を行うことで、授業に集中し精一杯努力することができるようになり、子供の自己有用感が高まり、不登校ゼロ、学力向上につながった。

(2) 今後の課題と対策

- ・運動をする子とそうでない子や生活習慣が確立できている子とそうでない子のように2極化が進む中、今後は幼小連携や小中連携の取組を増やすことで、3（幼）+6（小）+3（中）の12年間で健康教育を構想していきたい。

豊かに関わり 笑顔が輝く学校
～自分自身の心身の健康について考え、
目標を設定し、主体的に実践する子どもの育成～

熊本市立出水南小学校

1 学校紹介

本校は、熊本市中央部に昭和55年に創立し、本年度35年を迎える28学級の大規模校である。創立当初から隣接する熊本支援学校との交流教育は、本校独自の「こころの教育」として35年間継続し、豊かな交流を通して互いがよさを認め合い共生していく力を育んでいる。また、地域や保護者の学校への関心も高く、学校行事や総合的な学習の時間等の教育活動にも大変協力的で、地域の健康づくりへの活動も盛んに行われている。

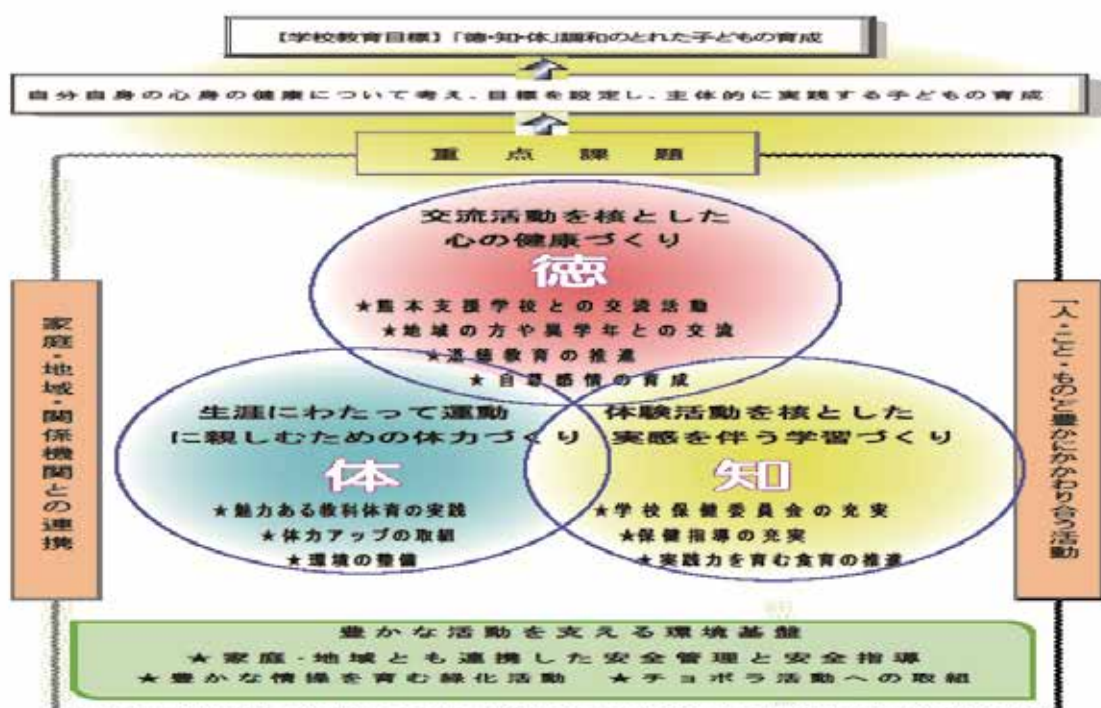


【支援学校との「秋の交流集会」】

2 学校経営方針と健康教育

本校の学校教育目標は、「『徳・知・体』調和のとれた子どもの育成」である。目指す子ども像を「思いやりのある心豊かな子ども」「よく考えて実行する子ども」「心身ともにたくましい子ども」と掲げ、学校教育活動全体を通して取り組んでいる。健康教育の目標は、「自分自身の心身の健康について考え、目標を設定し、主体的に実践する子どもの育成」である。子ども自身が健康課題に気づくことから出発し、「人・もの・こと」と豊かに関わりながら主体的に実践することで健康な心身を獲得し、達成感を味わう、そのことがヘルスプロモーションにつながると考えている。

健康教育構想図



3 健康教育推進体制

健康教育の目標を目指し、健康教育推進部を中心に、保健部、安全部、食育部、体育部の各組織が計画から実践、評価まで連携しながら健康教育を推進していくため、月1回、健康教育推進部会を開催している。学校保健委員会（スマイル集会）では、計画の段階から家庭や地域、三師会と連携して、子ども自身が解決法を見出し、有用性を実感しながら日常化へとつなぐことを大切にしている。

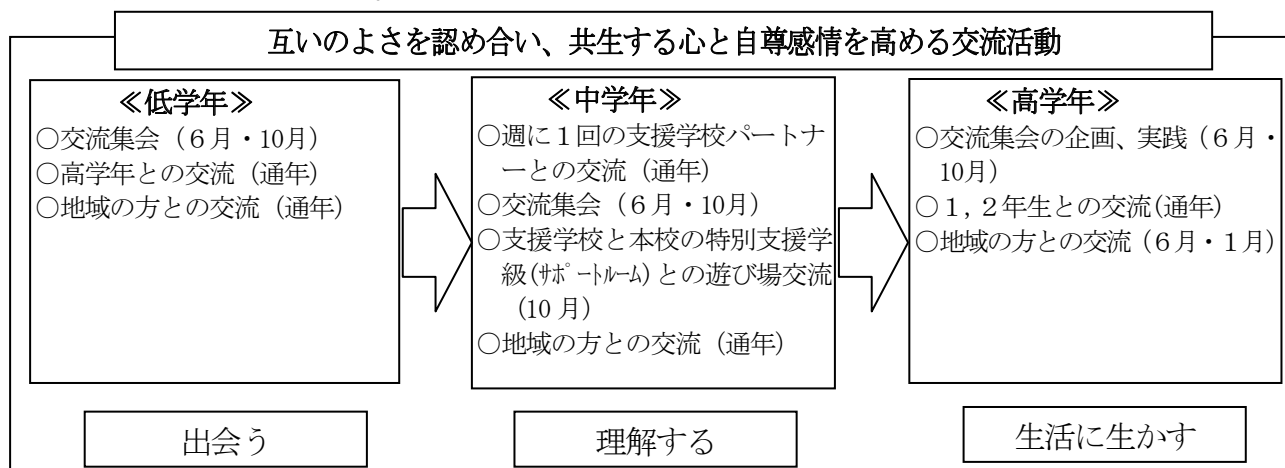
4 特徴的な活動

学校教育目標、健康教育目標に向けて、次の5つの取組を中心に健康教育を推進している。

（1）交流活動を核とした、共生する心と自尊感情を高める心の健康づくり

① 全体及び年間指導計画

「交流教育計画」や「生活科および各学年の総合的な学習の時間年間計画」等に沿って実践している。



② 年2回の交流集会（全学年）

夏と秋に熊本支援学校（小学部）の子どもを本校に招いて、全校挙げての交流集会を開催している。夏の交流集会では、各学級の交流テーマを発表したり、歌やダンスを披露したりして、交流への想いや願いを共有する。秋の交流集会は、5・6年生が中心となって、運動場に様々な出店を作る。各出店では、支援学校の子どもたちも楽しめるよう工夫を凝らしたゲームや体験活動を実施している。



【夏の交流集会の様子】



【秋の交流集会の様子】



③ パートナーとの年間を通した交流（4年生）

4年生は、毎週火曜日の昼休みに熊本支援学校を訪問し、パートナーとともに外遊びや読み聞かせ等の活動を行い、交流を深めている。こうした体験活動を通して、お互いのよさを認め合い、共に生きていこうとする心と態度が育まれている。

④ 縦割り班活動

1年生から6年生を分けて編成して行う「縦割り班活動」は、活動時間（キラキラタイム）を設定し、遊び、読み聞かせ、緑化活動、給食等の活動を通して異年齢との交流をさらに深めている。

⑤ 地域との交流・連携

地域の方々と心をつなぎ、校区を挙げて子どもたちを育てていく取組が盛んに行われている。

1年生：「昔遊び」 2年生：「ふれあい給食」

3年生：「豆腐づくり」 4年生：熊本支援学校との交流活動

5年生：「水前寺もやしの種植えと収穫、雑煮会」

6年生：「校区史跡めぐり」



【竹トンボで遊ぶ1年生】

（2）主体的な実践力を育てる健康づくりの取組

自己の健康に関心をもち、健康的な生活習慣づくりの確立を図るために、保健室経営計画や学校保健年間計画に基づいた保健教育、学校保健委員会（スマイル集会）を実施している。

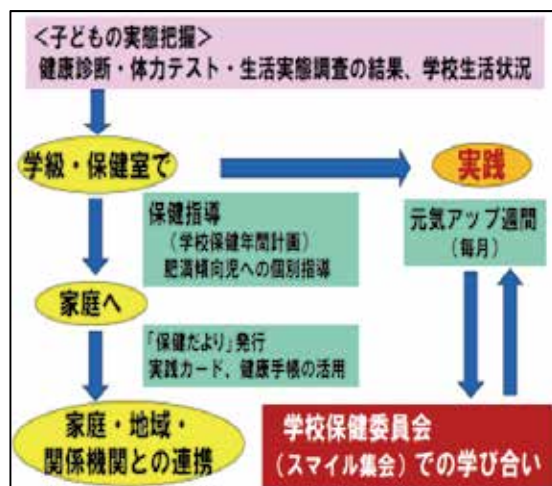
① 生活習慣改善への取組

ア 担任と養護教諭による保健指導、保健学習の実践

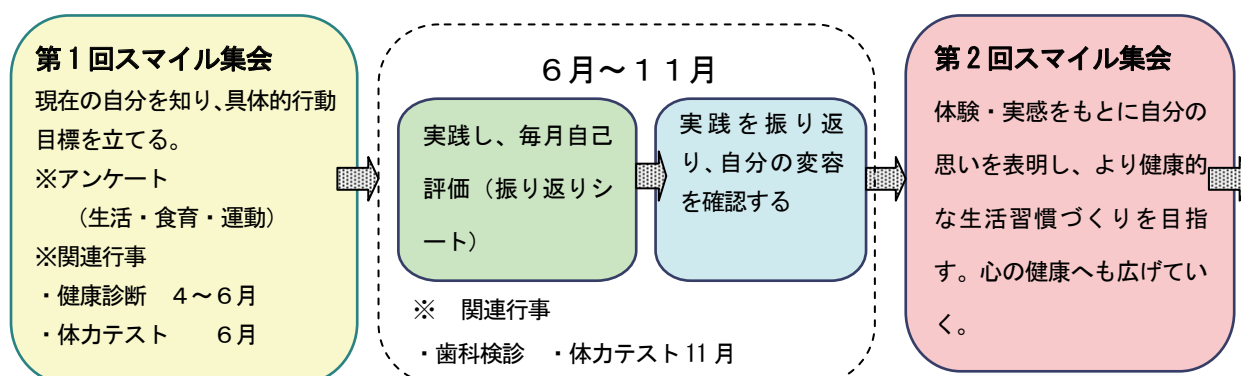
イ 養護教諭と栄養教諭による「健康手帳」を活用した肥満傾向児への個別指導

ウ 保健委員会による「元気アップ週間」の実践項目を決め生活実践カードの配付と昼の放送での呼びかけ

エ 学校保健委員会（スマイル集会）



年2回開催 参加者は、4・5・6年生、全職員、三師会、保護者、地域の方々





【取組の成果について発表】



【個人の取組について発表】



【地域の方の健康づくりの話】

② 歯と口の健康づくりへの取組

ア 担任と養護教諭による保健指導

イ 学校歯科医による3年生へのブラッシング指導

ウ 熊本市保健子ども課、地域8020健康づくりの会との連携（保健委員を「歯みがきリーダー」として育成）

エ 保健委員による8020推進活動

- ・低学年の教室で歯みがき指導（学期に1回）
- ・「元気アップ週間」に全児童で実践



【保健委員を歯みがきリーダーへ育成】

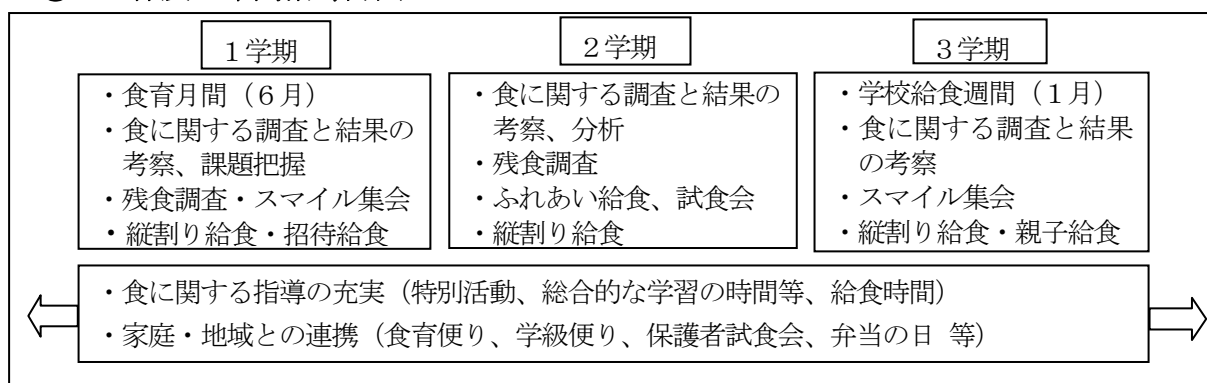


（3）食に関する実践力を育む食育の取組

【1年生へ保健委員が歯みがき指導】

「関わりを通して、食に関心をもち、よりよい食生活をめざす子どもの育成」を目標に、児童の実態や発達段階に応じた体験活動を重視し、特別活動や生活科、総合的な学習の時間を中心に実践している。

① 全体及び年間指導計画



② 学級活動（活動内容2）での担任と栄養教諭とのTT授業実践

実践① 第2学年「野菜パワーで元気いっぱい」

- ・学びの必要性を感じさせるための「料理バイキングカード」の活用
- ・バイキングのシートの見直しにペア学習を活用し、自分に合っためあて設定
- ・学びの達成感と実践意欲を高める評価につながる実践カードの工夫

実践② 第6学年「弁当バイキングにチャレンジしよう」

- ・家庭科の学習と関連づけ、生活に生かす

- ・『よい弁当の条件』を班で考え、弁当に詰めるご飯とおかずの割合を学び、実際にお弁当に詰める体験活動
- ・送別遠足の弁当作りの実践



【料理を弁当箱に詰める様子】

③ 地域の素材を大切にした総合的な学習の時間における取組

実践① 第3学年「大豆から広げよう食の大切さ」

学習の流れ

- i おやつについての学習（1学期：13時間）
- ii 地域の方（専門家）の協力による種植え作業（7月）
- iii 長期休業中の草取り作業（8月）
- iv 地域の方の協力による収穫作業（9月）
- v 日本の食事の良さについての学習（2学期9時間）
- vi 大豆の栄養と大豆づくりについて調べ学習（1月）
- vii 地域の方（食生活改善推進委員）の協力による豆腐作り（1月）



【豆腐作りの様子】

実践② 第5学年「江津湖の環境を守り隊」

- ・地域の方の協力を得て、江津湖で水前寺もやしの
種植え ⇒ 収穫 ⇒ 雑煮会の体験活動
- ・江津湖の環境学習と併せて食の大切さを学習



【水前寺もやしの収穫】

④ 給食委員会の活動

- ア 食育月間、学校給食記念週間での活動（残食調査、集会での劇やクイズ）
- イ 縦割り給食の実施（学期に1回）
- ウ 学校保健委員会（スマイル集会）での発表

（4）主体的に運動に関わり、体力を向上させる体育部の取組

① 全体及び年間計画

1 学期	2 学期	3 学期
○運動会（5月） ○体力テストの実施と結果の考察（6月） ○縦割班活動（6月、7月）	○縦割班活動（10月、11月） ○第2回体力テストの実施（11月） ○熊本市チャレンジ長縄フェスタへの参加（11月、12月） ○体育委員会によるチャレンジ大会（11月、12月）	○熊本市チャレンジ長縄フェスタへの参加（1月） ○体育委員会によるチャレンジ大会（2月、3月） ○縦割班活動（1月、2月）
← 体育学習の充実（体力アップ体操・朝の場作り・体育時間割の作成）→		

② 指導内容の明確化

- ア 「できるようにになりたい」や「つまずき」を生かした指導計画の工夫
- イ スキルアップタイム（基礎的技能）とスキルアップゲーム（思考・判断）の導入

③ 日常の取組・体育委員会の活動

- ア 体育時間割の作成（毎週）⇒ 教科体育の充実へ

- イ 朝の場づくり（始業前に授業の準備）
- ウ 体力アップ体操「くまもとファイヤー体操」の活用
- エ 年2回の体力テストの実施（6月、11月）
- オ 長なわチャレンジウィークの設定と体力アップ大会の実施
- カ 学校保健委員会（スマイル集会）での発表



【くまもとファイヤー体操の様子】

④ 家庭・関係機関との連携

総合型地域スポーツクラブの実践、 家族で体操カードの活用（夏休みに実施）

（５）豊かな活動を支える環境づくりの取組

① 安全指導、安全管理について

- ア 学校安全計画の見直しと改善
- イ 地域の方の見守り隊活動
- ウ 緊急連絡カードの全教室配置



【見守り隊校内巡回の様子】

エ 本年度、地震避難訓練に加えた「津波避難訓練と職員研修」

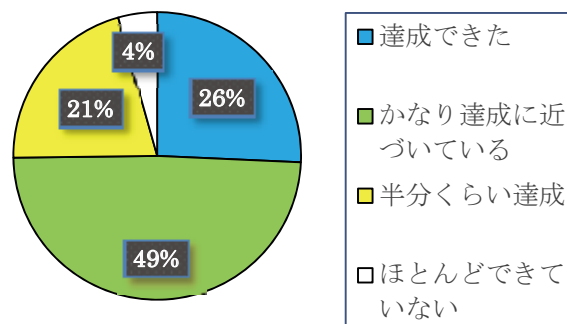
② 子どもの情操を高める活動

- ア 「学級の木」を選定し、休み時間に「学級の木」を活用した遊び
- イ PTA活動での「南トン山」（遊具）の補修、樹木の札作り、PTA用花壇の設置

5 成果と課題

- 交流活動を通して、相手のことを思う優しさや、共に助け合う力を育むことができた。
- スマイル集会を中心とした健康づくりに取り組むことで、自己の健康目標や方法を意識しながら実践し、自己目標の達成に近づいている。

あなたの健康目標は、達成できましたか？



- 体験活動を重視した食の指導により意識の高まりと態度の変容が見られ、残食も減少した。また、家庭と連携した取組により朝食の内容も改善した。
- 体力向上への様々な取組を通して、体力も少しずつ向上し、さらに運動への意欲も高まっている。
- 危機管理意識をもち、学校と家庭、地域、関係機関が連携した活動を充実させることで、命を守るための実践力が高まってきている。
- 自分自身の心身の健康について考え、目標を設定し、主体的に実践する子どもを育成するために、これまでの教育活動を見直しながら、さらに継続していくことが必要である。

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、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、近くにアクアドームという屋内プールもある。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。最近では、学校の近くにも2つの大型商業施設がオープンした。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。

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67年目を迎える。生徒数は437人、特別支援学級2学級を含む15学級の中規模校である。

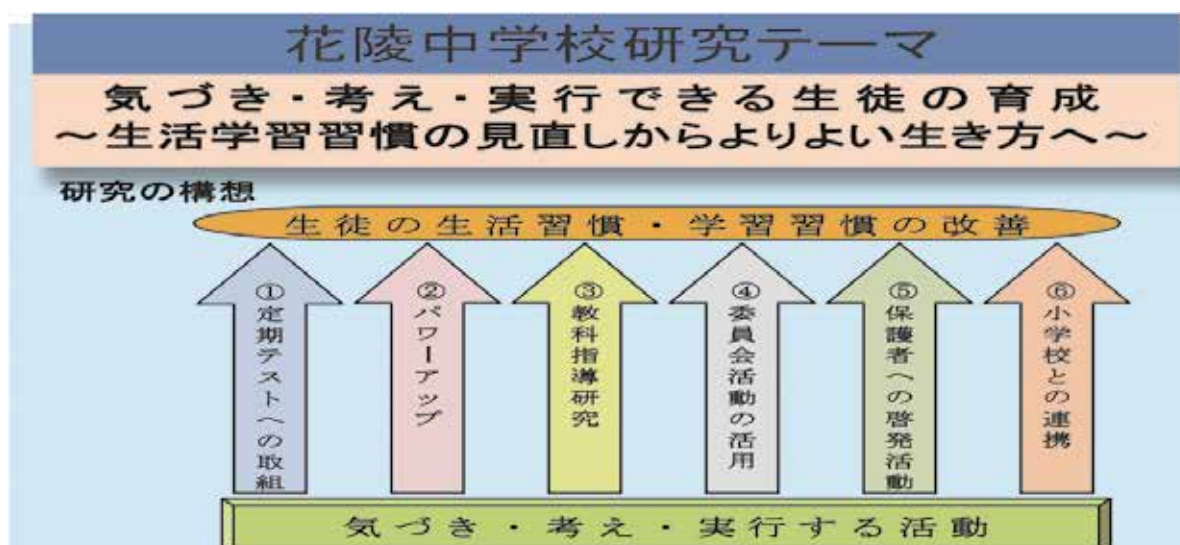
地域の方々の学校への関心は高く、連携を取りながら学校教育を推進している。

近年は、スクールプライドを合言葉に職員と生徒が共に協力し、部活動を始め、生徒会、各種コンクール、弁論大会、ボランティア活動など多方面で活躍している。

2 健康教育の位置付け

本校の健康教育は、研究部のテーマ「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～」とリンクしており、基本的生活習慣の育成を研究の基盤とし、全職員でいろいろな角度から取り組んでいる。

健康教育の推進は学校全体で組織的な体制をつくり、三師会はもとより地域を上げて取り組んでいる。中でも、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。



3 具体的な取組

(1) 学校保健委員会

本校の学校保健委員会は、平成23年度までは1学期と3学期の年2回、生徒指導を核とした青少協のさわやかネットワーク会議を兼ねた地域学校保健委員会という形で実施されていた。

平成24年度からは、2学期に単独の学校保健委員会を行事の中に組み入れた。初年度は、図書室で30人ほどの参加者で、基本的生活習慣全般についての話し合いを行った。



平成25年度は、10月の文化学習発表会で保健委員が事前に全校生徒にとった『睡眠』と『メディア』についてのアンケートの結果を使って掲示と劇を行った。また、全校生徒が睡眠の大切さを学習し、各クラスごとに取組を決め実行した。そしてその結果を、各クラスの代議員2名が発表するという形で学校保健委員会を行った。その後、睡眠の大切さをパネラーの先生方に話してもらい、質問の時間をとった。

参加者からは、「食事が睡眠と関係しているとは思わなかった。」「心の安定が、やっぱり一番大事な。」「全生徒に聞かせたかった。」等の感想が寄せられた。

反省点としては、パネラーが、学校医・学校歯科医・学校薬剤師・学校栄養職員・学校スクールカウンセラー・保健師と多く、それぞれの専門分野から睡眠についてのプレゼンを用意して話されたので生徒の取組へのアドバイスや質問の時間が短くなったことである。

そこで、平成26年度はテーマを一步進め、「質の良い睡眠について」ということにし、全校生徒からの事前質問を基に各パネラーに回答をお願いした。

80分あまりの会になったが、双方向のやりとりで、とても有意義な会となった。



(2) 基本的生活習慣の育成に関する取組「歯みがき指導を通して」

今年度の本校の新たな取組として、生徒会の保健委員が歯ピカ運動を行った。

① 本校における現状と課題

本校では、平成22年度より給食後の歯みがきの徹底を呼び掛け、現在は全員が音楽に合わせて歯みがきを行っている。

その結果、う歯のない生徒が年々多くなってきている。しかし、歯垢や歯石といった口腔の清掃状態や歯肉の状態は、必ずしも良いとは言えない。

② 正しい歯みがきの習慣化

保健委員会の生徒に本校の歯科検診の結果を知らせ、課題の改善が図られないか提案した。すると「歯の磨き方がきちんと出来ていないのではないかな。」という意見が生徒から出てきた。

そこで、保健委員長を中心とした保健委員と、歯に関係する地域の方々との連携を図りながら、正しい歯みがきを推進するために「花陵歯ピカ運動」を実施することにした。

③ 花陵歯ピカ運動の計画

計画を立てていく中で、いくつかの問題点が出てきた。

まず、洗口場の不足により、全校での実施は難しかったため、1日に学年1クラスずつを指定して実施することにした。

場所を3か所に分かれて歯みがきを行うことと、時間が昼休みの短い時間を利用する（通常25分だが、35分に伸ばした）ことから、学校歯科医の指導のみでは困難であると考えられたため、保健委員が主になり指導することにした。

そこで、学校歯科医に相談し、事前に保健委員に、歯みがきの必要性和歯の正しい磨き方を、熊本市保健子ども課の職員や8020推進員にも協力してもらい指導してもらった。

その後、保健委員会の生徒たちは、指導された事を短い時間で、他の生徒にどう伝えるかを学年ごとに話し合い、計画を立てたり資料を準備したりした。

また、事前に学校歯科医に全校集会で「歯と歯肉をめぐる冒険」という演題で歯を磨く事の必要性を訴える講話をしていただいた。

④ 花陵歯ピカ運動

7月の4日間をかけて実施した。生徒は、給食後に普段通り歯みがきをした後、水道の蛇口がたくさんある調理室と理科室に集合した。保健委員の指導により、歯垢染めだし錠で歯みがきの状態を各自手鏡にて確認し、チェックシートに記入した。

その後、保健委員が歯の模型を使い、正しい歯の磨き方を実演した。そして、各自が手鏡を見ながら赤く染まった部分がなくなるよう再度歯みがきを行った。

他にも、保健委員から正しい歯みがきが定着するように、保健委員の生徒が作った正しい歯みがきの仕方と良い歯ブラシの選び方の説明をした歯みがきカレンダーを配り、夏休み中にしっかり磨いて色を塗ってもらうようにした。

生徒は、保健委員の指導に最初はとまどいながらも、次第に、積極的に質問をしたり真剣に取り組んだりする姿が見られた。

また、教える側の保健委員も、回を重ねるごとにいろいろな工夫をしながら生き生きと活動していた。



給食後の歯磨きの様子



歯に関するポスター



講演会「歯と歯肉をめぐる冒険」



⑤ 地域との連携

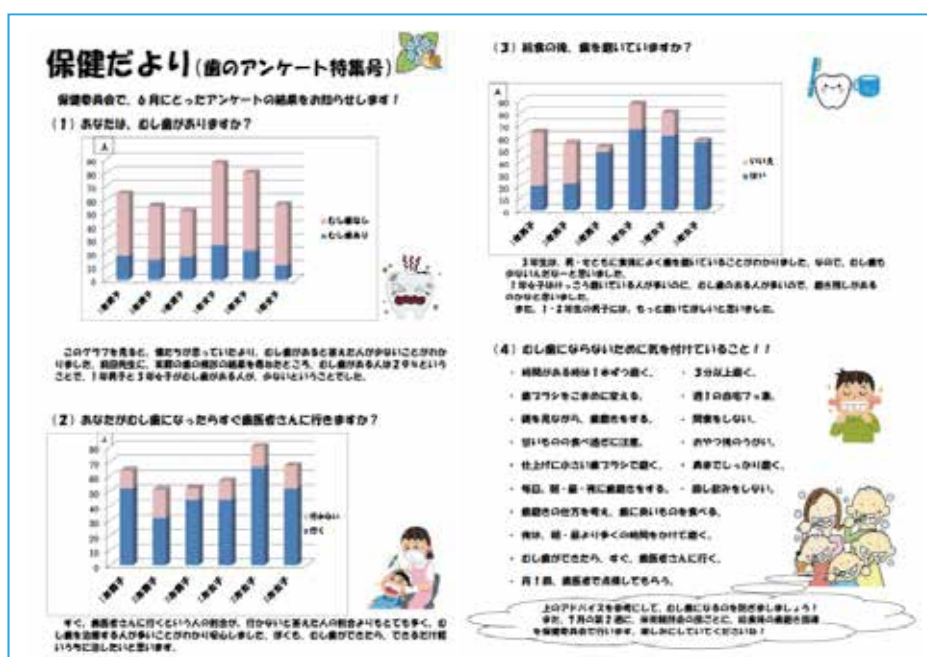
この取組を計画したことで、学校歯科医をはじめ、熊本市西区保健こども課の歯科医、歯科衛生士、保健師の方々や地域8020推進員の方々等20名近くの人に関わっていただいた。

この花陵歯ピカ運動を実施したことにより地域の方々との新たなつながりが生まれた。終了後の意見交換で、生徒が素直に歯みがきをしたり、自分の口の中を見せてもらえたことにとても感動されていた。

⑥ その他

歯ピカ運動を行うにあたって、保健委員会では事前に歯についてのアンケートを取った。

その結果を保健だよりで全校に知らせたり、歯ピカ作戦に関わっていただく地域の8020推進員の方々に本校の生徒の意識を知っていただくために渡したりした。



歯ピカ運動の様子



染めだした口の中の様子



(3) 情操教育における健康教育の推進

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組を行っている。これまでに本校は荒れた時代を何度も経験してきており、緊急事態発生時には職員みんなで一致団結し事の解決に当たっていたという経緯がある。

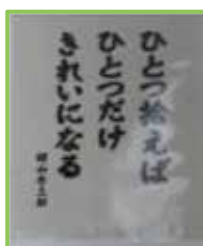
そこで、「環境は人をつくる」という観点から、生徒会の環境緑化委員や青少協をはじめ地域の方々と一緒に環境美化に取り組む中で地域社会との連携を深め、体の健康だけでなく心の健康の促進も図っている。

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心を育てることに力を注いできた。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花壇の整備等をする生徒の姿が多く見られるようになった。

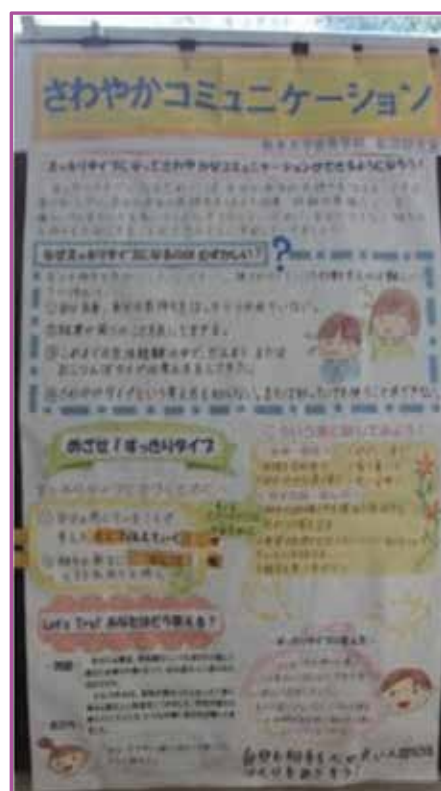
また、挨拶運動では明るく元気のよい声で登校する生徒を迎え、教職員や保護者も一体となった取組を実施している。

② 掲示の充実を通して・・・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、人と人をつなぐコミュニケーションの上手な取り方を示した掲示物等も工夫し、生徒間の人間関係を構築する上で役立っている。

他にも、昨年度から『生まれてきてくれてありがとう！お誕生日おめでとうボード』を作成し、全生徒と全職員の誕生日を掲示して、みんなの誕生日に暖かい声かけをするようにしている。



心を育てる掲示物



③ 豊かな感性を育む俳句の取組を通して…学校長の奨励により、季節感を味わい素直な心を表現する観点から3年前より年4回、長期休業中を中心に俳句の募集がなされている。優秀作品は表彰後、校長室前や地域に掲示される。この試みにより豊かな感情を育む教育の一助となっている。



④ 町ピカ登校を通して…昨年度の3学期の第3回さわやかネットワーク会議(地域学校保健委員会)の際、地域の方々から、もっと中学生に地域に貢献して欲しいとの声が上がった。そこで、自分たちにできる事を考え、今年度から生徒会執行部が中心となり、全生徒が参加して、月2回、家庭からゴミ袋を持って通学路のゴミを拾いながら登校し、学校で分別するという地域ボランティア活動(町ピカ登校)を始めている。この地域ボランティア活動を行う事で、生徒の心の中に、地域美化は自分たちでという自治意識が芽生えつつある。



町ピカ登校の様子

⑤ 赤ちゃんや幼児との触れ合い授業(3年家庭科)を通して…平成25年度より、主任児童員と保健師の協力で、地域の赤ちゃんや幼児との触れ合い体験を実施している。少子化により兄弟姉妹がいる生徒は少なく、普段なかなか小さい子どもと接する機会が少ないので、優しい心を育むためにとても貴重な体験となっている。



初めての抱っこ

⑥ その他の活動を通して…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。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。

4 成果と課題

気づき・考え・実行できる生徒の育成を目指し、ここにまとめた取組以外にも、学期ごとに行う薬物乱用防止教育や各学年の計画に則って行う性教育の授業や性教育講演会を行っている。また、長期休業前に行う非行防止講演会でのネット社会の利便性と危険性の話、思春期の心についてのスクールカウンセラーの先生の講演会等、生徒には出来るだけたくさんの正しい情報や知識を得る機会を与え、よりよい生き方へ導くための手助けを行ってきた。

