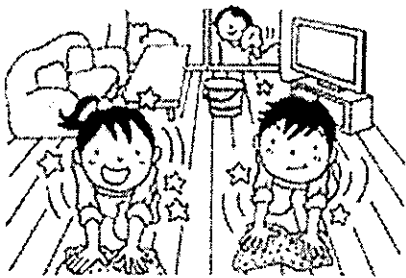


令和4年度「60（ロクマル）プラス」優良実践校 実践校報告書

1	実践校名	盛岡市立仙北中学校
2	実践名	岩手県学校教育指導指針に基づいた望ましい生活習慣形成の取組 ～「60プラスプロジェクト」の実践を通して～
3	対象者	仙北中学校全校生徒及び保護者
4	目標	栄養・運動・睡眠の意識向上を通して、望ましい生活習慣の形成を図る。
5	実践内容	<p>○「おにぎりの日」の取組</p> <p>生徒が自分で弁当を作り、家族に感謝する日。作ったお弁当の写真等を1階廊下に掲示し、保健委員会を中心に呼びかけや写真掲示、アンケート実施など、全員の取組となるよう働きかけている。また、写真は学校保健委員会で紹介するなど、生徒・教職員・保護者を巻き込んだ活動となるよう工夫している。</p> <p>○歯と口の健康づくり</p> <p>学校歯科医の指導の下、「歯と口の健康」学習と臨時歯科検診の実施。プロフェッショナルケアの大切さについて、保健室から学級担任・部活動顧問等への働きかけ、保健委員会による昼の放送など、工夫して取り組んでいる。かかりつけ歯科医が決まっていない生徒の健康相談も実施している。</p> <p>○睡眠習慣について</p> <p>長期休業明けの健康調査を基にした就寝時刻改善の指導。結果を教職員で共有し、保健だよりや学級通信等で周知を図り、集団・個別指導につなげている。</p> <p>○体育指導の充実</p> <p>積極的な活動を促すペア学習の工夫と、チャレンジする姿を称賛し、達成感を得られるための指導の充実、そしてけがの予防。</p> <p>○肥満改善指導</p> <p>「いまからここから通信」を発行し、栄養・運動・睡眠の大切さを啓発。「はかるう体重！いまからここからシート」「身体測定結果シート」の活用と歩数等の記録の促進、「LAFF チャレンジ」の活用や、高度肥満に対する保護者を交えた保健相談を行っている。</p>
6	成果	<ul style="list-style-type: none"> ・「おにぎりの日」に関わる掲示物は、保護者や来客も足を止めてごらんになり、「美味しそう」「これ作りたいなあ」「おにぎりの日ってお母さんが中学生の時から続いているんだって」等と親子での会話にもつながり、食への関心の高まりにつながった。 ・学校歯科医の指導及び教職員の働きかけにより、歯の大切さや噛むことの重要性を伝えられている。 ・就寝時刻改善について、調査をもとに情報共有し、集団指導・個別指導につなげている。 ・肥満改善指導により、肥満度が改善する生徒が増えている。 ・高度肥満に対する保護者を交えた保健相談により、家庭と連携した取組につながっている。
7	課題	・スマートフォン等のメディア機器を所持する割合が高くなる一方で、保護者とのルールがなし崩しになっていく生徒が多い。それに伴い睡眠時間が削られ、体調不良・対人トラブルに発展することがある。
8	来年度以降の予定	60プラスプロジェクトについて、更に教職員の共通理解を深め、食事・運動・睡眠について、組織的に働きかけを行っていく。

保健だより

一陽来復 いまからここから



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスや越年行事など、楽しみにしている人が多いことでしょう。22日の冬至を過ぎると、これから少しずつ日が長くなっていきます。古来、日本では冬至を境に一陽来復と言って、運が向いてくるといわれています。

今からここから、心身の健康を味方につけてそれぞれの目標へ上昇運に乗って、向かいたいですね。

現在、新型コロナウイルス感染症オミクロン株とインフルエンザA型が同時流行しています。発熱・のどの痛み・咳・倦怠感といった症状は、どちらの感染症にも共通しています。冬休み中も、手洗い・換気・加湿・マスクの着用・手の消毒・密を避けるといった感染症対策を徹底していきましょう。

感染症対策と同時に必要なことは、人権意識を一人ひとりが持つことです。感染したことに対して、「何をしているんだ」「迷惑だ」「どこからもらってきたんだ」といった、陰口や憶測は、感染した人や濃厚接触者をさらに苦しませてしまいます。もし、自分が感染したら、濃厚接触者になったら、このような言葉や態度に耐えられるでしょうか？最もつらいのは病気にかかってしまった人です。憎むべきは病気であって、人を憎むことがあってはなりません。明日感染するのは、自分や周りの大切な人かもしれません。

正しい情報を選び、人への思いやりを持ちつつ、感染症対策を継続しましょう。

正しくマスク着用し、行ってきます ただいまのあとは、石けんで手洗い

時と場に応じたマスク着用が求められています。適切にマスクを着用したり、手洗いや消毒・換気をしたりすることが、誰かの命を守ることに繋がると想像しましょう。思いやりの気持ちを行動化していきたいものです。

