

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	一関市立大原小学校
2 実践名	みんなで考えよう、運動・食事・睡眠 60プラス
3 実践対象者	一関市立大原小学校 全校児童95名
4 目標	よりよい運動・食事・睡眠の取り組みを通して、児童の学校生活、家庭生活における体力の向上や健康の保持増進を学校・家庭・地域が一体となって推進する。
5 実践内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>○運動、睡眠、メディアコントロール、コロナ予防等をポイント化して校長賞授与</li> <li>○全校集会で、運動・睡眠の大切さと脳の働きを伝え、活動とリンクさせる</li> <li>○「歩いて登校がんばり週間」（6月・9月の年間2回実施）</li> <li>○業間「持久走」「なわとび」週間の実施と運動量を確保した体育科授業</li> <li>○「肥満傾向児童個別指導計画」の作成と実施、県教委作成指導資料を活用した児童指導と保護者面談</li> <li>○食育指導（栄養教諭とIT授業）とかみかみチャレンジ（昼の放送利用）</li> <li>○小中合同「学校保健委員会」実施</li> <li>○保健室前の体験型健康掲示と保健委員会（児童）主催のウォークラリー実施</li> </ul>
6 成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>○歩いて登校がんばり週間を年間2回実施し、家庭と連携することで、日常的に歩いて登校する児童、時間が確保されてきた。地域では学校まで500m表示の設置、見守りなどで支援をいただいている。</li> <li>○肥満傾向児童個別支援計画にもとづいて、保護者と面談し、運動、食事、睡眠等の生活習慣について、児童・保護者・教職員で共通理解をしている。</li> <li>○体験型掲示、かみかみ放送（放送委員会）、ウォークラリー（保健委員会）等、児童が自主的に体力・健康について考える場ができた。</li> <li>○肥満傾向児童の割合が年々減ってきた。</li> </ul>
7 課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食事と生活習慣との関わりを家庭と連携して取り組んでいきたいが、学校の指導と家庭への働きかけの具体的手立てをどのように進めたらよいか試行錯誤している。</li> <li>○運動する子としない子が二極化している。発達段階に応じた運動量の確保をどのように進めていけばよいか検討中である。</li> </ul>
8 来年度以降の予定	<ul style="list-style-type: none"> <li>○60プラスプロジェクトの取組内容が、児童・保護者・教職員の中で可視化されるように、タブレットPCに年間取組の結果と成果を記録する。</li> <li>○前年度の取組結果をもとにして、次の取組のめあてが立てやすく、意欲化につながるようにタブレットPCを活用していく。</li> <li>○運動、食事、睡眠が健康の保持増進につながるように、適切な動画を授業で活用したり、家族で動画を視聴して話題にしたりするような取組を展開する。</li> <li>○楽しみながら取り組める児童の自発的な活動を取り上げ、いつでも、どこでも、誰でも運動に親しむ活動を推進する。</li> </ul>

## 1. ねらい

「60プラスプロジェクト」(運動・食事・睡眠への取り組み)の取り組みを通して、児童の学校生活、家庭生活における体力の向上や健康の保持増進を学校・家庭・地域が一体となって推進する。本年度の学校経営計画を基にして、60プラスプロジェクトの内容を加えながら推進し、次年度以降も継続的に取り組んでいく。

## 2. 全体計画

## (1) 推進組織メンバー

校長、副校長、教務主任、研究主任、生徒指導主事、保健主事、体育担当(情報担当)

## (2) 本年度の取り組み(年度途中から取り組みの手立てを加えていく)

## ①総務部

校長・・・生活習慣を家庭と連携する取り組み「ゴールデンウィーク校長賞」「夏休み校長賞」「運動」「睡眠」「メディアコントロール」「コロナ予防」等をポイント化して評価  
全校集会で「歩くことのよさ」「すいみんのよさ」を脳のはたらきと関連させて伝える  
校報で取り組み、結果を報告し、学校・家庭・地域で共有。

副校長・・・「歩いて登校」がんばり週間(6月、9月の年間2回実施)

歩く距離を決めて5日間(8日間)取り組み、集計し、成果と課題を共有。

結果を保護者あて文書で公開する。

## ②教務部

年間の教育課程の中で、運動に重点的に取り組む活動をバランスよく、確実に行う。

(運動会、水泳学習、持久走、なわとび、体育科の年間指導計画の重点化等)

## ③研究部

運動量を確保した体育科授業の互見授業の推進

## ④生徒指導部

「大原小学校生活の決まり」の中から、「運動・食事・睡眠」に関する事項の重点指導

## ⑤保健指導

○「肥満傾向児童個別指導計画」の作成と実施(別紙)

- ・肥満度の算出
- ・食生活に関する文書作成(保護者へ)
- ・肥満傾向児童保護者との個別面談
- ・県教委作成指導資料の活用

○食育指導とかみかみチャレンジ

- ・栄養教諭の食育指導にかむことのよさを入れていただく
- ・月に数回の昼の放送で、全校一斉に「よく噛む運動」を取り入れる(ウッドブロックで回数を音声化し、取り組む)

○健康体育委員会主催の「ウォークラリー大会」実施で、主体的な健康への意識付け

○小中合同「学校保健委員会」で、肥満傾向を含めて連携する。

○保健室前掲示板で、「体験型健康掲示」を実施し、児童の健康に対する意識を高める。

## ⑥体育担当

- 外遊びの推奨のための環境整備（ドッチボールコート、サッカーコート等の常設）
- 縦割り班活動での運動遊びの定例化
- 運動量確保の体育授業のための体育用具の設置（用意、片付けがしやすいように）
- 「60プラスプロジェクト チャレンジカード」の活用方法の共有化（職員会議で全教職員で確認）

#### ⑦情報担当

- タブレットの活用
  - ・健康診断結果 ・60プラスプロジェクトチャレンジカードの記録 ・「歩いて登校」運動の記録を個人タブレットに記録（次年度以降の目標値の設定、個人の健康意識の向上）
  - ・運動、食事、睡眠に関する動画を特別活動、保健体育の授業で活用し、意識付けを図る。また、タブレットの家庭への持ち帰りの際に親子で視聴する。



# やまぶき

一関市立大原小学校 校報 No.3  
2022. 4. 28 文責:校長 佐藤啓

安心・安全・充実の連休に！  
ゴールデンウィーク 校長賞

## 今年もやるぞ！GWK！

新型コロナウイルス感染の終息の見通しが立っていない中で、今年のゴールデンウィーク。ぜひ、安心・安全に、そして充実した生活になるように、ご家庭での生活を願います。子どもたちが自主的な生活を送れるように、今年も「GWK」を実施します。ご協力をお願いいたします。

### 今年もやるぞ！GWK！の取り組み方

- ★1と★2 2つできたら ◎ (すごい！ 2ポイント)
  - 1つできたら ○ (いいぞ！ 1ポイント)
  - できなかったら × (残念！ 0ポイント)
- 毎日の終わりに、おうちの方と一緒にふり返ります。  
5/6 (金) に担任の先生に提出してください。

全部◎で56ポイントですが、昨年の平均は約38点。満点は6人でした。そこで、今年は昨年平均の38点を超えた子どもたちに、GWK (ゴールデンウィーク校長賞) を与えます。さらに、学校で最も多くのポイントを獲得した子には、GWC (ゴールデンウィークチャンピオン賞) を与えます。がんばりましょう！

学年	名前	合計ポイント	保護者サイン

## 今年もやるぞGWK！安心・安全・充実のGW 合い言葉は だいとう

### だ 第一は、コロナ予防 マスク・手洗い がんばろう！

- ★1 出かける時はマスクをつけよう
- ★2 帰ったら手を洗おう  
トイレの後は手を洗おう  
食事の前は手を洗おう



4/29 (金)	4/30 (土)	5/1 (日)	5/2 (月)	5/3 (火)	5/4 (水)	5/5 (木)

### い 居間8ルールを守ろう ゲーム・ネットは時間を守って！

- ★1 テレビ・ゲーム・ネットの約束の時間を守ろう
- ★2 一関市「居間8ルール」を守ろう

【一関市 居間8ルール】  
小学生は、スマホ・タブレット・ゲーム機等を、夜8時には、居間 (リビング) の決められた場所に置き、その後は使いません。保護者はそれを確認します。



4/29 (金)	4/30 (土)	5/1 (日)	5/2 (月)	5/3 (火)	5/4 (水)	5/5 (木)

### と 時計を見て学習・読書 時間を決めて取り組もう！

- ★1 決めた時刻に家庭学習・読書を始めよう
- ★2 家庭学習 1日 1・2年20分以上、3・4年40分以上、5・6年60分以上  
読書 1日 10分以上



4/29 (金)	4/30 (土)	5/1 (日)	5/2 (月)	5/3 (火)	5/4 (水)	5/5 (木)

### う 動かそう体 毎日 天気の良い日は外遊び！

- ★1 天気の良い日は外で遊ぼう  
(大原小の校庭でも、いっぱい遊んでいいです)  
(雨の日は体操などでもOK、もちろんスポ少もOK)
- ★2 そうじや買い物、ふとんたたみ、草取りなど、体を動かすお手伝いをしよう



4/29 (金)	4/30 (土)	5/1 (日)	5/2 (月)	5/3 (火)	5/4 (水)	5/5 (木)



# やまぶき

一関市立大原小学校 校報 No.4

2022. 5. 26 文責:校長 佐藤啓

ゴールデンウィーク 校長賞

## 結果発表! GWK!

ゴールデンウィーク中の安全・安心な生活、規則正しい生活を目指して今年も「GWK」に取り組みました。子どもたちの意識はもちろんですが、おうちの皆様のお声かけもいただき、取り組むことができました。ご協力ありがとうございました。

### GWK 4つのめあてと達成率

- ① マスク・手洗い (16点満点中 平均12.1点)
- ② ゲーム・ネット (16点満点中 平均10.2点)
- ③ 学習・読書 (16点満点中 平均10.0点)
- ④ 運動・手伝い (16点満点中 平均11.9点)

56点満点中の全校平均は、44.1点(※昨年度の平均が約38点でしたので、頑張りが向上しています。)

提出73名(提出率78%)

校長賞53名(達成率73% 賞状を贈りました)

パーフェクト賞8名(特製金メダルを贈りました)

祝!パーフェクト賞の8名を紹介します。

- |            |           |
|------------|-----------|
| 2年 菅原優里花さん | 2年 柏原亜耶さん |
| 2年 鈴木碧音さん  | 3年 菅原花奏さん |
| 3年 菅原莉音さん  | 4年 鈴木優斗さん |
| 5年 菅原輝龍さん  | 5年 関谷美澄さん |

## 運動会総練習終了

いよいよ28日(土)は運動会です!

晴天の下、25日(水)に運動会総練習を行いました。当日と同じプログラムで全体を通して行い、競技を行う児童、係活動を行う児童、応援をする児童など、たくさんの子どもの頑張りが校庭いっぱいに広がりました。

児童会スローガン「みんなで協力してあきらめずに最後までがんばろう!」を掲げ、競技をする児童はもちろんですが、陣地では応援する児童の力が選手の背中を押し、みんなの力が一つになった総練習となりました。得点も集計しましたが、その差は4点、とても拮抗しており、当日が楽しみです。

ご家庭の皆様には、1家庭3名まで、確認票の提出等、コロナ禍の制限がある中での行事であることにご理解をいただきますようお願いいたします。

明日の天候(特に雨量)と28日(土)朝の校庭のコンディションにより、場合によっては延期させていただく場合もありますので、当日朝のメールでご確認願います。



「ダンシング玉入れ」(1年~3年)の様子

## 環境整備作業 ありがとうございました

5月22日(日)6:00から、大原小学校の校庭及び敷地内の環境整備作業を行っていただきました。当日は、あいにくの小雨となりましたが、PTA環境整備部の皆様を中心に、多くの保護者の皆様のご協力をいただき、行うことができました。おかげさまで、学校のフェンス近くの伸びた雑草を刈り取っていただき、また校庭で子どもたちが運動する場所を整えていただきました。28日(土)の運動会を前にして、きれいに整えていただいた会場で子どもたちの意欲も高まっております。早朝から、また悪天候にもかかわらずお集まりいただきましたことに感謝申し上げます。





# やまぶき

一関市立大原小学校 校報 No.8

2022. 7. 21 文責:校長 佐藤啓

## 心も体も元気な夏休みに

なつ やすみ 校長賞

### めざせ! NYK!



テレビ・ゲーム・ネットのルールを守る  
決めた時刻に早寝・早起き

さあ、夏休みが始まります。自分でやることを決めて、自分で実行することが成長につながります。1日の生活は、自分でルールを決めて、継続して守ることで、充実感が高まります。よい夏休みは規則正しい生活から。感染拡大により学校のプール開放もないため、子どもたちが家にこもり、テレビやゲーム、インターネット時間が長くなることにより、生活リズムが乱れることが心配です。

例年、次のような課題やご家庭の取り組みをお知らせいただいております。

- ▲ テレビや動画の時間が長く、朝起きられない。
- ▲ 親が帰るまでスマホですっと遊んでいる。
- ◎ 「親がいる時ゲーム」のルールを守り、外遊びが増えた。
- ◎ 親が帰ってからゲーム機を渡す、8時に預かるルールを決めて取り組んでいる。

テレビやゲーム、ネットと子どもたちの生活リズムは、とても大きく関わっています。ちょっとした工夫とがんばりで、心も体も元気な夏休みにできるといいですね。

NYK（夏休み校長賞）の取組では、「①テレビ・ゲーム・ネットのルールを守る」「②決めた時刻に早寝・早起き」の2つを重点として取り組みます。

### めざせ! NYK! 取り組み方

夏休み前、おうちの方と一緒にめあてを決めて、見える場所に貼ります。（右に書いてください。）

#### ★1 テレビ・ゲーム・ネットのルールを守る

- ① 1日のテレビと動画の時間
- ② 1日のゲーム時間
- ③ 一関市「居間8ルール」

#### ★2 決めた時刻に早寝・早起き

- ① 朝、起きる時刻
- ② 朝のお仕事
- ③ 夜、寝る時刻



#### ★1と★2 それぞれ

- 3つできたら ◎（すごい！ 2ポイント）
- 2つできたら ○（いいぞ！ 1ポイント）
- 0～1つ △（残念！ 0ポイント）

1日の終わりに、おうちの方と一緒にふり返り「夏休みカード」に記入します。夏休み最後の日、右のカードに合計ポイントを記入します。

2学期はじめの8/18(木)に、この校報を担任に提出してください。

夏休みは 26日間！ 全部◎だと…

- ★1と★2合計で104ポイント
- 70ポイント以上で NYK（夏休み校長賞）
- 100ポイント以上で NYC（夏休みチャンピオン賞）

がんばるモン!



## めざせ! NYK! めあて

年 名前

### ★1 テレビ・ゲーム・ネットのルールを守る

① 1日のテレビと動画の時間  
時間 分

② 1日のゲーム時間  
時間 分

③ 一関市「居間8ルール」  
夜8時にはゲームやネットをやめて  
にあずけます

★1

ポイント

### ★2 決めた時刻に早寝・早起き


① 朝、起きる時刻  
時 分

② 朝のお仕事（例：テーブルふき、玄関掃除）

③ 夜、寝る時刻  
時 分

★2

ポイント



「ねえ、ねえ、今日は  
全校集会って知ってる？」  
「あとで、わたしもでようかな？」  
9月6日 大原小学校全校集会

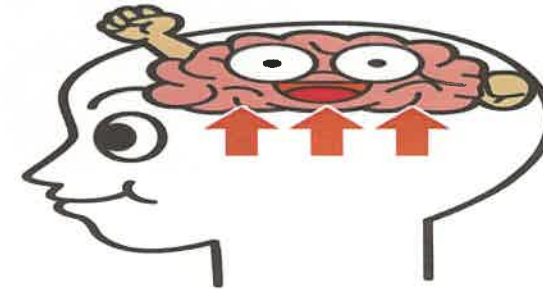
「あるくとつかれるだけ」  
と思っている人いませんか？  
「あるく」といいことがあるんだよ。



あるくと**4つのいいこと**があります。  
(きつともっとあります)



1. 脳(のう)が元気(げんき)になる！  
おもいきりなんでもできる！



## 2. うんどうがとくいになる



- 片道1kmあるくと、1日で2km。
- 1年間続けると400km(東京まで)
- 6年間で2400km(日本1周)

## 3. 集中力・あきらめない力 アップ!



- ①自分が歩かないとたどりつかない。
- ②自分で決めたことは、自分の力でやりとげる気もちがそだつ。

## 4. 学力がアップ



- ①歩くと、脳がはたらく。
- ②学力は脳をつかう。
- ③体力がないと集中力も身につかない。

「ねえねえ、大原小学校の中で一番脳(のう)のことがくわしい人はだれ？」  
「脳(のう)は1日でどうごいてると思う？」



「えっ、脳(のう)のこと知らないの？」

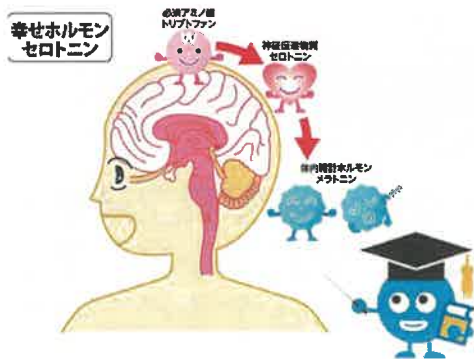


ポーンと生きてんじゃ  
わーよ!