その成果は、3年間で確かに生徒の身についてきていると感じる。また、今年度は、生徒主体で新しい取組ができるよう生徒保健委員会に働きかけ、歯ピカ運動を全校生徒で実施することができた。この取組により、保健委員は保健活動に対しての自信を持つことに繋がり、またその他の生徒には、歯磨きの習慣化と正しい歯磨き方法の習得に繋がった。今後は、地域保護者と連携した取組を更に広げ、健康教育に寄与したいと考えている。

都の教育施策を踏まえた「安全教育の推進」と「健康づくりの推進」 ～多角的なアプローチによる健康教育～

東京都立赤羽商業高等学校

1 学校紹介

本校は、周囲を国立スポーツ科学センターや味の素フィールド西が丘（国立西が丘サッカー場）、ナショナルトレーニングセンター、赤羽自然観察公園、区立中学校などの素晴らしい施設に囲まれた、商業科6クラスの専門高校である。生徒数580名、平成24年度創立50周年を迎えた。

東京都は、「社会全体で子供の「知」「徳」「体」を育み、グローバル化の進展など変化の激しい時代における、自ら学び考え行動する力や社会の発展に貢献する力を培う」を基本理念に、教育復興基本計画として東京都教育ビジョン（第3次）を現在実施している。そして、主要施策の1つに「安全教育の推進」と「健康づくりの推進」を挙げている。

「安全教育の推進」では、東京都は「今後発生が予測される首都直下地震等の自然災害発生時において、児童・生徒が「自助」「共助」の精神に基づき適切に行動できるよう、防災教育の改善と一層の充実を図る」ため、都独自の「防災教育の推進」を進めている。本校でも地域防災訓練参加や全都立学校実施の宿泊防災訓練を行っている。

「健康づくりの推進」においては、「都立学校における健康づくり推進計画」を策定しており、「歯・口の健康づくりの推進」も主要施策に挙げている。

本校は平成24・25年度と一般社団法人東京都学校歯科医会より東京都学校歯科保健推進校支援事業の選定校の委嘱を受け、さまざまなご助言をいただいた。そして平成25年度社団法人日本学校歯科医会より全日本学校歯科保健優良校表彰優秀校をいただいた。

2 本校の教育目標と健康教育

本校の教育目標は、「広い教養と豊かな情操を持ち、専門的な知識と技能を身につけた人間を育成する」「心身の健康と環境の美化に努める、質実清楚な礼儀正しい人間を育成する」「人権を尊重し、責任と信義を重んじ、明朗で自主性に富み、実践力のある人間を育成する」である。「資格の赤商」「部活の赤商」「ボランティアの赤商」の3つの柱を中心に、専門高校として、社会で活躍する人材を輩出することを念頭に、生きていく上で自信と誇りを持たせるよう指導に力を入れている。本年度は「チャレンジ赤商2014」を掲げ、新しいことに取り組むことに生徒と職員も一丸となって努力をしている。

健康教育については、教育目標を踏まえ、多角的なアプローチを通して生徒に健康について考える『場』を提供している。専門高校ゆえ卒業後すぐに社会へでる生徒も多いため、自らの健康を考える姿勢が自然に身につくことを目的としている。

3 本校の活動内容

<安全教育の推進>

学期	月	対象	内容	備考
1学期	4月	3学年	「インターネットトラブル」	SMBCコンシューマファイナンス (株)
		1学年	「事故…それは突然に」	
		1学年	「自転車シュミレーターを活用した交通安全教室」	(株) エフ・クレスト
	5月	全学年	避難訓練 (火災想定)	
	7月	1学年	大防災訓練	北区防災課・赤羽消防署・消防団・自治会・ボランティア協力
2学期	9月	全学年	避難訓練 (地震想定)	
	10月	生徒会 男子バスケット部	地域防災訓練参加	赤羽西地区地域防災訓練稲付自治会
	12月	生徒会	防災サミット	
		全学年	避難訓練 (火災想定放送機器使用不可想定)	
3学期	3月	1・2学年	防災訓練(シェイクアウト訓練)	北区防災課主催災害伝言ダイヤル

※年間を通じて 登下校時の安全指導、長期休業期間中における生活指導、生活指導部と学年によるマナー指導を行っている。

<健康づくりの推進>

学期	月	対象	内容	備考
1学期	4月	1・2学年	「薬物の危険性についての理解」	学校薬剤師 野々村真紗子氏
	5月	1学年	「喫煙と歯科の安全と口臭についての講演」(早起き・早寝・朝ごはんの推進)	学校歯科医 中村 卓志氏
	7月	1学年	「救急救命講習」	赤羽消防署 西が丘出張所協力
		全学年	食育アンケート	
2学期	10月	生徒保健委員会	『お弁当コンクール』の実施	
		1学年	総合の時間 奉仕の授業 「健康増進活動」	養護教諭
	12月	1学年	助産師による性教育講話	東京都助産師会
			学校保健委員会・学校運営連絡協議会で報告	
3学期	1月	生徒保健委員会	北区食育フェア参加	北区健康福祉部 健康いきがい課
	3月	2学年	デートDV講座	北区男女共同参画課

※教育相談委員会年間30回以上実施。スクールカウンセラー週1回勤務 (全都立高校)
専門医派遣事業による 精神科医による学校訪問 (年3回以上)

4 特徴的な活動内容 「安全教育の推進」

(1) 大防災訓練

9月に赤羽消防署西が丘出張所、西が丘三丁目自治会、自衛消防団・災害ボランティア、日本赤十字と連携して、宿泊防災訓練を兼ねた「大防災訓練」を実施した。主な内容は次の通りである。

① 防災講話：「被災の恐ろしさや非常時への対応など」（日本赤十字社東京都支部）

② 大防災訓練

通報訓練、D級ポンプ使用方法説明・実践訓練、初期消火訓練、煙体験、起震車体験

③ 夕食（アルファ米炊き出し訓練）

④ HR活動（緊急時帰宅経路確認）



炊き出し訓練



校内で宿泊（1人毛布2枚）

(2) 地域防災訓練参加

8月に赤羽西地区で実施される地域防災訓練に生徒会役員が参加した。当日は、赤羽西地区の各自治体で防災訓練が実施されており、今年は稲付自治会に参加させていただき、地域の方々と一緒に様々な訓練を受けた。北区は東京23区内で最も高齢化が進んでいる。「災害時には高校生の若い力が必要だ」との期待に応えられるようしっかり訓練を受けた。

5 特徴的な活動 「健康づくりの推進」

(1) 計画的な保健講話の実施

主に1年生を中心に、4種類の講座を実施している。

① 学校歯科医による講話（1年生）

4月、5月は、学校歯科医より、口臭や歯科の話から始まり、「早起き・早寝・朝ごはん」などの生活習慣、歯科医からみたたばこの話、スポーツ障害（マウスピースの着用の推進）の話を聞く。この講演を毎年実施してから生徒の喫煙指導数も減少傾向である。

② 救急救命講習（1年生）

7月は赤羽消防署 西が丘出張所協力による、救急救命講習を受講し、『いのちを助ける方法』を学び、「東京消防庁主催普通救命講習修了認定」をとる。3時間講習でA E

Dの使い方も学び地域の消防団員の方々から教わる貴重な機会となっている。

③ 助産師によるいのちの話（1年生）

12月には、助産師による講話を行っている。生まれてくるまでの過程や出産の話など、『いのちの尊さ』について考える機会となっている。

④ 「デートDV」（2年生）

3月には、2年生が北区男女共同参画課の出前授業で、DVについて学ぶ。生きていく上で『人との関わり方』や適切な距離の取り方について考える機会となっている。



救急救命講習の実技演習



学校歯科医による講話

（2）日常の健康相談活動

① 歯みがき指導の実施

毎年4月の定期健康診断後、1年かけてむし歯の指導が必要な生徒を保健室に昼休み呼び出している。喜んでくる生徒もいれば（歯ブラシのプレゼントあり）、呼び出しに応じない生徒もいるが、継続こそ成果を出すと考え、地道に行っている。特に、指導する際には、むし歯や歯肉炎があるから呼び出したのではなく、卒業してから困らないようにという視点で話をしている。希望者にはデンタルフロスの使い方も教えている。

② 健康相談

内科主訴による保健室来室者には、生活リズムを聞く質問項目を用意し、回答させ、朝食の欠食や睡眠時間など、生徒本人が自分の生活を見直すよう指導している。

③ スクールカウンセラーとの連携

週1回来校するスクールカウンセラーと、管理職、生徒指導部主任、学年教育相談担当、特別支援コーディネーター、養護教諭で教育相談委員会を行い、生徒の状況を確認している。また、特別支援学校と連携し、巡回相談の実施を行っている。

（3）『お弁当コンクール』

本校では、朝食摂取率が低く、20%の生徒が食べずに登校する。この数値は、アンケートを取り始めてから5年間ほぼ変わらず、昨年度（2014年）初めて、2ポイント減った。高校生となると家庭の協力を得ることが難しい場合もあるため、身近なお弁当を通して自

らの健康を考える姿勢を身につけさせることを目的としている。

① お弁当コンクールの写真撮影

9月号の保健だよりを使用し、各クラスで生徒保健委員が「お弁当コンクール」の説明を行った。その後、決められた日程によって、昼休みに自分のクラスへ行き、写真を撮って良いか承諾をとったあと、美味しそうだと思ったお弁当を撮影した。

② 文化祭で発表

10月は、弁当の写真と食育アンケートの結果を模造紙に作成し、その後生徒保健委員会で、コンクールの金賞・銀賞・銅賞を決めた。

また、文化祭では、生徒保健委員会委員長と副委員長が司会をしながら、「お弁当コンクール」についての説明とコンクールの金賞・銀賞・銅賞の発表を舞台発表した。そのほか朝食の未摂取と口臭の関係について演劇部による寸劇を行った。

展示の日には「お弁当コンクール」というテーマにてブース（教室）を開いた。昨年度各学年で調べた「正しい歯みがき」「歯周病」「噛むことの効能」の模造紙を展示し、来場者に対し、「噛むかむガム（咀嚼ガム）」テストを行った。



（４）北区食育フェアへの参加

今年度で6回目の参加である。最初の頃は「早起き・早寝・朝ごはん」のポスターを生徒保健委員が作成し、会場に飾った。ここ数年は、文化祭で使用した展示物などを再利用している。当日は抽選会場の手伝いや、着ぐるみを着て子供の相手をしている。北区にある多くのNGO団体や大学、保健所、歯科医師会も参加しており、抽選会場が空いている時間に他のブースを見学・体験し、食育についての知識を深めている。

（５）歯医者さんからのお便り・保健だより

学校歯科医より、年に何回か保健だよりとは別に「歯医者さんからのお便り」の原稿を頂き全校生徒に配布している。食育につながる内容も含まれている。

保健だよりでは、食育アンケートの結果だけでなく、レシピの掲載など食について興味を持てるような内容にしている。また、カウンセラーのコラム掲載や人付き合い方法（コーピング）等を年間通じて紹介するようにしている。



(6) 総合の時間 奉仕の授業『健康増進活動』

総合の時間を使い、奉仕の授業の一環として、1年生に養護教諭が授業を行う。授業では、最初に奉仕について考えるにあたり、自分の数々の欲求が満たされないと貢献の欲求には至らないことを説明する。そして、食育アンケート結果や食事のバランスや自分のBMI等の保健管理、歯間ようじや噛むかむガムを使い保健指導を行っている。

授業で使用した学習プリント



奉 仕	保健増進活動	平成25年9月～11月 5時間目											
1. 奉仕ってなんだろう？													
2. マズローの5段階													
3. 自分の健康について考えてみよう。 ○自分の適正体重を知ろう ①BMI (Body Mass Index) 22は最も病気になりにくい。 計算式 $BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{(\text{身長 (m)})^2}$ 理想値 $22 \times (\text{身長 (m)})^2 = \text{理想の体重}$ ■肥満度の判定基準 (日本肥満学会2000) <table border="1"> <tr> <td>低体重 (ゆせ)</td> <td>18.5未満</td> </tr> <tr> <td>普通体重</td> <td>18.5以上 25未満</td> </tr> <tr> <td>肥満 (1度)</td> <td>25以上 30未満</td> </tr> <tr> <td>肥満 (2度)</td> <td>30以上 35未満</td> </tr> <tr> <td>肥満 (3度)</td> <td>35以上 40未満</td> </tr> <tr> <td>肥満 (4度)</td> <td>40以上</td> </tr> </table>	低体重 (ゆせ)	18.5未満	普通体重	18.5以上 25未満	肥満 (1度)	25以上 30未満	肥満 (2度)	30以上 35未満	肥満 (3度)	35以上 40未満	肥満 (4度)	40以上	
低体重 (ゆせ)	18.5未満												
普通体重	18.5以上 25未満												
肥満 (1度)	25以上 30未満												
肥満 (2度)	30以上 35未満												
肥満 (3度)	35以上 40未満												
肥満 (4度)	40以上												
あなたの適正体重はいくつでしょう？ $22 \times (\text{身長}) \times (\text{身長})$													
②身長から計算方法 <table border="1"> <tr> <td>身長 160cm 以上</td> <td>$(\text{自分の身長}-100) \times 0.9$</td> </tr> <tr> <td>150～160cm</td> <td>$50 + 0.4 \times (\text{身長}-150)$</td> </tr> <tr> <td>150cm 未満</td> <td>身長 - 100kg</td> </tr> </table>			身長 160cm 以上	$(\text{自分の身長}-100) \times 0.9$	150～160cm	$50 + 0.4 \times (\text{身長}-150)$	150cm 未満	身長 - 100kg					
身長 160cm 以上	$(\text{自分の身長}-100) \times 0.9$												
150～160cm	$50 + 0.4 \times (\text{身長}-150)$												
150cm 未満	身長 - 100kg												
4. 自分の歯について考えよう 鏡を見ながら、歯間ようじを使って自分の歯の表面、溝をなぞってみよう													
5. 噛むかむガムに挑戦													

6 おわりに

本校の健康教育、安全教育は多くの地域の皆様の協力のもと実現できている。高校生という思春期の青年に対し、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、地域の方々、北区協力のもと多くの学びの『場』を得ている。そして、取組の中で生徒達の活き活きた表情からは、健康教育に力を入れることの大切さを再認識している。

これからも、東京都の施策に乗っ取り、都立学校である利点を活かしながら、社会に飛び立つ前の最後の砦として、生徒が自ら学び考え行動できる力を育む努力をしていきたい。

肢体不自由のある児童生徒の心身の健康を育む取組

愛知県立ひいらぎ特別支援学校

1 学校紹介

本校は、知多半島の中央部東側に位置する半田市にある肢体不自由特別支援学校である。半田市は、古くから海運、醸造業などで栄え、「山車祭り」「半田赤レンガ建物」「新美南吉生誕の地」などが有名であり、知多半島の政治・経済・文化の中心都市として発展してきた。



本校は、平成 16 年 4 月に愛知県立半田高等学校昼間定時制跡地に開校し、知多半島にある 5 市 5 町、西三河地区 3 市を通学区域としている。小学部、中学部、高等部を設置し、平成 26 年 5 月 1 日現在、児童生徒数 148 名が在籍している。全館冷暖房の空調やエレベータ 2 基、スロープ 1 カ所等のバリアフリーに配慮した施設・設備である。また、隣接している愛知県立半田高等学校（以下「半田高校」）をはじめ、愛知県立半田農業高等学校（以下、「半田農業高校」）、近隣の小・中学校や地域の方々との交流及び共同学習を積極的に行っている。

2 学校経営方針と健康教育

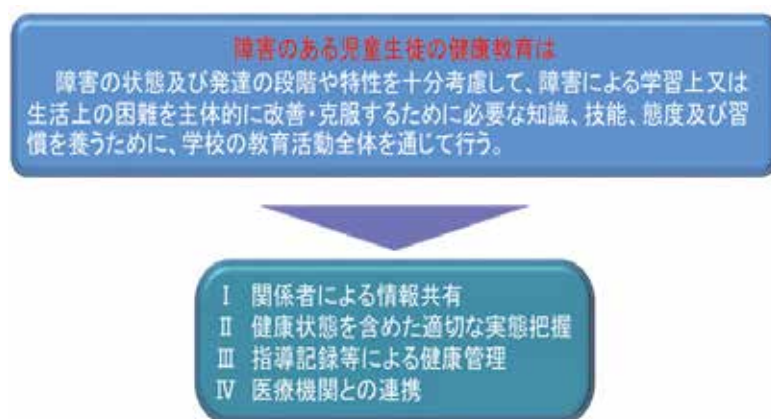
（1）学校経営方針

本校の教育目標「一人一人の能力や特性を伸ばす教育をすすめ、障害による状態を改善・克服しながら、社会を形成する一員として明るくたくましく誠実に生き抜く人間を育成する。」を基に、次の 3 つの重点課題を決めた。

- ① すべての教職員が児童生徒一人一人の理解に努め、一貫性のある教育課程を編成・実施し、「確かな学力・豊かな心」を育てる。
- ② 保護者・地域から信頼される学校づくりを推進する。
- ③ 児童生徒一人一人の安心・安全に心がける。

（2）健康教育の考え方

本校の児童生徒の健康とは、病気でないとか、障害の程度が軽くなるということではなく、個々の児童生徒にとって、常に心と身体そして社会的にも満たされた状態であると考えている。



〈図 1 障害のある児童生徒の健康教育における配慮事項〉

そのために、肢体不自由のある児童生徒の健康教育は、健康の保持・増進を目的とする働きかけであり、個々の児童生徒が健康的な生活習慣を確立できるように指導・支援を行うことを大切にしている。また、図1に示したように、Ⅰ関係者による情報共有、Ⅱ健康状態を含めた適切な実態把握、Ⅲ指導記録等による健康管理、Ⅳ医療機関との連携が必要となる。

(3) 健康教育を推進する上での課題

① 児童生徒数の増加に伴う過密・狭あい化

本校児童生徒数は開校以来増加の一途をたどり、開校当初と比較すると、約 1.8 倍となり、生活面での安全配慮が必要である。

② 障害の重度・重複化、多様化

重度・重複障害のある児童生徒の割合は 50～60% であり、個別の指導及び安全配慮が必要である。疾患別の割合は脳疾患が全体の 80% を占め、その他として筋疾患、神経疾患、骨疾患、後遺症など多岐にわたっている。

③ スクールバスによる長時間通学及び保護者等による送迎

本校は、通学のために、スクールバスを 3 コース運行している。どのコースも、学校までの所要時間が 90 分であり、全児童生徒の約半数が利用している。他の児童生徒は、保護者または福祉サービスによる送迎である。

④ 医療的ケアの必要な児童生徒の在籍

医療的ケアとは、医師の指導の下に保護者や看護師が日常的に行っている経管栄養、たんの吸引等の医行為のことである。平成 26 年度は、日常的に医療的ケアが必要な児童生徒が 13 名在籍しており、看護師 4 名で対応している。

以上の課題を踏まえ、健康教育を推進するための校務分掌組織や各種委員会を位置づけ、学校保健計画、学校安全計画、食に関する計画を作成し、実践してきた。

3 特徴的な活動

(1) 個に応じた健康教育

① 健康観察カードの活用

健康観察は、児童生徒の心身の健康問題の早期発見、早期対応を図る上で大きな役割を果たしている。特に、障害が重度・重複化、多様化しているため、自分の健康状態を言葉でうまく表現できないことも多く、きめ細やかな観察が必要である。また、一日の中でも健康状態の変動があり、「いつもと違う」という児童生徒の変化にいち早く気付くことができるように、「健康観察カード」を活用している。学級担任が児童生徒の登校状況や登校時の様子で気になる症状、入退院の情報、家庭での発作や坐薬の使用状況などの保護



〈保健室へ健康観察カードを届ける児童〉

者から得た情報を記入し、その情報を養護教諭が集約している。養護教諭が校内を巡回し、児童生徒の健康状態の観察や、より詳細な健康情報の収集、各教室の気温や換気状況などの学習環境を確認している。また、健康観察カードを保健室に届けるという活動を児童生徒の学習の一環として、毎日実施している学級もある。

さらに、健康観察カードに加え、個に応じた生活リズム表の作成をしている。主に睡眠の様子、てんかん発作の様子や時間、排泄の状況、食事の様子、吸引等の医療的ケアを行った時間などを一枚の生活リズム表にして、家庭では保護者が記入し、学校では担任が記入することで児童生徒の情報を共有している。特に障害の程度が重い児童生徒については、通常時の酸素飽和度（※）や体温、脈拍などの数値を一定期間記録し、「いつもと違う」という状態の変化に気付く参考情報としている。

※酸素飽和度…動脈血中に含まれる酸素量を示す指標。SpO₂、サチュレーションとも言う。

② 「小学部のつどい」における保健指導

発達段階に合わせて、定期的に養護教諭が保健指導を実施している。「飲み物に含まれる砂糖について」というテーマで、小学部高学年を対象に、児童が摂取する機会が多いと思われる炭酸飲料、清涼飲料水、乳酸菌飲料等について、飲み物に含まれる砂糖の量を一つずつ確認し、答え合わせをした。そして、児童が一日に必要とする砂糖の量と比較し、望ましい飲み方を指導した。



〈飲み物に含まれる砂糖を調査する児童〉

③ 「ひいらぎピック」(運動会)での発表

個々の実態や能力に応じて、多種多様な動きや運動能力を身につけるために、様々な体力づくりの機会を設けて取り組んでいる。ひいらぎピック(運動会)は、児童生徒が運動能力を発表する場であり、競技の一つには、一人一人の能力に合わせて出場することができる「セレクト種目」を設定している。種目としては、直線走、ジグザグ走、サーキット走、スラロームなどがあり、昨年度の記録や練習で出た記録を本人の標準記録とし、毎年自己新記録へ挑戦している。



〈一人一人に合わせた競技〉

④ 温水プールでの活動

本校のプールは校舎内に設置され、水温だけでなく室温も設定できる。6月1日から9月30日まで(夏季休業中を除く)の3か月間を温水プール指導期間とし、「健康の保持」、「身体の動き」をねらった活動としている。水中で動くこ



〈自分で身体のバランスをとる様子〉

とは、かなりの運動量を確保できる上に、脚にかかる重力が軽減される。そのため歩行困難な児童生徒にとって、補助器具を使わなくても歩行が可能になり、主体的に学習に取り組める。また、水に浮遊する感覚は、慢性的な筋緊張のある児童生徒にとって身体をリラックスさせるのにとっても効果的である。

⑤ 食育劇の上演

食を育む取組として食育劇「食まるファイブ」を上演した。大切な栄養素を表す5色の衣装を着た5人のキャラクターが登場し、栄養素の特徴や偏った食生活による弊害を分かりやすく演じた。劇の最後に学校栄養職員が登場し、まとめを行った。この日の給食の献立を児童に提示しながら、給食の材料の中に入っている5つの栄養素について説明し、「好き嫌いなく残さず食べよう」と啓発を行った。

⑥ 給食前の指導

障害の程度が重く、自立活動を主とした教育課程で学習している児童生徒は給食に対して十分な配慮が必要である。給食前の第4校時は、「日常生活の指導」として、㊦本の読み聞かせ、㊧献立の紹介、㊨給食に向けての準備を行っている。特に、㊨では身体の緊張を緩めたり、口周りの過敏さを軽減したりするための「顔体操」を発達段階に合わせて行っている。

(2) 保護者・地域・関係機関と連携した活動

① 学校保健委員会・地域学校保健委員会

学校保健委員会は、児童生徒の保健安全活動や環境衛生の改善、体力づくりに関する教育・啓発活動の在り方を協議するために定期的に実施してきた。平成25年度は年間4回開催し、平成26年度は、新たに学校医に参加してもらい、学校保健計画に基づいた計画的な保健管理・保健教育の在り方について検討している。

また、地域学校保健委員会として、年間2回、「特別支援学校保健委員会」で県内の保健主事や養護教諭を中心に、健康課題の協議を行っている。また、地域の高等学校と一緒に「支部養護教諭保健委員会」を開催し、情報交換や協議を行っている。

② 豊かな心を育む交流及び共同学習

本校は、開校当初から隣接の半田高校や半田農業高校、近隣の小・中学校と交流及び共同学習を実施し、本校の大きな特徴の一つとなっている。これらの交流及び共同学習は、「様々な人たちとふれあい生活経験を広げるとともに、豊かな人間性を育む」ことや「障害のある児童生徒や本校の教育について社会の理解と認識を深める」こと等に寄与してきている。

半田高校とは、「ホームルーム交流」「読書交流」「ふれあいタイム」など、様々な形態での交流及び共同学習を実施している。授業としての交流及



〈にこやかな読書交流での一場面〉

び共同学習だけでなく、高校の敷地内を散歩したり、施設を相互に活用したりするなど、日常的で自然な交流が定着している。

半田農業高校3年生の学校設定科目（グリーンライフ）を選択した生徒と、「グリーンライフ交流」を実施している。日頃土に親しんだり、農作物に触れたりする機会の少ない本校の児童生徒にとっては、貴重な体験の場となっている。中・高等部については「作業学習」に位置づけ、学習内容の幅を広げることもつながっている。また、本校に通学している児童生徒は、居住地域から離れた学校に通学しているため、居住地域にある関係の学校との交流及び共同学習を実施している児童生徒もいる。



〈一緒に畝作りをする様子〉

③ 給食週間・感謝の会

毎年、地元の食材を使用した献立を考えることによって、郷土の産業や食物、食文化に関心をもつ機会とし、給食作りに関わっている方への感謝の気持ちを育てることをねらいとしている。具体的には、給食週間の献立を募集し、応募の献立を給食週間に掲示する。この中から学校栄養職員が選んで、給食週間に「地元の食材を使った献立」として毎日一品ずつ取り入れ、校内放送で紹介する。また、児童生徒から栄養職員と調理員への感謝の手紙を募集し、全校集会で感謝の会を行い、児童生徒の代表が手紙を読んで直接手渡している。



〈給食週間の掲示を観覧する児童〉

（３）安全に配慮した教育

① 作業学習における防災ずきん製作

本校高等部の「作業学習」は、働く力や生活する力を高めるための知識、技能及び態度の育成を目指し、⑦依頼品の製作や販売を通して、作業へのやりがいを感じ積極的に取り組むことができる、⑧自分の目標や作業課題を意識して、各作業工程に取り組むことができる、⑨報告・連絡・相談など仕事に必要な事柄を知り、行動することができる、⑩機械や道具を正しく、安全に使うことができる、などを目標としている。その中で、平成26年度は防災ずきんを製作し、完成品は各特別教室に設置したり、学校近隣にある地域の公民館へ寄贈したりした。自分たちの学習成果が学校や社会の役に立ち、認められた経験は次への活動意欲へとつながった。



〈防災ずきんを贈呈する様子〉

② 校内安全指導

本校では、移動手段として車椅子を使用する児童生徒が多く、通行のルールが守られなかったり危険予知ができなかったりすると、けがにつながりやすく常に安全に配慮を要する。そのため、校内に様々なルールがある。通行ルールについては、児童会・生徒会役員による各部集会において、独歩、車いす、電動車いす等の移動手段別にグループを編成し、絵カードを見てグループ内で危険な場面や気をつける点等を話し合ったり、気をつけることを各自が一つ決めたりして、基本的なマナーやルールの周知徹底を図るようにした。

(4) 医療的ケアにおける校内体制の工夫

日常的に医療的ケアを必要とする児童生徒に対し、看護師による医療的ケアを実施することにより、当該児童生徒の自立の促進、健康の保持・増進及び安全な学習環境の整備を図っている。医療的ケアを必要としている児童生徒は、呼吸の速さや音、体温や表情、痰の上がり具合や爪の色、筋緊張の入り方等、児童生徒のサインを受け取ることが、医療的ケアを安定的に実施するために非常に大切である。看護師・担当教員・保護者が、常に連絡を取り合い、共通理解を図っている。



〈集合して医療的ケアを行う時間帯の様子〉

医療的ケアスケジュール							
	A	B	C	D	E	F	G
1校時							
2校時							
3校時							
4校時							
5校時							
6校時							
7校時							
8校時							
9校時							
10校時							
11校時							
12校時							
13校時							
14校時							
15校時							
16校時							
17校時							
18校時							
19校時							
20校時							
21校時							
22校時							
23校時							
24校時							
25校時							
26校時							
27校時							
28校時							
29校時							
30校時							
31校時							
32校時							
33校時							
34校時							
35校時							
36校時							
37校時							
38校時							
39校時							
40校時							
41校時							
42校時							
43校時							
44校時							
45校時							
46校時							
47校時							
48校時							
49校時							
50校時							
51校時							
52校時							
53校時							
54校時							
55校時							
56校時							
57校時							
58校時							
59校時							
60校時							
61校時							
62校時							
63校時							
64校時							
65校時							
66校時							
67校時							
68校時							
69校時							
70校時							
71校時							
72校時							
73校時							
74校時							
75校時							
76校時							
77校時							
78校時							
79校時							
80校時							
81校時							
82校時							
83校時							
84校時							
85校時							
86校時							
87校時							
88校時							
89校時							
90校時							
91校時							
92校時							
93校時							
94校時							
95校時							
96校時							
97校時							
98校時							
99校時							
100校時							

〈医療的ケアスケジュール〉

4 成果と今後の課題

本校は、肢体不自由のある児童生徒の心身の健康を育む取組として、「個に応じた健康教育」「保護者・地域・関係機関と連携した活動」「医療的ケアにおける校内体制の工夫」を柱として実践してきた。小学部で身につけた基本的生活習慣、中学部で培った体力や健康を保持する力を、高等部においても安定的に保持できるように取り組んできている。児童生徒は、このような活動を通して、自分の身体の特徴を知り、社会生活に必要な生活習慣を身につけることができてきた。また、計画的に学校保健・学校安全活動を実施・評価することで、常に児童生徒の実態に合わせた内容を行い、学習活動に反映することができてきた。

本校の児童生徒は、障害の程度が重度化・多様化しているために、健康教育に対する課題も年々複雑化してきている。このような状況において、健康教育の推進を図るためには、これまで行ってきた保健・安全を中心とした取組を常に見直し、個々のニーズを踏まえながら、常に改善していかなければならない。今後も、医療、福祉等の関係機関と連携を図り、さらに健康教育を推進していきたい。

Ⅱ 優秀校

〈小学校〉

山形県	酒田市立広野小学校
茨城県	城里町立常北小学校
広島県	東広島市立入野小学校
石川県	加賀市立錦城小学校
熊本県	御船町立小坂小学校
仙台市	仙台市立田子小学校
埼玉県	川口市立木曾呂小学校
福井県	福井市豊小学校
香川県	宇多津町立宇多津小学校

〈中学校〉

栃木県	下野市立国分寺中学校
群馬県	高崎市立塚沢中学校
千葉県	市川市立第七中学校

〈高等学校〉

茨城県	茨城県立太田第一高等学校
群馬県	群馬県立太田工業高等学校

〈特別支援学校〉

茨城県	茨城県立下妻特別支援学校
-----	--------------

「夢にむかってたくましく生きる子どもの育成」

～食育と歯の健康・体力づくりを通して～

山形県酒田市立広野小学校

1 学校紹介

本校は、北に秀峰鳥海山、南に霊峰出羽三山を望む、米どころ庄内平野の中ほどに位置し、今年で創立135周年を迎える歴史と伝統に育まれた学校である。

児童数112名、6学級の小規模校で、PTA、地域ともに教育熱心な地域であり、児童は明るく素直で、挨拶など基本的な生活習慣の定着もよい。5年社会科の教科書（東京書籍）に取り上げられている広野地区の虫送り行事、創立記念相撲大会や伝統の北前太鼓、庄内平野での米作り、紅花作りなど、地域の方々に支えられた様々な体験学習を通して、豊かな人間性を育んでいる。

2 学校経営方針と健康教育

本校は、「ふるさとを愛し、夢にむかってたくましく生きる子どもの育成」を教育目標に掲げ、「考え、よく学ぶ子」「つながり、思いやりのある子」「明るくたくましい子」の育成を目指している。

近年、大人の生活スタイルの変化に加えて、スポーツ少年団や習い事での多忙化、スマートフォンやゲーム機、パソコン等の普及・浸透により生活リズムが乱れがちな児童が少なくない。本校でも、睡眠・休息、学習や読書、遊びをバランス良く取り入れ、時間を計画的・主体的に使う指導や、メディアと賢く関わる指導、本に親しみ想像力や幅広い見識を育む指導が課題となっている。また、教育目標の実現を支えるものとして、これまで同様に食育・歯と口の健康、体力づくり、家族や友だちとの絆と心の健康づくりの推進も欠かすことはできない。

そこで、児童と関わるができる限られた時間の中で、健康や安全に対する意識を高めるために、健康教育の全体計画並びに年間計画を策定し、学校・家庭・地域が連携して、計画的・継続的に健康教育に取り組んでいる。

3 健康教育の推進体制

（1）健康教育推進の重点事項

- ①児童の健康課題は家庭生活と大きく関わることから、学校保健委員会において健康教育を中心に据えて、家庭や地域・近隣学校と連携を取りながら、健康に対する意識・実践力の向上を目指した学校保健活動を展開する。
- ②学校での日々の教育活動全体を通して、節目節目で健康や安全に対する関心を高めている。健康教育を推進する中心的な校内組織は「健やかな心と

体育成部」であるが、保健・安全・食育といった健康教育は全ての教育活動の土台となることから、学校保健マネジメントの考え方を活かし、育成部長会を開いて担当職員間の共通理解を十分に行ってから、全職員で指導にあたっている。