時々、マスクのひもが切れてしまったり、汚れてしまったりすることがあるので、各自予備のマスクを準備しお出かけバッグに入れておきましょう。

また、外出後は石けんでの手洗いを励行しましょう。感染性胃腸炎を起こすノロウイルス等については、エタノールだけでは十分に消毒できません。

①鼻に合わせる
鼻の部分に「鼻あて」が入っていないので、押さえ曲げ、鼻の形に合わせます。

②あごまでおおう
マスクのブリーツ部分を下に向けて開き、あごまでしっかりカバーします。

③頬のすき間をチエック
頬のところにもすき間がでやすいので、しっかり押さえましょう。

は
す
す
と
き
は
、
ひ
も
を
持
っ
て
！

たくさんの種類のマスクが市販されていますが、サイズやひもの形状など、自分に合ったものを選びましょう。そして、重要なのは性別やファッション性よりも、まず「正しく確実につけること」です！

受診の一步が未来を拓く

定期健康診断後、受診した人数は（12月15日現在）、視力 289名中 150名、歯科 149名中 68名、眼科 113名中 64名、生活習慣病 41名中 6名、耳鼻科 69名中 32名、皮膚科 56名中 28名、脊柱 49名中 40名となっています。受診した後、心が落ち着いたり、成績が伸びたりすることがよくあります。健康は未来を拓く自分への大切なプレゼントです。

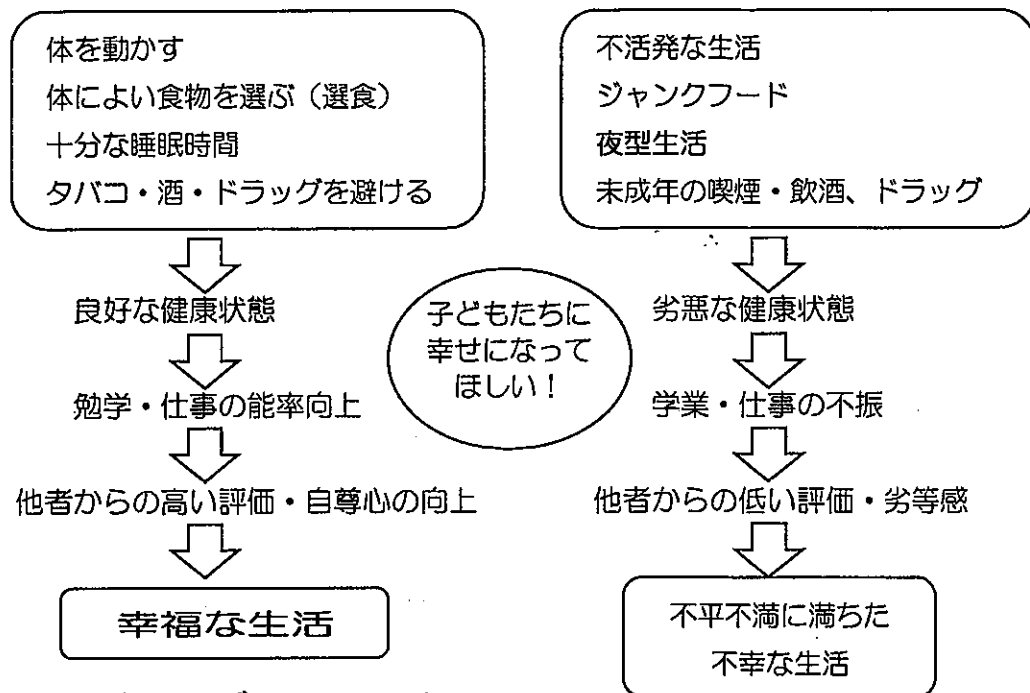
☆この通信は、10月の身体測定結果、肥満度20%以上だったお子さまのご家庭へ配布します。

いまからここから通信

盛岡市立仙北中学校 保健室 2022.12.20.