「今日は、とくべつおしえてあげますよ」

## 幸せホルモン「セロトニン」



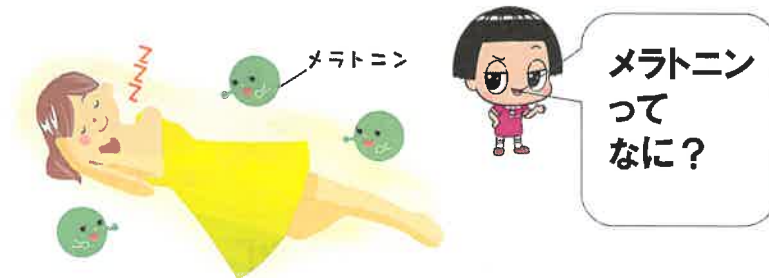
「セロトニン」がおおいとやる気が出る



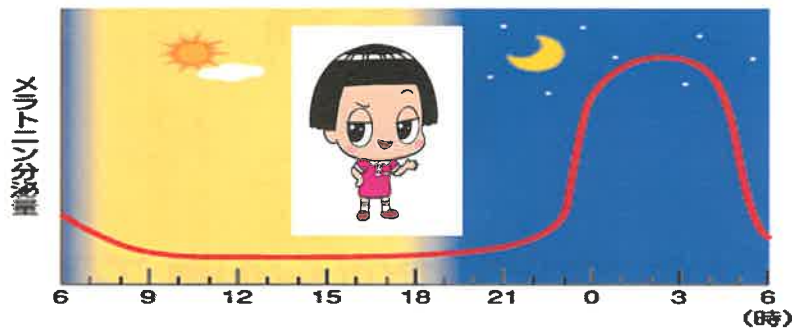
セロトニンをふやすには、  
①「あさひをあびる(はやおき)」  
②「あさごはんを食べる」



セロトニンを使って、日中にたくさん活動すると、  
夜に**メラトニン**をつくることできる。



メラトニンは夜に多くつくられる  
「すいみんおたすけホルモン」



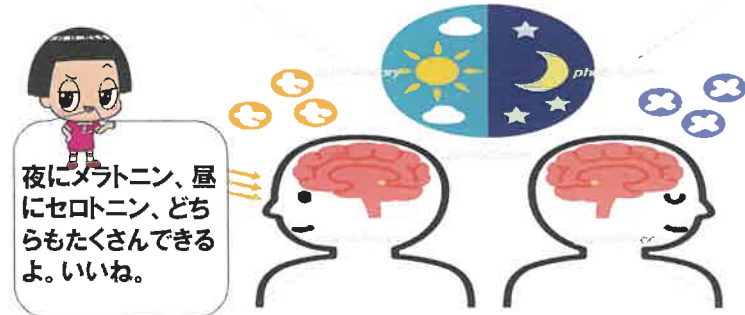
①寝るのが遅くなるとメラトニンは  
あまりつくられない。  
②くらくしないとつくられない。



昼に運動・食事、夜によくねむると  
メラトニンはたくさんつくられる。



早寝・早起き・朝ご飯・歩いて登校して生活リズムを作ろう。



9月12日(月)～22日(木)  
「元気にあいさつ 歩いて登校パート2」



歩いて登校 業間マラソンで  
幸せホルモン「セロトニン」をつくろう  
そして、大人になっても、じょうぶな体



さあ、大原小学校のみんな、歩くよ。走るよ。  
早寝・早起き・朝ごはん、あいさつもするよ。

これで、校長先生の話は  
おわりだよ。



保護者 各位

一関市立大原小学校  
PTA会長 小野寺 伸吾  
校長 佐藤 啓

### がんばり週間 第1弾 「歩いて登校」の取り組みについて

盛夏の候、皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃より、本校教育にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、6月6日（月）から5日間、がんばり週間「歩いて登校」に取り組んだ結果は、下記のとおりでした。子どもたちのがんばりと保護者の皆様の励ましに感謝しております。

つきましては、取り組みの結果をご覧になり、ご家庭でも話題にいただいただけると大変ありがたいです。がんばり週間第1弾は終わりましたが、2学期からも、お子様が元気に歩いて登校できますように、引き続き保護者の皆様のご協力をお願いいたします。

### 記

#### 1 取り組み結果

【歩いて登校した児童の割合】・・・○・◎の児童の割合

学 年		1年	2年	3年	4年	5年	6年
めあての達成率 「歩いて登校」	すべて◎	71.4%	52.9%	50.0%	58.4%	63.6%	27.3%
	○や◎のみ	14.3%	29.4%	16.7%	33.3%	13.6%	27.3%
	合 計	85.7%	82.3%	66.7%	91.7%	77.2%	54.6%

(注) 達成率の算出

$\frac{\text{めあてが守れた児童の数 (欠席等の場合は、欠席日数等を除いた数)}}{\text{児童数}} \times 100$

#### 2 保護者の方から（・は感想等 △は課題）

##### 1年

- ・暑い日も寒い日も雨の日も、毎日登校してえらい！これからもがんばろう。
- ・我が家は歩きます。車より歩くのがいいそうです。なので、元気です。
- ・雨の日以外はがんばって家から歩きました。
- ・元気に歩いていました。急に走り出すので気を付けてください。
- ・毎朝、元気に登校できました。挨拶が言えることは素晴らしいです。これからも続けましょう。
- ・雨の日も傘をさしてがんばって歩きました。

△一日だけ遅く家を出てしまい、車で学校まで行ってしまいました。

△ちゃんと朝ご飯を食べましょう。

##### 2年

- ・昨年度は途中まで送っていましたが、2年生になってからはがんばって家から歩いています。
- ・これからも毎日がんばって歩こう。朝の準備を早めにね！
- ・昨年度より距離も100メートルほど長く歩きました。
- ・1日だけ雨が降った日があり学校まで送っていかうと思いましたが、自分から「『○』にならないからサンデーまでで良いよ。」と言い、がんばって歩こうとする姿が見られました。
- ・1年生の時から「歩いて登校」は習慣化しているので、今後も見守りながら続けていけたらいいなと思います。
- ・会った人にあいさつをすることも守れたみたいなので、続けてくれたらいいなと思います。

△最初の3日はがんばれたが、木曜日は少し寝坊したので、車で途中まで送ってしまいました。次は全部◎になるようがんばろう！

△家を出るのが遅くなり、途中まで送ってしまった。もう少し、時間に余裕を！

### 3年

- ・低学年の時より家から歩いて登校するようになって良かったです。
  - ・◎が1個だけでしたが、毎日家から学校まで歩いて登校することができたので良かったです。次回は◎が多くなるようにがんばってください。
  - ・自分なりにめあてに向かってがんばっていたようです。これからも続けてほしいです。
  - ・家を出る時間が少し遅くなくても、ちゃんと歩いて行けました。
  - ・毎日、弟と一緒に歩いてくれました。
  - ・毎日、家から学校まで歩いて登校していたのでよくがんばったと思います。
- △雨の日は目標通り行けなかったなので、今度ががんばってください。  
△なかなかスムーズにいかないが、声掛けをしながらがんばります。

### 4年

- ・友達と待ち合わせをして、毎日学校まで歩いていました。あいさつもがんばっていたようです。
  - ・今回は嫌がることなく積極的に歩くことができていました。
  - ・今までの取り組みの中で、長い距離を歩くことができました。取り組み期間以外の時も、長い距離を歩けるようになってきてとてもいいと思います。
  - ・雨の日は、車で送って行くことが多かったですが、今回は歩いていきました。
  - ・雨の日も風の日も、毎日がんばって歩きました。
  - ・朝、早めに登校して毎日歩いていけたので良かったです。
- △もう少し上の目標を設定してがんばりましょう。  
△来年と言わず、今すぐにも6時台に家を出ましょう。そのためには、自分で6時に起きることが必要です。

### 5年

- ・準備も早く、めあてをクリアしようとしてしっかりがんばっていました。
  - ・雨の日もがんばって歩いて登校しました。「歩いて登校」は低学年の頃からの取組で習慣付いているので、これからも続けてもらいたいと思います。
  - ・毎日歩いて登校できました。健康な体づくりのためがんばりました。
  - ・毎日、雨の日も暑い日も寒い日も、がんばって歩いて登校していて偉い！これからもがんばろう！
  - ・雨が降ってもがんばって歩くことができました。
  - ・毎日早起きをして、早めに支度をしていました。雨が強い日以外は、しっかり登校できました。
- △あいさつと交通ルールを守り、登校しましょう。  
△学校から帰ったら、すぐ宿題をして夜は早く寝て、朝は早起きしましょう。

### 6年

- ・昨年度までは、途中まで送っていましたが、今年度が始まってからは家から学校までがんばって歩いていてすごいなと思っています。これからも続けてください。がんばれ！
  - ・兄弟で毎日楽しく登校しています。そのおかげで継続できています。
  - ・家から学校まで歩いて登校するのはとても良くできていました。
  - ・毎日朝早くから「行ってきます！」と言って歩いて登校しています。
  - ・いっぱい歩いて体力づくり！！6年間、歩きます。
  - ・姿勢を正しくして歩くという目標を立て、意識して歩くということは良いことだと思います。
- △決まった時間に行動することを身に付けてほしい。  
△早めに出るために、前日の準備をして忘れ物がないようにしましょう。

### 《まとめ》

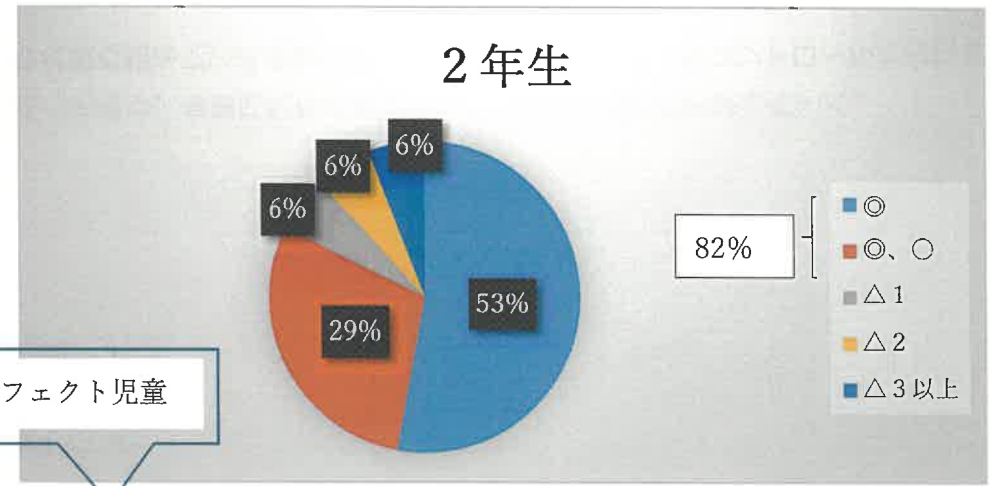
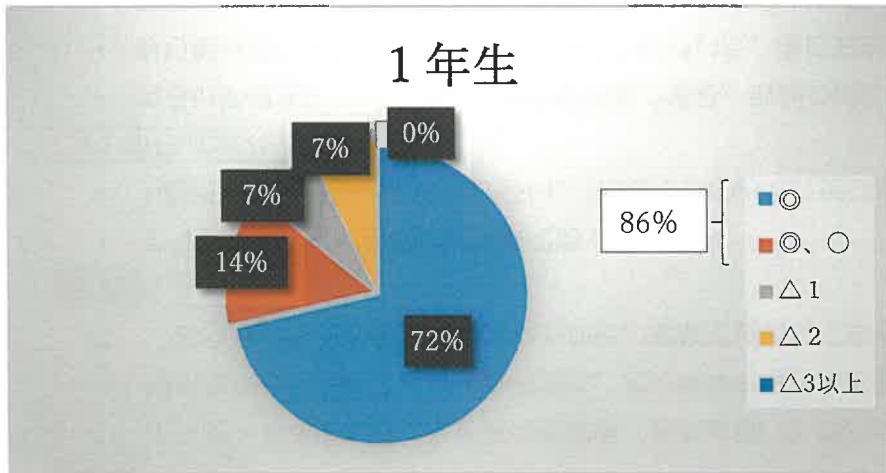
がんばり週間の取組、ありがとうございました。期間中に天気が良くない日もありましたが、車で送ってもらわずに歩いて登校している児童が多かったです。このことから、この取組が年々定着していることが伝わってきました。また、ご家庭からのコメントを見ていると温かな励ましがとても多いのが印象的です。これが子どもたちのやる気につながっているのだなと強く感じました。

取り組みの結果をみると、◎や○の守れたと答えている児童の割合が、80～90%を占めているのが、1年生、2年生、4年生でした。他の学年を見ると、◎や○がほとんどですが、△が1つと答えた児童が多かったです。あと少し、というところでしょうか。

毎日歩いて登校することを習慣付けるためには、児童本人のがんばりとともに、ご家庭の協力が不可欠です。朝、決まった時間に自分で起きること、前の晩に次の日の準備をすること、忘れ物をしないようにすること等、お子さんにあった方法でリズムを作ってみてはいかがでしょうか。

# 学校・親子で取り組み がんばり週間 第1弾! 「歩いて登校」

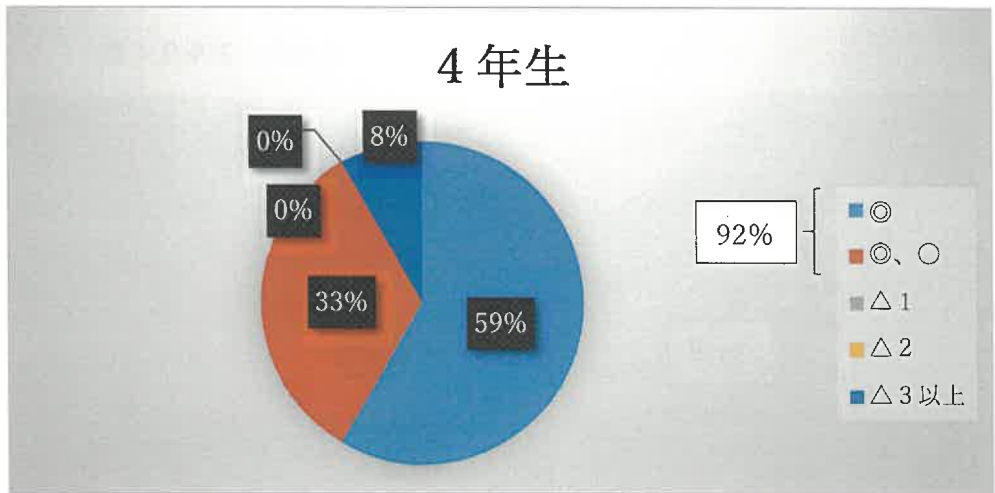
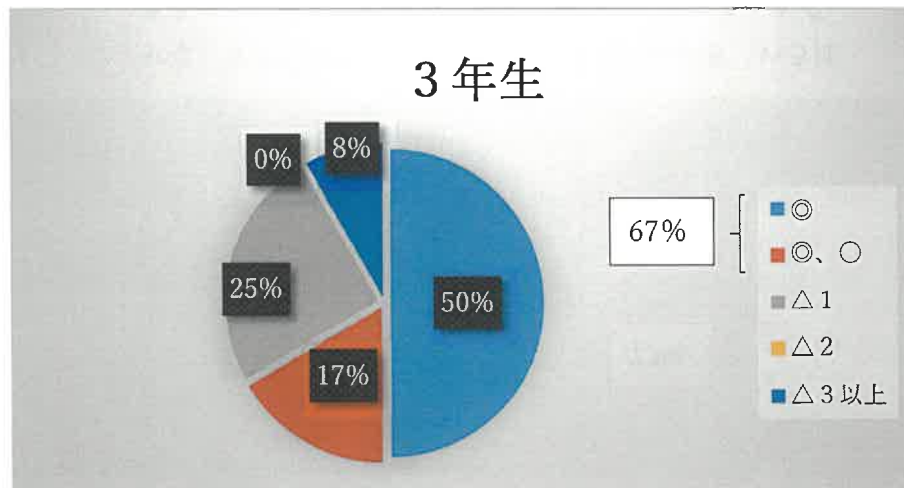
めあて 健康な体づくりをめざして歩いて登校しよう。 (学校まで歩く距離を家庭で決めて、◎・○のめあてを決める。)