(2) 全体指導計画と年間計画



前年度と 4月～6月	前年度の反省と本年度の定期健康診断をもとに、育成部会や職員会議で健康課題の具体的把握と課題解決のための計画立案	
4月 ～5月	PTA 総務部会・PTA 保健体育部会で健康課題を反映した計画立案 生活リズム週間（1回目）の実施・担任と養護教諭による事前指導	
6月	全学年歯科保健指導 健康給食委員会の歯科保健の発表 創立記念相撲大会 第1回学校保健委員会	ランチルームでの食育指導 体力づくり（通年） 学校保健委員会テーマを受けた 学年 PTA の健康教育活動
9月	ワンデーマーチ（全校遠足）、マラソン週間 1年親子給食試食会・親子健康教室	
10月	生活リズム週間（2回目）の実施・担任と養護教諭による事前指導	
11月	心を育む給食週間・全校食育教室 第2回学校保健委員会	 学校保健委員会
12月 ～2月	冬期間の体力づくり（鉄棒・なわとび） 兄弟学年なわとび集会	
通年の活動	ノーメディアの推進と図書館活動（PTA 総務部） 話し合い活動や体験活動を通して学ぶ児童健康給食委員会活動	
年度末	評価とまとめ、次年度への課題と方策	

4 実践内容

（1）「時間を大切にしよう」健康的な生活リズム習慣づくり

- ① 生活リズムカード（年2回）市内川南地区共通学習時間の意識化
- ② 担任によるタイムマネジメントの学級指導（年2回）
- ③ 養護教諭による全学級での保健指導「赤・黄・緑・3色そろえて元気にいただきます（5月）」「睡眠は大事だよ（10月）」
- ④ 結果のフィードバックと保護者面談・学校保健委員会での活用
- ⑤ 学年PTA健康教育活動

学年PTA健康教育活動

第1回学校保健委員会



各学年会で話し合い

各学年で健康課題の解決
に向けた取り組みを実施



第2回学校保健委員会

校医等の助言・指導

学年課題に添った今年度の取り組み内容

- 1年：朝の生活リズム朝ごはんと歯みがきの習慣定着
- 2年：休み明けの生活リズムをととのえて元気に
- 3年：早寝・早起き・野菜たっぷりの朝食で生活リズムをととのえよう
- 4年：歯みがきと噛むことを意識しよう
- 5年：歯の健康づくりに良い食事を作って食べよう！
- 6年：食事のマナーを見直し、歯をしっかりみがき大切にしよう

⑥ 「我が家の家訓」でノーメディアデー（PTA総務部）

⑦ 児童参加型のPTA図書館開放活動（PTA総務部）

（２）歯と口の健康教育

① 校内での歯科保健指導の充実

- ・ 歯科保健指導（全学年学級活動１時間）
- ・ 年２回の歯科検診と結果の活用
- ・ 保健だよりや掲示、歯の絵本読み聞かせ

② 児童健康給食委員会活動

- ・ 全校朝会で歯と口の健康クイズや劇の発表

③ 家庭と連携した活動

- ・ 学校保健委員会での取り組み
- ・ PTA図書館開放で歯に関する紙芝居
- ・ う歯未治療の家庭へ治療の働きかけ等



「江戸っ子は房楊枝が必需品」
児童健康給食委員会の劇

（３）日々の実践を大切にした食育活動

① 心の交流をはかる座席の工夫

② １年を通したランチルーム給食での食育指導

- ・ 姿勢を正して心をこめる「いただきます」「ごちそうさま」
- ・ 広野地区教育振興基金から低学年用椅子の寄贈（姿勢指導）
- ・ 全職員でのマナー指導
- ・ 郷土料理や旬の食物紹介

③ 礼儀作法を身につける４月の学級教室給食

- ・ 年度当初の学級の心の結びつきを高める。
- ・ 調理員への挨拶等を通した礼儀指導
- ・ 給食指導の徹底

④ バースデー給食、なかよし給食（異学年交流）

⑤ １年親子給食試食会・親子健康教室

- ・ 給食の準備の仕方、環境や内容、食事の量
食べ方等を見て、家庭の食育にいかす。
- ・ 栄養教諭による親子健康教室「やさいのひみつ」



親子健康教室
「やさいのひみつ」

⑥ 心を育む給食週間

- ・ 児童健康給食委員会のアンケート結果の発表と
栄養教諭のインタビュー放送
- ・ 山形県鶴岡市の給食発祥の地の紹介
- ・ 「おはし名人になろう」コーナーの設置



おはし名人になろう

⑦ 全校食育教室・バイキング給食

- ・学校保健委員会の課題に基づいた、栄養教諭の講話「スポーツと栄養」
- ・全校バイキング給食では、異学年交流で食事の楽しさを味わうとともに、栄養バランスよく食品を選ぶ体験をする。
- ・講師の栄養教諭と調理員に全校児童でお礼の手紙を書いて届ける。

⑧ 食物アレルギーへの対応と職員研修

(4) 豊かな体験を通した体力づくり

① わんぱくタイム（ロング昼休み）の週2回化で外遊びの時間確保

② 地域と協力して行う「創立記念相撲大会」

- ・地域の指導者による全校朝会での講話「相撲の心構え」、横綱土俵入りや行司、弓取り式等の礼儀作法の指導
- ・PTA保健体育部による土俵整備、審判
- ・地域の方々による衣装・廻しの提供



創立記念相撲大会

③ 縦割り班で協力して歩こう「ワンデーマーチ」

④ 楽しく体を動かそう「全校ダンス」

- ・児童集会委員会が企画して休み時間に練習
- ・5月：全校“フォーチュンクッキー”（地区運動会で披露）
- ・11月：全校“妖怪体操第一”（中学校吹奏楽部と地区文化祭で披露）

⑤ 冬期間の運動量を確保する「鉄棒月間」

- ・休み時間には職員が当番制で鉄棒の傍について指導と安全確保
- ・鉄棒の技を壁面に掲示し、達成した技に児童1人1人がシールを貼る。

⑥ 異学年交流を図る「兄弟学年なわとび集会」

- ・休み時間のなわとびチャレンジタイム
- ・兄弟学年で協力して長縄跳びを練習
- ・応援賞を設定して、励まし合いながら競技し学級・異学年間の絆が強まるように工夫



兄弟学年なわとび集会

⑦ スケート教室

- ・教科体育の一環で市内のスケートリンクでスケートに取り組む。
- ・この学習をきっかけに家族でスケートリンクに足を運ぶ児童も多い。

⑧ 柔軟性を養う教科体育の柔軟タイム・体育実技講習会

- ・体力テストの結果、柔軟性が全国平均より低く、学校保健委員会で課題となった。その対応として、教科体育の時間の最初に柔軟タイムを設けることにした。合わせて、夏季休業中に体育主任が「体育実技講習会」を開き、全教職員に実技の教授法を指導した。

（５）健康相談の活動状況

① 心の健康相談

- ・毎年３回、アンケート「君の気持ちを聞かせてね」を全校で実施し、児童理解と心の健康問題の早期発見に努めている。問題が発生したときには、教頭が中心になり、全職員で指導・援助に当たるようにする。
- ・担任と全児童１人１人が面談をする「教育相談週間」を設けて、児童の心を受け止め、児童が学級に自分の居場所を持ち、安心して登校できるように努めている。課題は職員会議や事例研修会などで報告し、全職員の共通理解のもと、必要に応じて市教育相談室や発達支援室より指導助言を受け、よりよい方法を検討しながら指導にあたっている。
- ・保健室では、カウンセリングの手法を取り入れ、学級担任と連携して問題解決につなげている。

② スクールカウンセラーとの連携

- ・６年生を対象に進学先の中学校のスクールカウンセラーを講師に招いて、「思春期の心講座」（学級活動１時間）を開き、不安や葛藤で揺れ動く思春期の心について学ぶ機会を持ち、見通しを持って中学校生活のスタートを迎えるようにしている。



５ 成果と課題

（１）成果

- ①生活リズムカードに、担任と養護教諭がそれぞれの専門性を活かして指導してから取り組んだことで、学習時間と朝食の栄養バランスが改善した。給食指導中も、赤・黄・緑の栄養バランスに気をつけて食べる姿が見られるようになった。加えて、学校保健委員会の取り組みを通して、朝食の欠食がほとんど無い状態が続いている。
- ②歯と口の健康教育では、１・３年生は DMFT0.0 で誰も永久歯にむし歯が無い。また、カリエスフリーの児童は全校５３％に達している。これまでの長年の取り組みの成果が表れており、保護者の意識も高い。
- ③学校保健委員会を通して、PTAや地域との連携が強まり、活動が活性化している。児童の健康課題解決に向けた具体的な取り組み案と次年度への展望についても、これまで以上に話し合うようになった。

（２）今後の課題と対策

親子で楽しく取り組む実践を取り入れ、健康的な習慣作りに加えて、あたたかい親子の関わりをさらに強めていきたい。心の安定を育み、１人１人が輝く明るく元気な学校生活や家庭生活につなげていきたい。

つなげる・関わる・広げる組織的な学校保健活動の推進

～合い言葉は『早寝・早起き・朝ごはん』～

健康は、生活習慣の確立から

茨城県東茨城郡城里町立常北小学校

1 学校紹介

本校は、茨城県の西北部に位置し、県庁所在地水戸市と隣接する城里町のほぼ中央に位置する。東には那珂川が流れ、八溝山系南部の丘陵地には美しい自然があふれ、静かな環境の中にある学校である。また、青山・小松・古内の3校が統合し、平成23年4月に開校した児童数141名、7学級の小規模校である。保護者や地域の学校教育に対する関心が高く、学校行事やPTA活動、三世代交流などにも協力的である。



2 学校経営における健康教育について

本校の教育目標は、「自ら学び考え行動できる 心豊かでたくましい児童の育成」である。教育目標が、「子供の姿」として、一人一人の学校生活や学習活動の中で、具体的に見えるように指導している。「児童に育てたい力」としては、4つの視点から「考える力、元気で物事を最後までやりぬく力、助け合える態度、そして、自ら働こうとする態度」とし、子供達のための最も望ましい教育の方向を洞察して、本校教育活動を推進している。

健康教育においては、特に意図的・計画的・継続的に家庭との連携による「早寝・早起き・朝ごはん」等の実践を通して、健やかな体づくりに取り組む児童を育てるとともに、健康で安全な生活をおくるための実践力の育成に努めている。

3 特徴的な活動

(1) 活動のねらい

① 学校の現状と重点課題

児童は、明るく素直でのびのびと学校生活を送っている。不登校、保健室登校の児童はいない。しかし、統合当初には、児童の保健室来室時の問診から寝る時刻が遅く朝食を食べてこない児童が目立ち、欠席0の日が少なかったり、けがや病気で来室が多かったり、肥満の児童の割合が高かったりなどの健康課題が上げられた。

そこで、統合から3年間、『早寝・早起き・朝ごはん』の取り組みを続け、学校・家庭・地域がつながり、多様な活動を通して、集団に、個別に、家庭に、地域に働きかけながら健康活動を進め、児童の健康増進が図れるようこの主題を設定した。

（２）活動の施策

①つなげる

『早寝・早起き・朝ごはん』の活動を通して、担任と児童、養護教諭と児童、担任と養護教諭、学校と家庭、学校と地域がつながることで、児童が健康な生活ができるよう支援し、児童自身が自分の生活を見直し改善しようとする意識を高め、生きる力を培う。

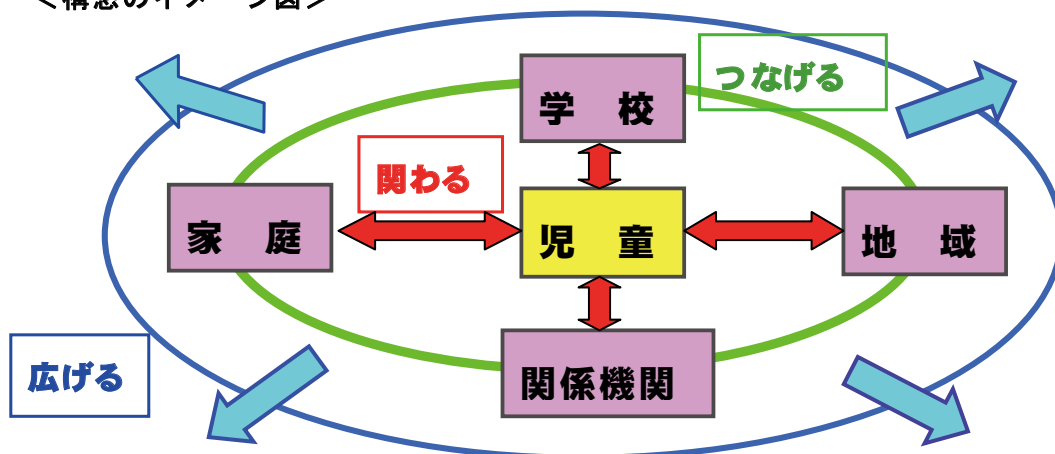
②関わる

『早寝・早起き・朝ごはん』についての保健教育や保健指導（全体・個別）、がんばりカードの発行を通して、児童との関わりを増やし児童の意識を高める。また、児童との関わりだけでなく、保健教育、保健指導を通して担任との関わり、指導結果を通知したり学級懇談会で話をしたりすることで家庭との関わり、学校保健委員だよりを回覧することで地域との関わりを深めていく。

③広げる

保健活動は、学校だけの取り組みでは成果がでない。児童の健康状態を把握し、健康課題を解決するための手立てを考え、その対策を学校だけでなく家庭・地域に投げかけ、働きかけ、広げていくことで連携を図る。

<構想のイメージ図>



（３）活動の推進と年間活動計画

学校経営方針（平成25年度）の『家庭との連携による早寝・早起き・朝ごはんの推進』を基盤として、児童の健やかな体の育成に取り組んでいる。

◆平成25年度健康教育活動年間活動計画◆

学校・家庭・地域とともに『早寝・早起き・朝ごはん』の推進

* 全員対象・・・○ 一部対象・・・△

つなげる、関わる、広げる

月	健康教育活動内容	児童	家庭	地域
5月	『早寝・朝ごはんで元気カード』No.1発行	○	○	
	生活習慣アンケート実施	○	○	
6月	『早寝・早起き・朝ごはん』標語・キャラクター募集	○	○	
	第1回学校保健委員会		△	△
	学校保健委員会だより発行		○	○
	『早寝・早起き・朝ごはん』個別指導	○	○	
7月	学級懇談資料（保健）配付		○	
	『早寝・朝ごはんで元気カード』No.2発行	○	○	
9月	秋季大運動会での啓発活動	○	○	○
	『早寝・早起き・朝ごはん』個別指導	○	○	
10月	『早寝・朝ごはんで元気カード』No.3発行	○	○	
11月	第2回拡大学校保健委員会『朝ごはん調理実習』	○	○	
	学校保健委員会だより発行		○	○
12月	学級懇談資料（保健）配付		○	
	保健委員会児童による『健康集会』	○		
1月	『早寝・朝ごはんで元気カード』No.4発行	○	○	
2月	生活習慣アンケート実施		○	
	『早寝・早起き・朝ごはん』個別指導	○	○	△
	第3回学校保健委員会		△	○
	学校保健委員会だより発行	○	○	
	学級懇談資料（保健）配付		○	

(4) 活動内容

① 生活習慣アンケートの実施

統合当初から、年2回生活習慣アンケートを実施している。5月は実態を把握するため、1月は活動の成果を評価するためである。回収率は、毎回100%であり、平成26年度も継続している。生活アンケートをもとに次年度の活動へ生かすというようにPDCAサイクルのもと『早寝・早起き・朝ごはん』の推進に取り組んでいる。

②『早寝・早起き・朝ごはん』の標語・キャラクター・詩の募集

平成23年度より、啓発活動の1つとして『早寝・早起き・朝ごはん』の標語・キャラクター・詩の募集を行った。平成26年度で4回目となり毎回たくさんのアイディアいっぱいの作品が集まっている。作品の選考には学校医、PTA運営委員などいろいろな方々に関わっていただいております活動に関心をもってもらい広がりをもたせる上でたいへん効果的であった。

*平成25、26年度のみ掲載

『早寝・早起き・朝ごはん』標語最優秀賞

【平成25年度】早起きで おいしく食べよう 朝ごはん

【平成26年度】早ね・早起き・朝ごはん 3つそろえば パワーぜんかい

『早寝・早起き・朝ごはん』キャラクター最優秀賞

【平成25年度】



【平成26年度】



③ 運動会での啓発活動（平成25、26年度）

PTA種目『グッドライフ～早寝・早起き・朝ごはん』の実施と

『早寝・早起き・朝ごはん』啓発用ポケットティッシュの配付

平成25年度第1回学校保健委員会の協議で、学校行事の中でも来賓や地域の方、保護者の方が勢揃いする運動会で、啓発ティッシュを配付しようという企画が決まり、PTA種目と関連させて平成25、26年度に実施した。

【平成25年度の様子】

【平成26年度の様子】

【配付したポケットティッシュデザイン】



<祝 富士山世界遺産バージョン>



④『早ね・早起き・朝ごはん』がんばりカードの実施

年3回全児童に『早ね・早起き・朝ごはん』がんばりカードを配付し、2週間自分の生活を記録させることで生活習慣のリズムをふり返り、学校

と家庭がつながりながら、生活習慣の確立を支援する機会とした。

【昇降口廊下に掲示された早ねで元気カード】

【早ね・朝ごはんで元気カード】



⑤『早ね・早起き・朝ごはん』個別指導（年3回）

生活習慣アンケートを実施したり、『早寝・早起き・朝ごはん』がんばりカードを実施したりすると、支援の必要な児童の生活実態が見えてくる。寝る時刻が遅い児童、朝ごはんを食べない日がある児童、ゲームやテレビの視聴時間の長い児童などに個別指導をし、生活の改善を図った。さらに、高学年になると生活習慣が乱れてくる児童も把握できるため、機会を逃さず個別の保健指導で健康の保持増進を支援した。

⑥ 児童保健委員会の活動

【縦割り班活動を利用した『健康集会』 平成25年12月11日】

児童保健委員が中心となり、縦割り班対抗クイズ大会を開き健康についての理解を深めた。6年生がリーダーとなり、班ごとに考えた健康のめあてには、『早ね・早起き・朝ごはん』のことも書かれており意識の高まりがみられた。



⑦ 拡大学校保健委員会

【拡大学校保健委員会を利用した『朝ごはん調理教室』平成25年11月27日】

『季節の野菜と果物を使った時短でちょっと驚き朝ご飯』

～食べて美しく、体調ばっちり～

家庭とかかわり、地域に広げていくために、学校保健委員会の組織を活用した。特に、平成25年第2回学校保健委員会を拡大学校保健委員会とし、学校保健委員だけでなく全保護者に働きかけて、『早寝・早起き・朝ごはん』の『朝ごはん』に焦点を絞り、城里町健康福祉課の協力のもと野菜ソムリエを招き、朝ごはんをつくる実習を行った。



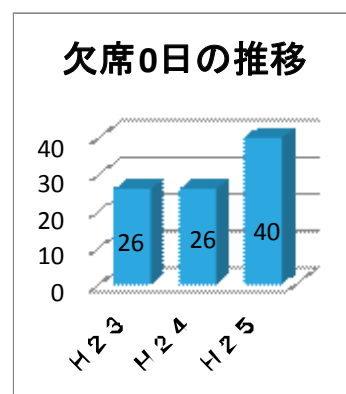
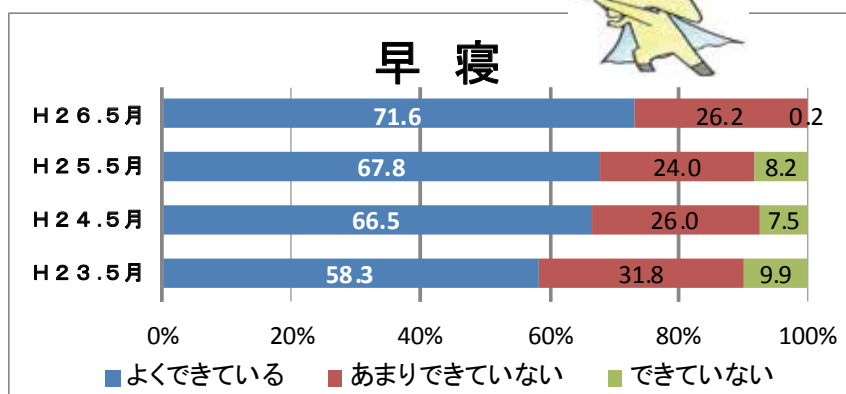
日本一になった
七会地区のお米を
使用した。



4 成果と課題

(1) 成果

統合から3年間、児童が学習や運動にがんばれる基盤づくりをめざし『早寝・早起き・朝ごはん』を主にした健康教育推進に取り組んできた。推進にあたっては、教職員の共通理解はもちろんのこと、家庭そして地域に『つなげる』『関わる』『広げる』健康活動になるようにPDCAサイクルを活用し推進してきた。平成23年度から年2回の生活習慣アンケートを全家庭に実施してきたが、その結果でも『早寝・早起き・朝ごはん』の項目は、「よくできている」の割合が年々高くなってきている。また、児童の意識も高まり『早寝・早起き・朝ごはん』は、合い言葉になっている。組織活動としては学校保健委員会を核に『早寝・早起き・朝ごはん』を運動会のPTA種目に取り入れたり、啓発用ポケットティッシュを配付したりして、PTAとつながり、広げることで啓発の成果が上がった。また、『早寝・早起き・朝ごはん』の生活習慣の推進により、『早寝・早起き・朝ごはん』だけでなく、欠席0日の増加、肥満児童の減少、むし歯のない児童の増加など全体的な児童の健康増進に寄与したとを感じる。



(2) 今後の課題と対策

健康教育の推進にあたっては、教職員が関わること、児童が関わること保護者が関わること、地域が関わることによって、学校・家庭・地域がつながり、広がりが出てきた。今年度で『早寝・早起き・朝ごはん』の推進は、4年目となるが、『継続は力なり』と言われるように、児童が主体的に健康の自己管理ができ生きる力が育てられるよう、健康教育のさらなる推進をめざして集団指導、個別指導、組織活動に力を入れていきたい。また、健康教育推進だけでなく、安全教育、奉仕作業、地域との関連行事を通して、地域との連携をさらに深めていきたい。

健康で、体も心もたくましい子供の育成 ～体力づくりの推進と基本的生活習慣の定着を中心とした健康教育の推進～

広島県東広島市立入野小学校

1 学校紹介

本校は、平成25年度に創立140周年を迎えた歴史あふれる学校である。今から13年前に現在の造成団地に移転新築し、校舎や広い校庭など施設設備も充実している。移転を機会に2kmを超える場合は、スクールバスで通学するようになった。平成26年度児童数は、137名の小規模校であり、スクールバス利用者も2割弱になってきている。平均徒歩通学距離が短縮傾向であることや休憩時間の縮減など体を動かす機会が減少傾向である。



2 学校経営方針と健康教育

本校の学校教育目標は、「学ぶよろこびのある入野小教育の創造～志を高くもち 未来に向かってかがやく入野っ子の育成～」、めざす子ども像を「考え、自分の思いを伝え合う子」「がんばり、粘り強く目標を達成しようとする子」「優しさ、思いやりがあり、支え合う子」「**健康で、体も心もたくましい子**」としている。健康に関する子ども像を含め、健康教育を学校経営と関連付けて、組織的・計画的に取組を進めている。

本校では、これまで健康教育の柱として、体力づくりの推進と基本的生活習慣の定着などを中心に取り組んできている。文部科学省が進めている「早寝、早起き、朝ごはん」運動を土台に「歯磨き」を加え、日常的な体力づくりと生活や学習とが一体となった生活課題の把握や改善のために、家庭の協力を得て年間3回の生活改善点検週間を進めてきた。また、望ましい食習慣の形成をめざして平成23・24年度には、東広島市食育推進校として食育にも重点を置き取り組んできた。平成25年度には、保護者と連携した『作って！食べよう！弁当DAY！』の取組や給食センターや地域と連携した学校給食の取組をさらに推進するとともに、本校を中心に町内の他の3校の小中学校と協力した中学校区小中一貫・接続教育の取組なども含め総合的に健康教育に取り組んでいる。

3 特徴的な活動

(1) 体力づくりの推進

① 児童の実態

本校の児童の約30%は、「体育の時間以外に運動することが少ない」と回答している。また、スクールバスによる通学によって、登下校における運動量が十分に確保できていない児童が16%いる。

② 新体力テストの結果

平成25年度新体力テストにおいて、「20mシャトルラン」において3つの学年が、「50m走」において2つの学年が県平均値未満かつ全国平均値未満となっており、主に走力に課題があると言える。

③ 平成25年度の実組

大きく3つの柱を設定した。

一つ目は、児童会執行部が中心となって運営している縦割り班遊びである。運動の苦手な児童も、遊びを通して体を動かすことの楽しさを体感できるようにしている。

二つ目は、体育主任が中心となって計画し指導している業間体育である。能力に応じて目標を設定させ、達成感を味わわせる8秒間走や3分間走、様々な体の部分を意図的に動かす遊具を使ったサーキットトレーニング、縄跳び（検定）等を種目として取り上げた。

三つ目は、保護者の協力を得て推進する生活改善週間の設定である。年3回就寝時刻、起床時刻、学習時間、朝食摂取等について振り返り、よりよい生活習慣を身に付ける機会としている。

④ 平成26年度の実組

平成25年度の実組を踏まえ、さらに次のような実組を進めている。

一つ目は、日課表の再編である。昼休憩を30分から40分に延ばし、体を動かす時間を確保した。外遊びを奨励し、雨天時には体育館の利用を促した。

二つ目は、遊びプロジェクトの推進である。「体験」「挑戦」「伝承」「創造」をキーワードにして、遊びの名人を紹介することにより憧れを持たせ、挑戦意欲を引き出すようにした。

三つ目は、昨年度の業間体育を改め、時間の無駄を省くために朝体育として本校の課題に焦点を当てたメニュー（8秒間走や3分間走）を位置づ



（縦割り班遊び）



（8秒間走）



（けん玉遊び）

けた。年間を通してなわとび検定を実施する等意欲の持続を目的とした取組も進めている。

（２）基本的生活習慣を整える取組

① 児童の実態

児童アンケートによると、「毎日必ず朝食を食べる」と答えている児童は、年間を通して９５％前後である。就寝時刻に課題があり、高学年になるにしたがって決められた時刻に就寝できていない児童の割合が高い。

② 平成２５年度の取組

小中連携のもと、年２回のアンケートと生活改善強調週間を町内小中学校で統一して実施した。

アンケート結果から、次のような児童や家庭の課題が明らかになった。

（児童）

- ・ 昼間の活動不足や夕寝で、夜なかなか入眠できない。
- ・ 習い事、ゲームやテレビ視聴で就寝時刻が遅くなり、朝起きられない。
- ・ 帰宅後にすぐ宿題や翌日の準備をしていないために、起床後に宿題や準備をしていて朝食が食べられない。

（家庭）

- ・ 夕食の時間が、家の都合で遅くなっている。
- ・ 家族が遅くまで一緒にテレビを見る。保護者が児童の帰宅後の生活の様子や就寝時刻などについて把握していない。
- ・ 朝食準備がされていない。家族で食事をしていない。兄弟、あるいはひとりで菓子パンと牛乳を食べている。

課題の見られる児童とその保護者を対象に、担任と養護教諭が連携を取りながら個人面談を実施した。その中で課題の背景をつかみ、それを踏まえた上で次の３つを重点として取組を進めた。

一つ目は、生活改善週間の取組の評価改善である。実施期間前・中・後の取組の方法と配慮事項を全教職員で共有し、評価チェックシートを活用した。実施後は、振り返りを行い、工夫点や課題および改善点を全体で交流し、次回に生かすようにした。

二つ目は、保護者啓発の工夫である。ＰＴＡの会合での周知と協力依頼、食育参観日の実施、学級懇談会で児童の学力と生活の様子について資料を提示しながら保護者とともに話し合いを持つこと、課題のある児童と保護者への個人面談などを行い、生活改善への意欲を高めるようにした。児童自身が自分の生活をきちんと振り返り、個人目標をしっかりと立てて生活できるように、保護者と一緒に考えた上で点検活動をスタートさせ、点検表を毎日家庭に持ち帰り保護者と共に点検して協力を得たりするなどの工夫をした。

三つ目は、児童自身の食に関する力量をつけることである。

＊食育についての項参照

③ 平成26年度の取組

保護者への早めの周知と協力を得る事、また、校内生活目標を6月と10月は「生活習慣を整えよう」とし、児童朝会での委員会からの呼びかけや学年ミニ朝会での振り返りなどを実施し、学校全体で意欲を高めるように工夫した。また、食育の授業では、生活リズムとの関連や栄養バランスも考えた朝食の摂取を考えさせるなど、朝食摂取の重要性を意識させる内容も取り入れるように工夫した。

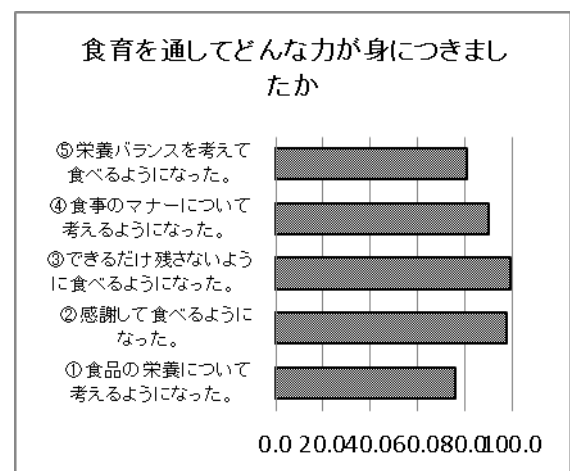
(3) 食育の取組～将来の食の自立をめざして～

① 児童の実態および保護者アンケートの結果

パーフェクト栄養問題の全校平均が、平成25年度第1回87.0点、平成26年度第1回87.4点であった。

平成26年2月児童食育アンケートによると、「食育を通して感謝して食べるようになった」が98.1%、「栄養バランスを考えて弁当作りができた」は1年生が66.7%であるが、全校平均は84.9%であった。

低学年から、回数を重ねることで知識と実践力が身についてきていると考えられるが、保護者との連携がなかなか図れない児童もいる。



(児童食育アンケート)



(保健給食委員による活動)

② 基礎知識の習得

主に給食時間を活用し、全校児童が集うランチルームでは、次のような内容と方法で行っている。

- ・内容：旬の食材、地産地消、郷土料理、栄養バランス、食事のマナー、感謝の心、赤・黄・緑の3つの栄養群に分類など

- ・方法：委員会活動の活性化（保健給食委員会による給食放送やクイズ）、教職員による食育に関する話、給食目標の設定と周知・徹底

③ 年3回、全校「めざせ！パーフェクト！栄養問題」の実施と表彰

栄養バランスを考えた食事を作ったり食べたりするには、食材の栄養についての知識が不可欠である。食材が、3つのどの栄養群に属するか答えるのが「めざせ！パーフェクト！栄養問題」で、全校児童の平均点が90点以上をめざして取組を進めている。

方法として、保健給食委員が給食食材について、3つのどの栄養群に属するか考えられるように、毎日の給食時間にクイズ形式にしたり説明したりしている。栄養問題の実施後は、100点満点の児童には表彰状を出し、各学年と全校で間違いやすい食材について、再度説明して次回に生かせるよう工夫している。

食育授業テーマ

平成26年度 6月14日（土）

	テーマ	ねらい
1年	「げんきのひみつをみつけよう」	・朝ご飯を食べると、体がどのように変化するかを理解することを通して、朝ご飯を食べると、元気になることを知る。 ・朝ご飯をすすんで食べようとする意欲を持つ。
2年	「なんでもたべよう ～たべものひみつをしよう～」	・食べ物の働きを知ること、好き嫌いせず何でも食べようとする意欲をもたせる。
3年	「やさいのひみつ」	・野菜の栄養や体内での働きについて知り、野菜を食べるよさに気づくことで、好き嫌いせず野菜を食べようとする気持ちをもつ。
4年	「生活リズムと朝ごはん」	・朝食と生活リズムとの関係に気づき、おいしくちゃんと朝食が食べられる生活について考え、実践しようとする気持ちをもつ。
5年	「もりもり元気な朝ごはんを食べよう」	・自らの朝食内容を振り返り、朝食に3色をそろえて食べることの大切さを知るとともに、バランスのとれた朝食を考えることができる。
6年	「日本型食生活（生活習慣病予防）」	・日本型食生活のよさを知り、米を主食として魚・肉・大豆・海藻などを副食に、バランスよく食べることができるようにする。

（食育参観授業のテーマ）

④ 食育授業

毎年6月には、食育参観日を実施し、親子で学ぶ場とし、生活習慣との関わりを意識した内容も盛り込んでいる。アンケートで実態を把握し、給食センター栄養士からの資料提供やTT形式の授業などで連携を図っている。



（食育参観日）

授業実施後は、評価反省を行い、指導案や資料等は毎年修正し、次年度も活用できるようにしている。

⑤ 体験活動を通しての実践力の育成

「作って！食べよう！弁当DAY!」では、低学年「お弁当作りに参加する」、中学年「調理に参加する」、高学年「すべて自分で作る」の目標を設定し、ワークシートを活用し、実施している。



（弁当DAYワークシート）

⑥ 学校と家庭、地域との連携

○保護者連携

- ・食育参観日、給食試食会、「作って！食べよう！弁当DAY!」の実施
- ・食育アンケートの実施

○小中連携

(中学校区小中一貫・接続教育推進協議会)

- ・各学校の児童生徒の実態と取組交流
- ・夏休み朝食づくりとコンクール、
冬休みおにぎりのみそ汁作り

(町内小学5・6年生と中学生)