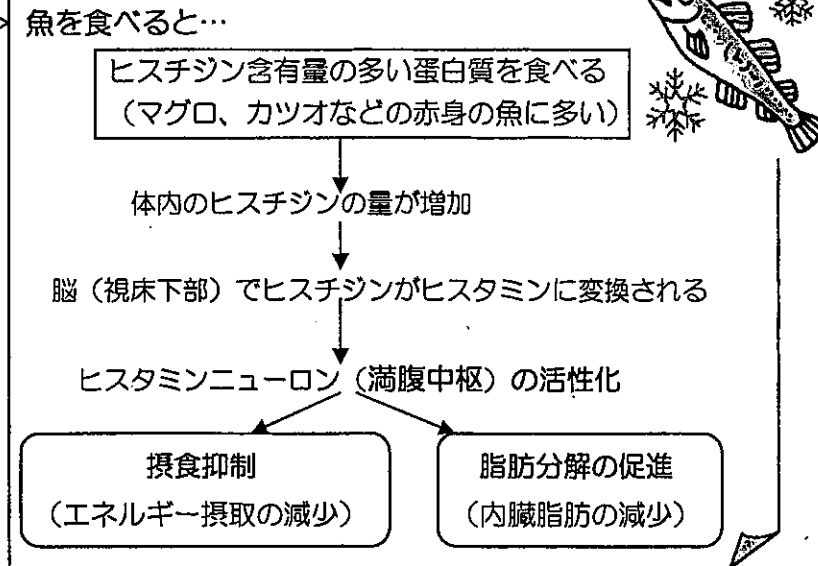
日常の生活習慣が子どもを変える

東京都立広尾病院小児科 原 光彦 先生



さわやかダイエット

さ：魚
わ：和食
や：野菜
か：海藻
だ：だし、大豆製品



食事パターンと生活の質

賢明な食事パターン

魚類、鶏肉、
野菜、果物、豆類
全穀粒を中心とした食事

和食

質の高い生活

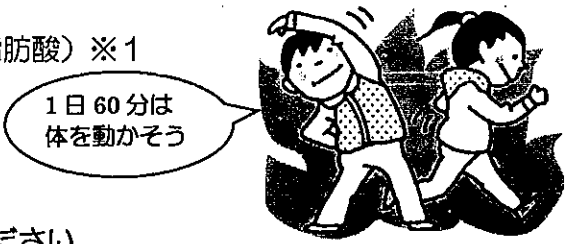
欧米型食事パターン

加工肉 フライドポテト
ポテト、精製穀粒
菓子、デザート
を中心とした食事

生活習慣病発症による質の低い生活

小児肥満症やメタボに対する具体的な治療法

- 1 内臓脂肪を意識させる。(腹囲を測定する) → 小児は 75 cm
- 2 摂取エネルギーを制限する。
(必要エネルギーの約 90%を、蛋白質：脂肪：炭水化物=2：3：5の割合で与える)
- 3 健康に良い食品を選ぶ
 - 1) 脂質：(飽和脂肪酸 → 多価不飽和脂肪酸) ※1
 - 2) 糖質：(高GI食 → 低GI食) ※2
 - 3) 蛋白質：(獣肉 → 魚・鶏肉・乳製品)
 - 4) 食事形態：(欧米型食事 → 和食)
- 4 体を動かす工夫をする⇒裏面をごらんください
- 5 生活リズムを整える⇒スマホ・ゲームに依存しない
- 6 上記1～5の治療が無効で、すでに2型糖尿病などを発症している場合⇒薬物療法



※1

脂肪酸の種類	主な材料	室温での状態	血清脂質への影響
飽和	全乳、バター、チーズ、アイスクリーム、牛肉、チョコレート、ココナッツ、ココナッツ油	固体	LDL↑
トランス	マーガリン、植物ショートニング、チップス、ファストフード、市販の焼き加工食品	固体 半固体	LDL↑
単価不飽和	オリーブ、オリーブ油、キャノーラ油、ピーナッツ油、カシューナッツ、アーモンド、アボカドなど	液体	LDL↓ HDL↑
多価不飽和	魚、トウモロコシ油、大豆油、紅花油、	液体	LDL↓ HDL↑

☆LDLは悪玉コレステロール、HDLは善玉コレステロールと呼ばれています。生活習慣病の治療・予防の指標となる血清脂質です。

※2

各食品のGI値	
100%	グルコース
90~99%	精白パン、ベークドポテト
80~88%	コーンフレーク、マッシュポテト、はちみつ、にんじん
70~79%	ごはん(精白米)、ゆでたじゃがいも、とうもろこし、砂糖入りシリアル、チョコレートバー、アワ、かぶ
60~69%	キビ、バナナ、クラッカー、干しブドウ
50~59%	玄米、そば、精製したパスタ、砂糖なしシリアル、山芋
40~49%	全粒粉パスタ、サツマイモ、ライ麦パン、オートミール、オレンジ
30~39%	リンゴ、牛乳、ヨーグルト、アイスクリーム
20~29%	インゲン豆、そら豆、ブラックチョコレート
10~19%	大豆、ピーナッツ、緑黄色野菜

GI値は炭水化物が消化されて糖に変化する速さを相対的に表す数値です。

運動編

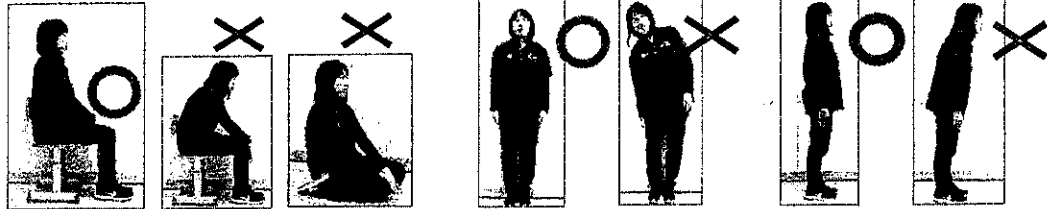
STEP1 姿勢で変わるあなたのカラダ ~筋力UP&美しく~

Let's 姿勢 Check

正しい姿勢で代謝 UP

座るとき

立つとき



正しい姿勢に Let's Try

姿勢づくりの Point

チェック① 後頭部
チェック② 肩甲骨
チェック③ おしり
チェック④ かかと

☆正しい姿勢で筋肉が引き締まる
☆正しい姿勢は美しく見える!