◎は、パーフェクト児童

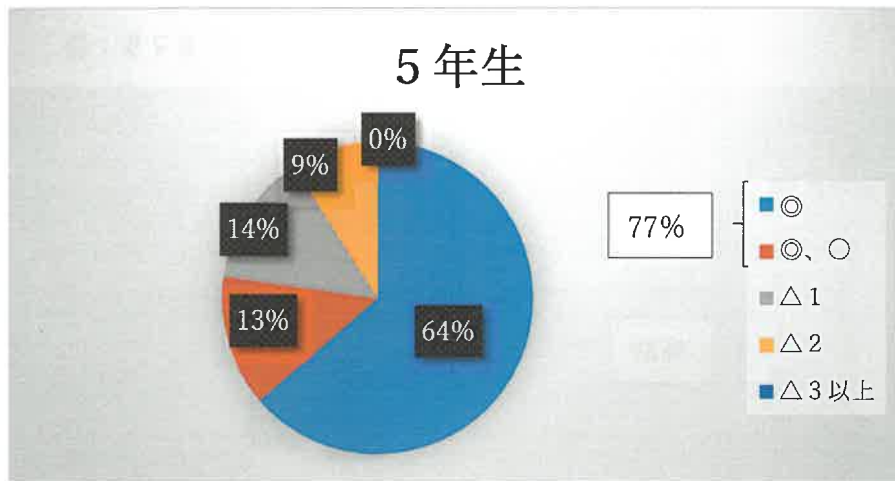
◎: ふくひろ ひかり ほがら ひろき そういちろう みらい  
たいり ようた だいち れん

◎: ゆうと めい ゆうだい あつむ とも ゆりか めいさ  
ひなた こうき

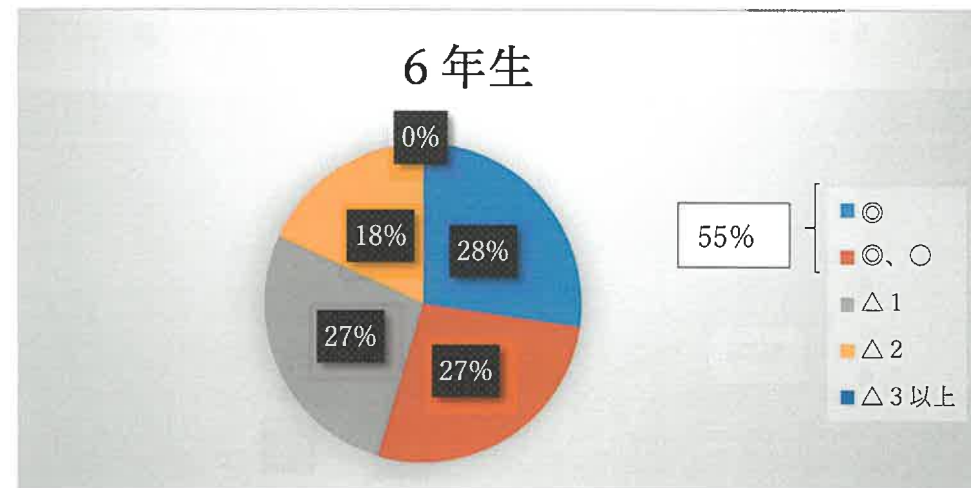


◎: もとき かなで りおん そら けんや あゆむ

◎: ここな そうし えみり るい そうま らいと そう



◎：せな りさ やまと ゆき (さ)ひなた らいき いろは  
きりゆう まな まゆか るり あかね ふうま かず



◎：ももえ ひめか れいじ

## <取組のまとめ>

### 成果

- 1・2・4年生は守れたと答えた児童（◎および○）が、クラスの8割を超えていた。
- 守れなかった△が3つ以上の児童は、どの学年もほとんど見られなかった。（0～1名）
- 「おうちのひとから」のコメントから、家庭で協力して取り組んでいる様子が見られる。

### 課題

- ・ すべて◎の児童が全校で約半数であった。
- ・ 1回だけ守れなかった児童が多い。（△が1つのみで、他は◎・○）

### これからの取組について

- ・ ねらいや良さについてさらに啓発が必要である。取組の前に学級で話してもらう内容や、家庭に配布するプリントの内容について吟味していく。
- ・ 取り組み期間中あまり天気が良くない日が続いた。雨にもかかわらずしっかりと取り組んでいる家庭が多かった。今後は、メディアコントロールと合わせて取り組むことも視野に入れ、期間を6月下旬からとしたい。
- ・ △や×の評価について、観点があいまいな面があった。今後は記述を以下のようにしたい。

- ☆ ◎・○・・・どこから歩いたら◎・○になるかは各家庭で設定。（従来通り）
- ☆ △・・・車で学校まで送ってもらった場合
- ☆ 斜線・・・学校を欠席した場合 取組ができなかった場合（家の都合等）

学校・親子で取り組みがんばり週間 第1弾!



ある とうこう  
「歩いて登校！」

年 ばん番

<ぼく、わたしのめあて>

ある とうこう 歩いて登校	めあて (例) ○○から学校まで歩く、 家からバス停まで歩く、 等
	2年生以上は、昨年より少し上のめあてをかんがえてみよう!!
	●
	●

\*めあてはまもれましたか。まもれたら◎または○、まもれなかったら△または×をつけましょう。

どこまであるいたら◎ですか? \_\_\_\_\_

どこまであるいたら○ですか? \_\_\_\_\_

どうして△なのですか? \_\_\_\_\_

めあての反省 ◎ ○ △ ×で反省	6/6(月)	6/7(火)	6/8(水)	6/9(木)	6/10(金)

\*まとめてみましょう。

◎の数	○の数	△の数	×の数
こ	こ	こ	こ

<じぶんのはんせい>

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

<おうちのひとから>

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

※ 6月14日(火)までに提出してください。

# 学校・親子で取り組む「あいさつ」「歩いて登校」「家庭学習」

## 1 ねらい

学校教育目標の達成に向けて、児童の実態を把握し、家庭と協力して重点的に取り組み、その具現化を目指す。

※学校教育目標と、課題との関わり

「思いやる子」明るくあいさつする子
「考える子」 家庭学習や読書に進んで取り組む子
「きたえる子」健康安全委気をつけ、元気に生活する子

※ 大原小PTAの令和4年度重点との関わり

- (1) 家族、地域、みんなで、あいさつの声をかけ合いましょう。
- (2) 健康な体作りをめざして、歩いて登下校させましょう。
- (3) テレビ・ゲーム、ネットの時間を減らして、家庭学習や家読書に取り組みせましょう。

## 2 取り組む内容と期間

【生活習慣】歩いて登校・元気にあいさつ

- |   |     |       |   |          |     |      |
|---|-----|-------|---|----------|-----|------|
| ① | 6月  | 6日(月) | ～ | 6月10日(金) | 5日間 |      |
| ② | 9月  | 日     | ～ | 9月       | 日   | 8日間  |
| ③ | 11月 | 日     | ～ | 11月      | 日   | 10日間 |

【学習習慣】家庭学習の習慣化・メディアコントロール

- |   |     |      |   |     |      |
|---|-----|------|---|-----|------|
| ① | 11月 | 日(月) | ～ | 11月 | 日(金) |
| ② | 2月  | 日(月) | ～ | 2月  | 日(金) |

## 3 第1弾「歩いて登校・元気にあいさつ」の取り組み方について

- ① 期間 6月6日(月)～6月10日(金)
- ② カードの活用
  - ・親子でめあてを決める。2年生以上は、昨年度より高めの目標にしたい。
  - ・毎日チェックし、守れたら◎か○、守れなかったら△か×をつける。(低学年は親子で簡単に◎、○、△等の基準を決める。
  - ・チェックする日は5日間。  
◎か○が4個以上つくようがんばらせたい。親からの声かけ、学校からの声かけが励みになっているので、是非行ってほしい。
- ③ カードは、6月14日(火)までに担任に提出する。

保護者 各位

一関市立大原小学校  
PTA会長 小野寺 伸吾  
校長 佐藤 啓

### がんばり週間 第2弾 「元気にあいさつ 歩いて登校パートⅡ」の取組について

秋涼の候、皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃より、本校教育にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、9月12日（月）から8日間、「元気にあいさつ 歩いて登校パートⅡ」に取り組んだ結果は下記のとおりでした。子どもたちのがんばりと保護者の皆様の励ましに感謝しております。

つきましては、取組の結果をご覧になり、ご家庭でも話題にいただけると大変ありがたいです。がんばり週間第2弾は終わりましたが、今後も、お子様が元気に歩いて登校できますように、引き続き保護者の皆様のご協力をお願いいたします。

## 記

### 1 取り組み結果

#### (1) 【元気にあいさつした児童の割合】・・・○・◎の児童の割合

学 年		1年	2年	3年	4年	5年	6年
めあての達成率 「元気に あいさつ」	すべて◎	53.3%	73.3%	75.0%	53.8%	63.6%	18.2%
	○や◎のみ	40.0%	26.7%	8.3%	46.2%	13.6%	54.5%
	合 計	93.3%	100%	83.3%	100%	77.2%	72.7%

#### (2) 【歩いて登校した児童の割合】・・・○・◎の児童の割合

学 年		1年	2年	3年	4年	5年	6年
めあての達成率 「歩いて登校」	すべて◎	73.3%	66.7%	66.7%	61.5%	68.2%	36.4%
	○や◎のみ	13.3%	13.3%	8.3%	38.5%	22.7%	27.3%
	合 計	86.6%	80.0%	75.0%	100%	90.9%	63.7%
	1回目との 比較	+0.9	-2.3	+8.3	+8.3	+13.7	+9.1

(注) 達成率の算出

$\frac{\text{めあてが守れた児童の数 (欠席等の場合は、欠席日数等を除いた数)}}{\text{児童数}} \times 100$

### 2 保護者の方から（・は感想等 △は課題）

#### 1年

- ・あいさつは元気な声で言えて良かったです。
- ・毎日元気に登校しています。これからも、早寝・早起き・朝ごはんをがんばりましょう。
- ・めあてより遠くから歩いて登校する日もあって良かった。
- ・台風の日以外、しっかり歩けていました。がんばりました。
- ・朝、自分で起きてくれるので助かります。

△声が小さいので、大きな声であいさつしましょう。

△朝起きてからの準備が少し遅いので、がんばりましょう。

△夜寝る時間が遅いので、早く寝て自分で起きられるようになりましょう。

## 2年

- ・寝る時刻、起きる時刻についても意識して取り組むことができました。
  - ・どちらも守れました。家族にも周りの人にも元気にあいさつをして歩いて登校しましょう。そうするとさわやかに一日を過ごせると思います。
  - ・毎日元気よくあいさつ、登校できました。
  - ・がんばって家から歩いて登校することができました。一日だけ「マラソンしたいから。」と言って早く起きて学校に行きました。だいたい、同じ時刻に起きることができました。
  - ・毎日、目覚ましをかけてがんばりました。あいさつも大きな声でできました。
- △朝は、まだ自分で起きることが少ないので朝起きるのをがんばってほしいです。時間に余裕を！  
△全部◎でがんばりました。毎日歩いて登校できるので、元気なあいさつが、いつでもどんな時でもできるようにしてもらいたいです。

## 3年

- ・あいさつは全部◎で良かったです。歩いて登校も全部◎になるようにがんばってほしいです。
  - ・台風の日以外、きちんとめあてを守っていて良かったです。
  - ・毎日、自分の決めた目標に向かってがんばって取り組んでいました。
  - ・早起きができて、朝の準備も余裕をもってできて良かったです。
  - ・毎日家から歩いて登校できました。笑顔であいさつもできたようです。ぜひ、続けてほしいです。
- △ぎりぎりに登校するときがあるので、時間に余裕をもって登校しましょう。  
△がんばり週間のときだけでなく、ふだんもがんばろう！

## 4年

- ・歩いて登校は、ほぼ毎日決めためあての通りに歩いて登校できたので良かったです。
  - ・朝、早めに登校して毎日歩いていけたので良かったです。
  - ・早寝早起きを心掛け、自分が決めたところからしっかり歩きました。
  - ・これからも、歩く距離を増やせるといいです。
  - ・あいさつも歩きもがんばっていたようで良かったです。引き続きがんばってほしいです。
- △各学年の友達にもあいさつできるようにがんばってもらいたいです。  
△起こされるのではなく、自分で起きれるようになってほしい。すべての行動をあと30分早く。

## 5年

- ・早起きと準備を早くしようとする意識があり、がんばっていたと思う。
  - ・これからも早起きをめあてにしながらがんばってほしい。
  - ・時間を気にして行動できていました。体調を崩すことなくがんばれていたのが良かった。
  - ・毎日早起きして、余裕をもって朝の準備をしていました。
  - ・パタパタしながらも歩いてちゃんと学校に行けて良かったです。
- △宿題を始めるのが遅いので、寝る時間が遅くなってしまいました。時間に余裕をもってほしい。  
△寝る時間が日によって差がありすぎるので、毎日声かけをしています。

## 6年

- ・毎日歩いて登校、守れました。時間を早めに自分の中で決めて出かけています。・どちらも毎日守れたので良かったです。今後の家族間のあいさつを大切にしていきたいです。
  - ・毎日、時間通りに元気に歩いて良かったです。
  - ・歩いて行っているのが助かります。運動不足なので毎日歩くといいですね。
- △自分自身の健康のために運動・生活リズム・食事なども考えて行動できるようになってほしい。  
△地域の農作業している人たちにもしっかりとあいさつしましょう。声を出す練習の1つです。  
△相手の顔を見てあいさつするのが少しずつ慣れてくるといいなと思います。

### 《まとめ》

がんばり週間第2弾「元気にあいさつ 歩いて登校」の取組、ありがとうございました。期間中に台風が到来し、取組ができない日もありましたが、保護者の方々の励ましもあり、前回よりも歩いて登校している児童がずいぶん増えました。また、あいさつも「自分から」「大きな声で」「相手を見て」とそれぞれめあてをもってからがんばっていたようです。前回課題であった「時間を意識して行動する」ということも、今回の保護者の方のコメントから「自分で時間を決めてがんばって行動している」という感想が多く寄せられ、うれしい限りです。

今回の「歩いて登校」の取組で印象的なことは、子どもたちが自分でめあてを決め、それを毎日守ろうとしている姿勢です。やはり、「自分で」がキーポイントのようです。児童の主体性を伸ばし、がんばりを認めながら「やり切らせる」。保護者の皆様に本当に感謝です。

# 「元気にあいさつ 歩いて登校パートⅡ」

年 番

## ぼく、わたしのめあて

どうなれば◎、○なのかおうちの人と考えよう。

<p><b>元気にあいさつ</b> 例) 自分から進んであいさつ 相手の人を見てあいさつ 大きな声であいさつ</p>	<p><b>めあて</b> ( ) ◎…ほとんど守れた    ○…まあまあ守れた    △…守れなかった</p>
<p><b>歩いて登校</b> 1回目より遠くから歩けるといいね。</p>	<p>◎・・・( )から歩いて登校 ○・・・( )から歩いて登校 △・・・車で学校まで送ってもらった</p>

※ めあてはまもれましたか。まもれたら◎か○ まもれなかったら△をつけましょう。

※ 学校を休んだなどの理由で取り組むことができなかったときは、ななめ線を引いてください。



## がんばりの足あと



	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)
元気な あいさつ								
歩いて登校								
保護者印								

☆ それぞれ、8回のうち◎や○が6個以上をめざしましょう!

あいさつって気持ち  
いいよね! 1回目より  
長く歩けるといいね!

とちゆうに連休をはさむけど、がんばって!!