○給食センター(栄養士)連携

- ・資料提供(給食だより、旬の食材、食材クイズ、地場産物、給食放送原稿など)
- ・栄養士の食育指導及び訪問指導、
1年生の施設見学、給食試食会(保護者)
- ・給食運営委員会(管理職)、給食連絡会
(月1回・養護教諭)

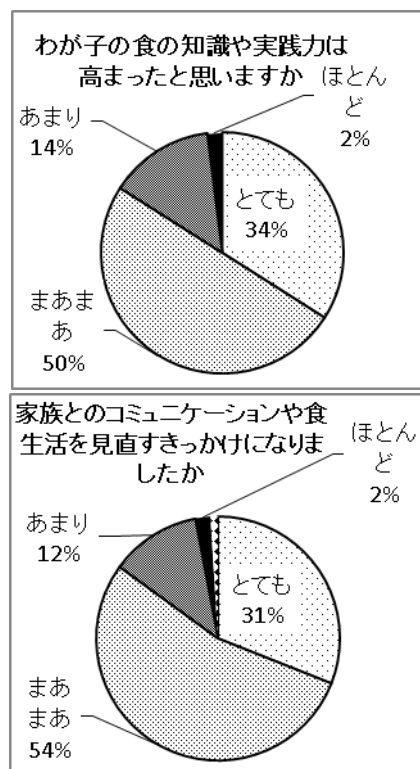
4 成果と課題

(1) 成果

- ① 組織的な取組によって、保健主事や体育主任を中心に教職員一人一人が健康課題を把握して健康教育の日常的な取組を進めることができるようになっていく。全教職員の共通理解の下で教育活動が進められ、教職員の健康教育に対する資質向上につながっている。
- ② 保護者や地域の方々及び関係機関との連携により、児童の健康に対する意識が一層高まっている。また、PTAとしての生活改善週間の定期的な実施などに組織的な支援や協力体制ができてきている。
- ③ 食育推進によって、児童の食習慣に対する意識や栄養に関する知識などが増え、学校給食表彰を受けることなどにより、学校教育全般に対する信頼度が高まっている。また、中学校区の推進役としての機能を果たし、中学校区全体の高まりが見られる。
- ④ 児童自身の健康安全に対する意識が少しずつ変わり、家族に対して災害時の対応などを児童の方から話題にすることが増えている。

(2) 今後の課題と対策

- ① 児童の健康課題に対応して、今後も様々な年間指導計画等の見直しや教職員研修の実施について、R P D C Aのマネジメントサイクルで評価改善を図りながら進めていきたい。
- ② 児童自らが、自己の健康課題に向き合い、解決することに重点を置く。児童の自己管理能力を高めるために、児童が意欲的に取り組めるように体験や挑戦する場を組み込みながら、保護者と共に支援をしていきたい。



(保護者アンケートの結果)

心身ともにたくましく、21世紀を生き抜く児童の育成 ～「自分でつくろう元気なからだ」を合言葉に～

石川県加賀市立錦城小学校

1 学校紹介

本校は、加賀市行政の中心部である大聖寺町に位置し、明治6年創立の歴史と伝統あふれる、児童数336名の中規模校である。江戸時代、加賀百万石で有名な加賀藩の分家である大聖寺藩の城下町として栄え、今もその当時の風情を残した校区に学校がある。能楽や茶道を嗜む地域の人も多く、茶道クラブや総合的な学習での能楽体験を毎年行うなど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。



2 学校経営方針と健康教育

本校26年度学校教育目標「心身ともにたくましく、21世紀を生き抜く児童の育成」を基盤として、教職員が一体となって児童の心身の健康づくりのために意欲的に取り組んでいる。本校のめざす児童像は「自分も人も大切にできる子」である。具体的な姿としては「いろいろなことに興味・関心をもち、自ら意欲的に取り組む子」「命を大切にし、思いやりの心、感動する心を持った子」「最後までやり遂げようとする強い意志と身体を持った子」「夢を持ち、友だちと仲良く助け合う子」をイメージして各種教育活動に取り組んでいる。特に3点目の「最後までやり遂げようとする強い意志と身体を持った子」に育てるためには健康教育を教育の重要な柱として位置付ける必要があり、健康教育を教育活動全般の基盤にして日々の教育活動を推進している。

3 健康教育の推進体制

(1) 教職員の推進組織

校内体制のなかに健康推進部があり、その中に保健指導・給食指導・体育活動の3部門でそれぞれ担当者を設けている。健康教育に関わる事項は健康推進部が中心となって計画立案し、全教職員で取り組めるようにしている。

(2) 家庭・地域との連携状況

P.T.A家庭教育委員会と連携して規則正しい生活習慣を定着させるために、「早寝・早起き・朝ごはん」カレンダーに取り組むなど、家庭を巻き込んだ親子の取組をお願いしている。また、親子クッキングと称して、地域で採れる食材や農家の仕事などを学びながら、親子で調理をする会を開催している。

その他、健康づくりを家庭へ伝える「ハッスル通信」や保健だよりを通じて、取り組んだことを全家庭に紹介している。

4 具体的な取組

(1) 生活習慣の改善に向けた重点課題の設定

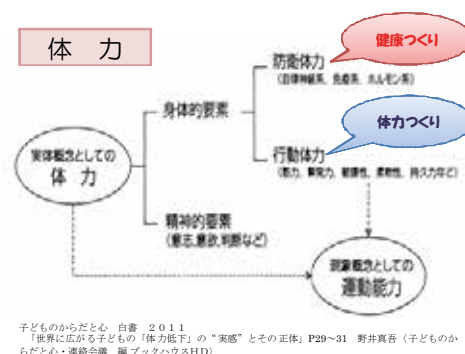
本校では長い間、生活習慣に関わる問題点を改善することができなかった。そこで、平成23・24年度の石川県教育委員会「体力向上をめざした食育推進事業」推進校の指定を機に、自分で自分の健康を維持管理できる児童を育てれば、おのずと生活習慣が改善されるのではないかと考えた。

その2年間、楽しく充実した学校生活を保障することで、家庭や地域の理解を得ることができ、そこに健康教育で健康アップを、体力づくりでパワーアップを図れば、児童の意欲や活力が増すと考え、様々な取組を行ってきたのである。その成果として、体力の向上はもちろんのこと、児童が落ち着き、学校全体に活力が出てきた。特に、児童の満足感や達成感が増しているのが手に取るようにわかり、自分たちで自分たちの成長が自覚できるようになってきた。

さらに25年度は、健康・体力に加え、知力アップもねらって、国語・算数科も含めた取組を進めることとした。健康アップ、パワーアップ、知力アップ、この3本柱が伸びてくれば、25年度に目標とした「心身ともに逞しく、知力溢れ、感性豊かな児童の育成」にも大きく寄与するものと考えて、取組を継続・推進することとした。

(2) 体力のとらえ方の共通理解

「体力」という言葉からはどうしても右の図における「行動体力」または「現象概念としての運動能力」をイメージしがちになるが、「体力」とは「人間のあらゆる活動の源」と考えることが適切であると私たちは考えた。つまり、私たちのめざす「体力」は「実態概念としての体力」でなければならない。



子どものからだと心 白書 2011
「世界に広がる子どもの「体力低下」の“実態”とその正体」P29～31 野井真吾（子どものからだと心・連絡会議 編 ブックハウスHD）

「行動体力」の育成はもちろん大切であるが、そればかりに重きを置いてしまつては、スポーツテストの結果が優れた児童を育成することに終始してしまうおそれがある。児童の「実態概念としての体力」の向上はすぐに成果が現れるようなものではないし、時間的にも限界がある。限られた状況の中で、最も効果が上げられるであろう「行動体力」（体力づくり）と「防衛体力」（健康づくり）の育成を同時に進めていくことで「身体的要素」の面から「実態概念としての体力」の向上に迫ろうと考えたのである。そして、それを教職員で共通理解することから始めることを大切にしてきた。

(3) 各教科、特別活動等における取組

① 食育の授業実践

食に関する指導の授業では、食に関する正しい知識と豊かな体験を与えるための創意工夫を大切にしながら、児童が食べることを自分のこととしてとらえ、望ましい食生活を身に付けようとする意欲が高められる授業づくりに取り組んだ。

特に学級活動における食に関する指導については「自分のからだは自分自身がつくる」ことを意識できるような内容にし、系統性のある計画を作成した。栄養職員や養護教諭が専門的な立場から授業に関わることで、理解を深め実践しようとする意欲を高めることができると考え、連携した授業実践を多く行った。その際、学級担任との情報交換や打ち合わせを十分に行うよう心がけた。



② 体育の授業実践

生涯体育の観点から、運動が「できた」「できるようになった」喜び（達成感・自分の伸びの実感）や、友だちと協力して運動ができる楽しさ（仲間意識）を大切にし、またそこから生まれる「運動に親しむ習慣づくり」を関連づけて実践することにより、児童が将来に向けて運動に親しむ素地が形成できると考えた。

そこで、児童の行動体力の実現に向けて「運動に親しむ習慣づくり」とともに、体の巧緻性を高めて運動能力の向上が見込まれ、また技ができたときの達成感が明確で喜びも大きい、器械運動領域に重点的に取り組んできた。

③ 器械運動発表会の実施

鉄棒やマット運動の授業の一環として、上学年の発表を下学年が見る発表会を実施した。これにより、児童の練習に対するモチベーションを高め、技能の定着を図ることができた。参観されることでより緊張感を持って練習に取り組み、緊張感の中で練習を続けることにより技能が向上し、鉄棒やマット運動が楽しかったと感じた児童が増えた。

(4) 児童の主体的な取組

① 児童会の取組

友だちとの交流を楽しむ場の設定、遊びの紹介や仕掛け等に工夫が必要であると考え、児童会活動を充実させることに取り組んだ。

企画委員会では、「あいさつ隊」の結成、「児童集会」でのゲーム大会を企画し、全校で楽しく身体を動かして遊び、児童同士の交流を楽しんだ。

給食委員会では、翌日の献立名・食材の3群分けをして、使用される食材のカードを栄養黒板にはったり、給食時間には当日使用している食品や行事食についての一口メモを放送したりした。また、児童集会では給食にちなんだ内容のビンゴゲームやクイズを企画した。

保健委員会では、ポスターや看板づくりといった日常の活動のほか、ビデオ番組を作ってかぜの予防を呼びかけたり、児童集会では歯の健康について寸劇を行い、虫歯になる原因を考えさせ、自分の歯を守ろうと呼びかけたりした。



(5) 家庭・地域と連携した取組

① PTA家庭教育委員会との連携

健康づくりにおいて、保護者との連携は欠かすことができない。PTAとも連携し、少しずつ家庭へもお願いしていく姿勢を取ってきた。

PTA家庭教育委員会では、どの家庭でも簡単に振り返りができる「早寝・早起き・朝ごはん」カレンダーを作成し、学期1回取り組んだ。学期始めにこのカレンダーに取り組むことが、親子で目標を立て意識して生活するきっかけになった。児童自身が自分の生活を思い描くことができるようになり、これからの健康生活を支える大きな力になったと思われる。



食の大切さや食品衛生にも関心を持ってもらうために、親子で一緒に作る「親子クッキング」も行っている。23年度は「朝ごはん」、24年度以降は「南加賀の地物野菜」をテーマに、地域で採れる食材を使った料理を作っている。毎年、それぞれの親子が役割を分担しながら楽しそうに調理に取り組んでいる微笑ましい姿が見られている。

② 保護者対象の講演会の実施

各家庭の方々にも食について考えてもらう機会を設定し、授業参観日に講演会を実施している。

テーマは、「加賀市における地産地消と、おいしい野菜や果物の見分け方」「子どもの生活習慣病を防ぐために、今できること」「身近な魚の意外な一面や水揚げ量」「南加賀の地物野菜」など健康や食育に関するもので、毎回興味深い話をしていただいている。

③ 家庭への発信

児童を「共に育てる」ために、月2回校長が作成する『校長室だより』を通して、保護者に様々なことをお願いしている。学校で現在取り組んでいることや児童のがんばっている様子は写真を豊富に使ってタイムリーに伝える『ハッスル通信』を月1回発行している。

保護者や地域の方々からの反響もあり、学校からの発信の大切さを実感している。



(6) その他の取組

① 給食時間を利用した食に関する指導

給食時間は給食そのものを教材として、見る・食するといった行為を通じて、各教科で学んだことを生かせる時間でもある。栄養職員が各教室を訪問し、月目標や当日の給食について児童に話をしたり、資料をもとに学級担任が指導したりしている。学校給食を生きた教材として、日常的な食に関する指導を進めて行きたい。

② 運動に親しむ習慣づくり

週2回、2限と3限の間の長休みに「ハッスルタイム」と称して体力づくりの時間を設定している。「様々な運動や運動遊びを体験し、身体を動かす楽しさや心地よさを味わう」「運動を10分間続けて、基礎体力を向上させる」「異学年が同じ場所で運動することで、運動意欲を高める」「学級でグループごとに協力し合いながら、体力を高めようとする心を育てる」、以上のことを目標に「グループマラソン」「学級8の字とび」「グループ鉄棒リレー」「グループなわとびリレー」「シャトルボール」「学級40mリレー」などの運動を、学期ごとに組み合わせて行っている。

運動量を確保し、競争心をくすぐることで飽きさせず、県教委主催の「スポチャレいしかわ」で学校の外に対戦相手を作ることで学級全体の連帯感を育てることに寄与している。マラソン大会やなわとび大会の前には、パワーアップ週間として毎日練習時間を取り、全校で士気を高めている。

また、昼休みの児童の運動量を確保するために、校内に遊びながら体力を養うことができる場の設定を行った。校舎に囲まれた中庭には竹馬ができる「バランスコーナー」を設置したり、体育館には器械運動用の器具を常設したりして、いつでも練習できる環境を用意した。



3 成果と課題

(1) 成果

平成23年度から始めたここ数年の取組の結果、まず、学校がとても元気になってきた。数年前から、児童の否定的な現象ばかりが目についていたが、まず、けんかが急激に少なくなった。夏休み明けの集会でも集中して話が聞ける、掃除も班長を中心に真剣に取り組める、授業中の姿勢が崩れなくなった、ズックが下駄箱にきれいに並ぶ、物が壊れない・・・など、児童の生活の様子が目に見えて変わってきたのである。

子どもたちの変容は、データにも表れてきており、まず挙げられるのは、体力の向上である。新体力テストでは、判定AやBの児童が半数を超え、特にシャトルランなど、持久力はかなりアップしてきた。立ち幅跳びやボール投げでは、まだ全国には届いてないが、年々向上している。

家の都合や、出席停止、忌引きなどをのぞいた欠席率が少しずつ減少してきている。取組を始めてから、9月の運動会練習に積極的な児童が増え、夏休み明けの欠席が減少

した。また、内科的な理由で保健室を訪れる児童も、かなり少なくなっている。休み時間に居場所がなかった児童が、ハスルタイムなどで来室しなくなり、保健室に来て、そのまま隣の中庭で竹馬に乗っているなど、「つらい」と言う雰囲気が減ったのかもしれない。

給食後の歯磨きの実施率も改善されてきた。1日の生活リズムに定着させ、チェック表を廊下に貼りだした結果、今ではほとんどの児童が忘れずにできるようになってきた。また、良い歯の運動での点数も改善し、新たに未処置歯が見つかる児童は確実に減ってきている。

ここまでの成果を考えると、初めは「健康づくり」や「体力づくり」から身体的要素を強くし、実態概念の体力の向上をもって「体力向上」としようという発想から始めた取組だったが、結果的に、欠席率や不登校の減少、保健室利用者の減少など、精神的要素についても育ってきていたのではないかと考えられる。たくさん運動させることで、長い間の課題であった「生活習慣を改善させる」が解決

したように思われる。たくさん動けば疲れて眠くなり、早く寝れば早く起きられる。早く起きれば朝ごはんを食べる余裕ができる。このように「十分に身体を動かす」ことが出来れば生活習慣はスムーズに好転し、そうすればまた学校での活動に集中でき、そして、さらに体力が向上する。すべて良い方向に転じていったように思う。

生活習慣の確立は家庭教育の役割であり「保護者が変わらないから」とあきらめてしまいがちだが、「自分でつくろう、元気なからだ」を合言葉に、児童が自分で行動を起こすことの大切さを伝えてきた。「起こしてくれなかったから遅刻した」ではなく、ゲームの時間を減らしたり、目覚まし時計を準備したりして、自分で起きるための努力をする。「朝ごはんを準備してくれなかったから食べられなかった」ではなく、牛乳1杯でも、自分でできる食事をするなど、児童や学校が変わることで、確実に保護者の関心が高まってきたと感じている。

(2) 今後の課題と対策

今年度になって、新たな課題も見えてきている。

学力向上の取組などのため、時間的余裕がなくなってきたことである。忙しさに流されてしまうと、せっかくの流れを止めてしまうことになる。

また、保護者の中に、「子どもに無理をさせたくない」などと公言するタイプが出てきている。どちらにしても、これまでの成果をみんなで共有し、なぜその活動を行うのか、目的を見失わないようにしなければならない。まだまだ課題が多いが、これからも児童の確かな成長が実感できるよう取り組んでいきたい。

身体を動かすことから悪循環を断ち切る



生き生きと活動する小坂っ子の育成 ～ 健やかな体とあたたかい心で確かな学びの構築へ ～

熊本県御船町立小坂小学校

1 学校紹介

(1) 校区の概要

小坂小学校は、明治7年の陣小学校の開校以来、地域に根ざした学校として創設140年の歴史を誇る伝統校である。熊本市の東南部に位置し、校区内に高速道路御船インターチェンジがあり、交通の便もよく、熊本市の近郊として住宅地が増加してきている。

現在8学級、児童数175名であるが、宅地の増加に伴い児童数が年々増加しており、数年で230名を超えることが予想されている。



(2) 学校経営方針

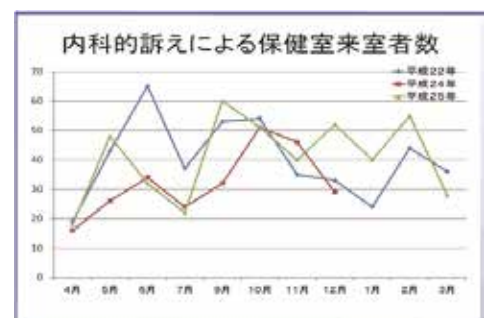
本校は、「確かな学力と豊かな感性を身に付けた、たくましく生きる児童の育成」を学校教育目標に掲げ、「かしこい子（学びを生かす児童）」、「すなおな子（心豊かに共に生きる児童）」、「たくましい子（健康で元気な児童）」を目指す児童像として教育活動を展開している。

(3) 児童の実態

ここ数年の健康診断結果によると肥満傾向児が減少している。口腔の状態は、「う歯」ゼロの児童が若干低下してきている。未処置歯保有者は、昨年度も今年度も24%程度である。

体力テスト結果を見ると、敏捷性と柔軟性が向上し、運動に関する興味関心は全体的に高い。

保健室の利用状況は、外科的訴えが減少してきているが、内科的な訴えがやや増加しつつある。健康や運動に関するアンケートの結果からは、就寝時刻やテレビ等の視聴時間、朝食後の歯磨き等の基本的な生活習慣及び運動の習慣や意欲についての個人差が大きいこと、自尊感情や自己有用感が低いことや良好な人間関係を築くことに課題があることが明らかになった。



2 具体的な取組

本校児童の実態から明らかになった課題に基づいて3つの仮説を設け、(1)たくましい体づくり、(2)豊かな心づくり、(3)確かな学力づくり、について実践を進めた。

(1) たくましい体づくり



ア 体育科における保健学習

たくましい体づくりの具体的取組として年間計画に基づき養護教諭がT2として体育科で保健学習を実施した。

左は第3学年の体育科保健領域における「毎日の生活と健康～身の回りの清潔～」という単元で「自分の生活の様子に気付き、具体的で実行可能なめあてを考えることができる(意思決定スキル)」という目標の下に実施した授業である。

授業では、自分自身の心や体に関心をもたせるために指導にブレインストーミングやケーススタディを取り入れて、様々な意見を黒板に提示した。また、自分の暮らしを見つめて書くことができるような学習シートを用意し、養護教諭の専門性を生かして体験的な活動を取り入れたり、実験や資料を用いて科学的な視点を提示したりした。



イ 運動習慣の形成

たくましい体づくりの第2は、運動習慣の形成である。以下の3点を中心に取り組んだ。

① 全校体育・体力向上の取組：小坂っ子体操

運動に親しみ、「こころ」と「からだ」のバランスのとれた成長を促すため、ダンス「アイダアイダ」の前後にストレッチを取り入れた「小坂っ子体操」を実施した。「アイダアイダ」は、文部科学省「子どもの体力向上キャンペーン」として日本レクリエーション協会とNHKが製作したものである。体操に合わせて流れる音楽は、平成音楽大学の学生に作曲を依頼して作成したオリジナルである。

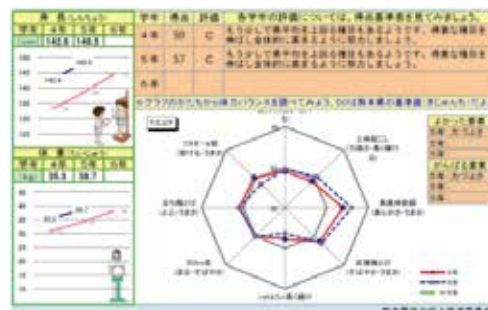


② 体育授業ファイル（心と体の健康ファイル）

昨年度から全児童にポケット式のファイルを配付している。新体力テストの結果や体育の時間に使用した「学習カード」、保健領域や学級活動で使用したシートを入れるポートフォリオとして利用している。

③ パワーアップナビ

年度当初の新体力テスト結果を熊本県体力向上推進委員会作成の「パワーアップナビ」に入力し、一人一人に配付した。



ウ 全校的な体力向上策

たくましい体づくりの第3は、全校的な体力向上策である。以下の2点を中心に取り組んだ。

① にこにこタイム

異学年の交流や運動習慣の形成や児童の主体的な活動を目指して「にこにこタイム」を実施した。体育委員会が中心となって全校児童に呼び掛けた運動遊びである。



② みんなで遊ぼう！

運営委員会を中心に、昼休に異学年交流を主な目的として「宝探し」などの「みんなで遊ぼう！」に取り組んだ。誰でも参加できる活動内容のため、児童は自分のペースで活動を楽しむことができた。

（2） 豊かな心づくりのための取組



		1学期	2学期	3学期
低学年 ねらい		- 自分の気持ちや考えをしっかりと相手に伝える。 - 自分との違いを認め、友達との違いを大切にすることができる。 - 自分の考えや気持ちを表現することができる。		
1年	内容	「自分の気持ちや考えをしっかりと相手に伝える」	「ごちそうげんき」	「2年生になった自分へ」
2年	内容	「ごめんね・ありがとう」	「わたしのきんぐ」	「今のわたし」
中学年 ねらい		- 自分の気持ちや考えをしっかりと相手に伝える。 - 自分との違いを認め、友達との違いを大切にすることができる。 - 自分の考えや気持ちを表現することができる。		
3年	内容	「自分の気持ちや考えをしっかりと相手に伝える」	「ごちそうげんき」	「2年生になった自分へ」
4年	内容	「ごめんね・ありがとう」	「わたしのきんぐ」	「今のわたし」
高学年 ねらい		- 自分の気持ちや考えをしっかりと相手に伝える。 - 自分との違いを認め、友達との違いを大切にすることができる。 - 自分の考えや気持ちを表現することができる。		
5年	内容	「自分の気持ちや考えをしっかりと相手に伝える」	「ごちそうげんき」	「2年生になった自分へ」
6年	内容	「ごめんね・ありがとう」	「わたしのきんぐ」	「今のわたし」

豊かな心づくりのために以下の具体的な学習や活動に取り組んだ。

ア 心を育てる体験学習計画

学年ごとに年間を通して心を育てる体験学習を別表のように計画し、それぞれの授業で自尊感情を育むための時間を設定している。

この取組を通して児童にお互いの意見や思いを受けとめている姿も見られるようになってきた。

児童の感想文から、周囲の友達を思う心情が深まり、他者への配慮や役割取得能力等の向上につながっていることが分かった。

イ 自尊感情を育む日常的活動

豊かな心づくりの第2は、自尊感情を育む日常的活動の推進である。生活委員会が中心となって自己有用感を高め互いのよさを見付けるために「見つけたよ、きらりさん」の活動を学校全体で実施している。

また、全校レクリエーション「わくわくタイム」に取り組んだ。学年縦割り班活動を主体とし、楽しみながら互いの気持ちを理解したり認め合ったりできるよう工夫した。



ウ 児童会活動の充実

豊かな心づくりの第3は、児童会の活動の充実である。

① 運営委員会の取組

歓迎遠足でのレクリエーションや音楽集会の時間を、運営委員会が計画立案し実施した。また、他にも「あいさつ運動」では、学級内だけではなく、児童間で挨拶を交わすよう呼びかけの工夫をした。



② 図書委員会の取組

朝自習の時間に、図書委員会の児童により「ブックトーク」を行った。委員会の児童は事前に練習をして一生懸命に読み、聞く側の児童もしっかり聞いている。



③ 保健委員会の取組

「歯磨き教室」について、給食時間に各学級に出向いて呼びかけを行った。歯の大切さと歯磨きの方法について児童が伝えることで、委員会の活動意欲が高まっている。



エ その他の取組・・・心を癒す環境づくり

本校では、児童の作品展示や美術品等の掲示によって心豊かな児童を育成できるよう掲示物の工夫を重ねている。名作美術作品を校内に多数掲示し「小坂小美術館」としている。

(3) 確かな学力のための取組

確かな学力づくりのために以下のことに取り組んだ。

ア 基本的生活習慣の確立

基本的生活習慣の確立に向けて「ノーテレビ・ノーゲーム

デー」の取組を通して家庭と一体となった望ましい生活リズムの定着を図るようにし



た。併せて、自分の発育・健康状態を知ることができるようにするための「健康記録カード」を活用している。

イ 学習の心構え

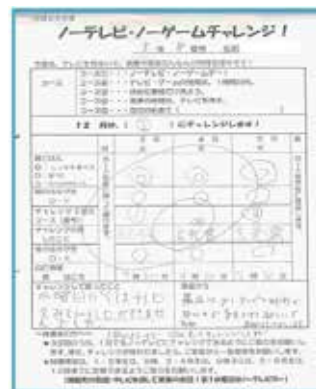
児童が学習に集中して取り組むことができるように「学習のきまり」を示し、指導している。準備しておくものやノートの基本的な使い方を示すことで、担任や少人数担当等の指導者が同じ視点で指導できるようにした。

また、学校生活でのきまりやルールの基本について、児童が明確に意識できるように「おざかっこ10のやくそく」を示して全学級で指導している。

ウ 学習環境づくり

教室の前面に不必要な情報を提示して児童を混乱させないよう、全学級で共通掲示する内容を「小坂っ子の学び」と「声の物差し」の2点に絞り込んだ。

エ 授業のユニバーサルデザイン



平成25年度から、校内研究の主題を「どの子ども楽しく『分かる』『できる』授業のユニバーサルデザインの追究」として授業づくりに取り組んでいる。

平成25年度は、「授業のユニバーサルデザイン研究会」が示している授業のUD化モデルの「参加」を中心に、学習環境づくりと

授業改善に取り組み、平成26年度は、「焦点化」や「共有化」について職員間で検討を重ねながら、「どの子ども楽しく『分かる』『できる』授業」の実現を追究している。

3 研究の成果

「たくましい体づくり」の取組により、普段から体を動かしている児童が3年連続して8割を超えており、運動や体力、自分自身の生活や健康をよりよいものにしようという意識が高まり、児童個々だけでなく学校全体の意識や価値観へとつながりつつある。

「豊かな心づくり」の取組により、自尊感情の向上が見られた。「自分が好きですか」というアンケートでは、平成24年度は「好き」「まあまあ好き」と答えた児童が75%であったが、平成25年度には86%と大幅に増加している。平成26年度も引き続き、

80%を超えており、自己肯定感は高まってきている。また、「あいさつをしているか」というアンケートに対しても、挨拶をしているという児童が継続して高くなっている。

「確かな学力づくり」については、明らかな手応えが感じられるようになってきた。

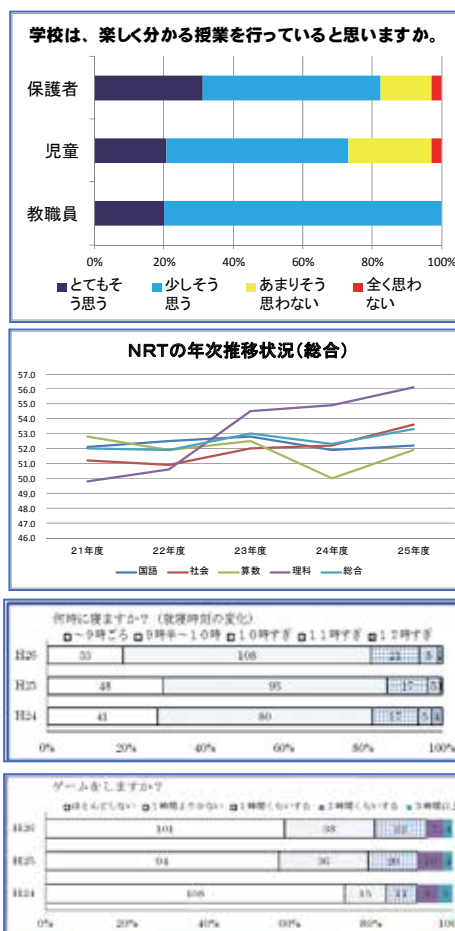
右のグラフは、平成25年度に実施した学校評価における「授業」に関する設問に対する回答状況である。「学校が楽しく『分かる・できる』授業を行っているか」という問いに対して、教職員は100%、保護者の82%、児童の76%が「そう思う」と回答している。「授業のユニバーサルデザイン」を追究する取組は、教職員はもとより、保護者や児童にも効果的な指導であると肯定的に受け止められていることが分かる。

一方、平成21年度の以降の標準学力検査の年次推移を見てみると、確実に学力が向上してきていることが窺える。授業のユニバーサルデザインの追究に取り組んだことによって、確かな学力の向上が見られた。

なお、基本的な生活習慣についても、その変容が明らかであり、概ね改善しつつあると考えている。

就寝時刻は、午後9時半から10時の児童が多く、午後10時過ぎに就寝する児童は少ない。

ゲームに関しても、2～3時間以上ゲームをする児童が減少していることが分かる。



4 今後の課題

今後の課題として以下の3点についての取組を進めていきたい。

- (1) 「小坂っ子体操」の運動量を増加し、全身持久力の向上を目指すこと。
- (2) 児童の自尊感情を更に高め、学級の絆づくりを一層進めること。
- (3) 授業のユニバーサルデザインの研究と実践を積み重ねながら、すべての児童が「分かる・できる」ことを実感できる指導過程を開発すること。

小坂小学校は、この4年間、たくましい体と豊かな心に支えられた確かな学力をすべての児童に保障し、「かしこい子」「すなおな子」「たくましい子」の育成を目指して健康教育に取り組んできた。

今後も全職員が一丸となってこれまでの取組を継承しつつ、すべての児童が楽しく「分かる・できる」授業づくり、学校づくりに取り組んでいきたい。

いきいき すくすく もりもり 元気な田子っ子

～自分の健康について考え、実践する児童を目指して～

仙台市立田子小学校

1 学校紹介

本校は仙台市の北東部に位置し、学区の北東側には七北川が流れ、北西から西に広がっている田園地帯に、昭和 62 年に開校した創立 28 年目の学校である。学区内は、開校以後、急速に宅地化が進み、現在は大規模住宅地となっている。小・中・高・児童館・保護者・地域が連携し、学区全体で「あいさつ運動」に取り組んでいる。

2 学校経営方針と健康教育

本校では、「豊かな心をもち、創造性に富み、たくましく生きる児童の育成」を学校教育目標に掲げ、目指す児童像を「思いやりがある子」「自ら学ぶ子」「命を大切にする子」として、心身共に健康で人間性豊かな児童の育成を目指している。特に「命を大切にする子」は、進んで体を動かし、健康や安全について考えることができる児童の姿と捉えた。そこで、運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに、食生活の改善や睡眠時間の確保など、児童の基本的な生活習慣の確立を、学校・家庭・地域・関係機関との連携を基盤としながら、保健・食育・体育の学習と日常的な取組を通して、健康教育の充実に努めている。

3 健康教育の推進体制

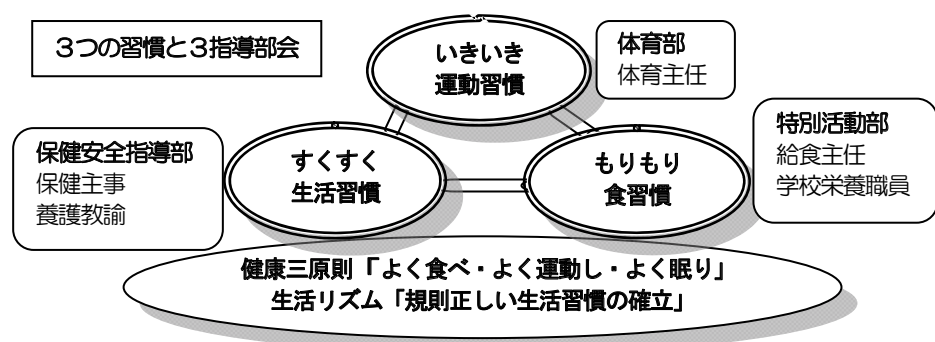
(1) 校内推進体制

平成 23 年度から平成 25 年度までの 3 年間、健康教育推進校として仙台市教育委員会の認定を受け、健康教育を重点的に取り組むとともに、平成 26 年度からは健康教育マイスター校として更なる取組を推進している。「一日三食、調和のとれた食事」「体力向上につながる運動や遊び」「十分な休養・睡眠」の重要性を自ら判断し、実践する習慣を児童に身に付けさせたいと考え、以下の 2 つを研究の重点に据え健康教育に取り組んでいる。