壁に頭と背中、かかとがつくのがいい姿勢だよ☆

正しい姿勢に Let's Try

姿勢づくりの Point

「こ」を意識

動画で解説中

上げ下げ

STEP2 ちょっとした時間に Let's Try ~Petit Exercise~

座っているときに Let's Try

柔軟性とバランス感覚 UP で代謝 UP

「こ」を意識

①背筋を伸ばす
②深呼吸しながら
③からだをひねる

力を抜いて、リラックスしながらからだをひねろう

立っているときに Let's Try

片足立ちに Let's Try

「こ」を意識

上げ下げ

動画を解説中

ここを意識

STEP3 筋力アップに Let's Try ~Challenge Exercise~

いすに座る前に Let's Try

筋力UPで生き生きとした人生を

「こ」を意識

いすに座るとき、足を肩幅に開いて、おしりをゆっくり下げます。いすまで5cmの位置で止まってみよう!

レベル① 腕を前に出して
レベル② 腕を組んで
レベル③ 腕を挙げて

Highレベルに Let's Try

「こ」を意識

両手をいすについておしりを持ち上げてみよう!

動画を解説中

レベル① 5秒 Keep
レベル② 10秒 Keep
レベル③ 15秒 Keep

慣れてきたら回数や時間を増やしてしまおう!!

運動の効果

- 生活習慣病の予防
- 筋力&体力アップ
- 疲れにくくなる
- 血行がよくなる
- 免疫力が高まる
- ストレス解消

「アクティブ・カウチポテト」に注意

アクティブ・カウチポテト=運動するが、座っている時間も長い

- 座りすぎは健康リスクを高める
- 運動しても座りすぎをなかったことにはできない

みなさんは授業で座っていることが多いので、授業の前後にちょっとした Exercise を取り入れるといいですね!

すき間時間を活用し、できることから、らくらく続けてみよう!
いつでもどこでも Let's Try !!

☆動画配信中☆
STEP1「姿勢で変わるあなたのカラダ ~筋力UP&美しく~」、STEP2「ちょっとした時間に Let's Try ~Petit Exercise~」、STEP3「筋力アップに Let's Try ~Challenge Exercise~」は動画でわかりやすく説明しているよ。
各ページのQRコードを読み取るか
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL4iuZmcYR41g1g9Ct6Cdg3UpJB4x2To1W>にアクセスしてみようね。



おんこせい

☆この通信は、10月の身体測定結果、肥満度20%以上だったお子さまのご家庭へ配布します。

いまからここから通信

盛岡市立仙北中学校 保健室 2021.12.20.

盛岡市小児生活習慣病予防検診

盛岡市では、身体測定の結果、肥満度30%以上のお子さまを対象に、小児生活習慣病予防検診の受診をおすすめしています。

学童期肥満指導の基本方針 岩手県教育委員会

- 軽度 (肥満度20~30%)
集団で健康教育を実施
栄養、運動、休養の大切さを教育
- 中等度 (肥満度30~50%)
軽度肥満に落とすような個別指導
学校医・医療機関等での相談
- 高度 (肥満度50%以上)
小児科肥満児外来へ紹介

肥満の原因は様々です。そして、肥満解消は大人でさえ難しいことです。中等度以上の場合はぜひ受診しましょう。

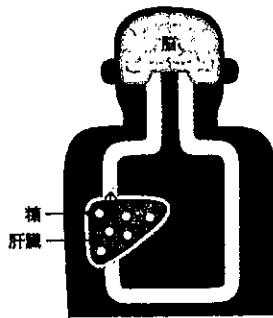


運動は食前のほうが効果あり

食前運動3つのメリット

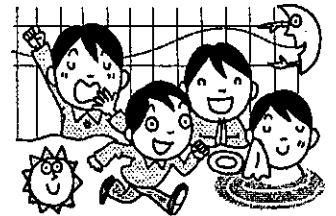
- ① 肝臓にたまっていた糖が消費される
- ② 血糖値が上がって、空腹感がやわらく
- ③ どうせなら食事を少しだけセーブしよう、という気持ちになる

『おなかすいたなあ』という空腹感は、血液の中に糖が足りなくなったことを知らせる、脳が出すサインです。この時、血糖値を上げるには、2つの方法があります。ひとつは食べ物を食べること。もうひとつは運動することです。運動をすると、肝臓から糖が引き出されて血中に回りだし、血糖値が上昇します。すると、脳は糖が十分あると感知して空腹感がやわらぎます。そして、一番大切なのは、毎日運動を続けること。自分が続けやすい運動を続けてみましょう。よいからだづくりの目的に加えて、感謝される運動が『お手伝い』です。冬は雪かきや大掃除などの体を動かすお手伝いをすると、一石二鳥ですね。



小児肥満症やメタボに対する具体的な治療法

- 1 内臓脂肪を意識させる。(腹囲を測定する) →小児は75cm
- 2 摂取エネルギーを制限する。
(必要エネルギーの約90%を、蛋白質:脂肪:炭水化物=2:3:5の割合で与える)
- 3 健康に良い食品を選ぶ
 - 1) 脂質:(飽和脂肪酸 →多価不飽和脂肪酸)
 - 2) 糖質:(高GI食 →低GI食)
 - 3) 蛋白質:(獣肉 →魚・鶏肉・乳製品)
 - 4) 食事形態:(欧米型食事 →和食)
- 4 体を動かす工夫をする(運動系クラブへの参加をすすめる)
- 5 生活リズムを整える⇒スマホ・ゲームに依存しない
- 6 上記1~5の治療が無効で、すでに2型糖尿病などを発症している場合→薬物療法