「元気なあいさつ」の◎○の数 合計 \_\_\_\_\_ こ

「歩いて登校」の◎○の数 合計 \_\_\_\_\_ こ

じぶんのはんせい

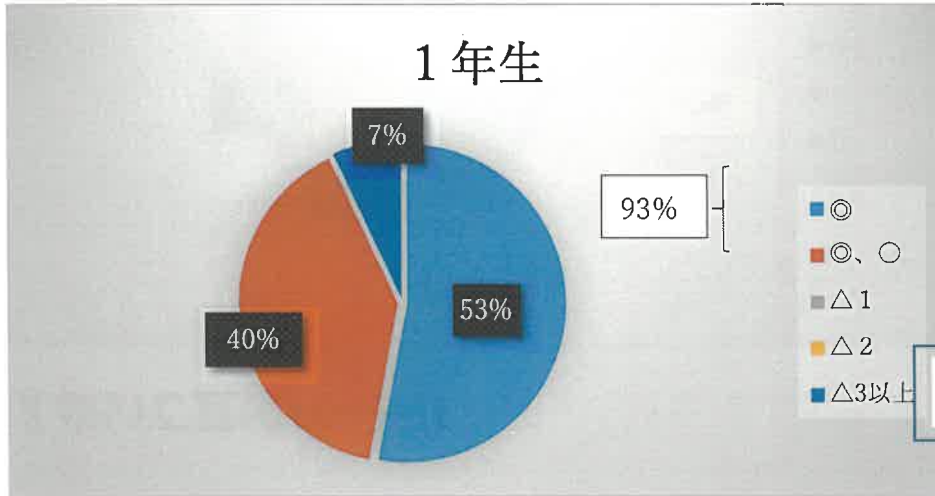
おうちの人から

※9月26日(月)までに提出願います。

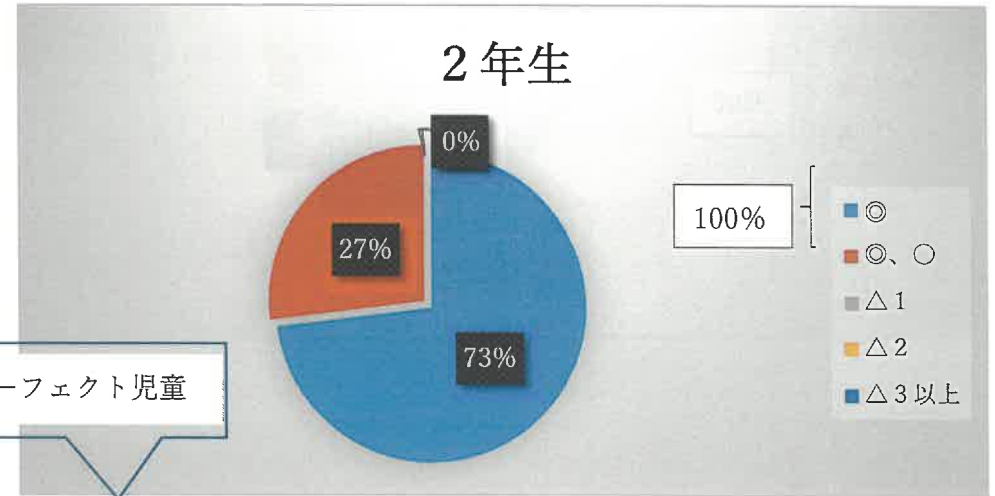
# 学校・親子で取り組み がんばり週間 第2弾! 「元気にあいさつ 歩いて登校パートII」

めあて ・家族、地域、みんなであいさつの声を掛け合おう。  
 ・健康な体づくりをめざして歩いて登校しよう。(学校まで歩く距離を家庭で決めて、◎・○のめあてを決める。)

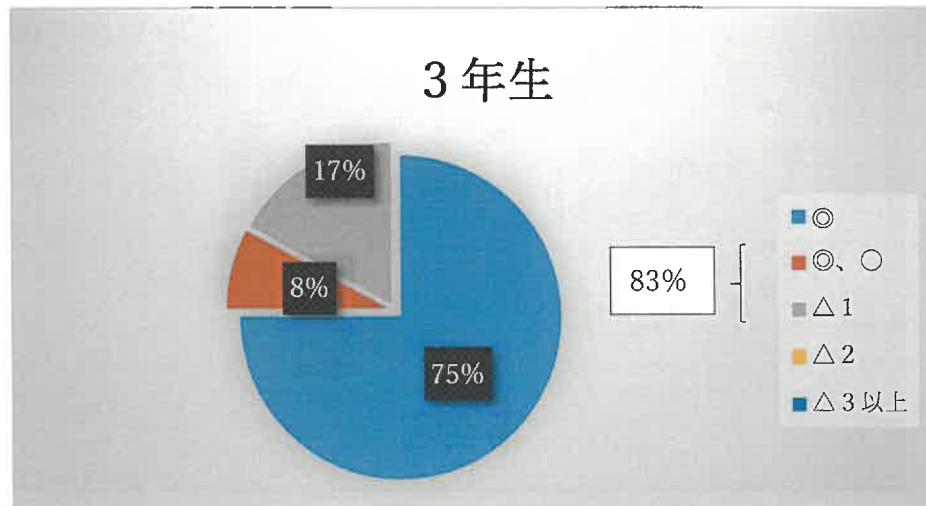
## ①元気にあいさつ



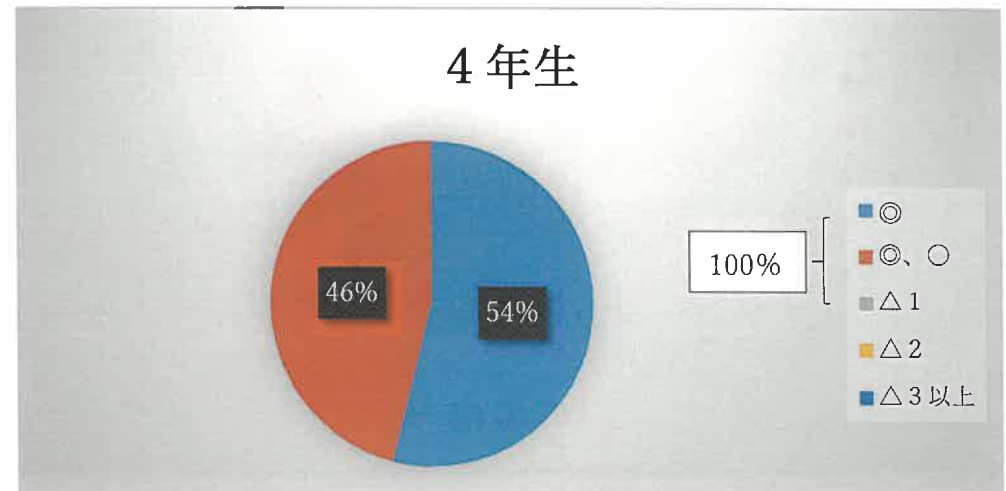
◎: ふくひろ ○あおい ひかり あき ひろき だいち れん とき



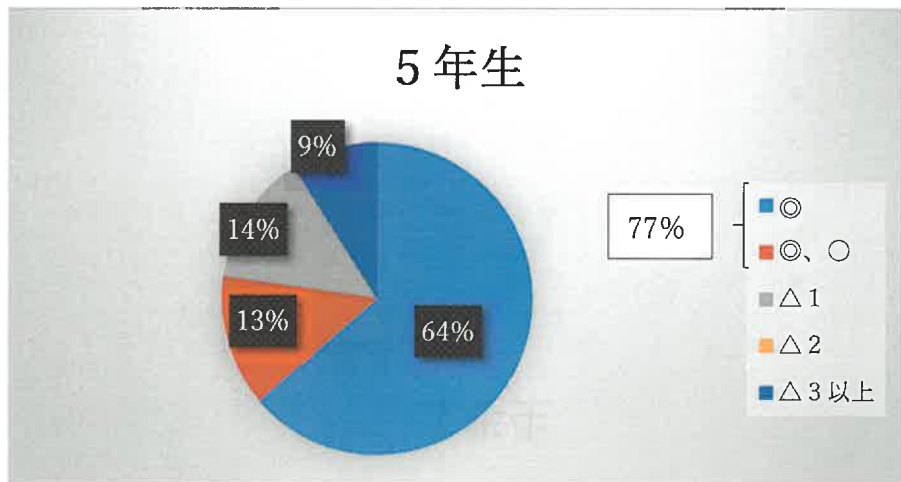
◎: ゆうと あや めい かがほ あつむ とも ゆりか  
 めいさ ひなた こうき



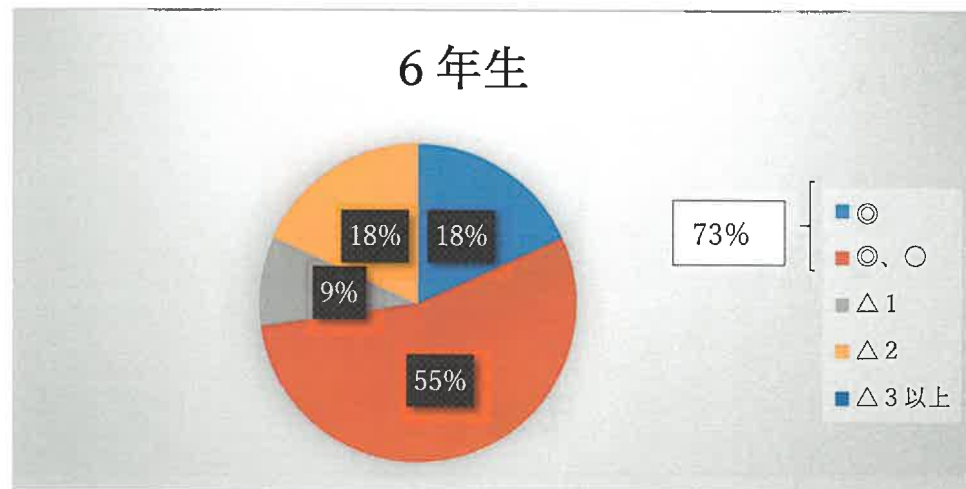
◎: ひな もとき せいや かなで りおん そら けんや  
 あゆむ だいや



◎: ここな れん そうし るい れな ゆうと そう

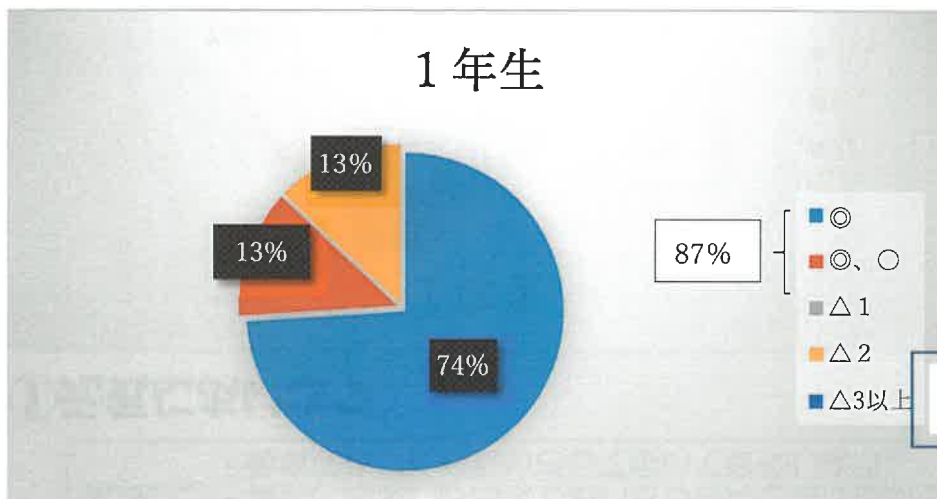


◎：せな りさ やまと ゆき (き) ひなた らいき いろは  
きりゆう まな まゆか るり あかね ふうま かず

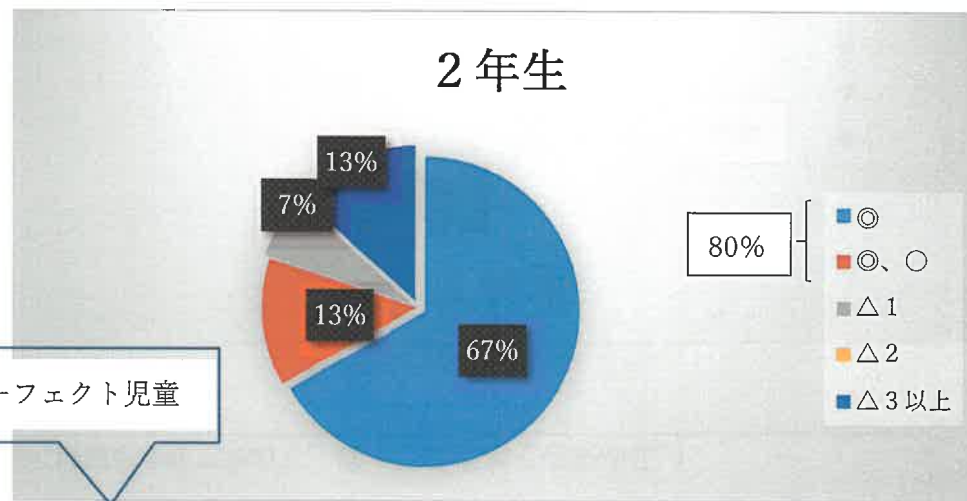


◎：ももえ ひめか

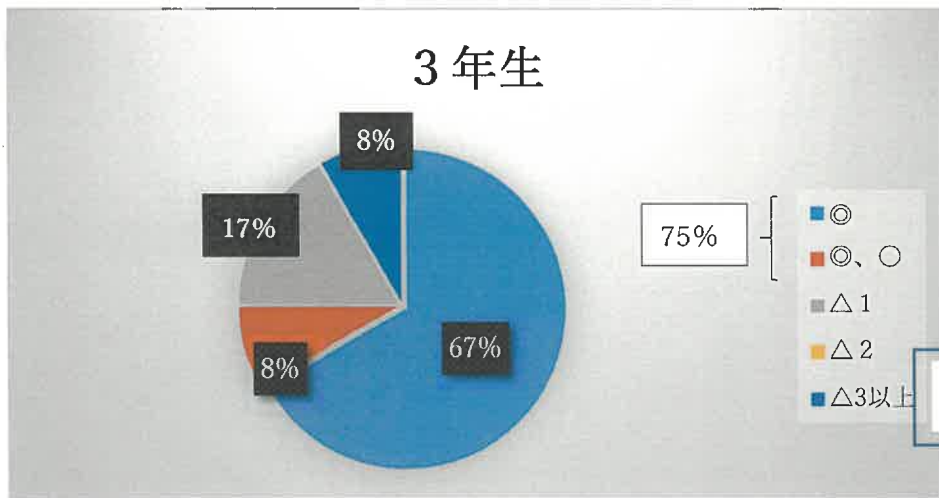
## ②歩いて登校パートII



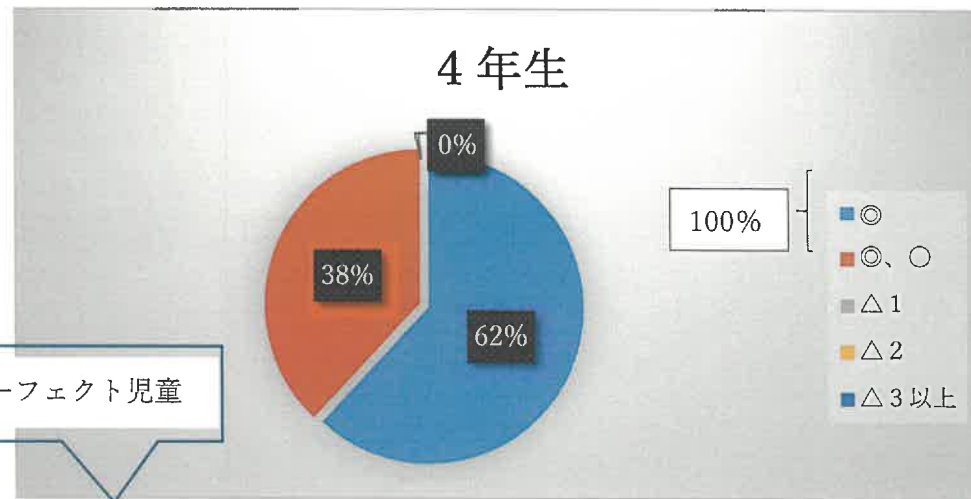
◎：ふくひろ あき ひろき そういちろう たいり (す) あおい  
るいと ようた だいち れん とき