<研究の重点 1>健康の意識を高めるための保健・食育・体育学習の充実

<研究の重点 2>日常化を図るための環境づくりの工夫

さらに「生活・食・運動」3つの取組の定着・継続化を図るために、校内組織の中の 3 指導部会と教科部会の中に 3 つの習



慣の取組を位置付け、健康教育推進校としての 3 年間の取組を基に重点化・特化を同時に

図りたいと考え進めている。

（２）拡大学校保健委員会

学校保健委員会の参加者を幼・保・小・中・高・児童館職員、保護者、関係機関に拡大し「拡大学校保健委員会」を開催する。幼稚園・保育所から高校までの長いスパンの中で健康課題の解決を考えるよう配慮している。

4 実践内容

【研究の重点１：健康の意識を高め、実践意欲を喚起させる保健・食育・体育学習の工夫】

（１）健康に対する意識と管理能力を高めるための保健学習（すくすく生活習慣）

自分の体や健康に対する意識と管理能力を高めるために、自分の健康について振り返り、気づき、課題意識を持って見直し、実践する児童の育成を目指し、次の３つの手立てで授業を実践している。

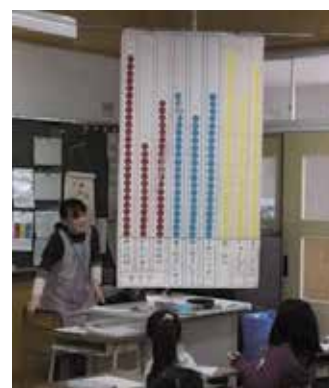
① 生活チェックシート、事前調査、資料の活用

意識を高めるために、学習の中で、自分の生活を振り返り、見直し、今後の生活を改善する資料として「生活振り返りチェックシート」の活用と「事前の実態調査・意識調査」を実施。友達と見合うことで個々の生活習慣の違いに気付かせ課題意識を持たせる手立てとしている。



② 養護教諭との連携

管理能力を高めるために養護教諭と連携して、専門的な視点から児童の知識理解を助け、気づきと実践意欲の向上へとつなげた授業を進めている。



③ 日常の実践化を図るための学習カードの工夫

生活の様子を記入し自分の実態を振り返り、考えや感想を書く。家庭で感想を記入してもらう欄を設け、家庭と学校の情報交換を図り、児童の実践を後押ししてもらうように工夫している。家庭との連携を図ったことで、保護者の意識が高まったことがコメントからも読み取ることができる。

（２）好き嫌いなく三食しっかり食べようとする意識を高める食育学習（もりもり食習慣）

食の大切さを理解し、好き嫌いなく三食しっかりバランスよく食べようとする意識を高めるために、自分の食について振り返り、気づき、課題意識を持って見直し、実践する児童の育成を目指し、次の４つの手立てで授業を実践している。

① 文部科学省発行の「食生活学習教材」の活用

低・中・高学年の３冊からなる「食生活学習教材」の活用は、児童が自己の食生活を振り返り、食行動や食習慣を望ましいものへと改善していく力を育てることに大変役立つ教材である。食品や食生活から具体的に学ぶこと、基礎的知識を踏まえつつも感性を大切にすることなどの工夫がなされている。

② 自己チェックと意識調査の実施

自分の食生活の様子に気付かせる手立てとして、食の学習に応じた食生活チェックや意識調査を実施し、実態把握と自分なりに食生活を振り返る材料としている。授業の導入段階で調査の結果を提示し、共通の課題設定に役立てている。



③ 学校栄養職員との連携

「見直す力」を高めるために学校栄養職員と連携し、専門的な立場から、確かな理解を目指した指導を行っている。実際に給食で使われている食材を準備し、五感で実感させ、理解の一助としている。



④ 実践への意欲化を図るための学習カードの工夫

普段の食事調べを通して自分の食習慣を振り返り、改善のための「めあて」を記入させ、実践意欲を持たせている。取組の様子や感想等、保護者が記入する欄を設け、学校と家庭との連携を図っている。1週間程度の実践期間を設け、それを評価し、日常化につなげている。

(3) 運動好きな子を育てるための体育学習（いきいき運動習慣）

運動好きな子を育てるために、体育学習では、豊富な運動量を確保し、「多種多様な運動」「できた喜び・楽しさ」を経験させたいと考え、以下の手立てを講じている。

① 「サーキットトレーニング」「補助運動」の導入

運動量の確保と多種多様な運動を経験させ、基礎的な体力向上を図るため授業の導入時に「サーキットトレーニング」「補助運動」を取り入れている。サーキットトレーニングでは、校庭・体育館基本コース版を学年・領域に応じた内容の構成にしている。

また、準備運動や体ほぐしの運動・多様な動きをつくる運動遊びの中に基礎感覚を養う運動や主運動に関わる補助運動も取り入れている。課題でもある主運動の活動時間確保のため、領域に応じて補助運動をサーキットトレーニングの中に組み入れ実施するなどの工夫も行っている。

② 「できた」「わかった」喜び、楽しさを味わわせるための授業の工夫

【場の工夫】

- 多種多様な動きを経験させるため、多くの場を設定している。(低学年)
- 技の習得に必要な練習方法をスモールステップで示し、自分のめあて、習熟度に応じた練習の場を設定している。
- 児童同士が関わり合う場を確保するように工夫している。



【グループでの関わり合い】
・見る視点を確認し、友達同アドバイスをし合う。
・互いに立つ位置の確認をし、しっかり見合う。



【全体での発表】
・グループの代表が全体で発表。
・友達の良いところを話し合う。

【視聴覚教材の活用と資料の提示の工夫】

○児童同士が互いに見合ったり、意見交換を通して技を高め合えるように ICT の活用と分解図などの資料を提示している。また、技の一連の流れをイメージできるように ICT を積極的に活用している。

③ 意欲の向上と日常化へつなげるための学習カードの工夫

授業の中で学習カードを活用している。内容や目的に応じた学習カードを作成し、児童の学習意欲を高めることをねらいとしている。業間時間や家庭で練習する児童の姿が見られ日常化にもつながっている。

【研究の重点2：日常化を図るための環境づくりの工夫】

学習後の気づきを実践へと結び付け、継続させ、生活・食・運動の3つの習慣化を図る環境づくりの工夫を行っている。

(1) 「早寝、早起き、たっぷり睡眠をとり、すくすく育つ田子っ子」を目指した日常的な取組（生活習慣）

① 生活振り返りチェックの実施

- 3つの習慣を継続させるために、自分の生活の様子を毎朝、自己チェックさせている。児童は、昇降口に設置されている、ポールに元気玉（ビー玉）を入れて教室へ向かう。
- 「生活振り返りチェックシート（年4回実施）」に、いきいき（運動習慣）、すくすく（生活習慣）、もりもり（食習慣）に関する12項目を5日間実践できたかを自己チェックさせている。シートには、学校で取り組んでいる姿勢や掃除の仕方も含め、起床時刻等を記入させ、自分の課題を意識させる等の工夫をしている。



② すくすく検査「みんなげんき」の実施

毎週金曜日、朝の時間を活用し生活習慣について調査し、結果を1か月毎にまとめ、昼の放送で全校に知らせ、課題を共有し、改善に向けた意識を高めている。また、健康に関する知識を増やすことをねらいとして、調査時に「健康に関するお話」を保健委員会の児童が紹介している。



③ キャラクターコンテストの企画・運営

健康教育の取組をより身近に感じられるように児童会が中心となり、「いきいき すくすく もりもり 元気な田子っ子」のキャラクターを募集し、全校投票でキャラクターが決定した。「元気なたごっしーになろう」を合い言葉に家庭との連携を図りながら、健康づくりに努めている。



(2)「好き嫌いなく 三食をしっかり、もりもり食べる、元気な田子っ子」を目指した日常的な取組（食習慣）

① 毎月19日「食育の日」10分間の食指導

給食準備後の5分間、当日の献立を活用しながら、食材や栄養など食に関する内容や食事のマナー等の指導を行っている。また、給食終了後の5分間を食べた量の分だけ色を塗って振り返る「給食もりもりカード」の記入時間にあてている。7月には夏野菜、9月にはお月見といった、旬や時節の行事を感じたり、地場産品を知ったりできるように展示コーナーを設置している。

②「給食一口メモ」の発行

月数回、食材の紹介や伝統的な行事に関連した献立の紹介をした「給食一口メモ」を発行し、食に関心を持たせ、残さず食べることへの意欲の喚起を図っている。

(3)「いろいろな運動や遊びに親しみ、いきいきと活動する田子っ子」を目指した日常的な取組（運動習慣）

① いきいきタイム（業前活動）

体を動かすことが苦手な児童にも運動習慣を身に付けさせる手立てとして、年間を通して、朝の時間を活用して取り組んでいる。体幹を鍛え「いろいろな体の動きを高める」など、様々な運動能力の基礎を養うきっかけと運動に親しむ態度を養うために以下の2つを実践している。

○「いきいきストレッチ」（毎日の朝の会で）

朝の会のプログラムの中に位置付け、教師と子供が取り組む内容を決め、学級で簡単な体操やストレッチに挑戦している。「ドローイン」「ストレッチ」など、体幹を継続的に鍛えることで、けがのしにくい健康な体づくりを行っている。



教室でドローインやストレッチ

○「元気アップタイム」（毎週火曜日8:30～8:40）

「みやぎっ子！元気アップエクササイズ」のビデオの動きに合わせ、楽しく体を動かすことで、様々な動きを体験させ、体の動きを高めている。1・3・5年、2・4・6年の2つのグループに分かれて、1週毎に体育館と教室で、業前の時間を利用して実施している。時間をかけず負担のない実施と継続を心掛けている。



体育館での元気アップエクササイズ

② 運動・遊び場の設置

○多種多様な運動遊びを経験させるために一輪車・竹馬・フラフープ・なわとび台を設置している。運動遊びの啓発のために「めざせ！一輪車マスター・竹馬名人・フラフープの達人」と題して、それぞれの目標を達成した児童に合格証を発行。児童は喜ん

で運動遊びに励んでいる。

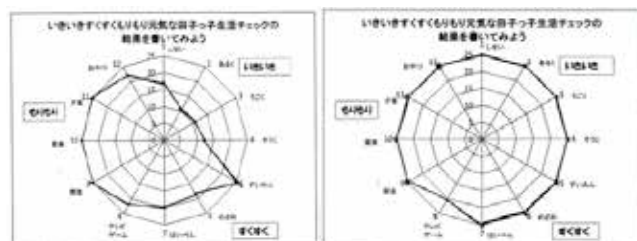
○通りすがりに気軽に運動ができるようにと校舎内外の各所に「校内いきいきコーナー」を設置し、ぞうきん絞り、ケンパーロード、ラダー、反復横跳びの場を設けている。また、簡単な運動やストレッチの例を掲示している。

③ 日常生活の中での体力向上を意識した取組

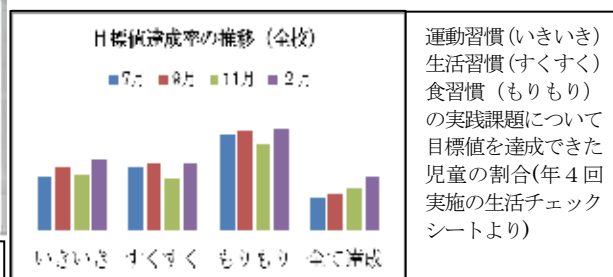
学習中の姿勢や清掃活動での「持ち上げて運ぶ」「膝をつかないで拭く」「ぎっちりしぼる」を意識化させている。教室にポスターを掲示し、普段の生活の中でも自然に体力向上につながるような取組を進めている。

5 研究の成果

(1) 運動・生活・食事の大切さに気づき、意識が向上し、実践する児童が増加した。



児童の生活振り返りチェックシートのH25年7月とH26年2月の結果を比較しても大きく変容していることが分かる。



運動習慣(いきいき)
生活習慣(すくすく)
食習慣(もりもり)
の実践課題について
目標値を達成できた
児童の割合(年4回
実施の生活チェック
シートより)

(2) 朝食をしっかりと食べてくる児童が増加した。朝食を食べてこない児童の割合が減り、ほとんどの児童が食べてくるようになった。また、朝食の内容も主食のみから、主食・主菜・副菜とバランスを考えた食事をする児童が増加した。

児童生活調査結果から (一部抜粋)	H24. 6	H25. 9	H26. 6
朝食をしっかりと食べる	89%	91%	97%
朝食をほとんど・まったく食べない	3%	1%	0.8%

(3) 家庭との連携が図られ保護者の意識が向上した。お便り、生活チェックシート、学習カードを通して3つの習慣の大切さを家庭に啓発することができた。保護者のコメントの内容からも意識の変化が見られ、家庭との連携を深めることができた。

◎おうちの方から一言お願いします。

ゲームの時間を親子共に把握して、ルールを守り大切にしたいです。また、外でサッカーなど元気に遊ぶ時間を大切にしたいです。

(4) 体育の学習の工夫により、運動に対する達成感が増し、休み時間に進んで、いろいろな運動・遊びをする児童が増加した。

6 今後の課題

- (1) 生活習慣(睡眠時間・メディアの接触時間)の改善を図るために、家庭との連携の在り方を更に工夫する必要がある。
- (2) 「食育の日」の食育指導の継続化とより効果を高めるための指導内容の見直しと工夫が必要である。

知・徳・体のバランスのとれた健康で人間性豊かな児童の育成 ～家庭・地域と連携した“チーム木曽呂”健康教育の推進～

川口市立木曽呂小学校

1 学校紹介

本校は、今年で開校19年目を迎え、児童数910名、26学級の大規模校である。川口市の北部に位置し、北側に見沼の自然が残る台地を有し、近くには見沼田んぼや見沼代用水の自然林があり、低地と台地が織りなす変化に富んだ豊かな自然の中に位置している。



平成23年度から市の委嘱を受けて体育の研究を継続して取り組んでいることや、ここ数年埼玉県学校歯科保健優良校に選ばれるなど学校保健の活動にも重点を置き、健康づくり推進に向けて、全職員で共通理解・共通行動の指導の徹底で体育や健康教育に取り組んでいる。昨年度は、「埼玉県学校保健優良学校」にも選ばれた。

2 学校経営方針と健康教育

本校では、学校教育目標を「主体的に学習し、感性豊かな心をもち、心身ともに調和のとれたたくましい児童の育成」とし、学校経営方針を「元気いっぱい 明るさいっぱい 賢さいっぱいの木曽呂小 ～一人一人を大切に 地域と共に創る 元気な学校～」としている。学校経営方針に「元気いっぱい」と示し、たくましい心と体をもった児童を位置づけ、健康教育を関連づけるとともに、意図的・計画的に教育計画に位置づけて、特色ある学校づくりを展開している。



グランドデザインには、「学校力・教師力・地域力・家庭力」で学校を支え、健康教育を支えていることも示している。全校児童910名という大規模校であるが、教職員が一丸となって一人一人の児童を大切に、きめ細かな指導をしている。このことが、不登校児童が一人もいないことにもつながっている。「チーム木曽呂」の誇りである。

3 具体的な取組

(1) 系統性を重視した歯科保健活動の充実

重点目標のひとつである、う歯の予防（歯みがき週間の定着化）・早期治療を目指し、歯と口の健康月間（6月）、歯っぴー週間（11月）を重点指導期間として活動を行っている。

① 各学年・学級での歯科保健指導の実施

【1年生：どうしてむし歯になるのかな】

歯みがきの基本を学ぶとともに、自分でみがいた後に保護者の方に仕上げみがきをしてもらい親子で歯みがき活動を行う。



【2年生：大事にしよう第一大臼歯】

紙芝居形式の話をしながら奥歯のみがき方を実践する。



【3年生：よい歯にしよう】

むし歯の原因について学び、予防の方法を考える。カラーテスターを使ってみがき残しの多い場所を確かめ、生え変わりの歯並びのみがき方を知る。



② 集団指導と連携した個別指導の実施

◎個別のブラッシング指導

歯科健診で歯垢・歯肉に「2」がついた児童を対象に指導を行っている。指導後は、歯みがきの様子を家庭でも見てもらうために振り返りの手紙を配布している。



◎給食後の歯みがきの実施

～きぞろっ子みがきの定着化～

歯みがきタイムを設け、音楽を流しながらきぞろっ子みがきで歯みがきを行っている。



◎歯・口の健康啓発標語・図画ポスターの募集

◎掲示物の作成 ◎歯みがきチェック

◎歯科保健優良学級の表彰

（２） 家庭・地域と連携した望ましい生活習慣づくり

早寝・早起き・朝食・排便の生活リズムや身の回りの清潔、遊び・運動の習慣を身につけさせるために、家庭と協力して様々な取組を行っている。

① 学校保健委員会の充実

自校の健康課題や保護者・地域の方々の願いをもとに年３回実施している学校保健委員会では取り上げるテーマを決め、児童の心身の状況を把握するとともに、これからの体力向上・健康の保持増進に向けて必要な取組を研究協議している。

また、学校保健委員会で行き上げた内容は学校だよりをはじめとして、保健だよりや健康リーフレットに載せて全家庭に開催報告を行ったり、発育測定前の保健指導で児童へ伝えたりしている。

今年度は、小中学校で連携を図り「地域学校保健委員会」と称し、管理職や養護教諭、教職員全員が参加し、交流を深めることで更なる健康教育の充実を図った。

学校保健委員会 （中学校と合同で行った、地域学校保健委員会）

テーマ 「ストレスとうまく付き合おう！ ～生活習慣からの見直し～」

講師 川口市学校教職員メンタルヘルスカウンセラー 根本 葉子 先生

参加者 校長・教頭・主幹教諭・養護教諭・

全教職員・保健委員会児童

中学校養護教諭・中学校生徒

内容 ○児童、生徒保健委員会発表

・ストレスの原因とその対処の仕方について

・ストレスに関する「気になるチェック」集計

○講話「ダメよ～！ダメダメ！朝寝坊」



幸せジャンケン（ジョイニング）

講話のはじめに、小学生・中学生・保護者・教職員が交流できるようにと、簡単なゲームを行った。

講話では、睡眠は脳・心・からだのメンテナンスをするための大切な時間であること、睡眠時間が短いとイライラの原因になる、逆にしっかり眠ると記憶力がアップしたり、病気にもなりにくくなるというお話をしていただいた。

② 校内研修と連携した取組

本校は川口市教育委員会の研究委嘱を受け、体育・体力向上に関する研究を推進している。学校保健では、学習環境に関わる校内掲示の充実、健康リーフレットの作成、すくすくけんこうカードを通して家庭と連携しながら取り組んでいる。

<すくすくけんこうカード>



<健康リーフレット>



③ ノーメディアの取組

④ 清潔調べの実施

健康観察の際に、ハンカチ・ティッシュ・爪・名札の4項目のチェックをしている。

⑤ すくすくらぶ（肥満児指導）の実施

肥満度 30%以上の児童の中から希望者を対象に、年5回の体重測定と、すくすくらぶ通信の発行、すくすくらぶ記録カードを使った保護者との連携を行っている。



(3) 保健掲示物の充実

子どもたちがつい立ち止まって見てしまい、見て触って学ぶことのできる掲示物を心がけて作成している。



◎季節に応じた掲示物（熱中症、インフルエンザ等）

◎学校医・学校歯科医・学校薬剤師の顔写真の掲示

◎緊急連絡体制・救急搬送時の注意

◎心の健康につながる掲示物

（４） 望ましい食習慣の確立

毎学期に一回、学年内や他学年とふれあいながら給食の時間を楽しむ「ときめきランチタイム」や、２学期の運動会前に縦割り班で行う「なかよし給食」、PTA給食試食会、学校給食センターの方々による食育指導の実施などを行っている。また、本校では、地域のボランティアや学校応援団の方々と協力して、グリーンカーテンの設置や地域の特産物である八つ頭の栽培などを行い、地域に根ざした食育指導も進めている。



栄養士による食に関する指導



地域の人材活用



ときめきランチタイム

（５） 学校安全等の推進

安全指導については保健学習と連携を図りながら、全学年において指導を行っている。外部指導者を活用し、保護者や警察・消防署等の指導を仰ぎながら、全学年交通安全教室、自転車教室、緊急地震速報を利用した避難訓練、不審者対応訓練、児童引き渡し訓練、防犯教室等を計画的に実施している。

昨年度より、教師と児童での「子ども１１０番の家」へのあいさつ回り、夏季休業中に担当教諭が「子ども１１０番の家」への御礼・挨拶回りすることで顔の見える関係づくりを行っている。また、今年度より大雨・雷・竜巻対応訓練も実施している。「地域連絡協議会」を年に２回、「ボランティア推進会議」も年４回開催し、学校・地域・地域が連携した取組も行っている。

自転車免許講習会



不審者対応訓練



多様な安全の活動



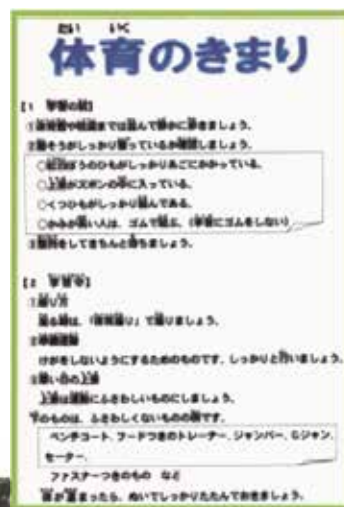
大雨・雷・竜巻対応訓練



110番の家の訪問

（６） 基礎的・基本的な体力向上を目指した体育授業の充実

本校では、市の研究委嘱を受け、体育指導の充実・授業を支える取組・教員の資質向上に取り組んでいる。研究組織には授業研究部・調査研究部・学習環境部があり、授業研究部では保健学習における養護教諭の TT での活用、学習環境部では養護教諭・体育主任が主体となって健康に関する資料や児童の体力・健康に関する内容を載せた「健康リーフレット」の作成にあたっている。



チャレンジなわとび



朝マラソン

4 成果と課題

- 学校・家庭・地域が一体となって健康教育を推進していくことで、学校の取組に対する理解・協力体制も充実し、児童・保護者の健康教育に対する意識が今まで以上に高まった。また、すすくけんこうカードの取組を行うことにより、児童・保護者の生活習慣に対する意識の高まりが見られ、朝食の摂取率は 98%を超えるようになった。
- 定期的な歯科指導や全教職員の共通理解にたった指導を継続したことで、むし歯のある児童の割合が 24.0% (H25) ⇒ 21.5% (H26) と減少した。また、歯科保健優良学級の表彰や各学級のむし歯のグラフの掲示をすることにより、教師による早期治療の意識が高まった。
- 大規模校の中でも、学校全体の協力体制が確立できていることが、不登校ゼロ・保健室登校ゼロにつながっている。
- 様々な場面を想定した避難訓練や、防犯研修や AED・エピペン講習会等、教員を対象とした研修の機会を設けたことで、児童のみならず教員間にも危機管理の意識が高まった。

今後は、さらにむし歯の治療率を向上させるため、教師・保護者とも連携を図りながら、指導を継続していく。また、取組の成果と課題を整理し見直しを図りながら学校・家庭・地域が、より一体となった地域学校保健委員会の内容の充実を図り、健康教育を推進していく。

地域・保護者・学校が連携した健康教育の推進

～みんなで作る子どもの歯ッピー～

福井県福井市豊小学校

1 本校の紹介

本校は、福井市の中心からやや南に位置しており、今年で132年目を迎えた伝統ある学校である。児童数549名、19学級、教職員数28名の中規模校で、地域住民の教育に対する関心も高く、PTA活動は地域と一体化した「豊教育振興会」として活動している。校区周辺には、足羽三山（足羽山、兎越山、八幡山）があり、中でも校庭に面している八幡山は、様々な教育活動の場となっている。昭和48年に教育振興会の協力を得て、八幡山登山道が整備されて以来、「八幡山マラソン」が継続されている。昭和49年には、県保健体育優良校表彰、昭和51年には、学校体育全国表彰を受けている。

42年間続いている『八幡山マラソン』



2 学校経営方針と健康教育

優れた教育環境を生かし、学校教育目標「豊かな心をもち、生き生きと学ぶ、たくましい児童の育成」の実現を目指して、日々の教育実践を積み重ねている。スクールプランでは、「健やかな体」「豊かな心」「確かな学力」のバランスのとれた教育活動の推進により、「生きる力」の育成を目指し、心や体の健康を重視した健康教育が学校教育活動全体で展開されている。



【サツマイモ収穫とまちの先生】

「健やかな体」においては、家庭と連携して、挨拶や規則正しい生活習慣の確立を図ることを目標としている。

「豊かな心」においては、縦割り活動や福祉活動・生命の体験活動・ボランティア活動を通して、生命尊重や相手を思いやる態度を養うことを重点項目に、豊かな心を培う体験活動を積極的に行っている。さらに、地域に生きる学校づくりの推進として、保護者・地域と連携した教育の推進を重点項目に、授業や学校行事・児童集会などの公開を積極的に進めるとともに、まちの先生や学習ボランティアなど地域や関係機関の人材活用に努めている。

食育についても、平成23年度から4年間、福井市学校給食畑設置事業指定校を受け、サツマイモやダイコンの苗植え、蒔種、収穫等を2年生が体験し、

学校給食の献立にも取り入れてきた。

3 特徴的な取組の紹介

歯と口の健康教育の充実

(1) 活動のねらい

本校の健康教育目標は「豊かな心をもち、健康でたくましい児童の育成」で、児童に健康自己管理能力を培うことを大切にしている。特に、家庭と連携して、食後の歯磨きや睡眠時間を含めた生活リズムを自分で整える健康管理能力を培いたいと考えた。よい生活習慣が身に付くことは一生の宝であり、その素地は小学生時代に形成される。そこで、平成26年度は「歯・口の健康づくり」を切り口にして、健康生活自己管理能力の育成に向けた活動を行うことにした。具体的な活動目標は次の通りである。

- ◎自分の歯や健康状態を理解することができる。
- ◎う歯の治療や定期検診などの行動がとれる。
- ◎う歯や歯肉炎予防に必要な歯のみがき方を知り実践することができる。
- ◎歯の健康により食生活を知り習慣にする

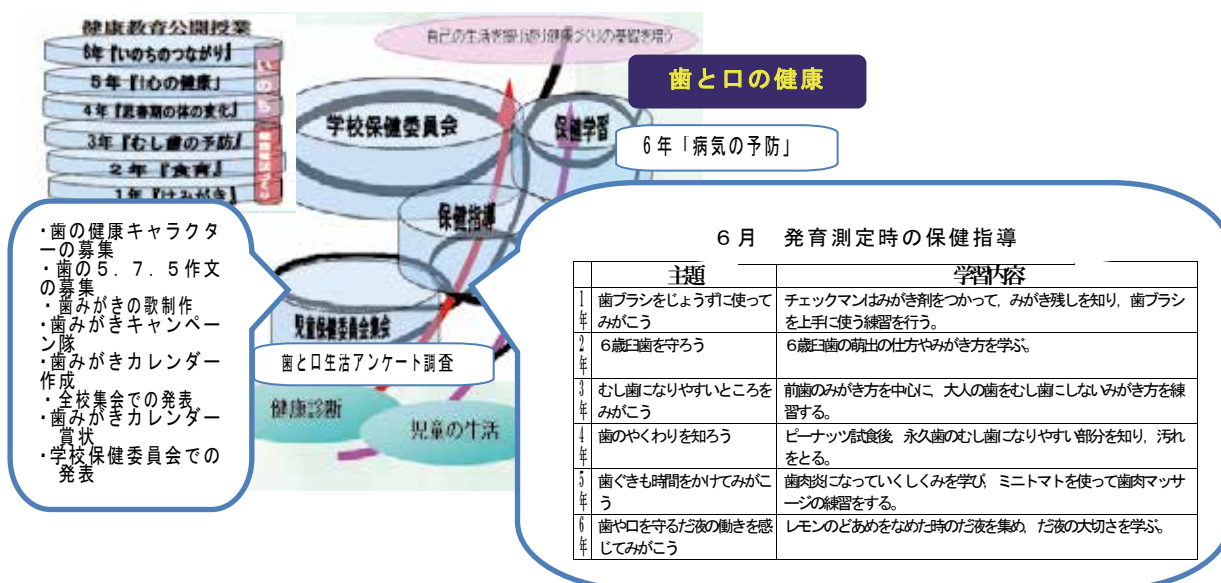
(2) 計画と実践の状況

① 全体及び年間指導計画

学校保健年間計画・健康教育年間計画・いのちの教育年間計画・安全教育年間計画・食に関する年間計画などを、児童の実態に即して作成し、系統立てた教育活動を行っている。平成26年度の重点活動は「歯と口の健康」である。保健室経営計画とも考え合わせ、下の図のように構想した。

② 保健指導

発育測定時に保健指導の時間を設け、学年の発達段階に合わせたカリキュラムを作成し、体験を重視した保健指導を行っている。6月は、学級活動の内容と連携した歯科衛生健康カリキュラムとなっている。



一人一人仰向けになりじっくり診て頂いている歯科検診↓



学校歯科医への相談などの「歯と口のアンケート」↓



学校歯科医への相談などの「歯と口のアンケート」↓

雪や口内についてのアンケート

[illegible]

1512. 20

2. 正しい語の列に番号をつけている字はどれを挙げて、(ア)の語とを比べよ。

$$- \frac{1}{2} \left(\frac{1}{2} \right) \quad 1.5 \times 10^{-2}$$

- ① 読みかきをする
② おやのひとより 疑問をぶつけてみる など
③ 書物に答えをさがす
④ アンケートやノックを使う
⑤ フォト集や資料での写真や今ほり本などの活用
⑥ 近隣の自然観察に行く
⑦ その他など

②、お寺様の敷地内内にとり、お墓の穴とがありましたらお葬式済みます。

この定理の真逆の満ち 出典 (12-7) である。

3. 学校長や教員の立場から相談したいことや聞きたいことがあります。お返

再々、 $\frac{1}{\sqrt{2}}$ の係数は、

は、著者によれば、

1. A. 200-554-7000

学校歯科医が作成し配布した個別指導用紙↓

歯の観察シート



【像の寓意】

【金の真価・黄金のひみつ】

[illegible]

イ、歯列・顎関節等への指導

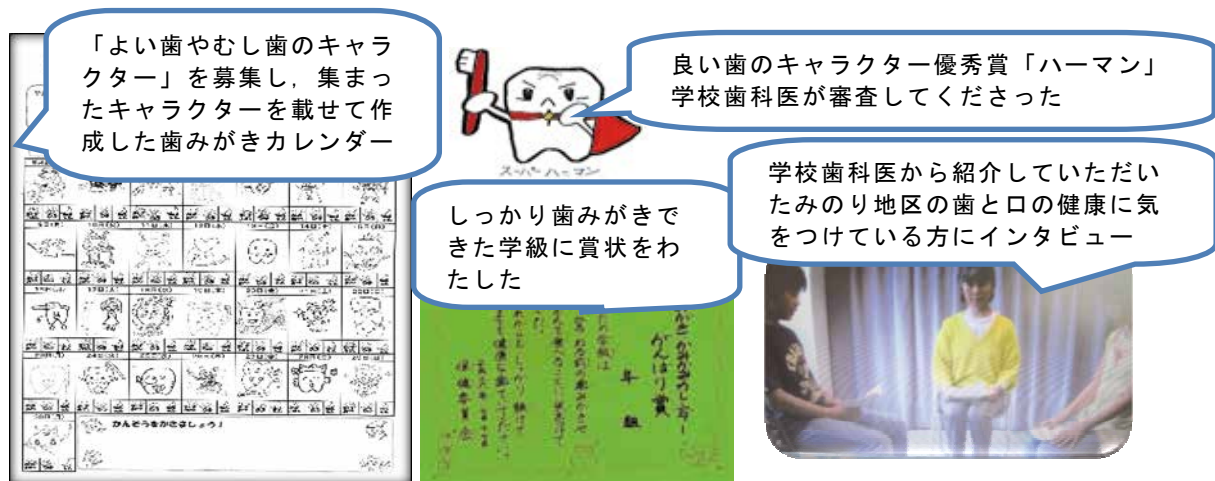
歯列・咬合・顎関節の指導については、歯科検診結果を配布した後、児童と保護者に歯並びなどについて心配なことや相談したいことについてのアンケートを行った。質問の回答については、学校歯科医から、学校保健委員会で説明してもらい、ほけんだよりでも広報した。

2年生の公開授業では、「歯によいおやつ」をテーマに、担任と栄養教諭、料理研究家の出倉先生をゲストティーチャーに迎え、かみごたえのあるおやつについての授業を行った。4年生の学級活動では、担任と栄養教諭が「よくかんで食べよう」、6年生では「骨や歯をじょうぶにしよう」の授業を行い、食の面から、歯と口の健康教育を行った。

ア、児童保健委員会

歯をみがかないと
むし歯にしちゃうぞー





よい歯とむし歯のキャラクター、良い歯の「5・7・5作文」を募集し、学校歯科医と相談して優秀作品を決めた。そして、児童から応募した「よい歯」や「むし歯」のキャラクターによる寸劇「良い歯ピカキラ☆ハ（歯）ッピー」を学校保健委員会と児童全校集会で発表した。また、委員会児童がそのキャラクターに扮装して、歯みがきタイムに教室や手洗い場を見回ったり歯みがき指導を行った。「むし歯予防デー」では、給食の時間に、校内のテレビ放送（歯に関する〇×クイズ）を2週間行うなど、「しっかり歯をみがこうキャンペーン」をアピールした。