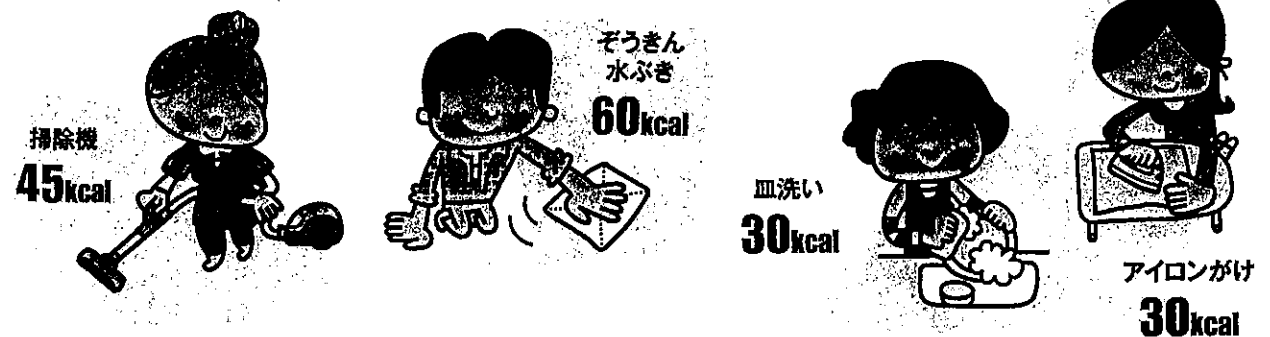


いろいろなダイエット法が話題になっていますが、成長期の今、最も大切なことは、よい生活リズムとバランスのとれた食事、適度な運動といった、望ましい生活習慣の確立です。

ゲーム・テレビ・スマホに依存して生活リズムを崩さないよう、保護者の方と約束事を決め、守りましょう。

望ましい生活習慣の確立が、未来の人生を大きく拓くことにつながります。

☆ お手伝いのエネルギー消費量(15分)



やってみよう! 「いまからここからシート」 「岩手っ子カラダ改革 LAFF Challenge」

肥満度20%以上のおみなさんに「いまからここからシート」を配付しました。ぜひ、この冬休み自分の体に向き合う取り組みのひとつに入れていただければと思います。また、肥満度30%以上のおみなさんには、夏休み前に、岩手県教育委員会『岩手っ子カラダ改革 LAFF Challenge』をご紹介します。この冬のチャレンジを、保健室からも応援しています。