◎：ゆうと めい あや かがほ あつむ とも ゆりか  
めいさ ひなた こうき

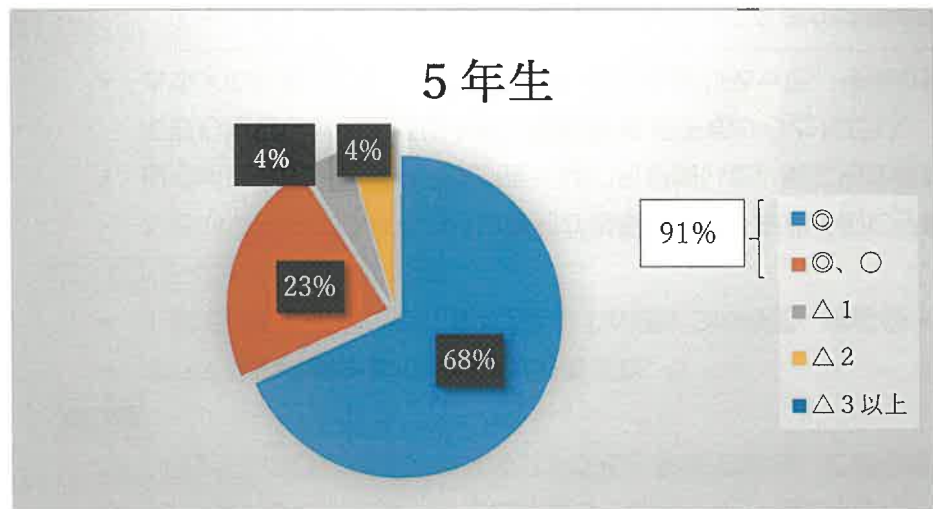


◎: もとき せいや かなで りおん そら さえ けんや  
あゆむ

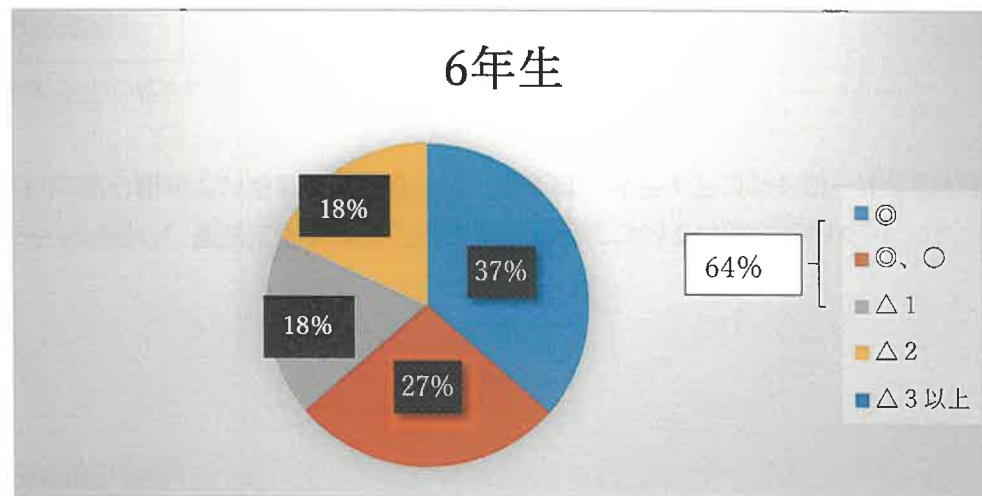


◎は、パーフェクト児童

◎: ここな そうし えみり るい れな そうま たいが そう



◎: せな やまと ゆき (き) ひなた らいき いろは まな  
まゆか るり はるき みと たまえ ふうま かず はやと



◎: しょうま あゆり かいと れいじ

## <取組のまとめ>

### 成果

- 1・2・4年生は守れたと答えた児童（◎および○）が、クラスの8割を超えていた。
- 守れなかった△が3つ以上の児童は、どの学年もほとんど見られなかった。（0～1名）
- 「おうちのひとから」のコメントから、家庭で協力して取り組んでいる様子が見られる。

### 課題

- ・ すべて◎の児童が全校で約半数であった。
- ・ 1回だけ守れなかった児童が多い。（△が1つのみで、他は◎・○）

### これからの取組について

- ・ ねらいや良さについてさらに啓発が必要である。取組の前に学級で話してもらう内容や、家庭に配布するプリントの内容について吟味していく。
- ・ 取り組み期間中あまり天気が良くない日が続いた。雨にもかかわらずしっかりと取り組んでいる家庭が多かった。今後は、メディアコントロールと合わせて取り組むことも視野に入れ、期間を6月下旬からとしたい。
- ・ △や×の評価について、観点があいまいな面があった。今後は記述を以下のようにしたい。

- ☆ ◎・○・・・どこから歩いたら◎・○になるかは各家庭で設定。（従来通り）
- ☆ △・・・車で学校まで送ってもらった場合
- ☆ 斜線・・・学校を欠席した場合 取組ができなかった場合（家の都合等）

【肥満傾向児童個別指導計画】

月	内容
4	○健康診断による肥満度の算出
5	○内科検診による栄養状態の診断 ○肥満児童に関するデータの教職員への周知
7	○夏休みの食生活に関するお便り配布
8	○2学期の発育測定による肥満度の算出 ○肥満児童に関するデータの教職員への周知
10	○生活習慣病予防検診(4年生)
11	○高度・中等度肥満児童の保護者を対象とした保健指導を提案、日程調整
12	○生活習慣病予防検診結果配布と治療勧告 ○ぺっこアプローチ「生活とからだの記録」配布 ○冬休みの食生活に関するたより配布
1	○「生活とからだの記録」の評価 ○3学期の発育測定による肥満度の算出 ○肥満児童に関するデータの教職員への周知

【冬休み前保健指導】

- 児童の発育状況について、発育曲線を用いて確認する。
- 小児肥満の問題点について、医学的見地から説明する。
- 食べる量や食べる速さ、運動について共通理解を図る。
- 今後に向けてできそうな取り組みを保護者と一緒に考える。
- 体重を毎日計測し、「生活の記録」に書くことで意識的に体重を管理する。

3つの中から、ぺっこやってみたいことをえらぼう！ やってみたいことは  ばん！

1. よくかんで、たべすぎをふせごう！

★よくかむコツ

みず  
水やしるもので  
ながしこまない。



ひとくち<sup>かい</sup>30回めざし、  
カミカミ<sup>たいけつ</sup>対決！

かいすう	1くち	2くち	3くち	ごうけい
なまえ	1□め	2□め	3□め	合計

ルール

- ①おなじたべものを、どうじに□にいれる。
- ②かんだかずをかく。
- ③3回おこない、合計する。
- ④かんだかずがいちお多かったひとが金メダル！

2. 朝ごはんを<sup>あさ</sup>おいしくたべよう！

★おいしくたべるコツ

からだ うご  
すこし体を動かしてからたべる。



ストレッチをしてから

お手伝いをしてから

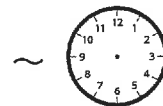
3. おやつ<sup>じかん</sup>の時間をきめよう！

★時間<sup>じかん</sup>をきめるコツ

しょくじ じかんまえ  
食事の2時間前までに  
すませる。



○<sup>ようび</sup>曜日は、おやつを



にたべる！

<sup>まいにち</sup>毎日じゃなくてもいいよ！はじめは、<sup>ようび</sup>曜日<sup>げん</sup>を限定して！<sup>た</sup>食べる<sup>じかん</sup>時間がきまったら、<sup>とけい</sup>時計の<sup>はり</sup>を<sup>かいて</sup>かいてね。

保護者用

1. カミカミ度アップ↑作戦

野菜や果物などを、皮付きのまま使う。食材を大きめに切る。



2. ステップアップ朝ごはん

・朝ごはんを食べる習慣が全くない人は・・・「ちょっぴり朝ごはん」  
簡単に準備できるものから始める。

(例) パン・ヨーグルト・ミニトマト・バナナなど

・時間がなく、時々食べないことがある人は・・・「とりあえず朝ごはん」  
主食（ごはんやパンなど）と具たくさん汁がおすすめ！



3. おやつ<sup>じかん</sup>の時間を決める

食事の妨げにならないよう、食事の2時間前を目安に、おやつ<sup>じかん</sup>の時間を決める。

3つの中から、ぺっこやってみたいことをえらぼう！ やってみたいことは  ばん！

1. よくかんで、  
脳のはたらきをよくしよう！



★よくかむコツ

- ・かんだかずをかぞえてみる。
- ・かんでいるあいだは、はしをおく。



2. 朝ごはんをおいしくたべよう！

★おいしく食べるコツ

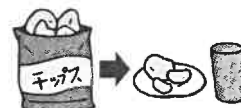
- ・朝ごはんの30分まえにはおきる。
- ・ゆうごはんのあと、  
□にするのは、水やおちゃにする。



3. おやつはお皿にとりわけよう！

★お皿にとりわけるコツ

- ・手のひらサイズの、  
お気に入りのお皿やコップを準備する。



保護者用

1. 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。



2. ステップアップ朝ごはん

簡単に栄養バランスを整えよう・・・「ぺっこアップ朝ごはん」

主食と具たくさん汁に主菜（肉や魚や卵などのおかず）をプラス！

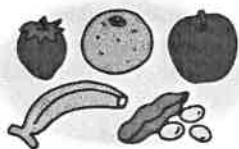


簡単！朝ごはんの工夫

- ・そのまま食べられる納豆・卵・さば缶などを主菜にする。・トマトやきゅうりなどの生野菜をとり入れる。
- ・冷凍食品を利用する。（電子レンジの活用）・前日の夕飯のおかずを温めなおす。（夜のうちに朝食の準備）

3. おすすめおやつ（お気に入りのお皿やコップに取り分けて）

おやつは楽しい時間ですが、甘いお菓子やスナック菓子ばかり食べていると、砂糖や油の取りすぎにつながります。



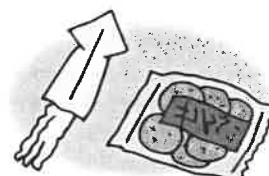
食事の一部になるもの  
◎野菜・果物



◎おにぎり、芋



糖分ひかえめのもの  
◎麦茶、無糖ヨーグルト



噛みごたえのあるもの  
◎するめ、せんべい

3つの中から、ぺっこやってみたいことをえらぼう！ やってみたいことは  ばん！

1. よくかんで、  
からだ  
体にいいことをふやそう！



むしばをふせぐ おなかにやさしい

★よくかむコツ

- ・すこしずつくち口にいれる。  
(一口ひとくちのりょうをすくなくする。)
- ・ゆっくりあじわってたべる。

2. 朝ごはんをおいしくたべよう！

★おいしくたべるコツ

- ・ねる2時間じかんまえまでにゆうごはんをすませる。
- ・おそくても、よる9時じまでにはねる。

3. おやつは量りょうをきめよう！

★量をきめるコツ

手のひらにのる  
量にする。



保護者用

1. カミカミ度アップ↑作戦

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。



2. ステップアップ朝ごはん

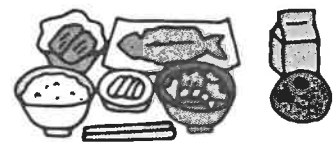
・グレードアップを目指して！

・「お手本の朝ごはん」

主食・汁物・主菜のほかに、

★副菜 (野菜のおかず: サラダ、おひたしなど)

★果物や乳製品を時々プラス



3. 1日のおやつの適量がわかる「手ばかり」\*目安です。

食事の妨げにならないよう、食事の2時間前を目安に、おやつの時間を決める。

お子さんの  
片手のひらに  
平らに  
のせた量です。



手のひらの大きさ

固形のもの  
チョコレート・  
キャンデーなど



片手の大きさ

かさのあるもの  
スナック・  
ビスケット類など

# かめばかむほどおいしい おすすめのおやつ

## みんなと、ひとあじちがう「おやつ」のしょうかい

チョコレートやポテトチップスもおいしいけれど、いっぱいかんで食べるおやつもたべてみよう。

いっぱいかむと、むしばになりにくかったり、あたまのかいてんがよくなるよ。  
どんなおやつがおいしかったかな？おうちの人やお友だちにもおしえてあげてね。



くろまめ



するめ



かみかみこんぶ&こざかな



やさいスティック

(きゅうりやトマトを丸ごとでもいいね！)



たまごこんにやく



アーモンドやピーナッツ



ふかしいも

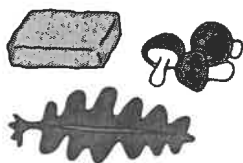
(電子レンジでチン！  
じゃがいもでもおいしいよ！)



ミニおにぎり

(写真は、みそとごま。  
のりや塩でも！)

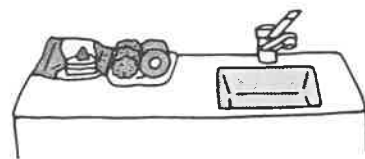
## おいしく食べながら、肥満予防につながるもうぺっこのコツ



★エネルギー量の低いこんにゃく・きのこ類・海そうなどを上手に取り入れましょう。



★野菜料理を食事の最初にいただきます。



★目につくところや手の届くところに食べ物を置かないようにしましょう。

### 野菜スティック&ねり梅添え

<材 料>きゅうり 大根 にんじん 梅 いらごま

<作り方>①野菜を食べやすい長さのスティック状に切る。

②梅の果肉をねり、ごまをふりかける。



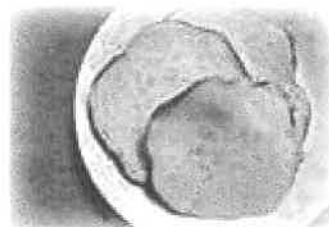
### 簡単さつまいもチップス

<材 料>さつまいも

<作り方>①さつまいもを、薄い輪切りに切り、さっと水にさらす。

②電子レンジで1分程度、加熱する。

③オーブントースターで1分程度、焼く。



\*じゃがいもでも、OKです！

\*電子レンジやオーブントースターのワット数により、加熱時間は加減してください。

## よく噛んで食べる「カミカミ運動」のススメ

【カ】過食防止 時間をかけてよく噛んで食べると、満腹中枢が刺激されやすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

【ミ】味覚の発達 食べ物の本来の味がわかり、味覚が発達します。

【カ】活発な脳の働き よく噛むことで顎関節（あごの関節）周囲の血流がよくなり、記憶力が向上します。

【ミ】未来の健康 よく噛むと唾液がたくさん出るので、口の中がきれいになり、むし歯や歯肉炎の予防になるほか、唾液に含まれる酵素により胃腸の動きが促進されるなど、丈夫な体づくりにつながります。

【運動】う〜んと元気に!!



# 生活とからだのきろく

ねん なまえ \_\_\_\_\_

できた...◎ やろうと思ったが、ようじのためできなかった...○ できなかった...△

ぺっこやってみること		24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	◎の かぎ	
わたし																										日中	
																											日中
																											日中
おうちの																											日中

## たいじゆう きろく 体重の記録

(たんい:kg)

<かきかた>  
①今の体重を口にかきます。  
②点線の上に、その日の体重のしるし(●)をつけます。  
③線をむすびます。

\*体重は、毎日 ( ) のときに、はかります。

<かきかたのれい>

よくがんばりました◎

わたしのかんそう

おうちのかたから

せんせいから

# ウォークラリー大会

1日にち 11月29日(火)、30日(水)の業間

2 持ち物 探検バック 解答用紙 えんぴつ

3 場所 校舎内(ろう下や体育館など)



4 やり方 A~Gの 問題を 探し 回答する。

5 注意 ろう下や階段を走らない。3人以上のグループにならない。糸が切れたら必ず手を洗う。



## 健康体育委員会 ウォークラリークイズ大会について

2022. 11

日時：11月29日(火)、30日(水)の業間

持ち物：探検バッグ、解答用紙、鉛筆

内容：①校舎内のクイズに答え、その場にいる健康体育委員からスタ

ンプをもらう。(昼休みは委員がクイズの前に立たないので、

必ず業間にやる)

②すべてのクイズを解き終わり、スタンプが揃ったら、昇降口

前の箱に解答用紙を入れる。

- 28日(月)の昼休みに児童健康委員が先生方に解答用紙を配りに行きます。
- 29日(火)の朝に児童への配布をお願いします。

### 注意

- 実施後に確実に手洗いをする事。
- 必ずマスクをつけて参加すること。



ねん ばん なまえ  
年 番 名まえ

ねんせい  
1・2・3年生

健康体育委員会 チェックらん		かいとうらん (こたえをかいてね)	健康体育委員会 チェックらん		かいとうらん (こたえをかいてね)
A			G		
B			H		
C			I		
D			J		
E			K		
F					

たいかい かんそう か  
クイズ大会の感想を書いてください



ねん 年    ばん 番    なまえ 名まえ

4・5・6年生

健康体育委員会 チェックらん		かいとうらん (こたえをかいてね)	健康体育委員会 チェックらん		かいとうらん (こたえをかいてね)
A			G		
B			H		
C			I		
D			J		
E			K		
F					

