

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	金ケ崎町立西小学校
2 実践名	新チャレンジカードの活用を中心とした、よりよい健康習慣の形成を図る一体的取組
3 実施対象者	金ケ崎町立西小学校児童
4 目標	自らの健康に関心を持ち、よりよい運動・食・生活について考え、実践できる児童の育成。(具体的な達成目標：各チャレンジにおいて、児童それぞれが立てた目標の達成率80%以上を目指す)
5 実践内容	<p>○「60 プラスプロジェクト」の訪問支援における協議内容を生かし、11月を通して、運動・食・生活に係る取組を一体的に実施した。また、担任が、よりよい生活習慣の形成に向けた取組を実施する意味やよさについて、学年の発達段階に応じた説明を行うことで、必要感をもたせた取組にした。</p> <p>【運動】いきいきチャレンジ…一人一人が実施する内容を決めて60分の運動をする。</p> <p>【食】かみかみチャレンジ…給食を食べている5分間、よく噛んで食べる時間とする。</p> <p>【生活】すやすやチャレンジ…起きる時刻の目標を決めて、各家庭で取り組む。</p> <p>○いきいきチャレンジは生活体育委員会、かみかみチャレンジ、すやすやチャレンジは保健給食委員会が、チャレンジ達成人数や特に頑張った児童を発表するなど、児童会を活用した主体的な取組につなげた。</p> <p>○保健だよりでは、チャレンジ期間中、家庭でも話題にできるよう【食】・【生活】の取組内容を発信し、協力、連携を図った。また、取組後には、その結果を知らせ、普及・啓発を行った。</p>
6 成果	<ul style="list-style-type: none"> ・「60 プラスプロジェクト」を通して、よりよい生活習慣の形成・確立ができるようになってきている子どもたちの姿がある。 ・普段から体を動かす児童は多いが、取組期間は休み時間などに運動をする児童がさらに増え、意欲的に運動に親しむ姿が見られた。 ・かみかみチャレンジの取組により、よく噛むことで満腹感を得られるようになった。給食を早く食べ終わっていた児童もよく噛むことを意識し、時間をかけてゆっくりと食べ終わるようになった。 ・すやすやチャレンジの取組では、起きる時刻に焦点を置いて取り組んだため、普段早く起きることができない児童の早起きに対する意識が向上した。
7 課題	<ul style="list-style-type: none"> ・冬季間は寒くてなかなか運動に気持ちが向かない児童も多いため、冬季の取組の充実と意欲喚起が課題である。 ・取組期間以外でも給食をよく噛んで食べる習慣付けと、家庭でも食事をよく噛んで食べる習慣を付けていくこと。 ・チャレンジカードの記録の仕方が統一しなかったため、きちんと統一すること。 ・起きる時刻をきちんと定める(早起き)ことのよさについて、もっと子どもたちに理解できるような取組があればよかった。
8 来年度以降の予定	<ul style="list-style-type: none"> ・いきいきチャレンジは引き続き年3回取り組み、運動のよりよい習慣化を図る。 ・来年度も「かみかみチャレンジ週間」を設け、給食センターから提供される「かみかみ給食」とも関連させながら、よく噛んで食べることの意識向上を図る。 ・長期休業明け等、生活習慣が乱れがちなところを中心に「すやすやチャレンジ週間」を設定し、保護者の協力を得ながら基本的生活習慣の形成を図る。

60プラスプロジェクト チャレンジカード

1～3年生用

いきいきチャレンジ

■まいにちげんきにあそんだり、おてつだいをしたりして、からだをよくうごかしているかな？1にち60ぷんをめざしましょう！たいいくのじかんもいれていいですよ。

あなたの1にちのもくひょうは？

60 ぷん

すやすやチャレンジ

■まいにちぐっすりねむれているかな？ひとつえらんでちょうせんしてみよう！

- ①ねるじこくのもくひょう 9じ30 ぷん
- ②おきるじこくのもくひょう 5じ00 ぷん
- ③すいみんじかんのもくひょう 7.5じかん
- ④よくねむれて、めざめスッキリ！