「起床時」は、朝起きて、トイレに行ったあと、はかいます。「就寝時」は、おる前にはかきます。

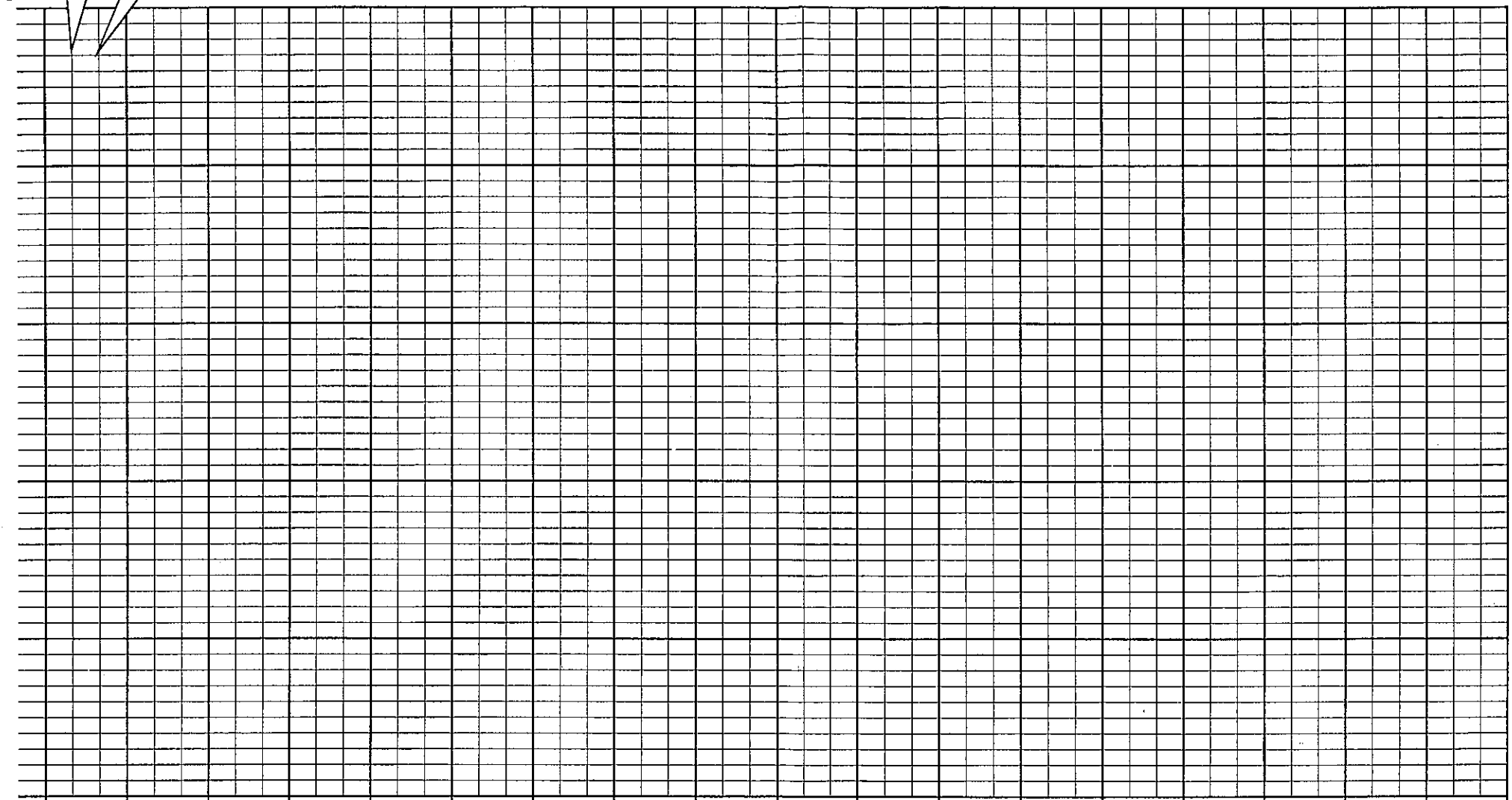
はかろう体重！いまからここからシート

盛岡市立仙北中学校 保健室

年 組 名 前 _____

はかるだけで意識が変わり、行動が変わります。よい体づくりに向けて、いまからここから始めましょう。

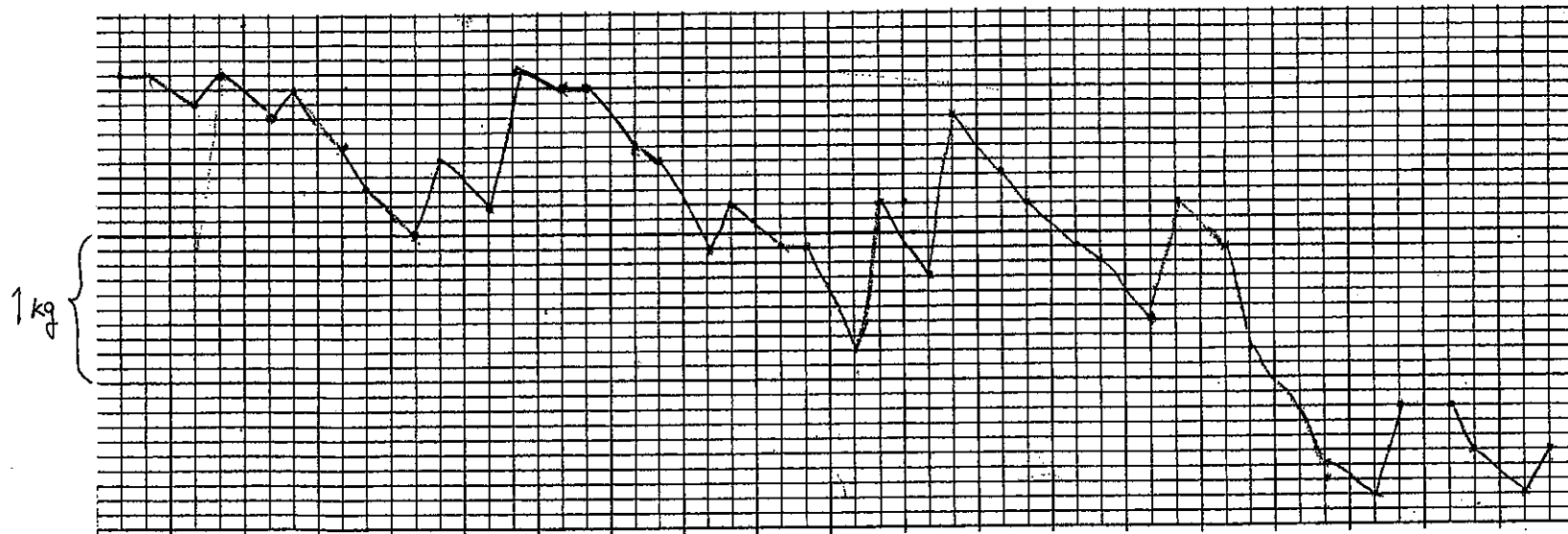
kg 起床時 就寝時



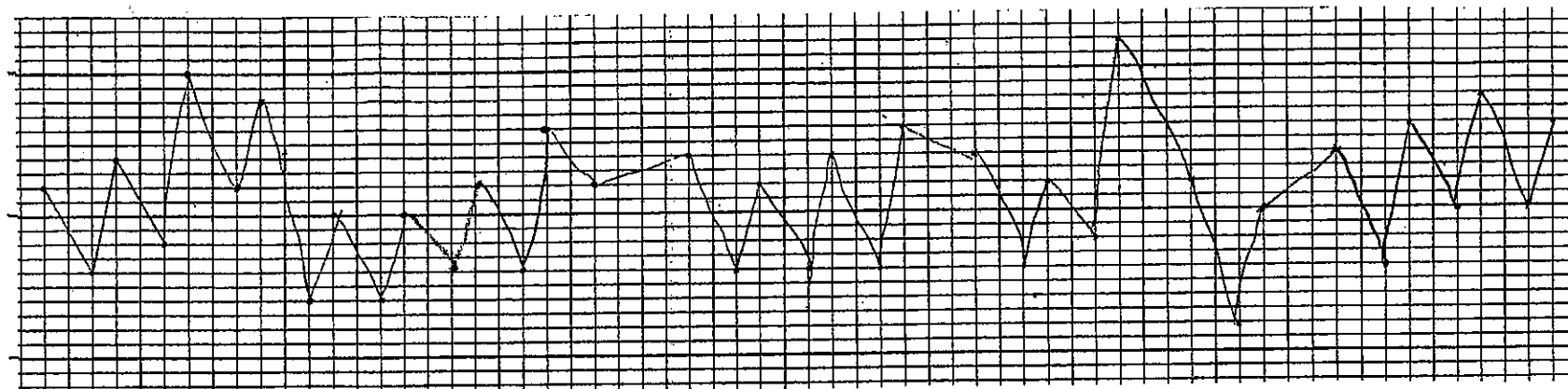
日付	12月20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1月1日	2日	3日	4日	5日	6日
起床時	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
就寝時	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
歩数等																		

このシートは、肥満度20%以上のみなさんに配布します。

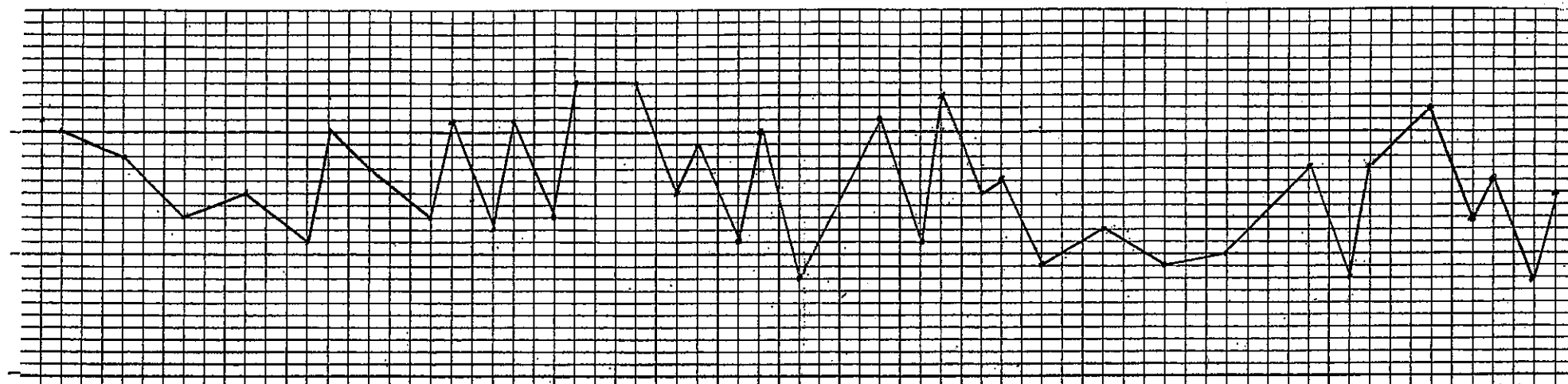
- ☆「体重計に乗りたくないな…」そんな日もありますが、自分の体を大切にするために、まずはかりましょう。
- ☆忘れてはからない日が続くと、なぜか体重が増えるものです。それだけ、はかること、記録すること、グラフ化することは行動に影響していきます。
- ☆忘れてはからなかったことがあっても、気にせず日付通りに書きましょう。