クイズ大会の感想を書いてください



## 飲みものに入っている砂糖の量



## 手作り 歯の模型



# 今日のうんちチェック

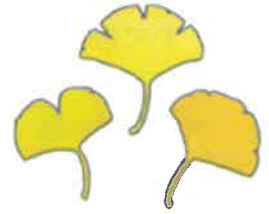


# 運動会すごろく



令和4年度

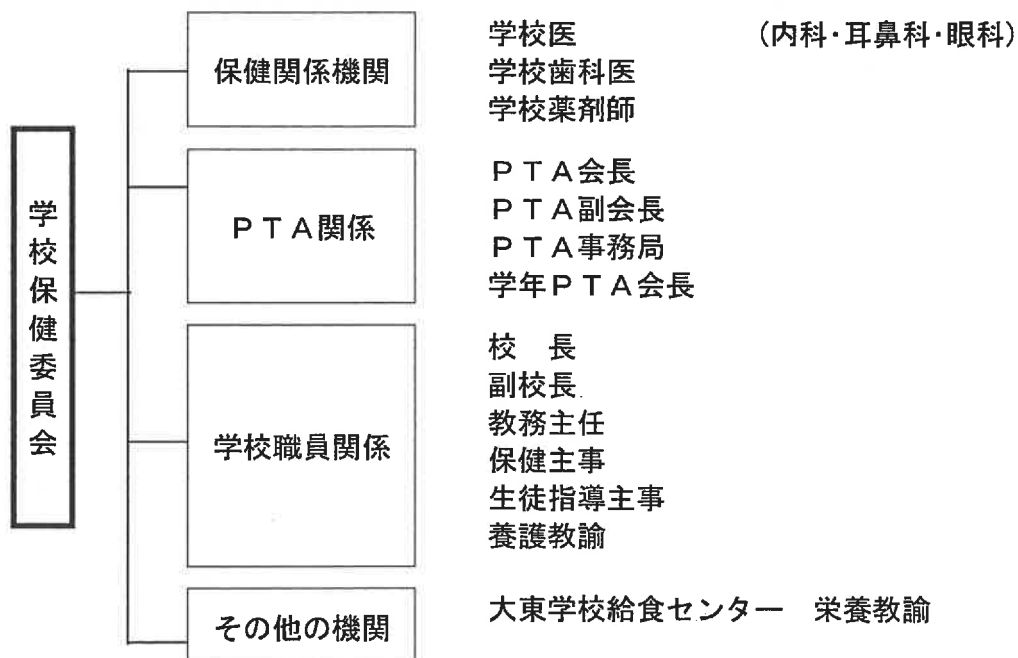
大原小・中学校 合同学校保健委員会



# 大原小学校 令和4年度 学校保健委員会 名簿

- ① 保健関係機関  
 学校医（内科） 吉田 浩昭  
 学校医（耳鼻科） 笠原 正明  
 学校医（眼科） 桑島 研一  
 学校歯科医 本多 洋之  
 学校薬剤師 渡邊 祐太
- ② PTA関係  
 PTA会長 小野寺 伸吾 学年PTA会長 1年 小島 誉洋  
 PTA副会長 伊東 研二 2年 菅原 雅継  
 佐藤 愛 3年 藤井 大和  
 鈴木 大輔 4年 佐藤 志郎  
 金野 幸永 5年 金野 幸永  
 河野 麻希子 6年 小野 靖信  
 及川 一代  
 菅原 望
- PTA事務局
- ③ 教職員  
 校長 佐藤 啓  
 副校長 菊池 綾子  
 教務主任 小林 恒男  
 生徒指導主事 高橋 佳久子  
 養護教諭 末永 小晴
- ④ その他必要と認められた機関  
 大東学校給食センター 栄養教諭 伊藤 瑠梨

令和4年度 大原小学校保健委員会役員			
会長	佐藤 啓	事務局	菊池 綾子 末永 小晴
副会長	吉田 浩昭 小野寺 伸吾		



第1条 本会は、大原小学校学校保健委員会と称し、事務局を大原小学校におく。

第2条 本会は、本校における児童の健康保持増進と学校保健を推進するために、学校、家庭、地域が一体となり専門家の助言を得て、保健教育上発生する諸問題の解決に資することを目的とする。

第3条 本会は、前条の目的達成のため、主として次の事項について活動を行う。

1. 学校保健目標達成のために、児童の学校・家庭・地域における諸問題の解決
2. 学校保健計画の立案と望ましい運営方策
3. 健康診断の実施と児童実態の把握及び問題点の明確化
4. 健康教育に関わる事業の展開
5. 学校の環境衛生の充実改善
6. その他目的達成のために必要な事項

第4条 本会は、次の委員をもって構成し、校長が委嘱する。

1. 教職員(校長・副校長・教務主任・生徒指導主事・保健主事・養護教諭等)
2. 学校医関係(学校医・学校歯科医・学校薬剤師)
3. 保護者代表(PTA 会長・副会長・事務局員・学年 PTA 会長等)
4. その他必要と思われる機関の代表(学校給食センター 栄養教諭)

第5条 本会には、次の役員をおく。

1. 会長 1名 校長
2. 副会長 2名 学校医・PTA 会長
3. 事務局 2～3名 副校長・保健主事・養護教諭等

第6条 役員

1. 会長は、委員会を代表して会務を執り行う。
2. 副会長は、会長を補佐する。
3. 会議の議長は会長が行う。
4. 事務局は、文書・記録など、一切の会務を整理する。

第7条 会長は、必要に応じて特別出席者を要請する。

第8条 本会は年1回以上開き、必要がある場合は臨時に開くことができる。

第9条 本会の年度は学校年度とする。

付記 この会は、平成19年7月19日から実施する。  
この会則は、平成22年7月16日に改正する。  
この会則は、平成24年7月19日に改正する。

# 一関市立大原中学校 令和4年度 学校保健委員会 名簿

## 1 保健関係機関

学校医（内科）	薄 田 徹
学校医（耳鼻科）	笠 原 正 明
学校医（眼科）	桑 島 研 一
学校歯科医	佐 藤 博 幸
学校薬剤師	和 賀 珠 美

## 2 PTA関係

PTA会長	鈴 木 賢 哉	厚生・環境部長	千 葉 裕 矢
PTA副会長	舩 井 文 信	厚生・環境部員	高 井 龍 次
	勝 部 健 一		菅 原 英
	小野寺 應 治		
PTA事務局長	岩 淵 隆 太		

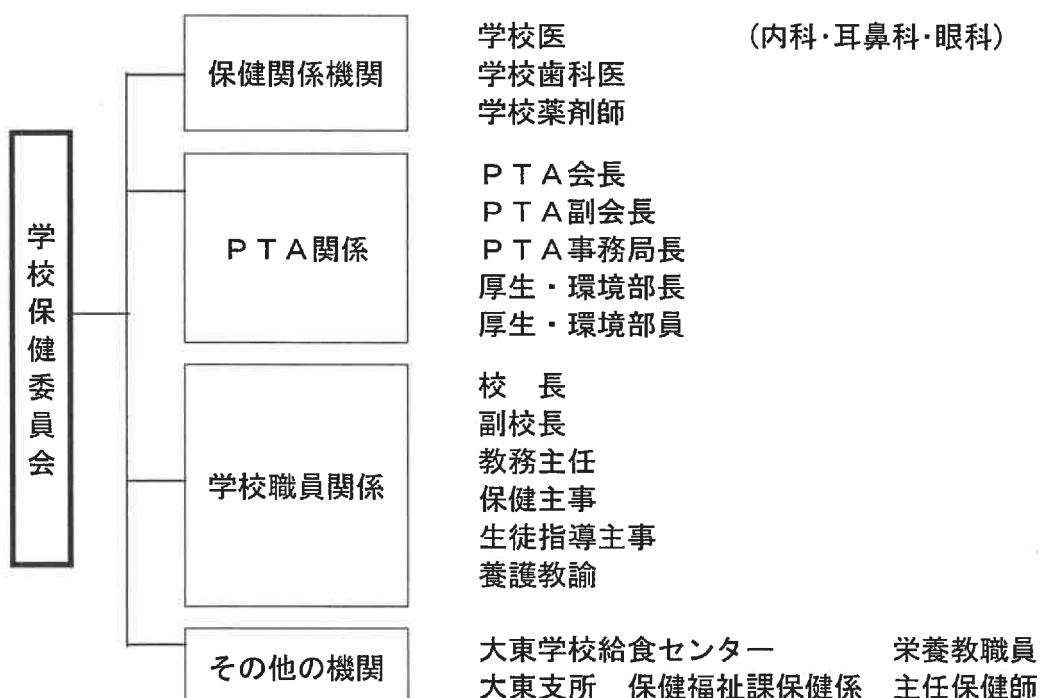
## 3 教職員

校長	菊 池 弘 明	生徒指導主事	古 里 睦 子
副校長	菊 地 由紀美	養護教諭	熊 谷 百 華
教務主任	鈴 木 正 義		

## 4 その他の機関

大東学校給食センター	栄養教諭	伊 藤 瑠 梨
大東支所保健福祉課保健係	保健師	及 川 綾 香

令和4年度 大原中学校学校保健委員会役員			
委員長	菊 池 弘 明	事務局	菊 地 由紀美
副委員長	鈴 木 賢 哉		熊 谷 百 華



# 一関市立大原中学校 学校保健委員会規約

## (総則)

第1条 この会は、大原中学校学校保健委員会と称し、事務局を大原中学校内におく。

## (目的)

第2条 この会は、本校生徒の健康の保持増進を図るための活動を行い、学校保健の円滑な実施に資することを目的とする。

## (活動)

第3条 この会は、その目的を達成するため、主として次の事項について活動を行う。

1. 学校保健計画及び保健統計の実施と評価に関すること
2. 健康診断の実施及び事後措置、健康相談に関すること
3. 疾病予防に関すること
4. 学校環境・施設の整備に関すること
5. 安全管理・指導に関すること
6. その他目的達成に関すること

## (委員)

第4条 この会は、次の委員をもって構成し、校長が委嘱する。

1. 校長、副校長、教務主任、生徒指導主事、保健主事、養護教諭
2. 学校医、学校歯科医、学校薬剤師
3. PTA会長、副会長、厚生部員
4. その他、議題によって必要と認められたもの

## (役員)

第5条 本会に次の役員をおく。

1. 委員長 1名 副委員長 1名 事務局 若干名
2. 委員長は校長とし、副委員長はPTA会長とする。事務局は委員長が任命する。

## (役員任期)

第6条 役員任期は1年とする。ただし再任を妨げない。

## (会議の招集)

第7条 この会は委員長が招集し、原則として年1回以上の定例会を開催する。

## (規約の改廃)

第8条 この会の規約は定例会の協議により改廃することができる。

附則 この会の規約は、平成23年4月1日より実施する。  
この会の規約は、平成25年9月19日に改定する。

令和4年度 保健指導年間計画 一関市立大原小学校

月	保健目標	保健行事等	保健指導等	保健管理
4	自分の体を知ろう	定期健康診断 身体測定 内科検診 尿検査 聴力・視力・色覚 四肢の状態検査	新型コロナ感染の予防(年間を通して) 健康診断の意義と正しい受け方	健康診断事前調査 結核検診事前調査 環境の点検整備 机・イスの適正配置 要養護児童の周知徹底 健康観察の強化(年間を通して)
5	健康な体をつくろう	定期健康診断 歯科検診 運動会	健康診断の意義と正しい受け方 健康診断の事後措置 運動会事前事後指導	(災害共済掛金納入) 運動会事前事後の管理 校舎校庭の安全点検 緊急時対応研修
6	むし歯を予防しよう	定期健康診断 耳鼻科検診 眼科検診 修学旅行	健康診断の意義と正しい受け方 健康診断の事後措置、治療勧告 歯科保健指導(養護教諭) プールの衛生と安全な水泳 修学旅行事前指導 熱中症の予防と対処	プールの衛生管理 水泳時の健康管理 修学旅行事前健康調査
7	夏を健康に過ごそう	心臓検診 夏期休業 大原小・中学校 学校保健委員会	むし歯の治療促進 プールの衛生と安全な水泳 夏にかかりやすい病気と予防 熱中症予防 手洗い指導	健康の記録配布 プールの衛生管理 水泳時の健康管理 熱中症指数の表示
8	規則正しい生活をしよう	身体測定	身体測定前のミニ保健指導	ダニ・空気の検査 夏休み健康調査 緊急時対応研修
9	けがの予防をしよう	社会科見学 遠足 陸上記録会 宿泊学習	戸外での運動と注意 遠足時の安全指導 運動時の保健安全 ケガの予防 個別歯みがき指導 宿泊学習事前指導	校舎校庭の安全点検 環境整備 宿泊学習事前健康調査
10	目を大切にしよう	目の愛護デー 視力検査 定期健康診断 生活習慣病予防健診 学習発表会	目の健康と愛護 正しい姿勢について 健康診断の意義と正しい受け方 健康診断の事後措置 個別歯みがき指導 運動会事前事後の健康管理	視力検査
11	歯と口の健康を考えよう	学習発表会 いい歯の日 歯科検診	かぜ・インフルエンザ等感染症の予防 歯科検診結果の通知 むし歯の治療促進 歯科保健指導(学校歯科医)	歯科治療勧告
12	かぜを予防しよう	冬期休業	かぜ・インフルエンザ等の感染症予防 薬物乱用防止教育(学校薬剤師) 歯科保健指導	教室空気、照度検査(学校薬剤師) 健康の記録配布 歯科保健指導
1	かぜを予防しよう	身体測定	かぜ・インフルエンザ等の感染症予防 規則正しい生活 暖房と換気、湿度の保持 歯科保健指導 身体測定前のミニ保健指導	冬休み健康調査 健康診断票の記入
2	心と体の成長を知ろう	一日入学	いのちに関する指導 一日入学時の保健指導 暖房と換気、湿度の保持	1年間の成長のまとめ
3	1年間の健康生活の反省をしよう	耳の日	耳の健康 1年間の健康生活の反省	健康の記録配布 教室環境点検整備 机イスの移動

# 令和4年度 学校保健計画

学校保健目標 生涯を通し、心身共に健康な生活を送ることのできる生徒の育成

重点目標 (1) 自分の心身の健康に対して関心をもち、自分の体を大切する心を育てる。

(2) 心身の健康について自ら考え、行動できる態度を養う。

月	月の重点	学校保健 関連行事	保健管理		保健教育			組織活動
			対人管理	対物管理	保健指導	保健学習・関連教科	道徳	
4月	自分の健康状態を知ろう	・入学式・始業式 ・定期健康診断 ・PTA総会	・身体測定 ・視力・聴力検査 ・尿検査・内科検診 ・耳鼻科検診 ・生活習慣アンケート	・水質検査 ・日常安全点検 ・保健室薬品調査 ・環境消毒	・定期健康診断の受け方 ・保健室利用の仕方 ・基本的な生活習慣の確立 ・メディアと健康 ・感染症予防について	〈家庭科〉 ・衣生活・住生活と自立	・望ましい生活習慣(2年) ・生命の尊重(3年)	・PTA総会 ・健康観察 ・委員会
5月	生活のリズムをつくらう	・定期健康診断 ・体育祭	・体育祭に向けての 体調管理 ・歯科検診	・水質検査 ・環境消毒	・健康によい生活の仕方 ・健康診断後事後指導 ・体育祭前の保健指導		・生命の尊重(1・2年) ・正しい異性理解と人格の 尊重(1年) ・個性や立場の尊重(2年)	・健康観察 ・委員会
6月	歯の健康を考えよう	・定期健康診断 ・地区中総体	・定期健康診断事後措置 ・眼科検診	・水質検査、環境消毒 ・熱中症指数測定 ・プール施設管理	・歯と口腔の健康について ・治療の勧め ・個別歯科指導		・自然の愛護(3年)	・健康観察 ・委員会
7月	夏を健康にすごそう	・プール開き ・県中総体 ・学校保健委員会	・心臓検診 ・健康診断のまとめ ・疾病治療勧告	・水質検査、環境消毒 ・プール水質検査 ・環境衛生検査 ・熱中症指数測定	・プールの利用について ・夏休みの安全な過ごし方 ・個別歯科指導 ・部活動指導	〈理科〉 動物の生活と生物の変遷(2 年) 生命の連続性(3年)	・望ましい生活習慣(3年)	・学校保健委員 会 ・健康観察 ・委員会
8月	規則正しい生活をしよう	・地方駅伝競技大会 ・わたしの主張	・夏休みの健康管理 ・身体測定 ・緊急時対応の確認	・水質検査、環境消毒 ・熱中症指数測定	・夏休みの安全な過ごし方		・個性や立場の尊重(2年)	・健康観察 ・委員会
9月	けがの防止に努めよう 応急処置を身につけよう	・地区新人大会 ・修学旅行		・水質検査、環境消毒 ・熱中症指数測定 ・保健室薬品調査	・生活リズムの振り返り ・けがの予防	〈保健〉 ・救急法(3年)		・健康観察 ・委員会
10月	目を大切にしよう	・仙萩祭 ・思春期講演会	・視力検査 ・貧血・生活習慣病予防 健診	・水質検査、環境消毒	・目の健康			・健康観察 ・委員会
11月	冬の健康管理をしっかりと りしよう	・県新人大会 ・薬物乱用防止教室	・冬期感染症予防と管理 ・はみがき指導(個別)	・水質検査、環境消毒	・感染症予防について	〈保健〉 ・心身の機能の発達と心の健康 〈家庭科〉・食生活と自立 ・家族家庭と子どもの成長	・望ましい生活習慣(1年) ・正しい異性理解と人格の 尊重(2年) ・生命の尊重(2年)	・健康観察 ・委員会
12月	冬を健康にすごそう	・暖房開始	・冬期感染症予防と管理	・水質検査、環境消毒 ・加湿器設置	・感染症の予防 ・冬休みの健康的な生活	〈保健〉 ・健康と環境・傷害の防止	・生命の尊重(3年) ・正しい異性理解(3年)	・健康観察 ・委員会
1月	かぜやインフルエンザ を予防しよう		・冬期感染症予防と管理 ・身体測定	・水質検査、環境消毒 ・照度・空気検査	・生活リズムの振り返り ・かぜの予防について	〈保健〉 ・健康な生活と疾病の予防		・健康観察 ・委員会
2月	心の健康について考え よう	・大原水かけ祭り	・心の健康管理 ・受験生の健康管理	・水質検査、環境消毒	・心の健康について ・入試前後の健康	〈理科〉 自然と人間	・生命の尊重(2年)	・健康観察・委員会 ・食物アレルギー対応 検討
3月	一年間の健康生活を反省 しよう	・修了式 ・卒業式・閉校式	・保健管理のまとめと 評価	・水質検査、環境消毒	・健康生活の振り返り ・春休みの健康的な生活		・自然の愛護(3年)	・健康観察 ・委員会