あなたがえらんだばんごうは？

ばん

かみかみチャレンジ

■まいにちのきゅうしょくをよくかんでたべているかな？ひとくちでかんだかいすうをかぞえてみよう！（めやすは20かいです）

あなたのかいすうのもくひょうは？

25 かい



	1 <small>がっき</small> 学期	2 <small>がっき</small> 学期	3 <small>がっき</small> 学期	ぜんたい 全体のふりかえり
いきいき チャレンジ		うんどう がんばりました。		
かみかみ チャレンジ		かみかみ なにかできました。		
すやすや チャレンジ				
ふりかえり		しっかりおそめて よかったです。		
おうち <small>かた しるし</small> の方の印				

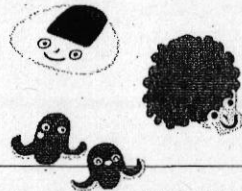
よくできた ◎ できた ○ もうすこし △



げんき

No.8

R.411.4



11月9日(水)は
金ヶ崎町

「弁当の日」です

「弁当の日」は、年に3回、自分の弁当づくりをおうちの人との協力を得ながら行う日です。今回は2回目です。前回までをふりかえりながら、自分のお弁当を作るためにできることを考えてみましょう。裏面をごらんください。

60プラスプロジェクト

かみかみチャレンジのおしらせ

いつ: 11月14日(月)~18日(金)の給食時間

どこで: 各学年の教室

どんなふうに:

①各学年で、給食時間中の5分間

ひと口20回を目標に、
よくかんで食べます。

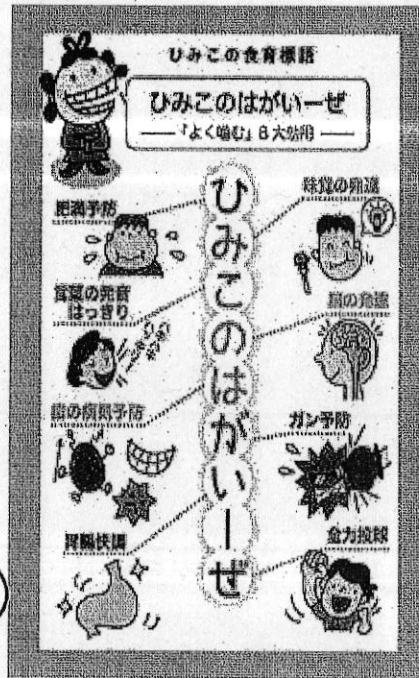
②チャレンジシートに、きろくします。

よくできた○

できた○

あまりできなかった△

よくかんで食べると、いいことが
いっぱいですね。



Try! 今回、やってみようと思うものに ○ をつけてみましょう。

こんだてを ^{かんが} 考えてみよう	^か 買いものをしてみよう
^{こめ} お米をといでみよう	ごはんをべんとうにつめてみよう
おにぎりやサンドウィッチを、 ^{つく} 作ってみよう	^{やさい} 野菜やくだものをあらったり、 ^き 切ったりしてみよう
おかずを作ってみよう	おかずをべんとうにつめてみよう
^{すい} 水とうを ^{じゅん} びしてみよう	べんとうをつつんだり べんとうぶくろに ^い 入れたりしてみよう
^て 手をきれいに洗ってから ^く 食べよう	^あ 残さないで食べよう
^い 家にかえったら べんとうばこやはしを ^あ あらおう	^い 家にかえたら おうちの方に ^{きもち} をつたえよう

前の日に、
おうちの方と
作りおきのおかず
作りに
挑戦してみる
のもいいね!

他にもできることがあるか、おうちの方と相談してみましょう。

お休みの日におうちの方とこんだてを考えたり、買い物をしたり
してみよう!

金ヶ崎町教育委員会、給食センターから
のお手紙もご覧ください。

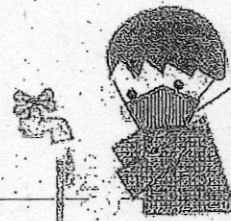
アルコールが効かないウィルスもありますよ
食べ物や、食器をとりあつかう時は、きちんと手を洗いましょう!