イ、児童給食委員会の取組

6月4日や11月8日の給食時の放送では、給食委員会が歯によい食べ物を紹介するなど、歯と口の健康に関する取組を連携して行った。

保健室前の掲示板 保健指導や集会と関連させている



⑤ 家庭・関係機関との連携

学校保健委員会では、“未来へ羽ばたく子供たち”の基本となる健康づくりを、児童・保護者・地域・学校が一緒に考える会として、毎年、「健康テーマ毎の各学年公開授業（授業参観）」と、「児童の発表・参加者とのグループセッション」の2部構成で開催している。

公開授業では、歯科医師や助産師ら専門家の方々をゲストティーチャーに招き、学年ごとにテーマを決めて全校健康教育の授業を公開している。「食」や「歯」といった身近な事から、健康を意識して自己管理ができるように、1～3年生は「健康生活づくり」をテーマにした。4～6年生は、「命（いのち）」をテーマに、赤ちゃん抱っこ体験などから命の尊さを実感したり、他者を尊重するコミュニケーション方法や命を救う心肺蘇生法を学んだりして、子供たちが自他を大切にし、周囲に感謝できることを目指した。

① “心と体づくり” 公開授業



1年参観授業 「口の中にあるものは？」

学校歯科医院の歯科医と衛生士がゲストティーチャー

1年生は、ちょうど第一大臼歯（六歳臼歯）が生えてくる時期である。そこで、歯科医から迎六歳臼歯の役目や大切さ、上手なブラッシングの仕方を教えていただいた。

2年参観授業 「歯によいおやつ教室」

日頃食べるおやつには砂糖や油が多く含まれていることを知り、よいおやつのとり方について考えた。

料理研究家がゲストティーチャーに。栄養教諭と担任のＴＴ。



学校歯科医院の歯科医と歯科衛生士がゲストティーチャーに。



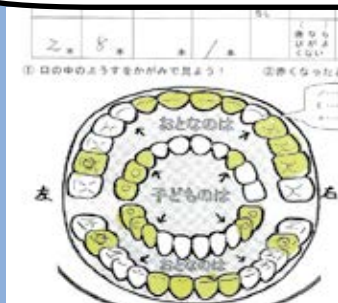
3年生公開授業 「永久歯をむし歯から守るひみつを見つけよう（第2時）」

3年生の時期は、歯が生えかわる時期なので、「永久歯をむし歯から守る秘密」を見つけ出すために、「歯とおやつ」「むし歯の秘密」「歯みがき」の各コーナーを回り、自分の歯に合ったみがき方を考えた。

平成26年度「小学校3・4年生の正しい歯みがき教室」講習会。市の養護教諭全体に3・4年生の正しい歯みがき教室の進め方や指導の模範授業になった。

前時に行った「永久歯をむし歯から守るひみつを見つけよう（第1時）」

個別の歯科健診結果を記入してあるワークシート



歯と歯ぐきの間・大人の歯のすじが赤くなっている



大人の歯がこんなにはえているんだ！

② 学校保健委員会

1 全体会

よい歯ピカキラ／ハッピー

児童保健委員会の発表

むし歯悪キングコンビだ！



劇のシナリオは、学校歯科医の近藤先生からアドバイスをいただき作成した。



学校歯科医からのお話

全体会では、学校歯科医の先生から、「歯の健康づくり
に大切なこと」についてご講義いただいた。

//分科会

セッション1 (保護者・児童・教員・地域の方々のグループ)

歯と口の健康づくりについて気をつけることは？

「歯の健康づくりのために何が
できるか」を考えるため、普段の
子供たちの歯みがきの様子につ
いて情報交換をしたり、「歯の健
康を保つためにどのようなこと
に気をつければよいか」について
意見を出し合ったりした。

どうして、家で歯をみがか
ないの？

学校ではみんなが歯みがき
をしているので、していない
方がはづかしい。
家でもみがかなくちゃと思
うけど・・・
めんどくさい・・・
夜はねむいし・・・。

進行 PTA 母親委員会の方々



お家で、歯や口の健康につ
いて困っていることや気を付け
ていることはありますか？

学校歯科医の先生にお聞きし
たいことはないですか？

保護者「いつまで仕上げみがき
をした方がよいですか？」



セッション2 (各学年ごとの保護者・教員・ゲストティーチャーが混在するグループ)

各学年のテーマ (今日の授業) について

学年ごとに、保護者、ゲストティー
チャー、教員が混在するグループに
なり、参観授業のテーマについて、
それぞれ話し合った。参観授業で
の子供たちの様子や、ご家庭での普
段の様子など、子供たちの実態と照
らし合わせながら、よりよい健康教
育について、意見を出し合った。



保護者「授業はとてもわかりやす
く子供の心にひびくものでした」

4 成果と課題

家庭や地域と連携して「健やかな体」や「豊かな心」を育んできたことによ
り、多くの児童が基本的な生活習慣を身につけ、落ち着いた学校生活を過ごす
ことができている。(学校評価において、87パーセントもの児童が「自分は、
毎日学校へ通うのが楽しい」と答えている。) また、学校保健委員会において、
健康教育の授業を全学級で公開するとともに、健康に関わる課題について児
童・保護者・教員・地域の方の話し合いを長年実践してきたことが、地域全体
の学校保健に対する意識の向上に結びついている。

今後は、PDCAサイクルを取り入れた健康教育から、喫緊の課題を明らか
にし、健康教育全体計画にそれを反映し、より一層効果的な学校保健活動を実
践していきたい。

げんき・きれい・いのち
～全校生の心のコップを上向きに～

宇多津町立宇多津小学校

1 学校紹介

本校は、香川県のほぼ中央部にある瀬戸内海に面した瀬戸大橋の架かる宇多津町にあり、東を大東川、西を青野山に挟まれた自然豊かな環境に位置している。運動場は緑の芝生で、花いっぱい校庭と広い2階建て校舎が本校の自慢である。ゆとりある教室数と大小の体育館などの施設面にも恵まれた環境のもと 468名の児童が在籍している。



2 学校経営方針と健康教育

本校の学校教育目標は「自ら学び、なかまと共に、生き生きと活動する子どもの育成」である。「げんき・きれい・いのちで 心のコップを上向きに！」を合言葉に、やる気みなぎる子どもと教職員がいる日本一の学校をめざしている。



健康教育は、重点目標のひとつである「健やかな体：体力」にあり、達成のための具現化策として「体力づくりの日常化」「健康・安全教育の推進」「食に関する指導の充実」が示されており、教職員が一体となり児童の心身の健康づくりに努め、元気な学校を創っている。

また、学校経営方針の重点目標として「問題行動・いじめ・不登校ゼロの学校をめざす」こととしている。身体面のみならずメンタルヘルスに関する課題を抱えた児童が存在することもあり、児童一人一人がまず登校し、学力を身に付け、学校集団の中で社会性を育みながら成長していくことができるように支援している。

さらに、宇多津教育ソリューションシステムにより町内の幼・保・小・中の教育連携も推進され、健康教育においても町内幼・小・中で連携した取り組みを行っている。

3 実 践

(1) 保健指導

【小児生活習慣病予防健診】

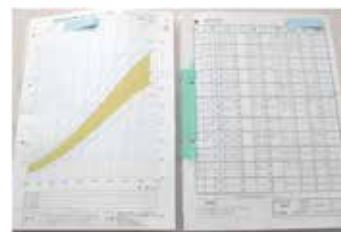
・ 事前指導

4年生での小児生活習慣病予防健診の前に保護者の参観する学校開放日を利用して事前指導を実施している。小児生活習慣病予防健診は希望者のみが受検するものなので、児童が事前の指導内容により受検率にも差があることを感じる。学級担任と養護教諭のT・Tでより効果的な指導となるように配慮しながら実施している。



・ 事後指導

長期休業前の学期末懇談会のときに、小児生活習慣病予防健診の有所見の児童・保護者を対象に「すこやか教室」として栄養教諭・養護教諭が健康相談を実施している。その後、「健康カルテ」を作成し、成長の様子や小児生活習慣病予防健診の結果や食事指導、生活指導などの個別指導の記録、長期休業中の生活記録などを綴じて、長期的な指導につなげ、町内の中学校へ持ち上げるようにしている。



・ 学級PTAでの事後指導

4年生の学級PTAにおいて、小児生活習慣病予防健診の結果を踏まえて生活の中で気をつけたいことについて話し合いを実施した。栄養教諭や養護教諭も参加し、学校給食や家庭での食事場面において好き嫌いで困っていることなどが話題に上がり、保護者も熱心に参加している。

・ 宇多津教育ソリューションシステムによる連携

町内の小・中学校・幼稚園・保育所と連携して小児生活習慣病の有所見者や肥満度の高い児童・生徒・園児とその保護者を対象に「うたづ元気っ子クラブ」を開催している。園児・児童・生徒は運動指導を行い保護者は栄養指導を受け、その後、親子で調理実習を実施している。



児童、園児を対象とした運動教室

保護者を対象とした栄養指導

親子で体によいおやつづくり

【歯の保健指導（フッ化物洗口）】

本校では平成 19 年度より学校歯科医の指導のもとでフッ化物洗口を実施している。週日課の中に位置づけられ 99%以上の児童が実施してい

る。新しい歯ができる児童も少しずつ減少するなどの効果も見られ、う歯の未処置歯率も全国平均と比べると低値を示している。

【健康な生活習慣】

健康な生活習慣の定着を目指して「げんき週間」を設定し、隔月に生活習慣の見直しと指導を実施している。4年前より特に睡眠時間の確保についての取組に重点を置いているが、なかなか成果は表れない。しかしメディア1時間以内を守れる児童が増加傾向にあり全体的にも微増傾向である。

朝食のバランス度（赤・黄・緑の3色の食品群から摂取するとそれぞれ1点ずつで合計3点、1週間に5日間で15点満点）については、バランスのとれた朝食が摂取できる児童が年々増加している傾向がある。（11点以上が74.2%）しかし、家庭の事情等での欠食児童も存在するので、児童の生活背景を考慮しながら個別指導にあたっている。

（2）体力づくり

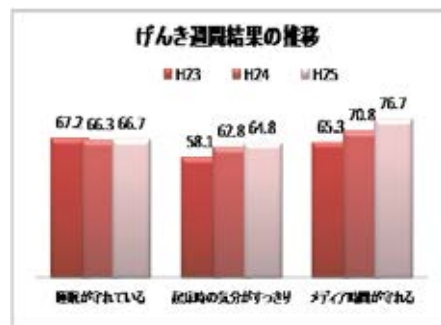
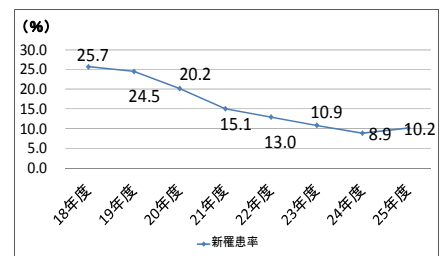
【運動への意欲を高めるチャレンジタイム】

チャレンジタイムは、児童ひとりひとりがめあてをもって、継続的にいろいろな運動に取り組めるよう設定している。年間を通じて計画し教科外運動として進んで運動しようとする態度を身に付け、体力づくりの基礎を培っている。

【運動の日常化を図る運動のもと】

「運動のもと」を作成し、体育の授業やチャレンジタイム・休み時間などに取り組んでいる。年

う歯の新罹患者率(2～6年) (新たにむし歯になった児童の割合)



チャレンジタイム年間プラン	
6・9・10月	「運動のもと」の種目
11月	マラソン
1・2月	なわとび(短・長)

宇多津小「運動のもと」

運動のもと(平均やサバゲーションゲーム(高学年等実)の扱いについて)

1 学年 2 学年 3 学年 4 学年 5 学年 6 学年 7 学年 8 学年 9 学年

○ サバゲーションゲームで行って来た者種について、年間を通して達成できる項目が1つでも増えるようにがんばります。

○ 各学年の達成率(達成のひと)を以下のように設定します。各学年の最終達成で4人1組のサバゲーション委員会から表彰してもらいます。

達成2人以上達成

間を通して、また、家族と一緒に挑戦できるような内容であり、検定日には、教師が分担し検定をしている。

【自信とやる気を高めるクラスマッチ】

7月の水泳、12月のマラソン、2月のなわとびと年間3回全校で統一種目のクラスマッチを実施し、その他、学年に応じて球技等のクラスマッチを随時実施している。クラスマッチをすることによって、学級の仲間意識が高まり、まとまりができる。精一杯努力したことへの賞賛を第一に考え、負けても次へのファイトが湧いてくる指導に努めている。

(3) 食育指導

【家庭啓発活動】

一年生の保護者を対象に「給食試食会・学校給食説明会」を実施している。学校給食の意義や給食指導について理解を図るとともに家庭の食生活の改善も啓発している。また、「親子料理教室～簡単な朝食作り～」を4年生以上の児童と保護者を対象に実施し、朝食に対する関心を高め家庭における実践化を図っている。

夏休み前の午後から実施。夏休みに自分で朝食が作れるように！

・給食試食会

・親子料理教室



給食委員会の6年生が給食の献立について説明

【冬やさいをそだてよう(2年生)】

冬野菜のダイコンを植えて育て、ダイコンを食べる活動を行った。食べる前にダイコンの秘密を学習してから、お世話になった地域の人を招待して「大根パーティー」を開いた。



お世話になった方を招待した大根パーティーでは、ダイコンの皮をむいたり、切ったり、野菜の劇やクイズを発表

【「食」から未来を考えよう(5年生)】

郷土に関することを調べる中で郷土料理についても学習し、冬野菜（マンバとダイコン）を植えて育て、香川県の郷土料理「まんばのけんちゃん」と「しっぽくうどん」を作った。また、学活の食育の授業では「食べよう野菜つくろう元気な体」の授業を行った。

「しっぽくうどん」作り



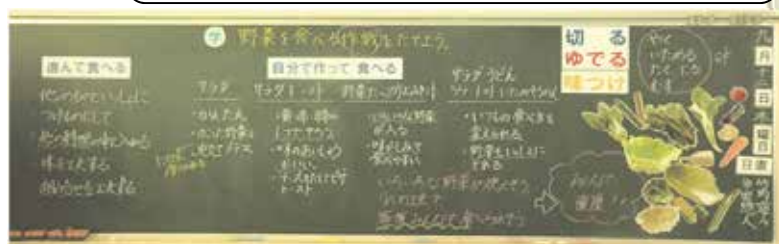
しっぽくうどんだと野菜がたくさん食べられるね。

「まんばのけんちゃん」作り



「まんば」をゆでて、切って、油揚げと豆腐を入れて炒めたよ。

前時には、野菜を食べる量で香川県は全国ワースト男性2位、女性1位ということを知った。また、野菜のはたらきについても学習。



(4) 学校保健委員会(年間2回)

【小児生活習慣病を予防しよう(啓発型)】

香川大学医学部糖尿病克服プロジェクトより医師と運動指導士を講師として招き児童にわかりやすく生活習慣病と運動の大切さについて指導していただいた。また、参観していた保護者からは「子どもと一緒に体を動かすことの楽しさを思い出した」という感想だった。



【宇多津っ子の健康を考える～小児生活習慣病の予防から～(協議型)】

児童の健康状態の報告や児童保健委員会からの発表などから協議し、学校医にご指導いただいている。



(5) 心の健康

【子ども支援委員会】

本校では、生徒指導委員会、いじめ・不登校対策委員会、特別支援教育校内委員会を一本化し、「子ども支援委員会」が組織されている。全教員とスクールカウンセラーから構成され、毎月1回、定例会（年間行事計画に位置付けている）を開催し、支援を必要とする児童に対する一貫した指導・支援を実施している。なお、緊急を要する場合においては、臨時に開催する。

【児童玄関での心の健康観察】

学級担任は朝の会で学級において健康観察を実施するが、このときに体調面だけではなく精神的な面においても情報をキャッチすることがよくある。登校支援担当を中心とした教員は、毎朝児童玄関に立ち児童の登校状況を見守り、ここでも意識的に児童の健康観察を実施し、気持ちよく1日を始められるよう支援することに重点をおいている。

【全体への予防的活動】

活動	ねらい・内容	時期
学級活動	ストレングスアプローチによる取組	各学級(随時)
全校集会活動	「1年生はじめまして集会」「6年生ありがとう集会」など	学期に1回
全員教育相談	児童理解をさらに深めるため学級担任が一人ずつ実施	6年生(3学期)

4 成果と課題

(1) 欠席ゼロの日

平成 25 年度は欠席がゼロの日が 1 回あった。平成 26 年度も 2 学期までに 1 回あったが、例年その年度のうちに 1 回あればいい状況である。この日は給食の時間に全校生が牛乳で乾杯をしている。

欠席がゼロの日、おめでとう！
全校生が牛乳でかんぱい！！



(2) 教職員がチームで対応

学級で困難を抱えた児童がいるときに、学級担任が一人で抱え込まなくてもいい環境が整えられた。管理職の指導のもと、学年主任や特別支援教育コーディネーターなどを中心にチームで対応するシステムが整っている。児童に見られる問題を早期に子ども支援委員会において全職員で共有することもできているため、全職員で全校生を育てていこうとする意識が教職員間に浸透している。

(3) 不登校の未然防止につながる記録の工夫

不登校傾向であったり遅刻が多かったりする児童についての個別の支援を記載していけるよう記録の工夫が必要である。学級担任や担当者が異動になった際にも参考となり、支援が途切れないようにするために、また、実践を検証・改善するためにより良いシステムを整えていきたい。

(4) 「体力づくりの日常化」「健康・安全教育の推進」「食に関する指導の充実」の更なる取組

これらを具現化する取り組みが児童の心と体の健康を支える大きな柱であること、ひいては、不登校などのメンタルヘルスに関する健康課題にも通じることを痛感している。今後も、一つずつの方策を見直し、改善しながら児童の心と体の健康を育んでいかななくてはならない。「心のコップを上向きに」とは、心が健康で素直な状態であることと考え、誰ひとり欠かすことなく全校生が登校し、生き活きと活動し、全校生の心のコップが上向きとなることが目標である。

「健康ではつらつとした生徒の育成」をめざした学校保健の取組

栃木県下野市立国分寺中学校

1 学校紹介

本校は、下野市の南部に位置している生徒数501名の中学校である。保護者の多くは本校卒業生で、学校に対する関心は高く、協力的である。

伝統的に生徒主体の活動を重視しており、年間を通した活動を計画的に実施することで、達成感・充実感・感動を得られるよう指導している。また、行事や部活動などを通し、後輩は先輩の姿を見て、「先輩のようにになりたい」と感化されることで、本校のよき伝統や校風が継承されるよう、全職員で指導に当たっている。その成果として、何事にも積極的に本気で取り組み、さらによいものを追究しようとする生徒が育っている。

また、「学びの共同体」の理念と方法を取り入れた授業研究を行っており、教室の机をコの字型に配置したり、グループ活動を多く取り入れたりすることで、一人ひとりの思いを大切にし、コミュニケーション力を高めている。このことは、保健安全教育にも良い効果を与えており、安心して前向きに取り組み、話し合いで問題解決を行い、助け合って活動する生徒の育成につながっている。



【コの字型の机配置】

【主な生徒主体の学校行事】 ～感動と感化の学校行事～

合唱コンクール(6月)	運動会(9月)	学校祭(10月)	卒業式(3月)
クラスの絆を深める	縦割りチームの絆づくり	縦割総合と全校生徒の絆づくり	生徒が主役 行事の集大成
どのクラスも真剣。3年生のすばらしい合唱に、後輩は憧れている。 	 3年生がリーダーシップを発揮。	 フィナーレは、恒例、大感動の全校合唱。	生徒会が司会進行。卒業生も在校生も感動の涙。 

また、「当たり前のことを当たり前に」行わせる指導を徹底しており、あいさつ・整理整頓・無言集合などを通しての心づくりを実践している。これらの教育活動を通して、生徒一人ひとりが自己存在感を持ち、自己決定できることにより、生徒の自己指導能力の育成を目指している。



【きれいに並んだ自転車】

2 学校教育目標と健康教育

本校の教育目標は「意欲を持ち自主的に学習する生徒」「人と郷土を愛し進んで奉仕する生徒」「健康ではつらつとした生徒」であり、めざす学校像を「明るく きびきびと活動する 温かい学校」とし、「当たり前のことをこつこつと」をスローガンに日々教育活動を行っている。

学校保健計画においては、「健康についての知識や理解を通して自主的に心身の管理ができる生徒の育成」を重点目標とし、「自主的」を意識した基本方針や具体策を立てている。本校の健康課題「基本的な生活習慣が身に付いていない（朝食欠食・睡眠不足）生徒がいる」「自分のことを好きと思えていない生徒が多い」という実態が、平成23年度の学校保健委員会の協議で明らかになり、これらの課題解決への取組を、生徒保健委員会活動中心に、平成24年度から継続して行っている。

学校保健委員会については、平成25年度から、年3回開催し、学区内の自治会長をメンバーに加えるなど、さらに地域との連携を強化し、組織的な健康教育の推進を目指している。例年、第2回目は生徒保健委員が中心となって企画運営を行い、生徒保健委員全員が参加している。

【平成25年度 学校保健委員会】

	主な出席者	所要時間	主な内容・成果
第1回	学校医・学校歯科医 学校薬剤師 PTA代表・教職員 生徒保健委員代表	60分	健康診断結果や保健室利用状況等を報告し、問題点について協議し、今後の健康教育の取組の方針を探った。 
第2回	生徒保健委員全員 地域学校関係者 PTA代表・学校医 他（特徴的な活動の欄に記載）	70分	①学校紹介 ②保健委員会活動紹介 ③アンケート結果報告 ④協議 
第3回	学区内自治会長 教職員 生徒保健委員代表	80分	地域の方に学校の様子を知ってもらうとともに、意見や助言をいただき、地域ぐるみでの健康教育推進体制づくりにつながった。 

3 健康教育の具体的な取組 ～生徒保健委員会から発信する健康教育～

生徒の特性や校風を生かした健康教育活動の推進が有効と考え、生徒保健委員会活動を中心に、「自主的」・「心身」を意識した健康教育を展開している。

また、生徒の様子や活動を地域の人に知ってもらうことで、地域との連携や交流を図り、地域として健康教育を推進できると考え、地域に広げた学校保健委員会を生徒主体で継続実施している。

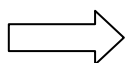
保健委員の生徒自身が健康の大切さに気づき、それを他の生徒へ広めたいと思えるような活動を意識した生徒保健委員会活動を実施することで、保健委員会の活動が活性化し、学校全体、家庭、地域へ健康意識が広がることをねらいとしている。

(1) 生徒保健委員会活動

①手洗い実験



ブラックライトで実験



小学生と一緒に

じょうずな洗いを
教えてあげるよ



特殊な塗料とライトで手の洗い残しを調べた。学んだことや気づいたことをもとに、クラスで手洗いを呼びかけた。また、学区内小学校の健康委員会児童と一緒に実験を行い、広める活動を行った。



食パンで実験

さらに、平成26年度は、食パンを使用し、「洗わないでそのまま」「水洗い」「石けんで洗う」「アルコール消毒」の4つのパターンでカビの生え方を実験した。

カビの生え方を毎日観察



寒天培地も使用し、同様の条件で実験を行った。また、生徒の意見で持ち物についても調べたい、というものも多くあり、メガネやペンについても実験を行った。

実験後のふりかえり

観察したり、写真を撮ったりして、どんなことに気づきましたか？

「手洗いのことがあつたからカビが少なくていいなと思った。」「かき混ぜたほうがいいと思った。」「石けんも水もカビが少なくていいなと思った。」

もう一度、実験するとしたら、どんなことをしてみたいですか？

「カビの生え方について調べたい。」「カビの生え方について調べたい。」「カビの生え方について調べたい。」

ぼくのメガネは？



ペンにも菌がついているのかな？



②「自分を好きになろうキャンペーン」の継続

見方や考え方を变えてもっと自分を好きになろう、という発想で平成24年度に「リフレーミング辞書～国中版～」を作成し、その後は新入生と新任職員へ配布している。さらに「リフレーミング辞書」の言葉を活用し、「リフレーミングカード」も作成し、掲示している。



リフレーミング辞書

玄関に置いて
来校者へプレゼント



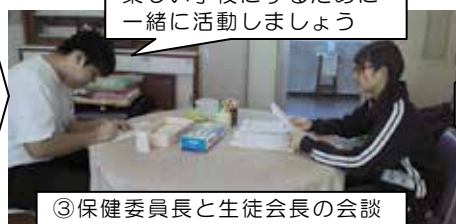
③「学校を10倍楽しくする方法」を考えよう

居心地のいい学校づくりのため、ブレインストーミングでアイデアを出し合い、『自分たちは学校を楽しくするために何を求めているのか』『保健委員会として取り組めることは何か』を考えた。実現にむけ、図書委員会へは「図書の本を増やそうキャンペーンの実施」を、生徒会へは「目安箱の設置」と「イベントの実施」を提案し、一緒に活動することとした。学校へは休み時間のゆとりやエアコンの設置を提案・要望した。

①ブレインストーミング
でアイデアを出し合う



②保健委員会としてどうする
べきか話し合う



楽しい学校にするために
一緒に活動しましょう

③保健委員長と生徒会長の会談

④夢が実現！
生徒会主催の球技大会開催



④「元気のもと」作成・配布

平成25年度第2回学校保健委員会で中学生の悩みやその解決方法について協議した。そこで、平成26年度は、生徒保健委員会の活動に、「悩み解決への取組」を計画した。その一つとして、落ちこんだ時や悲しい時に元気づけられた言葉や音楽をまとめた冊子を作成し、全校生に配布した。



「元気のもと」製本の様子



完成！「GENKINOMOTO」

⑤「朝食食べようキャンペーン」「朝食内容ワンランクアップ作戦」

保健委員会活動において、「朝食食べようキャンペーン」を実施し、呼びかけることで、毎日朝食を食べる生徒の割合は、高く安定してきているが、その内容に注目すると、主食しか食べていないなど、バランスが悪い生徒も多い。

そこで、平成25年度からは、その人なりに朝食内容を充実させることを目的として、「朝食内容ワンランクアップ作戦」を実施した。ワンラン

給食委員とメッセージ考え中



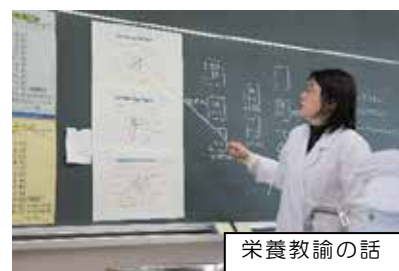
×今回始めて保健委員の人たちと協力して、良いアイデアがたくさん出たと思っています。
今後、またこういった活動があたう、ぜひ参加し、保健委員の人たちと協力して、生徒のみならずの考えにしていきたい
活動後のふりかえり(給食委員)

クアップさせるためのアイデアやメッセージを給食委員会と協同し、考え、まとめたものを「保健委員会だより」として全校生に配布した。

メッセージをのせた「委員会だより」



また、生徒が考えた『朝食簡単レシピ』の中から、中学生でも簡単に作れるスープを作って試食し、栄養教諭から栄養価の説明を聞き、理解を深めた。



(2) 生徒主体・地域に広げた学校保健委員会の開催

第2回学校保健委員会は生徒保健委員会主体で行い、司会進行、発表、ビデオやカメラによる記録、参加者案内等を生徒の手で実施している。また、地域ぐるみでの健康教育推進に向けて、参加者を地域に広げている。

【準備】

①アンケート調査実施(集計・考察)

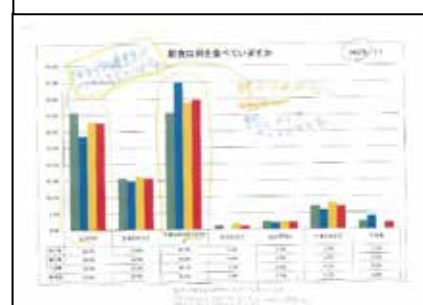
項目検討、集計を生徒が行う。考察は、毎回の委員会活動と一緒にしている自治医科大学の大学院生から、全国データの提供や考察の視点についてのアドバイスを受けながら実施した。集計と考察を生徒自身で行うため、生徒の目線で健康問題をとらえることができています。

②発表原稿づくり

委員会活動紹介やアンケート報告などの原稿を作成。

③リハーサル(発表練習と司会進行、ビデオ等記録のシミュレーション)

考察を書き込んだグラフシート





【参加者】

生徒保健委員全員・学校医・学校薬剤師

学区内小学校養護教諭・市内中学校養護教諭

市内高校養護教諭・近隣幼稚園園長

自治医大看護学部大学院生・PTA代表・教職員

幼稚園から大学までの関係者が参加することで、中学生を発達段階の中でとらえることができるようになった。また、生徒が活躍する様子を地域の方に見ていただくことで、本校教育活動を理解していただくことができた。

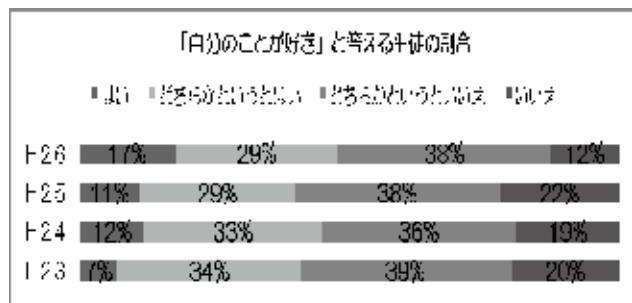


4 成果と課題

保健委員会の活動が生徒や家庭、教職員へ影響を与えていることが、アンケート調査などから実感できている。保健委員の生徒たちも、自分たちが国中生の心と体の健康を担っているという意識を持つようになり、より自主的・積極的に取り組む姿勢が見られるようになった。また、生徒主体の学校保健委員会の開催などから、生徒たちが地域の一員であり、地域に守られているという実感を持てるようになってきた。

今後は、さらに地域ぐるみでの健康教育を推進するために、教育関係者のみならず、保護者や自治会長等の地域の人とのつながりを強くし、地域で健康教育に取り組む体制をつくっていきたいと考えている。

現在、生徒保健委員会の活動目標を「国中生全員が笑顔でenjoyできる学校づくりに取り組もう！」とし、生徒全員が笑顔になれる学校づくりを目指した取組をすすめている。保健委員会の活動が、校内に広がり、地域にも広がることで、地域ぐるみの健康教育が、より推進できること目指し、取組を継続していききたい。



健康教育への組織的な取組の充実に向けて ～ 学校保健委員会の取組を中心として～

群馬県高崎市立塚沢中学校

1 学校紹介

本校は高崎市の中心部に位置し、校区は幹線道路や鉄道の駅がある交通の便の良い市街地である。近隣には小学校や高等学校が数校あり文教地区でもある。生徒数は658名、普通学級19クラスと特別支援学級2クラスの計21クラスの大規模校である。

高崎市は長年にわたり健康教育の推進に力を入れて取り組んでおり、市全体によるエイズ教育の推進や学校保健委員会の充実など、大きな成果をあげてきている。本校も学校経営方針の一つに健康教育の充実を掲げ、学校教育活動全体を通して系統的・計画的に指導を行ってきた実績がある。特に健康教育推進委員会においての保健指導、安全指導、性教育指導、食育指導の充実に努め、全職員の理解と協力のもとに実践に取り組んでいる。

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付け

本校の学校教育目標は「たくましい心身をもち、自ら学ぶ意欲のある生徒の育成」であり、具体的には「思いやりのある生徒」「自ら学び、深く考え正しく判断する生徒」「健康でたくましい生徒」「責任ある行動が取れる生徒」の4つを示している。「健康でたくましい生徒」では健康教育の目標と関連付け、健康教育を日々の教育活動全体を通して取り組んでいけるように位置付けている。また、学校経営方針としては「生徒一人一人の人格を認め、活力ある学校をつくる」を掲げており、具体方針のひとつに「たくましく心豊かな生徒を育む教育活動を充実させる」がある。さらに、学校健康目標は「心身共に健康で、心豊かな生徒の育成」とし、具体目標に「主体的に健康の増進と体力の向上を図る生徒の育成」「思いやりの心をもち行動できる生徒の育成」の2点をあげている。『塚沢中の目指す健康な生徒像』では「自己実現を図る子、健康的なライフスタイルの形成」とし、生徒が意識して具体的に目指すことができるよう、健康教育の目標ともつなげている。このような目標のもと、家庭や地域とも協力し、全職員が一丸となって様々な立場から健康教育の実践を進めている。

(2) 健康教育推進への配慮事項

本校は生徒数が600名を超える大規模校であるため、生徒一人一人や各家庭へも健康教育を啓発していくためには、全職員の共通理解と組織を生かした指導体制を整えることが重要となる。そこで保健主事や養護教諭が中心となり、健康教育推進委員会において、学校保健・学校安全・性教育・学校における食育・環境教育等の目標を決め、学校や家庭、地域の実態を配慮しながら健康教育の指導計画を作成し、その計画に沿って組織的に健康

教育を推進している。また、文教地域である特色を生かし、校区内の小学校との連携のみならず、幼稚園や高等学校とも交流し、各年代での健康教育とも関連付けることで系統立てた指導も進めている。保健指導や保健学習については毎年学習計画を見直し、学級活動や保健体育の授業での扱いを工夫し、より充実した指導が行えるよう各教科担当や学級担任とも連携している。保健管理では、地域の医療関係機関との連携により、学校の実態を踏まえ、健康診断・学校環境衛生検査等を円滑に実施するように配慮している。