- ☆歩数計等があると、運動に取り組む意欲がわきます。おうちの方と相談して、準備することをおすすめします。
- ☆このシートを利用して、肥満度が改善した例がたくさんあります。この冬、いまから、ここからやってみよう！（休み明け、保健室に出してくれるとうれしいです♡）



みんなの「いまからここからシート」紹介
 夏休みのあと、保健室に届けてくれた人の中で、掲載OKのみなさんのシートを紹介します。毎日ばかりと、体重が増えすぎた時戻そうとしたり、増えないように気をつけたりしていることが、グラフからもわかります。中には、夏休みが明けてからも測定を続けていた人もいました。身長伸びを期待しながら、体重が増えすぎないようこの冬休みもよいからだつくりむけて取り組んでみましょう。



**肥満度 30%以上のみなさんは
小児生活習慣病検診を受けましょう**
 肥満度 30%以上の生徒 28 名のうち、検診結果の報告があったのは、7 名です。中には、10 月の身体測定結果、対象外となった人もいます。一方で、受診した人の中には、高尿酸血症や脂質異常症、肝機能障害などの診断を受けている場合があります。小学校の時には単純肥満だけだった人でも、油断できません。まずは受診することをおすすめします。





テクノロジーを活用し、AAR Cycleを駆動させよ！
 ～不易と流行、体育授業のハイブリッドを目指して～ 久保賢太郎 …… 1
 運動部活動改革の動向について …… 4
 ICT実践レシピ Vol.4 …… 6
 体育・保健体育と日常をつなぐ 保健室ギャラリー 第2回 …… 7
 with Sports 池田省治さん (株) オフィショウ代表取締役/日本サッカー協会施設委員会委員 …… 8