げんき

R. 4. 11. 17

No.9



寒くなってきたよね～

お家でも、チャレンジを！

よくかんで食べると

給食時間にどくんだカミカミチャレンジ、お家でもやってみませんか？

- ①たべすぎをふせぐ
- ②おなかにやさしい
- ③脳のはたらきがよくなる
- ④むしばをふせぐ



☆よくかんで食べるコツ

- ①すこしずつ口にいれる。
(一口のりょうをすくなくする。)
- ②ゆっくりあじわってたべる。
- ③かんだかずをかぞえてみる。
- ④かんでいるあいだは、はしをおく。
- ⑤水やしるものでながしこまない。

やってみたい
コツは、



ひとくち20回めざし、カミカミ対決！

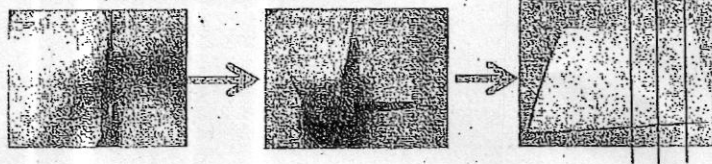
かいすう なまえ	1口め	2口め	3口め	ごうけい

ルール

- ①おなじたべものを、どうじに口にいれる。
- ②かんだかずをかく。
- ③3回おこない、ごうけいする。
- ④かんだかずがいちばんおよかった人が金メダル！！

☆カミカミ度アップ↑作戦

- ①根菜類・きのこ類・豆類・海そう類など、食物せんいが多く含まれる食べ物を取り入れる。
- ②小魚・ナッツ類・ドライフルーツ・フランスパンなど、かみごたえのある食べ物を取り入れる。
- ③野菜や果物などを、皮付きのまま使う。
- ④食材を大きめに切る。
- ⑤野菜はせんいに沿って切る。(例) 大根をせんいに沿って切る





校長	副校長	教務主任	関係職員	保

2枚目は、保護者向けに裏面に印刷します。よろしくお願いたします。

次のとおり提出に希望として記入して頂きたいです。
金ヶ崎町立西小学校保健だより

げんき No.10 R.4.11.18

はやおきは〇文のとく!

はやおきすると、良いこと、楽しいことをみつけてみよう。

たとえば...



ほめられた



じぶんのすきなことができた(どくしょなど)



朝ごはんがおいしい



そのほかには?

60プラスプロジェクト「すやすやチャレンジ」は、はやおきに挑戦します。

期間は、11月21日(月)から27日(日)です。朝は、6時30分までに起きましょう。「ふだんから、はやおきができています。」という人は、「夜は、9時30分までにねる」「朝ごはんをしっかり食べる」などにも取り組んでください。すっきり、パツチリと、ひとりですきるわざ、いろいろ

たとえば...



ねるまえにテレビやゲームはやらない



よるにおやつはたべない



はやめにねる



上のこと以外でも、ためてみて成功したことがあったら、おしえてください。(裏面には、おうちの方へのお知らせがあります。)

おうちのかたへ 早起きのメリットとは

- ①勉強に意欲的に取り組める
朝の光を浴びると「セロトニン」という脳内物質の分泌が活発になります。セロトニンには心を穏やかにする働きがあり「幸せホルモン」と呼ばれています。精神の安定を得ることで、勉強に打ち込みやすくなります。
- ②体内リズムが整いやすくなる
朝の光をキャッチすると、体内時計が正しくリセットされて、一日を気持ち良く過ごすことができます。
- ③貴重な朝の時間を有効活用できる

【参考文献】「そうだやっぱ早起き、早寝!」公益社団法人東京都医師会
https://www.tokyo.med.or.jp/old_inf/hayaoki.pdf