高崎市の特徴でもあり長年継続されている学校保健委員会を、本校は年間5回計画している。生徒の主体的な活動を中心にPTA保健委員会と連携し、毎回より充実したものを目指し、工夫を凝らした取組を行っている。特に外部から講師を招いたり、校区内の小学生や高校生との交流を図ったりし、児童生徒にとって身近なテーマで協議を行うことで健康や安全への意識が高められるようにしている。



3 特徴的な健康教育の取組

(1) 健康教育推進の活動のねらい

本校の健康教育の具体目標や目指す健康な生徒像については、学校保健委員会での生徒の主体的な活動としても生かされており、自らの生活をふり返り、健康的な生活を心がけることができるよう全校生徒の意識向上に向けての取組を進めている。健康教育推進委員会では、学校教育活動全体を通してより充実した取組とできるように、保健指導や安全指導、給食指導等の各担当、主任との連携を十分に行い、生徒の実態を考慮し、全体計画や年間計画を確認しながら適切な時期での実践を心がけている。

(2) 健康教育推進における課題

高崎市は高崎市学校保健会の組織を基に、三師会の協力を得て、市全体で学校保健委員会の充実に取り組んでいる。本校も長年にわたり学校保健委員会を健康教育の核として積み重ね、内容も充実してきている。そのために校内の健康教育推進委員会を中心に年間の活動計画や地域との協力、PTA活動においても連携を図ってきた。一方、今まで通りの学校保健委員会を開催しつつ、より広い視点での健康教育を充実させていくことが重点課題としてあげられた。今年度は特に安全教育の充実、性教育の年間計画の見直し、さらに

食物アレルギーの生徒もいることから食育に関する全体計画の改善、見直しを行うことになった。また、全校集会でを行う学校保健委員会と、地域の方や校区の幼小高校と連携して行う拡大学校保健委員会をより充実させていくよう、学校評価アンケートの結果を踏まえ、その見直しや改善にも取り組んでいる。

（３）健康教育に関する計画

健康教育年間計画や全体計画は学校教育活動全体で取り組むよう、教科担当や各部会の資料に基づき立案している。具体的には保健指導、安全指導、給食指導、教科の保健体育指導と関連させるため、各主任と連携し、健康教育全体構想・学校保健委員会・保健関連行事実施計画・塚沢中学校健康教育カレンダー・性教育全体計画・安全年間計画・環境教育全体計画・体育全体計画・食育に関する全体計画等の作成を毎年行っている。これらは職員室での掲示や全職員への配布、会議等での提示などで周知を図っている。また、健康教育の全体計画にいかし、教職員全体の共通理解を図り実施している。

（４）家庭・地域等との連携状況

本校の健康教育は家庭や地域にも過去の実践が引き継がれており、保護者もＰＴＡ活動の一部として様々な取組に協力してくれる。毎朝の挨拶運動は全校の保護者が当番で行い、学校保健委員会への参加、エイズキャンペーン活動への協力、エイズキルトの制作等はＰＴＡ保健体育委員会が中心となって行っている。また、給食試食会や学校行事の参観も多数の保護者が来校し関心も高い。

ＰＴＡの専門部である保健委員会は主に学校保健委員会への参加協力と新聞『元気』の発行を行っている。さらにエイズキルトの作成やエイズキャンペーンへの参加等、生徒と一緒に活動を進めている。また、校区内にあるスーパーマーケットに給食献立表の掲示を依頼し、家庭での献立作成の参考にしてバランスのよい食事の摂取ができるよう呼びかけている。



（５）健康教育推進委員会での連携

① 学校保健委員会と拡大学校保健委員会

学校保健委員会は年間５回実施をしている。昨年度より第１回の学校保健委員会は全校集会で実施することとし、基本的生活習慣を議題にメディアとのつきあい方やけがの防止についての発表を行った。また、第５回は例年拡大学校保健委員会を開催し、地域の区長、校区の幼稚園、小学校、高等学校の児童生徒、教諭等の参加によりいろいろな立場から意見の交流を行っている。いずれも生徒保健委員が準備から当日の運営までを行う。発表資料の作成や提案、発表、司会の練習を経て当日の運営を行っている。さらに、毎回学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方も出席し指導助言をいただいている。この内容は保健委

員が各クラスで伝達し全校生徒への周知を図る。また、PTAの保健委員が交代で作成する新聞『元気』に学校保健委員会の内容を詳しく紹介し、全家庭へ配付し、家庭啓発を図っている。



② 性教育への取組

高崎市は全市でエイズ教育に取り組んでおり、各校で、性教育主任が中心となり性教育全体計画や年間計画等を作成している。本校でも、その計画に基づいて性教育主任が全職員へ提案を行い、1年生から3年生への系統性を考えて学年ごとに目標や内容を決め、性に関する指導を行っている。具体的には、1・2年生は学級活動の時間に担任と養護教諭とのチームティーチングにより2時間実施し、3年生は産婦人科校医による授業形式での講演会を実施している。3年生の講演会は、高校からの意見も参考にして、高校に入学する前にしっかりと知識を身に付けさせたいというねらいがあり、専門医に依頼しているものである。講演を聴いた生徒の感想から、そのねらいの達成度が評価できる。エイズ教育に関しては



PTA保健委員との連携によるエイズキルトの制作、全校生徒でのエイズメッセージカード作成、エイズキャンペーンへの参加等、保護者を巻き込んだ取組としている。

③ 学校安全教育への取組

生徒会専門委員会では、週1度の自転車点検や毎日の登下校の声の掛け合いなど、安全に対する意識を高める活動を行っている。安全指導では、緊急時の避難訓練、災害時の登下校や交通安全についての取組を行い、自分の命を自分で守り事故を未然に防ぐよう集会や学級活動等でくり返し指導している。また、警察署や消防署との連携、さらに地域の方々とも連携してパトロール等を行い、生徒の安全対策を図っている。学年別の取組では、1

学期に2年生が地域の消防署の指導の下、救命救急講習会を行っている。今年度も2年生と2年職員全員が消防署員より指導を受け、人口呼吸法と胸骨圧迫の心臓マッサージ法、AED（自動体外式除細動器）の取り扱いの実習を行った。終了後には参加した生徒全員に「救命入門コース参加証」が配布され、救命救急への意識を高めるとともに、災害時にはボランティアとして地域に貢献できる態度を育成している。情報モラルに関しては、生徒指導主事や情報教育主任とも連携し、情報モラル講習会やインターネットに関する講話を行っている。このうち情報モラル講習会は1学年を対象に、インターネットに関する講話は全校生徒を対象に行った。いずれも内容は携帯電話やスマートフォンの扱い方、インターネットの使用についての注意事項やそれらに関係するトラブル等を紹介し、事件や事故、犯罪に巻き込まれないように注意させるとともに、インターネット依存症についての注意を呼びかけた。生徒にとっては身近な問題であるので、ここでも自分の身を守り安全に生活する方法を知り、安全意識の向上を図っている。また、2学年の生徒を対象に薬物乱用防止教室を毎年開催している。保健体育の授業では3年生での扱いになるが、2年生の段階で早くから関心を高め、酒、タバコも含めた禁止薬物についての知識をもてるようにしている。



④ 食に関する指導への取組

本校は、単独調理場方式（自校方式）で学校給食を実施し、学校に栄養士が配置されている。その良さを生かし、家庭科の授業に家庭科担任と栄養士とのチームティーチングを取り入れ、栄養士の専門性を生かし、学校給食を生きた教材として活用した指導を行っている。「献立の作成」についての授業では、生徒がその授業で立案した献立から栄養士がいくつか選出し、実際に給食メニューとして提供している。採用された献立を立てたグループには栄養士から賞状が贈られ、食に関する関心や意欲を高めている。また、栄養士による給食時の学級訪問指導は、学年別にテーマを決め、計画的に実施され、生徒は3年間で6つの内容についての食に関する指導を受けるよう計画している。

献立会議は毎月実施し、教職員が食に関する指導及び衛生管理、食物アレルギー等について共通理解し、給食に関する様々な情報交換を行う場としている。本校には食物アレルギー

ギーを有する生徒が25名（エピペン所持1名）おり、代替食、除去食を提供している。そのため、食物アレルギーに関しては新しい情報が入るたびに献立会議や校内アレルギー対策委員会等で伝達講習を行い、全職員間の共通理解を図っている。

今年度、「けが防止のためにできること」というテーマで開催した第1回学校保健委員会の内容を受け、栄養士が給食だよりでもけが防止のために栄養面で気を付けて欲しいことを紹介した。また、「けがに強い体を作る食事」についての資料を廊下に掲示し、簡単にできるけが予防のレシピの提供を行った。給食でもカルシウムの多い献立の提供を行った。

学校ホームページには毎日の給食を掲載し、生きた教材として主食・主菜・副菜・汁物をそろえた基本献立の組合せ、一食分の量、献立に関する一口メモを紹介し、保護者への啓発を行っている。6月に実施した給食試食会に参加した保護者の3割がホームページを見たと回答しており、今後も継続した情報発信を行っていく予定である。



4 成果と課題

健康教育の推進に取り組んで20年が経った。健康問題は常に職員、生徒、家庭が共有し、一緒になって取り組んでいかなければならない。そのためには連携する組織の充実が大切になる。本校では各担当の連携により、生徒一人一人に様々な場面で、様々な角度から健康について考えさせることができ、生徒の意識も向上してきている。そのため、学校生活の中で健康や生活習慣に関わる話を担当生徒が自主的にクラスの生徒へ伝えるようになってきている。また健康教育に関して、毎年、前年度の取組や各担当との連携方法を確認し、前年度の反省評価を生かし、改善しながら取り組んできた。このような健康教育を年代が代わっても現在まで継続できているのは、推進のための組織がしっかり受け継がれているためである。

今後は①学校課題のさらなる明確化を図り共有化していくこと。②生徒一人一人が健康課題を自覚し自分の健康を維持して習慣化できるようにすること。③職員、保護者の意識をさらに高揚させること。④ねらいを明確にし、評価・改善を充実させること。この4点を全職員で共通理解のもと継続していきたい。また、長年にわたり協力いただいている学校三師の先生方、地域の方、保護者と共に今後とも健康教育を推進していきたい。

思いやりのある「豊かな心」と活力にあふれる「健やかな体」の育成
～生徒の主体的な活動を通して「環境衛生」の充実を図る～

千葉県市川市立第七中学校

1 学校紹介

創立52年目を迎えた、行徳地区の母体となっている学校であり、生徒数843名、28学級（特別支援学級4）の大規模校である。



本校は、校舎の建て替えに伴い、平成16年9月より、給食室、公会堂、保育園、ケアハウス及びデイサービスセンターを併設した複合施設（市川七中行徳ふれあい施設）として運用が開始された。運用当初より現在に至るまで、合同避難訓練・保育実習・職場体験学習など、複合施設の利点を生かした様々な教育活動が展開されている。

2 学校経営方針と健康教育

本校は、学校教育目標を「豊かな心を培い、たくましく生き抜く力を育てる」とし、「さまざまな人々と、共に生きる力を持った生徒」を目指す生徒像に、日々の教育活動に取り組んでいる。

特に、言語活動と体験活動の充実を学校経営のキーワードに、Ⅰ．人生を拓く「確かな学力」を育むこと Ⅱ．思いやりのある「豊かな心」（心のユニバーサルデザイン）と、活力あふれる「健やかな体」を育むこと Ⅲ．発達段階に応じたキャリア教育を進めること Ⅳ．安全・安心で「地域とともに歩む開かれた学校づくり」を進めること、を柱とした学校経営をすすめている。

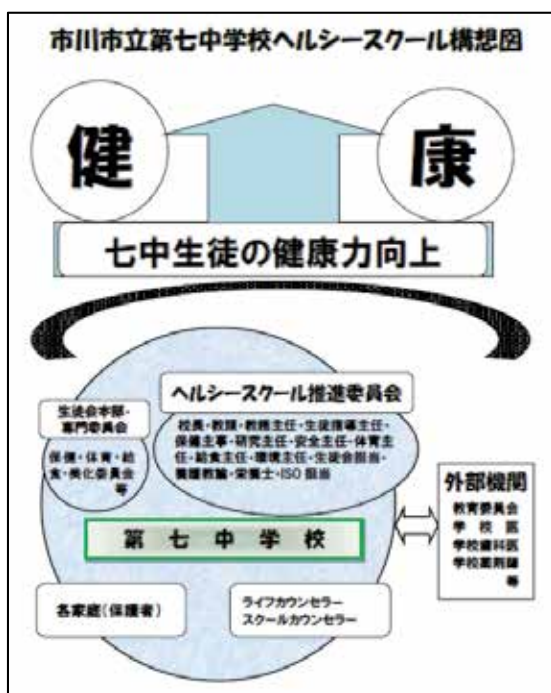
学校経営の柱の、Ⅱ．思いやりのある「豊かな心」（心のユニバーサルデザイン）と、活力あふれる「健やかな体」を育むことについては、

- （１）「ふれあい交流」を深め、真心のこもった挨拶ができる生徒の育成
- （２）いつでも、誰とでも交流ができ、明るく笑顔の絶えない生徒の育成
- （３）美しい日本語を、その場の状況を察し、臨機応変に使うことのできる生徒の育成
- （４）ヘルシースクールと学校版環境ISOを関連付け、心と学習の環境作りの推進

の4点を重点項目としている。

生徒の健康力向上のためには、「心の環境衛生」が基礎となるものととらえ、身の回りの環境と心の環境を整えることで、健やかに気持ち良い学校生活が送れるよう働きかけている。

3 健康教育の推進体制



本校では、平成21年度より、市川市のヘルシースクール推進校の指定を受けており、今年度で6年目を迎える。

初年度は、「食の安全」について取り組んだが、本校生徒の実態、生徒を取り巻く環境に視点を変え、平成22年度より「環境衛生の充実」をテーマに掲げ取り組んできた。今年度も図に示す、「市川市立第七中学校ヘルシースクール構想」のもと、全教職員が健康教育の推進にあっている。

4 具体的な取組

（1）健康教育の推進 ～学校保健目標「豊かな心・健やかな体の育成」～

保健指導については、主に、①学級活動での保健指導に活用できる「ほけんだより」等の作成、②保健室利用時の個別指導に重点を置いて行っている。

保健だよりは、学級活動における保健指導の有効な資料として、また、保護者への周知に役立つよう、できるだけタイムリーな話題を提供することを心がけている。

また、保健室においては、来室時の表情や言動、態度などから生徒の「いつもと違う」を感じとり、心身の不調のサインを見逃さないよう気を配ることが始まりと考えている。

養護教諭の「いつもと違う」感覚を重視し、さりげなく本人に声をかけ、健康相談の機会とする。

平成25年度、体調不良による来室者は625名で、主な原因が睡眠不足であることから、来室した生徒には、個別に話をしていくとともに、全校生徒にも、睡眠不足を中心とした生活習慣の乱れによる健康影響を理解し、自己管理能力を高めていけるよう保健指導を行っていくようにしている。



＜保健委員会の活動＞

本校は、大規模校であるため、養護教諭も2名配置されているが、養護教諭の直接の保健指導だけでは、「自己の体に関心をもち、自発的な健康生活を送ることができるよう支援する」等の場面が限られてしまう。

したがって、保健室経営計画の重点目標にもある、保健委員の生徒がクラスの健康リーダーとして活躍できるよう、引き続き育成していくことが生徒の健康力向上につながっていくひとつの手段であると考えている。

① 日常の活動

- ・朝の健康観察…その日のクラスの健康状態を調べ、いち早く知らせる。
- ・クラスの健康管理…季節の変わり目や行事の後は体調不良者が増えるため、重点的に呼びかけを行う。
- ・保健行事の準備や運営 など

② 行事等の取組

- ・7月 環境衛生週間（1回目）・・・美化委員会と共同実施
環境衛生週間を設定し、笑顔にカンパイ運動を実施した。
エイズ講演会で、司会進行や謝辞等の運営を行った。
- ・10月 潮風祭ステージ発表
ほけんだよりで募集した「笑顔にくれた言葉」を使った劇と生徒と教員の笑顔を集めたスライドショーを上映し、ホッとするコミュニケーションについて呼びかけを行った。

＜潮風祭でのステージ発表＞
- ・11月 ヘルシー講演会で、司会進行や謝辞等の運営を行った。
- ・12月 エコ新聞＜第2号＞の発行
トイレトペーパー等の無駄づかい防止について、調べたことを新聞にまとめ、発行した。

＜エコ新聞作成＞
- ・1月 風邪予防週間
手洗い、うがい、ハンカチチェック、換気の呼びかけを行った。
- ・2月 環境衛生週間（2回目）・・・美化委員会と共同実施
笑顔にカンパイ運動と、心の健康についてのアンケート調査を実施した。

（２）安全教育の推進

日常生活や災害発生時における安全のために必要な事柄を考えさせ、自他の生命を尊重し、自助や共助などの具体的な行動をとることができる心を養うことを目的とし、本校の複合施設の特徴を生かした、年１回の合同訓練を実施している。「自助・共助」をキーワードに、本校生徒がデイサービスセンターのお年寄りや、保育園児の救助を想定した訓練を実施している。



＜保育園児の救助、お年寄りの救助に向かう３年生＞

また、平成２５年度の安全部会の反省から、平成２６年度は、訓練だけでなく、各教科・道徳・特別活動・総合的な学習の時間と関連付けて、さらに、安全教育の推進を図るようにしていきたい。

平成２６年度では、千葉県教育委員会より「実践的防災教育総合支援事業（命の大切さを考える防災教育公開事業）」の指定を受けており、自助・共助の意識の下に的確に行動できる人材を育成するとともに、本校の健康教育の柱でもある「心の環境衛生」にもつなげていくようにしている。

（３）食育の推進

「感謝の心と食の自己管理能力を持つ生徒の育成」を目指して、食に関する指導の充実を図っている。

残菜０ dayの実施、リクエスト献立の実施、家庭科の授業を行うなどの取り組みをしているが、課題も多い。

平成２６年度も「感謝の心」「自己管理能力の育成」を目指して、給食委員会を中心とした生徒主体の活動を活発にさせるとともに、家庭科の授業や給食だよりの中で、食に関する指導充実を図っていく。



＜残菜０が達成された学級への賞状＞



＜給食委員会考案メニュー＞

5 特徴的な取組 ～学校版環境 I S O と関連した取組～

(1) 学校の現状と重点課題

「健やかな体」の育成のためには、「心の健康」と「体の健康」の両側面から考えていかなければならないことは言うまでもない。

本校は、家庭環境の複雑な生徒も多く、不規則な生活をしていたり、今までの生活経験から、自己肯定感を持てなかったりする生徒も多い。その課題を解決するためには、教職員が組織として健康教育を推進していくことはもちろんだが、生徒主体の活動を多く取り入れ、一人一人の自己肯定感を高め、心の成長を促していくことが非常に重要と考える。

そこで、平成24年度に、市川市独自の『学校版環境 ISO』の認定を受けたことを機に、学校版環境 ISO の取組と「環境衛生の充実」を関連付け、生徒会本部を中心に各専門委員会の活動に広がりを持たせ定着させていくようにした。

(2) 活動のねらい

- ・「心の環境」と「身の回りの環境」を整え、健やかに気持ち良い学校生活を送れるように働きかける。
- ・一人一人の自己肯定感を高め、心の成長を促し、学校全体の健康力を向上させる。

(3) 計画と実践の状況

① 計画について

生徒会本部役員を中心に、各専門委員会が、日頃の活動や行事の中で実践していく。

② 活動内容

＜環境方針＞環境衛生の充実「身の回りをきれいにし、心もきれいにしよう」
生徒スローガン「ゴミひとつ 拾えば笑顔 またひとつ」

③ 活動の実際【教育活動としての環境活動】

～生徒会専門委員会の取組～

市川市では学校独自の主体的な環境保全活動を取り入れ、生徒の環境保護の意識を高める目的として、『学校版環境 I S O』というプログラムを実施している。

第七中学校環境方針

私たち第七中学校の生徒は、「環境衛生の充実」をテーマに心の環境と身の回りの環境の充実を目指します。「身の回りをきれいにし、心もきれいにしよう」ということです。身近な環境保全活動を通して、意識や実践力を高め、心を磨き、更なる向上心を持って、家庭や地域へつなぐ。大好きな我が街・行徳の発展に寄与します。

【第七中学校の約束】

- 1 すべての学校教育活動を通じて、生徒並びに教職員、保護者の努力と協力により、環境にやさしい学校づくりに取り組みます。
- 2 環境学習を主体的・計画的に進め、「ものを大切にすること、ものを無駄にしないこと」を育み、地球にやさしい環境行動へつなげていきます。
- 3 学校教育に関連する法令並びに、市川市・市川市教育委員会との連携により、環境に関する法令を遵守し、環境汚染の予防に努めていきます。
- 4 環境方針に基づいた活動を円滑に運用していくため、役割と手段を明確にし、実施すべき事項を定め、点検・測定を行い、かつ定期的に見直しすることにより、プログラムの継続的な改善を図っていきます。
- 5 この環境方針は、生徒、保護者、教職員をはじめ、必要とする全ての人々に公表します。

平成24年7月1日

市川市立第七中学校

校長 井上 崇



本校の独自の活動として、生徒会活動の中でも専門員会の取組に環境に関する活動を多く取り入れている。生徒全員が環境に向き合えるように、学校の環境方針だけでなく、生徒の活動スローガンや活動に伴うトレードマークの作成などを行っている。具体的な活動については下記の通りである。



【生徒会本部】
「トレードマーク」の作成



【生活学習委員会】
「あいさつ運動」



【美化委員会】
「校内の花壇整備」



【保健委員会】
「笑顔にカンパイ運動」



【図書委員会】
「ポスター制作」



【体育委員会】
「外で遊ぼう」運動

6 成果と課題

今後、望ましい生活リズムの確立や環境衛生の充実については、生徒会担当教員とよく相談しながら、生徒の主体的な活動によって啓発されるようなものを大切にしていきたい。

本校の学校版環境 ISO は、「心の環境と身の回りの環境」をよくしていく取組であり、健やかな体づくりにつながっていくと考えている。

生徒保健委員会が中心となって実施する「心の健康に関するアンケート」の昨年度の結果では、自分からあいさつをすると答えた生徒が前年度よりも上昇していた。これまでの取組が日常に浸透してきた成果といえるだろう。

しかし、「身近にいじめがある」と認識している生徒や、自分が悩んだり困ったりしたときに、助けを求められない生徒もあり、今後の課題である。

引き続き、学校版環境 ISO の取組と関連づける中で、学校全体の健康力向上を図りたい。また、命の大切さ、人を思いやる気持ちを育てるため、コミュニケーションの活性化を呼びかけ、自分からあいさつができる力、困ったときには人に相談できる力を身につけさせたい。

自律的な健康・安全管理ができる生徒の育成を目指して
～地域・関係機関との連携をとおして～

茨城県立太田第一高等学校

1 学校紹介

本校は創立114年、歴史と伝統のある学校である。本校には、太田第一高等学校の前身である旧制太田中学の講堂として、明治37年に完成した洋風の建物があり、横山大観の掛け軸や、第二次世界大戦直後の教科書など貴重な資料が所蔵され、現在は国の重要文化財に指定されている。先の東日本大震災で損傷被害を受けたが、全国的にも類のないシンボリック建造物を守ろうと、生徒達も地域の方々と一緒になり復旧を呼びかけることで、市民や企業、各地に散らばる同窓生から多くの義援金を集めることができ、修復を終了することができた。



このような地域に根差した環境の下で、全日制課程840名・定時制課程22名の生徒が「至誠・剛健・進取」を校訓とし、基本的な生活習慣の確立と自主的・自立的な生活態度の養成、さらには、道德教育の充実、豊かな心の育成を学校教育目標として位置付け、家庭・地域の支援のもと、日々学業に取り組んでいる。

2 学校教育目標実現への健康教育の位置づけ

教育目標の実現のためには、保健教育と安全教育の両面がなくてはならない。そこで、①心の教育の充実と豊かな人間性の養成 ②基本的な生活習慣の確立 ③危機管理の徹底と事件・事故防止による安全な学校づくりを重点目標とし、「学校保健計画」「学校安全計画」に反映させ、生涯をとおして健康を保持・増進すること、安全に生活することのできる生徒の育成を目指している。

3 健康教育の推進体制

(1) 学校保健委員会

- すべての教育活動の基礎をなす健康教育をより一層推進させること。
 - ヘルスプロモーションの理念に基づき、自分で考え、正しく判断し行動ができる生徒の育成を目指して、教職員・生徒・保護者・専門医・地域関係機関との協力体制づくりに努め、充実した健康教育を展開すること。
- これらのことが、学校保健委員会の目標となる。テーマの設定は各年度の保健目標に沿って決めているが、平成23・24年には「東日本大震災」をテーマ

として取り上げた。それは未曾有の災害を経験し、心身ともにストレスを抱えた体験を、今後の健康教育の題材として生かす必要があると考えたからである。

大震災を振り返っての生徒発表やサミットへの参加は、高校生としてどのような社会貢献ができるかなど力強い気持ちの芽生えにつながった。

平成23年度 テーマ	○ 健康診断結果の事後措置と健康管理・健康教育への活用 ○ 生徒発表 「東日本大震災を振り返って」(朝日世論調査を参考に) ○ 地域防災について(出前講座:常陸太田市防災課職員)
平成24年度 テーマ	○ 健康診断結果の事後措置と健康管理・健康教育への活用 ○ 生徒発表「ハイスクールサミット in 東北に参加して」(震災復興事業)
平成25年度 テーマ	○ 健康診断結果の事後措置と健康管理・健康教育への活用 ○ 生徒の健康課題について ○ 感染症状況について ○ 心の健康について ○ 学校環境衛生について ○ 専門医としての健康指導 ○ その他健康安全に関する内容

「東日本大震災」をテーマとして 取り上げることの流れ

平成23年度学校保健委員会

地域防災について

朝日世論調査と本校生の意識比較

平成24年6月 文化週間に「震災を風化させないために」

被害状況・緊急持ち出し品展示

自由記述「自分達にできること」

平成24年8月

平成24年度学校保健委員会

ハイスクールサミットIN東北の代表に選ばれ、橋渡しの役目

代表者の発表



(2) 保健教育の充実・推進

地域や医療機関との連携・協力を得て、テーマ別健康教育講座・歯科指導・食育指導・心の教育としてボランティア活動などの保健教育を推進する。

体験や選択を可能にすることで、生徒一人ひとりが主体的に健康管理に取り組み、生涯にわたり自己の健康づくりに努めようとする心の育成を図る。

(3) 安全教育の充実・推進

全職員での交通指導、外部機関による交通安全講話・バイク実技講習会・心肺蘇生法・AED講習会を繰り返し実施することで、生命尊重の心を培うと共に、生徒自らが交通事故ゼロを目標にするなど主体的に取り組ませる。

4 特徴的な活動

(1) 生涯にわたる健康づくり

① テーマ別健康教育講座

「食」「医療」「コミュニケーションスキル」についての講座を設置する。一人ひとりのニーズに合う、興味のある健康情報講座を選択させることで、より主体的に学ぶことや深い理解につながり、行動変容につながると考える。



② 歯科指導

歯科検診が単にう歯の有無を調べるためのものだけではなく、歯肉の健康についても考えさせる動機付けの場としてとらえさせる。

○歯肉炎防止のブラッシング指導 ○保健だよりでの啓発 ○クラス保健指導 を通して、歯周病は生活習慣病であり、早期に予防することが必要であることを理解していく生徒が増えてきている。そのために食後のブラッシングが大切であり、口腔衛生を保つことが生涯を通じた健康維持に大切であることを理解させる指導を実践している。



③ 食育指導

養護教諭と栄養士のTTによる授業や牛乳普及協会による出前授業を実施している。



○ 養護教諭指導のパワーポイント (一部)

「高校生の食生活について～太田一高生の聞いて得する食の話～」

1986年の高校生と2011年の高校生を対象とした研究調査

- 朝食 → 1/2に減った
- 昼食 → 野菜 40%多くなる
肉・魚・卵 30%多くなる
- 夕食 → 摂取時間にはらつきがみられた

家からのお弁当にも工夫がみられる
「栄養のバランス」を考慮している
冷食の利用も増加

ライフサイクルの多様化

皆さんが今から心がけておくこと

思春期に身に付けた正しい食習慣

体調を崩しにくい体作り
病気の回復も早い
生涯を通じた健康維持
次世代への継承

1-3 生徒の感想

- ・無理なダイエットはしないで、バランスを考えた食事をしたい
- ・野菜をとっていないことに気がついた食事内容を改善したい
- ・高校に入ったら給食がないので、予想以上に野菜を摂っていない
- ・休日は自分で作るので、バランスを考えて作りたい

給食を離れ、自分自身で食について選んでいくことができるようになった高校での指導は、食が生涯にわたる健康維持につながっていくことや、主体的に管理ができるようになるための実践的な食育指導が必要と捉えている。

④ 心の教育 ～生徒ひとり一人が地域・社会に貢献していく 体験活動をとおして～

○校内での活動 ・校内中庭のベンチ塗装・通学路のゴミ
拾い・災害時の募金活動 等



○校外での活動

- ・老人施設訪問・こども科学クラブ・子供会キャンプ参加
- ・常陸太田市文化課と協力し、県北部白木山に樹木プレート
ト(本校生がデザインしたもの)の設置
- ・生徒お薦め商店マップの作製

高校生目線で通学路等にある地元の商店街マップを作製することで、地元商店街への理解と愛着を育てる。しいては、それが、地域愛・郷土愛につながると考える。この取組は、地元新聞でも取り上げられた。



○献血推進 ～献血セミナーの開催～

震災後生徒会が中心になり「自分達にできることはないだろうか」と協議し、身近にできるボランティアとして献血運動に参加することとした。

水戸献血ルームを訪問し、見学及び献血の意義や、若年層の献血離れ等の話を聞き、学校内で保健委員を対象にセミナーを開催している。



（２）安全教育

本校は山間部からの通学者も多く、最寄り駅から離れ交通の便が悪く、さらには城址跡という歴史的背景から、道幅が大変狭く、坂の多い地域である。そのため自転車通学者が多く、２年生からはバイク通学を許可している。事故の未然防止と安全な学校づくりは、最重要教育課題であり、継続的な指導に努めている。



① 交通安全講話・バイク講習会

常陸太田警察署交通課の協力を得て、交通社会における危機要因についての理解、交通ルールの遵守、事故防止に努める心構えの育成等を目的として、毎年交通安全講話を実施している。



また、バイク通学を許可した生徒が108名（３年生80名・２年生28名）いるので、その生徒のための実技講習を実施している。運転に必要な正しい知識と下記のような実技を伴った技能訓練をとおして、交通ルールの遵守義務と安全運転励行の大切さを再認識させている。

・車両点検・乗車姿勢・基本走行・急制動・スラローム・一本橋 等の講習

② 地域への呼びかけ

太田警察署と連携し、市内走行のドライバーに交通安全運転を呼びかけるキャンペーンに毎年参加している。



③ HR での指導例

担任が作成した自作教材を活用し、交通安全指導を実施している。今年度は、生徒が交通事故や自転車等での転倒箇所の調査を実施し、「太田一高生の危険箇所マップ」を作成し、授業に活用した。これは、生徒の交通ルール遵守義務や高齢者など歩行者への思いやりの心の育成につながると期待している。

<担任作成の資料の一部と生徒の自己評価 37 名>



（歩行者危険箇所）

今日の学習内容

1. 先週の復習
2. 体験談の共有
3. 危険予測トレーニング～歩行者の場合～
4. 危険予測トレーニング～自転車の場合～
5. まとめ

1. 先週の復習

Q5
女子高校生が夜間、携帯電話を操作しながら無灯火で走行中に、習熟者の女性と衝突した。女性には重大な障害が残った。賠償額は？

A: 50万円
B: 500万円
C: 5000万円



	A	B	C
先週の交通講話の内容について理解を深めることができた。	33 名	3 名	1 名
事前に危険を予測することの大切さが分かった。	35 名	2 名	0 名
学校周辺の危険を予測することができた。	34 名	3 名	0 名

A よくわかった B わかった C どちらとも言えない

<生徒の感想>

- ・道路を自転車で走行する際、自分のことしか考えずに走行をすると、被害者や加害者にもなってしまう。そのためにも、危険な場所での安全確認を怠らずに、走行したいと思った。
- ・身近なところに事故の危険性がたくさんあると思った。スピードを出して自転車をこいだり、飛び出したりすると、命も落としてしまう場合があるから絶対やめようと思った。



5 成果と課題

高校における健康・安全教育は、小・中学校で身に付けた知識や体験を土台に、更に深化させ、ヘルスプロモーションの理念に基づいて、自分で考え正しく判断し行動できる生徒の育成であり、



社会に送り出す最終の教育の場であると考えている。そこで、本校では、

○地域や外部機関と連携した体験的事業を通しての保健教育

○交通社会における危機要因の理解と交通ルールの遵守と事故防止に努める

安全教育・・・継続性と体験活動を重視した健康・安全教育に取り組む

成果としてはまだ途中であるが、地域貢献が認められ県知事賞や赤十字褒賞を、また、交通安全への貢献として市長より表彰を受けている。

今後の課題としては、教科優先の進学校において保健・安全教育の時間の確保は難しいが、ヘルスプロモーションの理念に基づいて行動できる生徒の育成を目指し、地域・関係機関と連携し地に着いた健康安全教育を実践していく。

生徒からは、「様々な行事を通して知識を得た。今後は学んだ知識を使っていきたい。」という声を聞いている。生徒が様々な健康課題に対応できるよう、自作教材の作製など、身近でタイムリーな話題を取り上げたい。