# 令和4年度 定期健康診断結果 大原小学校

## 1 定期健康診断結果 全国の値は、令和3年度のものです。

### (1)身体測定結果(4月)

全国平均を上回っている

\* 身長・体重、男女別平均値

		身長				体重			
		大原小	岩手県	全国	差(全国)	大原小	岩手県	全国	差(全国)
男子	1年生	117.2	117.2	116.7	0.5	21.8	22.2	21.7	3.2
	2年生	126.8	123.2	122.6	4.2	29.5	25.2	24.5	5
	3年生	127.1	129.2	128.3	-1.2	26.4	29.4	27.7	-1.3
	4年生	136.7	134.2	133.8	2.9	38.6	32.2	31.3	7.3
	5年生	138.5	139.9	139.3	-0.8	34.4	36.1	35.1	-0.7
	6年生	150.8	147.2	145.9	4.9	41.4	41.9	39.6	1.8
女子	1年生	112.6	116.8	115.8	-3.2	21.1	22.2	21.2	-0.1
	2年生	122.2	122.5	121.8	0.4	23.9	25	23.9	0
	3年生	131.7	128.1	127.6	4.1	32.9	27.3	27	5.9
	4年生	131.9	134.7	134.1	-2.2	29	32	30.6	-1.6
	5年生	141.9	142	140.9	1	36.6	36.6	35.0	1.6
	6年生	150.2	147.9	147.3	2.9	44.4	41.3	39.8	4.6

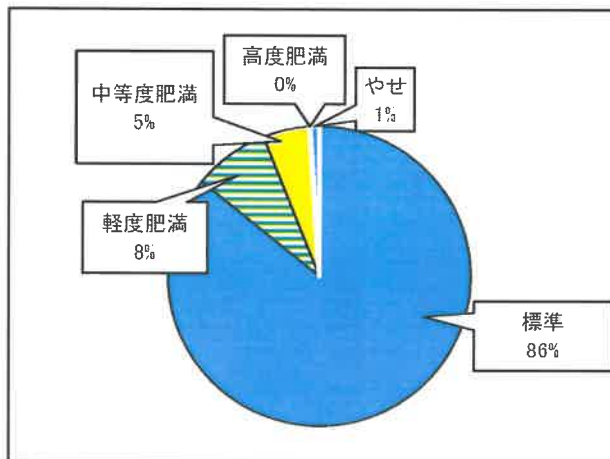
・身長は、男女ともに3年生と5年生以外の学年が、全国平均より上回っている。

・体重は、男子は1年生と4年生以外の全学年が、女子は3年生と5年生と6年生が全国平均を上回った。

特に4年生男子、3年生女子が大きく上回っている。

### (2)体位の状況

#### ①全体の様子



肥満傾向では、軽度肥満が一番多く、次いで中等度の順。高度肥満はなし。(R3年度 中等度～高度肥満は全体の6%)

$$\text{肥満度(加体重度)} = \frac{[\text{実測体重(kg)} - \text{身長別標準体重(kg)}]}{\text{身長別標準体重(kg)}} \times 100(\%)$$

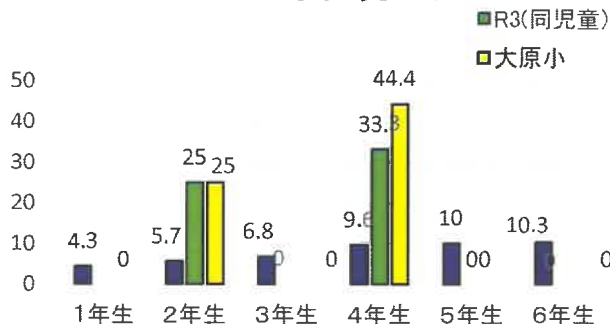
高度肥満: 肥満度+50%以上

中等度肥満: +30%以上50%未満

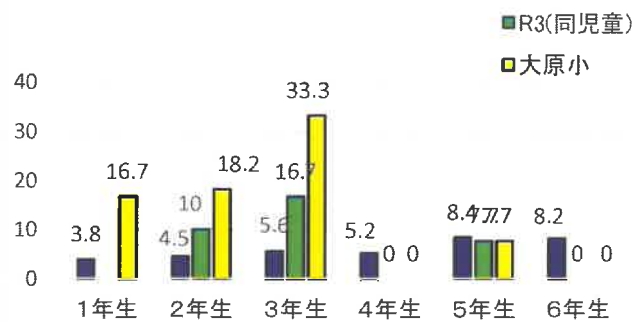
軽度肥満: +20%以上30%未満

#### ②学年男女別の肥満度の割合

#### 肥満傾向児の出現率(男子)



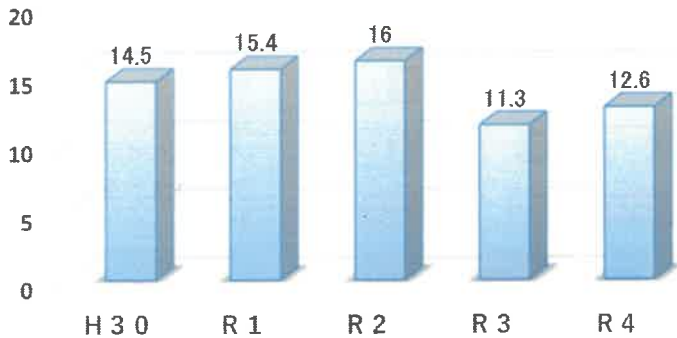
#### 肥満傾向児の出現率(女子)



\* 出現率では男子全体13.0%、女子全体12.5%、学年別では、4年生男子と3年生女子が高くなっている。

③肥満傾向児童の出現率の推移 過去5年間

肥満傾向児童の出現率



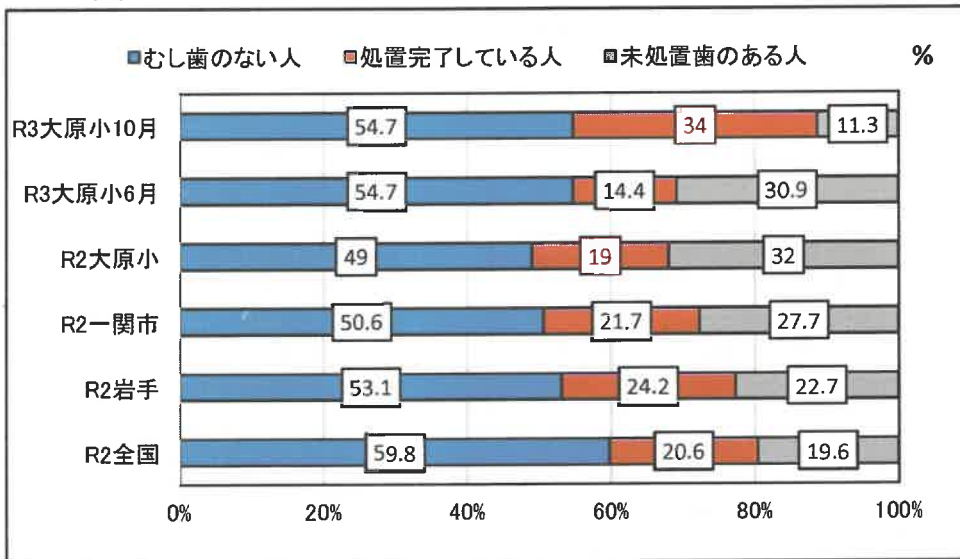
・肥満傾向児童出現率は、昨年比+1.3ポイントでやや増加している。

・中等度～高度肥満の割合は、昨年度から-1ポイントと改善している。一方で標準から軽度肥満になった児童の出現により、出現率があがっている。肥満度が上がった児童への支援が必要。

参考  
R3年度「肥満傾向」  
一関市 14.4%  
岩手県 12.5%  
さらに岩手県は全国に比べ肥満傾向が高い。

2 歯科の状況

(1)令和4年度 歯科検診結果及び処置状況



R3大原小と比較すると、むし歯のない児童の割合が増加しており、改善がみられる。

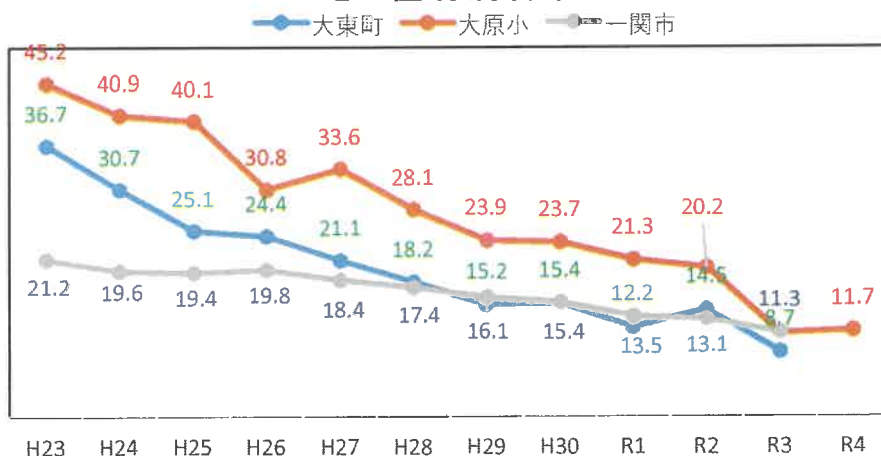
R4年度の結果から、大原小は岩手県、全国の結果と比較すると、未処置歯のある人が多い。

5月結果は左記の通りではあるが、その後、処置が進んでいる状況あり。(10月現在の受診率66%)

未処置歯保有の児童を減らすことが課題。

(2)永久歯う歯有病者率

むし歯有病者率



R3大原小と比較すると、永久歯う歯有病者率は、+0.4ポイントとやや増加している。

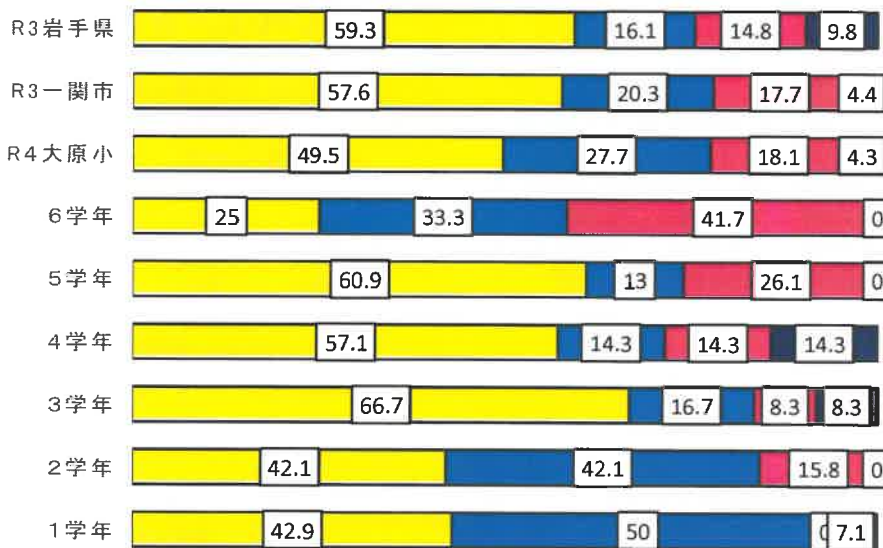
大東町全体(8.7%)と比べると、3.0ポイント、一関市全体(11.3%)と比べると、0.4ポイント上回っている。

永久歯をむし歯にしない意識の向上と取り組みが必要。

### 3 視力の状況

#### R3学年別視力検査結果(裸眼+矯正)

■A1.0以上 ■B0.7~0.9 ■C0.3~0.6 ■D0.2以下

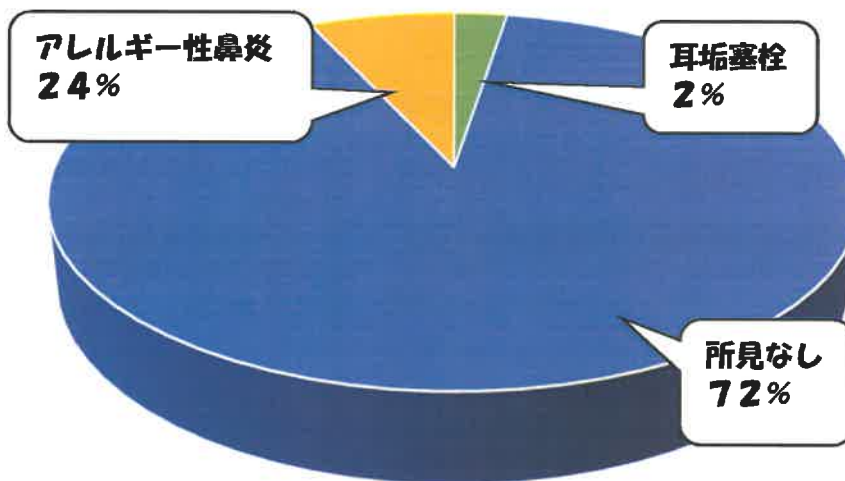


4月 視力検査要受診 (BB以下)全体で25.5%  
10月現在の受診率は64%

・岩手県、一関市と比較すると、視力1.0未満の割合が高い。  
・特に6年生の視力1.0未満の割合が高くなっている。  
・ゲームやネットの利用による視力低下が考えられることから、メディアの扱い方についての指導が課題。

### 4 耳鼻科の状況

#### R4耳鼻科検診の結果



R3 大原小結果  
所見なし 83%  
アレルギー性鼻炎 10%  
慢性鼻炎 1%  
耳垢塞栓 6%

昨年度に比べて、アレルギー性鼻炎の児童の割合が増加している。

今年度は春に検診を行ったが、昨年度は10月だったため、花粉によるアレルギー性鼻炎の児童が少なかったと考えられる。

### 5 大原小学校の健康課題

- ・肥満傾向児童の割合が高い。
- ・むし歯有病者率が高い。
- ・視力1.0未満の児童の割合が高い。特に高学年の視力低下がみられる。

## 6 大原小学校での取り組み

- (1)学校・親子で取り組むがんばり週間「メディアコントロール・家庭学習の習慣化・歩いて登校」の取り組み それぞれめあてをきめて取り組む。徒歩通学の定着化を図る。 6月 9月 11月
- (2)マラソンカードの取り組み 10月  
休み時間に音楽に合わせて走る。
- (3)縄跳びカードの取り組み 11月  
業間に、音楽に合わせて5分間短なわとびを行う。
- (4)歯科指導と歯みがきタイム  
染め出しを行い、自分の磨きのこしを意識するとともに、効果的な歯磨きの仕方を学ぶ。  
給食後3分間の歯みがきタイムを設定している。
- (5)視力に関する取り組み  
視力検査表の掲示、メディアの使い過ぎによる影響について指導を行う。
- (6)肥満傾向児童対象の個別面談  
期末面談時に食・運動時の生活習慣について指導を行う。