体育・保健体育に関する情報や、授業のヒントなどをお届けしてきた『小学校体育ジャーナル』、『中学校保健体育ジャーナル』は、合本となり『体育・保健体育ジャーナル』として生まれ変わりました。小学校、中学校の枠組みを越えて、系統性を踏まえた指導が重視されている今日に対応し、これまでよりもさらに充実した内容で、指導や子供たちの学びに役立つ情報をお届けしてまいります。

テクノロジーを活用し、AAR Cycleを駆動させよ！ ～不易と流行、体育授業のハイブリッドを目指して～

東京学芸大学附属世田谷小学校 教諭 東京学芸大学大学院連合学校教育学研究科博士課程 ● 久保賢太郎

1 OECDのLearning Compass 2030が掲げる「AAR Cycle」

新しい学習指導要領では、生きて働く「知識・技能」の習得、未知の状況にも対応できる「思考力・判断力・表現力」等の育成、学びを人生や社会に生かそうとする「学びに向かう力、人間性」の涵養という、3つの資質・能力を育成することが求められています。これに向けて重視されているのが「主体的・対話的で深い学び」という視点による授業改善ですが、その実現を目指す上でOECDのLearning Compass 2030が掲げる「AAR Cycle」は非常に示唆的です。

AAR Cycleとは、Anticipation (予測) –Action (実行) –Reflection (振り返り) の頭文字を取ったもので、それらを学習者が反復的に繰り返す (Cycle) 学習プロセスです。ここでいうAnticipationとは、

「未来を先取りして体験し、シミュレートする」能力のことを、またReflectionとは、「体験と体験を結び付ける、物事の関係の理解を深める、思考を改善する」能力のことをいいますが、最も重要なことは、このAAR Cycleを駆動させる主体は学習者であるということです。

2 学習者がAAR Cycleを駆動させる場面

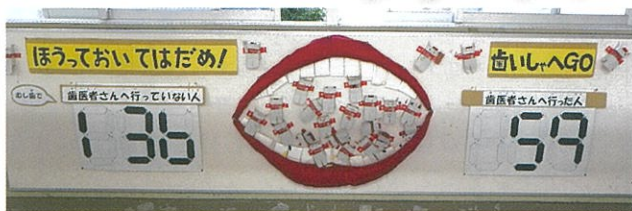
ここで、学習者がAAR Cycleを駆動させる場面について考えてみたいと思います。先日、こんなことがありました。小学校2年生を対象に、「色の三原色」を使って自分の色水を作ろう、という実践をしたことです。用意された3種類の色水を、少しずつ混ぜ合わせながらオリジナルの色を作り出そうとする子

保健室の掲示物には、養護教諭の先生のアイディアが満載！教材や掲示物づくりのヒントにも！

小学校



▲裏返すと「歯に歯こうがたまりやすくなり、むし歯菌がふえてしまうから」など、むし歯の原因が学べます。



▲別の日の掲示物です。大きな口のなかにはせっけんの箱で作ったむし歯菌があります。歯医者に行っていない人と歯医者へ行った人の数を表示し、口腔衛生への意識を高めるために制作しました。



三重県鈴鹿市立神戸小学校
養護教諭
しおみとうこ
塩見 桃子 先生

自分の歯と口腔の健康について考えられるように、保健委員と一緒に「さみはむし歯になりやすいかな？むし歯なりやすさチェック」の掲示物を作成しました。

チェック項目の横の笑顔の歯は、裏返すと悲しい顔になり、そこにはむし歯のなりやすさの理由が書かれています。また、大きな口の掲示物は別の日の掲示物（写真下）にも使用しました。

子どもたちは自分の生活習慣や歯と口腔の様子を振り返りながら、楽しそうにチェックしていました。保健委員の子どもたちは集中して楽しく作成し掲示物を見て満足していました。

関連⇒保健「生活行動が主な要因となって起こる病気の予防」

中学校



岩手県盛岡市立仙北中学校
指導養護教諭 佐々木 和子 先生
養護助教諭 米田 智世 先生



各クラスで好きな食べ物のアンケートを実施。先生も回答するため、クラス全体のコミュニケーションも活発に。▶

本校はいわゆるミルク給食^(※)で、生徒は毎日お弁当を持ってきます。「おにぎりの日」は、おにぎりなどの簡単なお弁当を自分で作る日であると同時に、いつもお弁当を準備してくれる家族に感謝する日でもあります。頑張ったお弁当を紹介する場として、この掲示物を作成しました。

写真撮影は学級担任の先生が行い、それを学校保健委員会で紹介するなど、生徒・教職員・保護者を巻き込んだ活動となるよう工夫しています。

お弁当の写真を指さして、「わあ、おいしそう」、「これ作ってみたいなあ」、「おにぎりの日って、お母さんが中学生のときからやっていたんだって」と話す生徒も。来校した保護者やお客さんも、足を止めてご覧になり、笑顔スポットとなっています。

関連⇒保健「生活習慣と健康」

▶生徒保健委員会が中心になり、呼びかけを行ったり、写真を貼り付けたり、アンケートをとったりと、全員が取り組むことができるように働きかけました。



※給食内容が牛乳のみである給食のこと。