社会を取り巻く様々な健康問題がある中で、今後も学校・家庭・地域・関係機関の連携は、**健康・安全教育の根幹と捉えている。**

「生徒自らが健康を守り、安全で健康な生活を実践できる健康教育の取組」

群馬県立太田工業高等学校

1 はじめに

群馬県の東毛に位置する本校は、北関東随一の自動車産業を主体とした工業都市太田市にある県立工業高校である。周囲を田園に囲まれたのどかな環境で、開校から 54 年の歴史があり、各学年の定員は 200 人で、機械科、電子機械科、電気科、情報技術科の 4 科（各学年 5 クラス）を擁している。平成 26 年度の在籍数は全校 592 人で、そのうち女子生徒は 5% である。生徒の進路状況は、就職希望者が約 67%、進学希望者等は約 33% である。そのため、高校卒業後すぐに社会の一員となれるように、知識と技能の習得と共に、キャリア教育の推進と心身の健康や人間性を育む指導を行っている。生徒達の多くは、希望の就職先を目指して資格の取得や部活動に励んでいる。



（写真1）学校の様子

その一方、一人親家庭、ステップファミリー、外国人籍家庭など家庭環境の複雑な生徒もいる。生活環境や個性の多様化に伴い、様々な課題に直面している生徒がいる現状を踏まえ、生徒が安全で健康な生活を築けるよう、日々健康教育に組織的に取り組んでいる。

2 学校経営方針と健康教育

（1）学校教育目標及び教育計画への位置付け

本校は、校訓に「人間性、実力、健康」を掲げ、教育目標「科学技術創造立国日本を支える健康な体と豊かな心を持った工業人の育成」を定めている。これを基に、学校経営方針として、「地域社会を担う人材として必要な生命・自然・ものを大切にする心、規範意識、協同の精神、コミュニケーション能力を育成する。」と設定し、健康や生命を大切にする精神を持った人間の育成を図っている。さらに、学校経営計画においては、目指す生徒像を、「たくましい精神と体力を持ち、自他を尊重する生徒」としている。

（2）健康教育に関する計画

本校の健康教育は、ヘルスプロモーションの理念「自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセスである」に基き、全教職員が関わって展開する教育活動であると認識している。学校保健計画は、全教職員との共通理解を図り、生徒が発達の段階に応じて自主的に健康で安全な生活を実践することのできる能力と態度を育む視点に立って作成している。

学校保健計画、学校安全計画、食に関する計画は、本校の学校保健目標である「自ら健康を守り、安全で健康な生活を実践できる生徒を育てる。」の達成を目指して、年度当初の職員会議で提案し、共通理解を図っている。これらの計画を基に、校内の組織を活用して、教職員、保護者、医療関係者等、様々な人々の連携と協力のもと、健康的な学校づくりを推進している。

3 健康教育の推進体制

(1) 教職員の推進組織

本校では、学校保健委員会を中核として、各科や各学年をはじめ他分掌等と緊密な連絡と調整により、学校全体で組織的に健康教育の推進を図っている。実務を担当するのは保健部の担当教員（14名）である。なお、推進する組織としては、保健部の他、教育相談係、学校保健委員会、特別支援教育推進委員会、学校安全衛生委員会がある。

(2) 健康相談の活動状況

① 学校医による健康相談

学校医による健康相談は、健康診断や日常の学校生活で医療的な相談が必要な生徒を対象に実施している。学校歯科医は、歯科検診後、生徒が歯や口腔内の状態を手鏡で見ながら個別指導を実施している。そのため、2、3年になると、う歯の治療法や顎関節の異常について自ら相談する生徒が多い。

② 校内の相談体制



(写真2) 歯科検診後の保健指導や健康相談

校内の相談体制は本校の特徴のひとつである。7年前から相談体制の強化に取り組み、教育相談と健康相談を区別せず、生徒の心身の健康維持と向上を支援している。また、生徒指導部の中に教育相談係が位置付けられているが、保健部の保健指導係と連携して7名で構成され、養護教諭と教諭2名の計3名が保健係を兼務している。児童相談所や発達支援センター等の行政機関等の連携を図り進めている。

4 特徴的な活動

(1) 早期発見のための取組

保健管理データベースの作成と活用（平成20年4月より）

作成の目的

保健室利用生徒の統計処理・統計資料や保健日誌等の作成の必要性から「入力の手重複を避けてできる保健室管理データベース」を開発した。そのことによって、保

健指導資料と並行して相談活動につなげる生徒の早期発見に役立つ情報資料の作成ができ、さらに事務処理の時間的軽減と統計処理の簡素化を図ることができた。

保健室管理データベースの特徴

データベースは6つのファイル【来室簿（記入用紙）・来室簿（入力アシスト）・来室簿（組別集計）・来室簿（全体集計）・保健日誌・担任連絡用紙】がある。来室簿（記入用紙）に記載された保健室利用状況を来室簿（入力アシスト）に入力すると内科系、外科系、相談件数が自動集計される。さらに、保健日誌ファイルにデータがリンクして、保健室利用状況や対応欄に自動的に記載される。また、必要に応じて、来室簿（組別集計）や来室簿（全体集計）や担任連絡用紙を開き、各シートから欲しい統計表を選択すると各科・来室時間帯・曜日・月毎に、また学年・全校・個別の来室統計・個人累積来室状況・担任連絡等の資料ができる。



（図1）保健室管理データベースの一画面

保健日誌の作成について

保健日誌の作成については、保健日誌ファイルを開き、画面の下にある行事入力、業務入力、保健入力の各シートを選択し、項目毎に当日の様子を入力する。保健室利用状況や対応欄は、データがリンクして自動的に記載されている。

来室状況の統計的活用

来室簿（入力アシスト）ファイルに入力後、必要としている統計資料のファイルを開き、そのファイルの各シートから欲しい資料を選択すると、統計資料が自動的に作成できる。また、相談利用状況では個人累積利用状況・月別・学年別延べ人数の統計資料等が自動的に作成できる。

(2) 環境整備への取組

平成 20 年度、教育相談室は管理棟 3 階にあり、保健室から遠く、対応の遅れに繋がることから、保健室に隣接していた生徒指導室を教育相談室に転用した。また、保健室は、他の生徒が頻繁に出入りしてプライバシーを守り難い。転用の結果、教育相談室を不登校対応等で別室登校が必要な場合やクールダウンの必要な生徒に使用することで、養護教諭が保健室に常駐できるようになった。

また、保健室内を模様替えして室内に癒しのコーナーを設けた。南側の陽当たりの良い心地よい場所で、テーブルと生徒が好んで座れるリクライニング用の椅子を置き、さらに観葉植物等を置いた。テーブルの上には、メダカがいる水槽、ぬいぐるみ等の小物、ハーブなどを置いて癒しの空間を設けた。

(3) 感染症対策と健康教育の推進の取組

① 平成 20 年度からの取組

日々の生活における感染症予防はもちろんのこと、MR ワクチン接種者等必要な予防接種の接種を勧奨をはじめとして以下の取組を行った。

ア) 保健調査の改訂と保健カルテの導入、危機管理マニュアルの見直し、感染症マニュアルの作成等に取り組んだ。

イ) 太田地区高校養護教諭部会で感染症の予防と対策について取り組んでいる。

本部会において、本校の実態に合わせて平成 21 年作成の感染症マニュアルを見直し、感染症予防の研修、健康観察簿の作成、資料の改訂と刷新を行った。

ウ) 平成 24 年度より本県で導入された「感染症情報収集システム」を運用して、健康観察簿を作成し、感染症の早期発見に努めた。

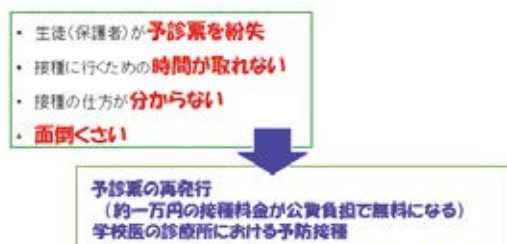
② 第 4 期 MR ワクチン接種者向上対策の活動とその後の予防活動

平成 20 年度から 5 か年計画で実施されることになり、無料でできる予防接種勧奨を 3 年生に指導した。接種完了生徒を順次集約し、未接種者への集団指導や個別指導の実施、保健だより等での啓蒙、保護者会や PTA 総会等での啓発活動などに取り組んだ。しかし、1 年目から 3 年目の接種率は約 65%と伸び悩み、国が目標とする 95%にはほど遠かった。



(図2) 接種率が65%以上向上しない！

そこで、東部保健福祉事務所の指導助言のもと、生徒の第4期 MR ワクチン接



種者 95%を目指して保健所、地域の関係機関と連携し、ワクチン接種者向上対策を実施した。

5 生徒の活動

(1) 性に関する予防活動

「エイズキルト製作」は 10 年目となり、毎年度の世界エイズデーのキャンペーンテーマを掲げて、生徒が図案からすべて製作し、作品は 11 月の工業祭や太田市学校保健会主催のエイズキルト展に出品した。12 月には校内実施のエイズ予防週間でブースを設け、エイズキルトとレッドリボンを飾った大型クリスマスツリー、エイズ川柳代表作品を展示すると共に、校内放送を活用してエイズの予防の理解について啓発している。女子生徒から全校生徒へ呼びかけることで、生徒達への予防意識を促している。



(2) 歯と口の健康に関する事例研究を通しての啓発活動



平成23年度新入生の入学直後のDMFTは1.7であったが、2年次は2.6、3年次は3.0と進級するに連れて著しく増加していった。高校生の歯科の予防が重要な課題であると気付いた保健委員が、歯の健康づくりに取り組んだ。

(図7) 視聴覚教材の作成

(図7) 視聴覚教材の作成

それ以来、保健委員が、太工生の生活習慣に着目して、生徒の意識調査やインタビューを実施して健康課題を捉えながら、「清涼飲料水等の糖分量と摂り過ぎに注意」「歯の健康を考えた高校生でできるお弁当や間食」「握力や立ち幅跳びとかむ力」、「口内PH測定等と酸蝕

歯について」等事例研究に取り組み、その結果から視聴覚教材を作成した。さらに、この教材を活用して歯と口の健康に関する興味関心を惹く啓発活動を展開している。

6 成果と課題



(図8) 成果と課題

図8に示すように、健康推進活動は、保健管理、組織活動と健康教育により、継続的に実践することで成果が得られる。早期発見のための取組では、保健室管理データベースの作成と活用、保健日誌と保健室利用統計資料と共に情報交換のための資料を作成して、この活用が軌道に乗って4年目

になった。毎日の入力は今でも時間を要するが、以前と比べ統計処理の簡素化により事務処理の時間的軽減が可能となった。ソフト作成は、エクセル仕様であり、保健系の担当教師が引き継いでいる。

校内の組織体制作りのための取組では、感染症対策や健康相談等を共通理解と役割分担のもと協力して行った結果、第4期 MR ワクチン接種者向上対策活動を学校医・保健所・地域保健センター等関係機関との連携により実践できたことで、95%の摂取率を達成できた。しかし、昨年度の風疹の流行をはじめとして、感染症の課題は尽きない。

生徒の活動では、「歯と口の健康に関する健康教育推進活動」は、群馬県よい歯と口のコンクール「事例研究」で平成 23、24、25 年度は連続して最優秀賞、今年度は優秀賞を受賞できた。二つの活動は、活動成果を先輩から受け継いでいくことで高校時代の発達の特性であるピア性を生かして、生徒が主体的に企画実践するボトムアップの健康教育活動へと展開している。

生徒の活動では、「歯と口の健康に関する健康教育推進活動」は、群馬県よい歯と口のコンクール「事例研究」で平成 23、24、25 年度は連続して最優秀賞、今年度は優秀賞を受賞できた。二つの活動は、活動成果を先輩から受け継いでいくことで高校時代の発達の特性であるピア性を生かして、生徒が主体的に企画実践するボトムアップの健康教育活動へと展開している。

終わりに、本校における健康教育の推進は、生徒の健康課題の解決のため、日々の教育活動をとおして計画的に展開してきた。徐々に成果が生まれてきた背景には管理職のリーダーシップとエンパワーにより関係職員への働きかけと教職員の共通理解が推進力の源である。さらに、保護者の理解と学校医、学校歯科医、学校薬剤師から惜しみない理解と協力を頂き、また、地域医療機関との連携によるものである。

今後も、校内体制の充実を図り、関係機関と連携し、生徒が生きる力を育み社会に巣立っていけるよう健康教育を推進していきたい。



(写真3) 発表風景

『子どもたちの安心』を支える健康教育の取り組み ～ 児童生徒を中心に置いた健康教育推進体制の構築 ～

茨城県立下妻特別支援学校

1 学校紹介

本校は、平成 26 年度に創立 40 年を迎え、県内では歴史のある特別支援学校である。主に肢体不自由の児童生徒を教育する特別支援学校であり、小・中学部、高等部の児童生徒が在籍し、寄宿舎を併設している。学校経営方針のひとつとして『健康と体力の維持、増進と身体諸機能の向上を図るとともに、児童生徒が安全で安心して過ごすことができる環境整備に努める。』を掲げ、教職員、寄宿舎職員、看護職員、外部専門家等、多様な職種が手を取り合い連携を密に図りながら、児童生徒が安心して学習できる教育環境の整備、教育活動の実現のために、日々研鑽と実践に努めている。



本校の学校教育目標は、『一人一人の「生きる力」を培い、調和のとれた豊かな人間性を育成する』としている。肢体不自由の児童生徒にとって、「生きる力」を身につけるためには、毎日登校する学校が安全に安心して、学習できる場であることが前提である。そための健康の保持には、教職員の専門性を生かした、質の高い健康教育が求められ、『学校保健計画』と『学校安全計画』、また、『食に関する計画』に基づき、各学部・学年、校務分掌間の連携を図りながら、学校全体として取り組んでいる。

2 健康教育の推進体制

(1) 教職員の推進組織

○教職員の共通理解及び共通認識を図るための校内研修会

児童生徒が安心・安全に学校生活を送るために、すべての教職員が共通の知識・理解を持ち、学校保健を推進する必要がある。

・緊急時対応や感染症対策の共通理解

年度当初に保健主事及び養護教諭が、緊急時の対応マニュアルや感染症対策についての研修を開催している。AED の使用方法についても研修し、全職員が対応できるよう意識の向上を図っている。

・摂食指導に関する研修

自立活動グループが研修を行い、安心して安全な食事が行えるように、姿勢や食器、食具に関する知識理解を深めている。誤嚥についての危険や、窒息への対応も行い、危機管理の意識向上につながっている。

- ・形態別調理食に関する研修

栄養教諭から、特別支援学校における形態別調理食について研修を行っている。食べる機能の発達に障害がある児童生徒は、上手に咀嚼や嚥下を行うことが難しい。きざみ食の危険性を知ることで、安全な食事指導へとつながっている。また、本校の給食に関して共通理解を持ち、知識を深めることで、児童生徒一人一人に応じた健康教育を推進している。

- ・救急救命講習会（消防署）

消防署へ依頼し、毎年救急救命講習会を実施している。多くの職員が参加できるよう、講習会の実施日を3回設けている。心肺蘇生法等の技術向上だけでなく、日常で疑問に思ったことや心配なことを、消防隊員へ直接聞くことができる機会としても担っている。



救急救命講習会の様子

- ・緊急対応想定訓練

毎月、緊急時に備えた訓練を行っている。心肺停止や頭部のけがの想定が主だが、食物アレルギーや坐薬挿入等に対する想定も設定している。



緊急対応想定訓練の様子

- ・校内環境整備

児童生徒の実態から、緊急時に迅速に対応できるように、各教室などにキューマスク袋を設置している。この袋の中には、キューマスクの他に、記録用紙とペン、緊急時に中心となる人が必要な動きを確認できるチェック用紙が入っている。

実際に活用できるよう、各学年やグループで緊急対応想定訓練を行い、どのように行動するかシミュレーションを行っている。



キューマスク袋の内容

（２）健康相談の活動状況

○心身の健康相談

環境の変化（就学・進級・進学）による児童生徒のストレスにより、人間関係づくりがうまくいかない、体調が悪くなるなどの諸問題として出現することがある。子どもたちの家での様子を保護者から聞くことや、学校生活でのささいな変化を見逃さないよう健康観察を行っている。

また、生活通学指導係によるスクールバス添乗指導や、児童生徒会によるあいさつ運動等により、児童生徒の登校時の様子を観察し、学級担任に報告することにより、全体指導につなげている。

○医療相談

安心・安全な学校生活のために、主治医から助言をいただき役立てている。学校生活の中で、気になることや心配な点を医療的側面だけでなく、教育的側面からも意見をいただくことで、児童生徒一人一人の理解につながっている。また、学校生活を安心して過ごせるような体制を、児童生徒とかかわる教職員だけでなく、保健安全委員会で検討するなどして、適切な体制づくりに努めている。

3 特別支援学校機能強化事業『食事指導』の取組

(1) 本事業の趣旨

本事業は、インクルーシブ教育に向けた特別支援教育の取組として文部科学省から委託された事業である。現在、特別支援学校は、地域の小・中学校等の特別支援教育の中核的な役割を担っており、センター的機能を強化することが求められている。この事業は、外部専門家からの知見等の活用を通して、教員一人一人の専門性を高め、地域内の小・中学校等へのセンター的機能の充実を目的としている。

(2) 茨城県教育委員会の平成 25 年度の方針

国から事業を受けて県教育委員会は、以下の目的を設定した。

特別支援学校において外部人材（歯科医師、歯科衛生士、栄養士等）の配置・活用や専門性向上のための研修等を実施し、特別支援学校の専門性の向上を図るとともに地域内の小・中学校等に対するセンター的機能を充実させる。

この目的のもと県内の特別支援学校の内 16 校（知的障害特別支援学校 13 校、肢体不自由特別支援学校 3 校）が対象校となった。

対象校に求められた平成 25 年度の内容は、食事指導（摂食・嚥下）に関する専門性の向上と食事に関する相談業務の 2 本柱である。前者については、児童生徒の個別の食事指導に関する実践研修と食事の理解を深めるための職員や保護者向けの研修会の実施で、後者は、特別支援学校のセンター的機能の充実として近隣の小・中学校等の教員や職員、保護者を対象とした相談業務の実施である。

(3) 本校における食事指導の取組

本校では、児童生徒の実態が重度重複の傾向にあり、障害種も多岐にわたっていることから、食事に関しても課題が多く、個々に応じた配慮が必要である。このような現状から本校では、食事指導を健康教育の一環として捉え、食に関する計画を作成し、学校給食の充実を図ってきた。

外部専門家の知見を得られる本事業は、摂食に課題のある児童生徒が多い本校にとって、必要不可欠な事業として捉え、「摂食事業プロジェクト委員会」を立ち上げ、学校全体で取り組む運びとなった。平成 25 年度は、歯科医師と管理栄養士を外部専門家として招き、下記の内容で食事指導を実施した。

【平成 25 年度の外部専門家による指導の実施結果】

	事業名	外部専門家	実施予定日	事例研修
第1回	個別の食事指導	歯科医師 管理栄養士	平成 25 年 7 月 10 日（水）	
	職員研修会			
	保護者研修会			
第2回	個別の食事指導	歯科医師	平成 25 年 10 月 3 日（木）	小学部研修 中学部研修 高等部研修
	※対象（小学部・中学部・高等部）			
	食事に関する相談業務			
第3回	個別の食事指導	管理栄養士	平成 26 年 1 月 22 日（水）	小学部研修 中学部研修 高等部研修
	※対象（小学部・中学部・高等部）			
	食事に関する相談業務			

（４）個別の食事指導の実際

小学部・中学部・高等部から食事に課題のある児童生徒を対象に専門家による個別の食事指導を実施した。下記の事例は、専門家の助言により、食形態の見直しや食具を含めた摂食指導の改善に至った事例である。

対象児	小学部 C男	相談日	H25. 10. 3 （第 2 回）
摂食指導上の目標		・安全に楽しく食事をする事ができる。	
食形態	中期食	食器や食具	シリコンコップ、シリコンスプーン
現行指導	・誤嚥を防ぐため、顎が上にあがらないように注意している。 ・水分はとろみをつけて飲んでいる。スプーンを下唇にのせ、上唇（口）が下りてくるのを待つ。 ・食事の後半になると口の動きが弱くなるのでマッサージを行っている。 ・摂食時に、上唇や下唇をスプーンで刺激する、食べ物を鼻に近づけ、においをかぐ等を行っている。		
相談内容	・口から食べ物が出ることがあるので、本児にとっての一口の量について ・むせないで食べることができるよう、姿勢や摂食の方法について ・食事の時間が経つにつれ、顎の動きが弱くなってきた場合の対応法 ・舌の先端が上にあがっていて、唇に刺激を与えても口をあけない場合の支援方法 ・水分摂取時にこぼさずに上手に飲み込めるための支援方法		
専門家の助言	給食や水分時の姿勢は、重力の力で食べ物を取り込むためティルトの角度を限界まで下げた方がよい。その際、顎が上がらないように、首の後ろにタオルを入れる。水分については、ゼリーのような状態にした方が安全に飲みやすく、スプーンによる水分摂取が好ましい。給食は、シリコンスプーンより、銀スプーンでの摂取が合っている。食形態に関しては、初期食の方が適している。下唇の介助をする。口のあきが狭い時は、銀スプーンで舌の中央を軽く押す。覚醒レベルが良い時に食事をとるのがいい。体格を見ると、給食時間内で食べられる量で、無理に完食することはない。		
＜相談後の成果等＞ 姿勢は、ティルトを下げることで、給食や水分時にむせることが少なくなった。水分は、とろみを以前より多くしたことで、むせることがほとんどなくなった。食形態についても初期食にしたことで中期食よりもむせがなくなり、安全に食べられるようになった。			

(5) 機能強化事業「食事指導」を振り返って

外部専門家の知見を得ながら、教職員の食事指導に対する専門性の向上や特別支援学校としてのセンター的機能の充実を目標に掲げて、食事指導の充実を図ってきたが、この事業を通して教職員の食事に対する意識の変化が見られた。それは、県が主体となって事業前と事業後の教職員の食事に対する意識調査の結果から確認できる。この結果をみると、「摂食機能の理解」「食形態の理解」「食物アレルギーへの理解」「緊急時の対応」のすべての項目において教職員の食に対する意識の向上が見受けられた。意識の向上とともに、日常の給食や水分摂取の場面においても、担任間でこれまで以上に安全面や支援の方法について確認し合う姿が多く見られるようになってきた。今後もこの事業で培った知識や技能を生かしながら児童生徒の安全な食事指導を目指して支援していきたい。

4 健康教育推進体制の成果と課題

学校経営方針である「児童生徒が安全で安心して過ごすことができる環境整備」のために、すべての教職員が共通の知識・理解を持つことに取り組んできた。緊急対応想定訓練や摂食指導に関する研修などを定期的に行うことで、教職員の健康教育への意識が一層高まった。

外部専門家を招いての食事指導では、児童生徒が安全に安心して食べられる食環境の構築を含め、教職員の支援における技術力の向上や、食べるということに対する更なる意識の向上が目的である。個々に応じた児童生徒の課題点や改善点についての助言をいただくことで、指導を受けた児童生徒のみならず、全児童生徒の個々における摂食の課題の把握や改善、更には一人一人の健康課題の発見・改善にまでつなげることができた。

また、本校には看護職員や非常勤講師としての理学療法士が在籍しており、専門的な立場から児童生徒の健康について助言をいただくことができる環境にある。その利点を生かして、安全な学校生活を送ることができるように今後も全職員で努めていきたい。

その一方で、共通理解を図りたい研修内容が多岐にわたるため、今後も必要な時期に必要な研修を行い、継続的に健康に関する知識や理解をさらに高めるための工夫が必要である。また、知識の向上だけでなく、実践力を高められるよう、研修内容やその実施方法についてさらなる工夫や改善をしていく必要があると考えている。

外部専門家を活用した摂食指導について



茨城県立下妻特別支援学校

1. 目標

専門家による研修や個別の指導を通して、食の発達段階や摂食の機能、摂食方法等について理解を深め、窒息や誤嚥等の問題防止に努めるとともに適切かつ安全な食事指導を学ぶ

2. 実態 (1) 児童生徒の食形態

形態	人数
普通食	77
刻み食	9
再調理	5
後期食(すりつぶし食)	9
中期食(押しつぶし食)	9
初期食(嚥下食)	8
合計	108

(2) 教員対象の食事指導アンケート結果 (H25年6月実施)

アンケート項目	結果(%)
食べる機能について理解している	63
食形態を理解している	72
食べる機能の障害の原因となる疾患を理解している	52
個に応じた環境への対応をしている	76

3. 指導体制



4. 実践内容

(1) 摂食機能に合った食形態の必要性

食べる機能の発達に障害がある児童生徒は咀嚼や嚥下が難しい

普通食を細かく刻んだり、ミキサーにかける(刻み食・再調理食など)

- ・バラバラで口の中でまとまらない
- ・野菜の繊維等がからんで飲み込めない
- ・窒息や誤嚥の危険性がある



刻み食は、食塊にはならない



形態別調理食の導入

食べる機能の発達に応じて、いろいろな食べ物を食べられるように練習する目的で、離乳食を参考に下処理から別に調理する



摂食機能の発達段階と食形態

摂食機能の発達段階	食形態	食形態の特徴
【14歳】 嚥下機能発達段階 嚥下機能発達段階	初期食	「舌」で口の中を滑らかに滑らす → 舌の動きが滑らかになる → 舌の動きが滑らかになる → 舌の動きが滑らかになる
【14歳】 嚥下機能発達段階 嚥下機能発達段階	中期食	「舌」で口の中を滑らかに滑らす → 舌の動きが滑らかになる → 舌の動きが滑らかになる → 舌の動きが滑らかになる
【14歳】 嚥下機能発達段階 嚥下機能発達段階	後期食	「舌」で口の中を滑らかに滑らす → 舌の動きが滑らかになる → 舌の動きが滑らかになる → 舌の動きが滑らかになる

(2) 摂食相談

対象児の相談表作成

- ・ 事前に作成した相談表を外部専門家に送付
- ・ 対象児の保護者に摂食指導の参観を呼びかけ

摂食相談事例

対象児童の実態

学級学年性別	小学部4年 女子
食形態	後期食
食器・食具	普通(牛乳はカットコップ)
相談内容	・ 丸のみなので、咀嚼を促すためにはどうしたらよいか ・ 舌が出やすいので、どのような口唇介助をすれば良いか

摂食指導内容

食形態等	・ 中期食(押しつぶし食)が適当である ・ 牛乳はとろみをつけてスプーンを使用する ・ とよい
介助方法	・ 口唇を閉じて、あむとして食べることが大切である ・ 舌が降りてくるのを待ったり、口唇介助をしたりして口唇で食物を取り込めるようにする

平成25年度の摂食相談結果

内容	のべ人数
食環境の改善(姿勢等)	2人
実態に合った食形態に変更	7人
食べる機能を高める工夫(マッサージ等)	4人
介助方法の改善	6人
水分摂取の方法	4人

- ・ 保護者の参観があり、学校と家庭で実践することで機能の向上が見られた
- ・ 食形態を見直すことで食物の取り込みが上手になった
- ・ 食事前のマッサージのやり方がよくなった

(3) 教員及び保護者研修

「よく噛む子に育てるには」
～発達過程と遊びの工夫～



たかぎ歯科クリニック
歯科医師 高木伸子先生
管理栄養士 手塚文栄先生

噛む力を伸ばす食べさせ方

- ① なかなか飲み込めないときは、水分で清かずスプーンで1滴ずつ入れる
- ② 一口分は口を閉じてもくもく動かせる量にする
- ③ 口の中にものが入っている状態は、次をものを入れない
- ④ スプーンがゴカゴカにできるように、しっかり唇をとじるように舌がけする
- ⑤ 介助は必要すり上げない
- ⑥ 口をすぼめてかじりきることを教える

出典: 医師資料

別調理食試食会(教職員対象)

職員が形態別調理食と刻み食を試食する



- 【感想】
- ・ 刻み食は食べづらい
 - ・ やわらかい食事は咀嚼の練習になる
 - ・ 別調理食は見た目もよく、味も良かった

5. 結果 (1) 児童生徒の食形態の変容

形態	人数	減少
普通食	77	
刻み食	9 → 3	
別調理	後期食(すりつぶし食) 5 → 9	
中期食(押しつぶし食)	9 → 11	
初期食(嚥下食)	8	
合計	108	

減少

安全に食べられるようになった児童生徒が増えた

(2) 教員対象の食事指導アンケート結果 (H26年2月実施)

アンケート項目	結果(%)
食べる機能について理解している	63 → 87
食形態を理解している	72 → 90
食べる機能の障害を引き起こす原因となる疾患を理解している	52 → 66
個に応じた環境への対応をしている	75 → 88

教員の摂食指導についての理解が深まった

Ⅲ 資 料

健康教育推進学校表彰校一覧

－平成 14 年度～平成 25 年度－

健康教育推進学校表彰校一覧

－平成14年度～平成25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	高崎市立塚沢中学校		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			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
		熊本県	熊本市立本荘小学校		岩手県	一戸町立宇別小学校	高知県	高知市立泉野小学校
		福岡県	北九州市立門司海青小学校		山形県	西川町立睦合小学校	群馬県	高崎市立東部小学校
		愛知県	安城市立里町小学校		山口県	長門市立向陽小学校	岡山県	和気町立和気中学校
		埼玉県	川口市立青木中央小学校		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
		山口県	萩市立大井中学校		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	東京都	東京都立九段高等学校	優秀校	群馬県	吉岡町立明治小学校		
		愛媛県	国立大学法人愛媛大学 教育学部附属養護学校		埼玉県	越谷市立大沢北小学校		
		岩手県	一戸町立一戸南小学校		栃木県	茂木町立須藤小学校	愛知県	豊田市立竜神中学校
		埼玉県	川口市立領家小学校		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
		東京都	文京区立明化小学校		山形県	山形市立楯山小学校		
		群馬県	中之条町立中之条小学校		群馬県	高崎市立北小学校		
平成 19 年度	最優秀校	熊本県	熊本市立出水南小学校	優秀校	岡山県	備前市立伊部小学校		
		岩手県	二戸市立金田一中学校		福岡県	北九州市立北小倉小学校		
		香川県	香川県立高松南高等学校		愛知県	常滑市立鬼崎南小学校		
		群馬県	群馬県立前橋高等養護学校		石川県	小松市立国府中学校		
		岡山県	高梁市立有漢東小学校		京都府	南丹市立吉富小学校	長崎県	長崎市立三原小学校
		愛知県	豊橋市立芦原小学校		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
平成 19 年度	最優秀校	埼玉県	川口市立並木小学校	優秀校	東京都	江東立南砂小学校	山口県	平生町立平生小学校
		山形県	酒田市立第一中学校		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
		秋田県	秋田県立雄物川高等学校		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
		群馬県	群馬県立聾学校		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	雫石町立南畑小学校	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		
平成 22 年度	最優秀校	岐阜県	岐阜市立岐阜特別支援学校	優秀校	広島市	広島市立可部小学校		
		長野県	小海町立北牧小学校		茨城県	稲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
平成 23 年度	最優秀校	熊本県	熊本市立藤園中学校	優秀校	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
		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	新潟市立亀田小学校
		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
平成 24 年度	最優秀校	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	和歌山県	和歌山県立橋本高等学校
		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		
		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
平成 25 年度	最優秀校	長崎県	雲仙市立神代小学校		群馬県	高崎市立南小学校		
		和歌山県	和歌山県立桐蔭中学校		静岡県	浜松市立気賀小学校(※)		
		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		
平成 25 年度	最優秀校	埼玉県	羽生市立新郷第一小学校	優秀校	山形県	遊佐町立蕨岡小学校	愛知県	岡崎市立河合中学校
		愛知県	西尾市立一色南部小学校		福島県	会津若松市立大戸小学校(※)	熊本市	熊本市立花陵中学校
		埼玉県	川口市立柳崎小学校		茨城県	大洗町立大貫小学校	青森県	青森県立五所川原農林高等学校
		熊本県	美里町立砥用中学校		熊本市	熊本市立五福小学校(※)	岡山県	岡山県立倉敷琴浦高等支援学校
		熊本県	熊本県立大津高等学校		千葉県	市川市立市川小学校		
平成 25 年度	最優秀校	愛知県	愛知県立半田養護学校		さいたま市	さいたま市立岸町小学校		

(※):特別協賛P&G社賞

(※):特別協賛社賞(協賛:日本コカ・コーラ株式会社)

アクエリア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。

アクエリアス熱中症対策教材を2015年も無償で提供いたします。
2014年は3010校に教材を提供しました。



熱中症対策には、何が必要？



テキスト(A5サイズ・8ページ)

※上記教材写真は2014年配布教材です。

補助教材

日本学校保健会のポータルサイト
<http://www.gakkohoken.jp/> に
アクセスいただき、右のバナーより
動画をご覧いただけます。



アクエリアスは、(公財)日本学校保健会の推薦飲料です。

アクエリアス



ミネラル* () アミノ酸** () クエン酸

アクエリアス ゼロ



ミネラル* () 糖類系成分カルニチン () ゼロカロリー

アクエリアス ビタミン



ミネラル* () ビタミンB群 () ビタミンC

*ミネラルとはナトリウム、カリウムのことです。 **BCAA、アルギニン



アクエリアスは(公財)日本学校保健会の事業を応援しています。

Coca-Cola AQUARIUS、アクエリアス、AQUARIUS ZEROとアクエリアス ゼロはThe Coca-Cola Companyの登録商標です。Yes! リサイクル No! ボイ捨て



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 26 年度
21 世紀・新しい時代の健康教育推進学校の実践
－ 第 13 集 －**

平成 27 年 2 月 19 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 株式会社サンワ