子どもにとって「一人でできたこと」は、保護者が一緒に喜ぶことで「価値」が生まれてきます。

STEP 1 早く起きて、得すると思えることを一緒にみつけてあげましょう

＜例えば＞
じゃんけん 散歩 かけっこ
ぬりえ、おりがみ オセロ
軽い本読など負担にならない程度に



STEP 2 1回でも一人で起きたら「褒める!」



～寝る前に子供とコミュニケーション ころも体もぐっすり～

脳に強い刺激を与えて眠気を妨げるものは、お子さんが寝付きにくい状態をつくらせます。お子さんがスムーズに寝付けよう工夫しましょう。

＜眠りを妨げるもの＞

- 画面から出る強い光(ブルーライト)
- (テレビ、パソコン、スマートフォン、ゲーム機等)
- 大きな音(耳障りな音)
- 嫌な出来事
- 寒さや疲れ

＜眠りを誘うもの＞

- 本の読み聞かせ
- 軽い運動(ストレッチ等)
- 静かな環境
- 静かなメロディー(オルゴール等)
- 楽しい出来事



そして、寝る前は部屋を少し暗くして、「今日楽しかったこと」「がんばったこと」を親子で報告しあい、寝るあう時間にもいいですね。

げんき



あなたはどれ? そうきんのしぼり方

①



たてしぼり

②



よこしぼり

③



おにぎりしぼり

しっかりと水気をしぼれるのはどんなやりかたでしょう?



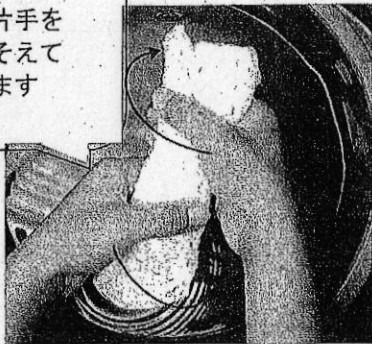
期末清掃がおわりました。にこにこ班や学級で力を合わせ、校内をきれいにしましたね。

ところで、みなさんはそうきんをしぼるとき、どのようにしていますか?

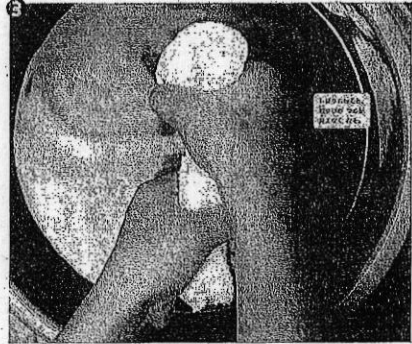
見ていると、②「よこしぼり」や、③「おにぎりしぼり」の人がとても多く、①「たてしぼり」ができていない人はあまりいないようです。

そうきんだけでなく、タオルやふきんをしぼる時、水をしっかりと切るために「たてしぼり」はべんりです。ぜひ、れんしゅうしておぼえておきましょう。

①そうきんをたてにして片手を上に、もう片手を下にそえてもちます



②手首を内がわに向けてしぼります



③しぼると、おやゆびのつめが見えなくなります

⑤持ち直して、もういちどしぼります

④両腕が反るまでしぼります

かみかみチャレンジの結果発表

11月14日から18日までの、かみかみチャレンジの結果です。
(五日以上、二重丸になった人の学年ごと割合)

1ねん	2年	3年	4年	5年	6年	全校
100%	75%	64%	86%	73%	100%	80%

よくかんで食べると、いいことがいっぱいあります。

- ①だ液がたくさん出るので、歯をきれいにします。
- ②胃腸にやさしく、栄養吸収をたすけます。
- ③あごがじょうぶになり、運動にも全力投球。
- ④頭がすっきり、学習の能率アップ。
- ⑤食べ過ぎを防ぎ、生活習慣病予防。



毎月の、いい歯の日?

毎月8日、または18日の給食は、よくかんで食べる食材を使用した「かみかみ献立」です。11月8日は有名ですが、1月8日は1・8(いは)、1月18日も1・18(いは)で『いい歯の日』となっています。

健康な歯を保つためには日々のお手入れが大切です。歯みがきを丁寧に行うことや、よくかんで食べること、定期的に歯の検診を行うことなどで、歯を大切にしていきましょう。

冬休みに定期検診に行かれる際は、今から予約をする必要があると思います。特菜も「いい歯」でいるために、8のつく日が、歯への関心を持つ日になるといいですね。