## 7児童健康体育委員会活動の紹介

- (1)歯科活動
  - ・歯みがきカレンダー 6月
  - 1日3回歯磨きができているかをチェックしカレンダーに色を塗る
- (2)体育的活動
  - ・ドッチビー大会
  - ・ボールの空気入れ
- (2)その他の活動
  - ・手洗い、うがい、換気の呼びかけ
  - ・手洗い石鹸の補充（毎週水曜日）

1 定期健康診断結果

全国の値は、令和3年度のものです。

(1) 身体測定結果(4月) \* 身長・体重・男女別平均値

全国平均を上回っている

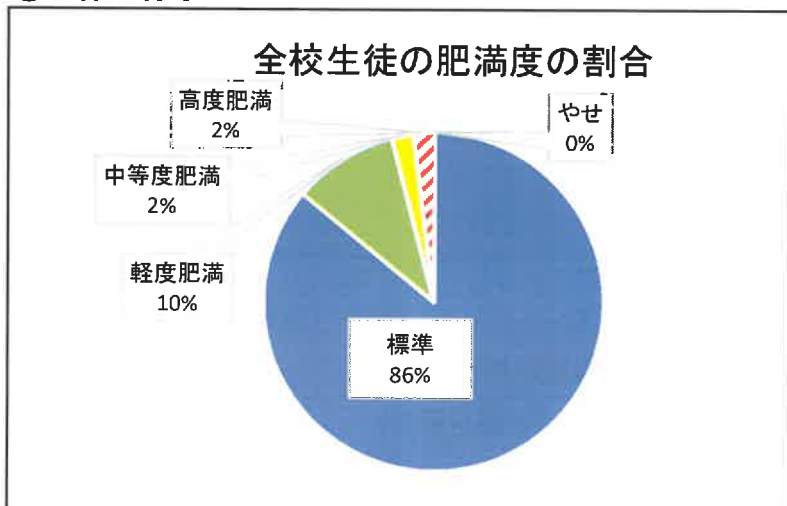
		身長				体重			
		大原中	岩手県	全国	差(全国)	大原中	岩手県	全国	差(全国)
男子	1年生	148.0	153.6	153.6	-5.6	40.1	45.9	45.2	-5.1
	2年生	159.3	160.5	160.6	-1.3	52.5	50.3	50.0	2.5
	3年生	164.0	166.2	165.7	-1.7	51.2	56.8	54.7	-3.5
女子	1年生	150.3	152.1	152.1	-1.8	44.4	45.5	44.4	0.0
	2年生	154.6	155.4	155.0	-0.4	47.9	49.1	47.6	0.3
	3年生	158.1	156.5	156.5	1.6	56.1	51.6	50.0	6.1

・身長は、3年女子が全国平均を上回っている。

・体重は、2年男子、2・3年女子が全国平均を上回っている。特に3年女子は大きく上回っている。

(2) 体位の状況(4月)

① 全体の様子



肥満度(加体重度) =  $\frac{[ \text{実測体重(kg)} - \text{身長別標準体重(kg)} ]}{\text{身長別標準体重(kg)}} \times 100(\%)$

高度肥満: 肥満度+50%以上

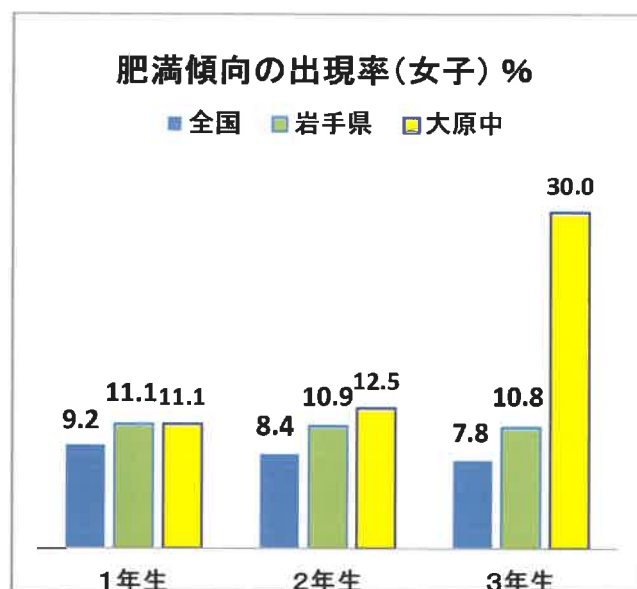
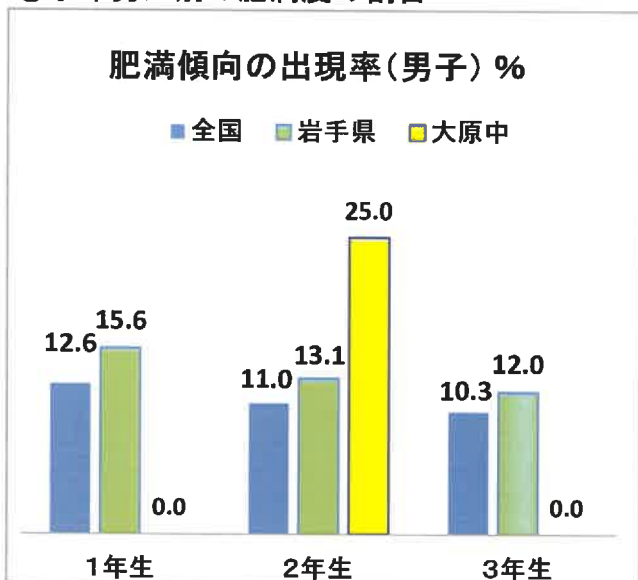
中等度肥満: +30%以上50%未満

軽度肥満: +20%以上30%未満

・肥満度は軽度肥満、中等度肥満、高度肥満の順に多い。

やせの生徒はなし。(令和3年度の中等度～高度肥満は全体の9%)

② 学年男女別の肥満度の割合



・出現率が特に高いのは2年男子、3年女子。昨年度と比較すると、3年女子の出現率は減少している。なお、岩手県は全国の中でも肥満傾向出現率が高くなっている。(人数が少ない学年は、一人当たりの割合が高くなっている。部活引退後の3年生は体重増加傾向にあるため、継続的な指導が必要である。)

### ③肥満傾向出現率の推移 5年間の状況



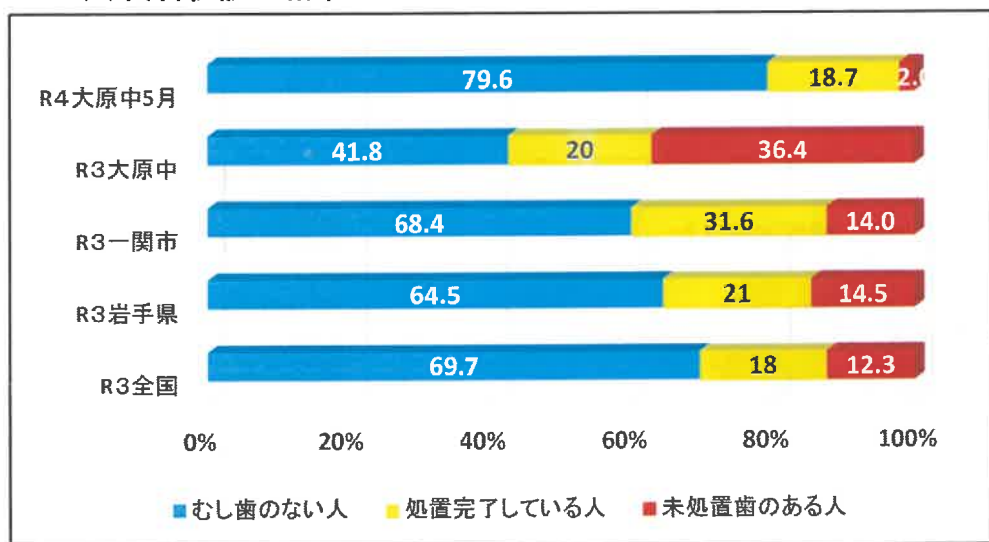
・5年間の推移をみると、R2までは出現率は25%付近でほぼ横ばい傾向であるが、R3以降出現率が大きく減少している。

・生徒を経年比較すると、中等度から軽度・軽度から標準に改善がみられている。

・中等度～高度肥満の割合も昨年度から-4.0ポイントと、全体的に改善がみられる。

## 2 歯科の状況

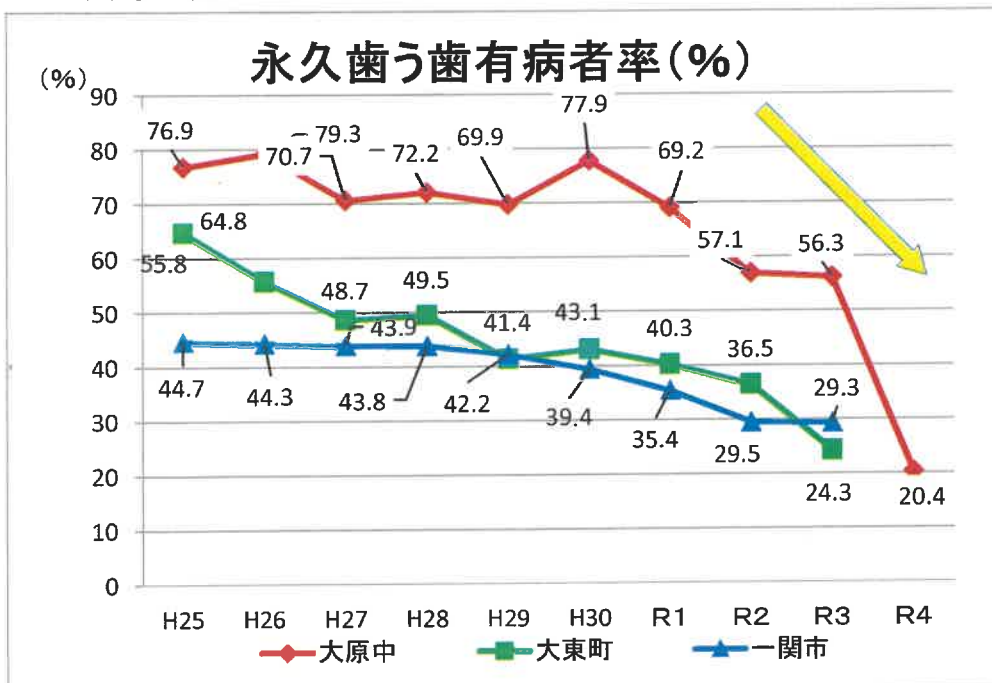
### (1) 歯科検診の結果



・R3大原中と比較すると、むし歯のない生徒の割合は37.8%増加し、未処置歯のある生徒の割合は34.4%減少している。

・岩手県、全国と比較してもむし歯のない人の割合が多く、未処置歯のある人の割合は少ない。歯肉についてやや炎症がみられる生徒が数名いることから、ブラッシング指導を継続して行く必要がある。

### (2) 永久歯むし歯有病者率の割合

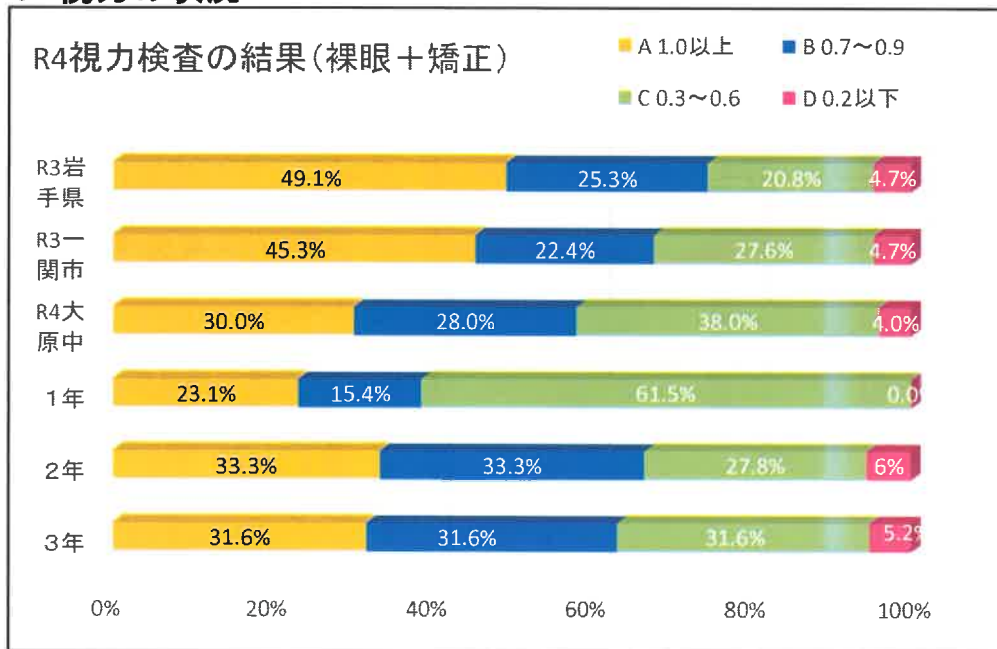


・R3まで大東町、一関市に比較してむし歯有病者率はかなり高い状況で推移していたが、R4は大きく減少している。給食後の歯みがきの定着や自宅での毎日の歯みがきが丁寧に行われていることによるものと考えられる。

・歯肉に炎症がみられた生徒もいたため、新たなむし歯を作らない意識付けに加えて、歯肉炎予防も含めたブラッシング指導を継続していく。



### 3 視力の状況

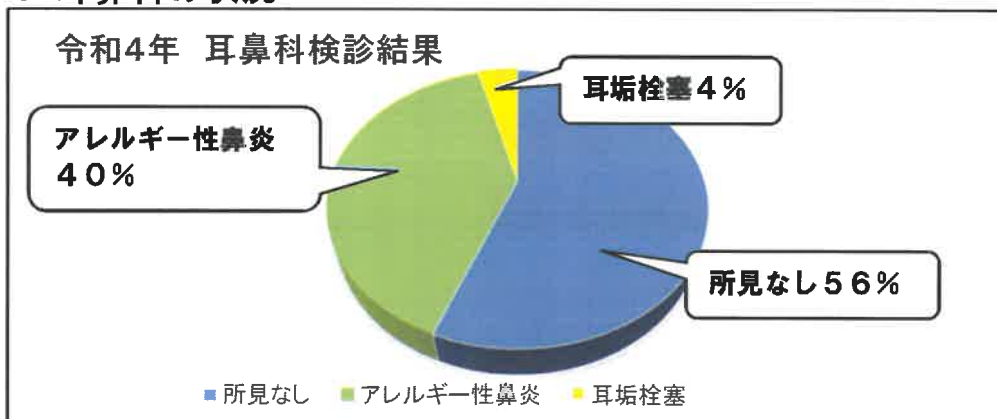


4月 視力検査要受診 (BB以下)全体で48.0%

10月現在 受診率 54.2%

・R4大原中と岩手県、一関市を比較すると視力1.0未満の割合が高い。  
 ・10月現在、受診率が約半数である。視力低下は日常生活、学習への影響が大きい。未受診については家庭へ呼びかけ、早期受診につなげることが課題。生徒や家庭に向けて、目に優しい生活を心がけるよう指導を行う必要がある。

### 4 耳鼻科の状況



・検診時期が4月であったためか、アレルギー性鼻炎の割合が高くなっている。  
 ・アレルギー性鼻炎等の症状については、学校生活や日常生活にも影響があるため、早期に受診を促していく。

10月現在 受診率 15.0%

### 5 大原中学校の健康課題

- ・視力1.0未満の割合が増加している。眼科受診率が低い。
- ・肥満傾向生徒の割合が高い→減少傾向



### 6 大原中学校の取り組み

- (1) 徒歩通学「歩こう運動」・・・車通学生徒も1km手前で降りて歩いて通学する。
- (2) 合同トレーニング・・・毎週(水)清掃後全校一斉に10分間校庭を走る。  
→部活ごとに周数をカウントし、学期末に表彰を行う。
- (3) 個別歯科指導(11月)・・・染め出しを行い、自分の磨き残しを意識する。
- (4) 歯みがきタイムの設定・・・生活時程に給食後3分間の時間を設けている。
- (5) 肥満傾向生徒対象個別面談・・・期末面談時に食・運動等の生活習慣について指導を行う。

### 7 生徒保健委員会活動の紹介

- (1) 目の愛護デーの取り組み(10月)
  - ・メディアを使用する際に気を付けるポイントを動画にし、給食時間にクラスで視聴
- (2) その他の活動
  - ・ハンカチ点検
  - ・爪点検
  - ・ロッカー点検(毎週月曜日)
  - ・せっけん補充
  - ・手洗い、うがい、換気の呼びかけ