

## 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	二戸市立仁左平小学校
2 実践名	60 プラスプロジェクトの児童会としての取組と、運動教室との連動
3 実施対象者	全校児童
4 目 標	従来の 60 運動の取組を発展させ、児童自らが運動・食・生活習慣について振り返り、望ましい習慣について考え、身につけようとする意欲と態度を育てる。
5 実践内容	<p>(1) 1 学期(1 回目)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 代表委員会に、児童健康委員会から提案 7月の児童会取組として全校で60 プラスプロジェクトに取り組む。</li> <li>② 健康集会 60 プラスプロジェクトの内容と、運動や噛むこと、睡眠の役割や重要性について児童健康委員会が発表し、噛み比べやゲームを実施。</li> <li>③ チャレンジカードを用いて1 週間の取組</li> <li>④ 児童健康委員会で結果を集計し、児童朝会で報告</li> </ul> <p>(2) 2 学期(2 回目)、3 学期(3 回目)</p> <p>本校では毎年運動量が少なめになる冬季間に5回、二戸市体育協会に講師を依頼して「わくわくチャレンジ教室」という放課後1時間の運動教室を行っている。12月と2月のわくわくチャレンジ教室から1週間を60 プラス週間として2回目・3回目の取組を行う計画だった。</p> <p>しかし、12月には本校で新型コロナウイルス感染拡大が起こったため、わくわくチャレンジ教室が中止となり、遊びや運動の制限も行わざるを得なかったため60 プラス週間も中止とした。</p> <p>2月には予定どおり行うことができた。</p>
6 成 果	◎ 代表委員会での提案や健康集会により、時間をかけて内容を理解した上での取組にすることができたため、全校が足並みをそろえて意欲的に取り組むことができた。
7 課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 校報や保健だよりで家庭への周知を図ったが十分とは言えず、全体的に休日の運動時間や睡眠時間が短かった。</li> <li>◎ 自分の目標を達成できない児童が固定化する傾向にあり、家庭の協力をいかに得るかが課題である。</li> </ul>
8 来年度以降の予定	児童会としての取組が有効であったという振り返りに基づき、次年度も今年度と同様の形で実施する予定である。ただし健康集会の内容については60 プラスそのものをテーマにするのではなく、別の視点から運動・食・生活習慣について楽しみながら学べる内容に変えていく。

V 学校保健年間計画

令和4年度

	月の重点	学校行事等	保健管理		歯・口腔 学年別 指導内容	保健教育			組織活動	
			対人管理	対物管理		保健関係取組			児童健康委員会	学校保健委員会
						講話等	児童会 の行事	全校の 取組		
4月	自分の体の様子を 知ろう	・入学式 ・避難訓練 ・家庭訪問 ・交通安全教室	・保健調査 ・発育測定 ・内科検診 ・結核検診 ・尿検査 ・歯科検診	・保健室整備 ・清掃用具整備 ・水質検査(通年)	1~6年: ・給食後の歯みがきを身につけよう ・歯の検査の受け方を知ろう			・フッ化物洗口(通年)	・教育ボード記入と献立放送(通年) ・歯ブラシ点検(通年)	・PTA保体部会
5月	生活リズムを整えよう	・運動会	・耳鼻科検診 ・眼科検診 ・事後措置	・校地除草 ・水飲み場の環境管理	1・2年:わたしの歯の数、位置、むし歯の数 3・4年:乳歯と永久歯 5・6年:歯の形と働き			・朝ごはんフラワー①  ・給食フラワー①	・朝ごはんフラワー、給食フラワーの呼びかけ	・小中合同保体部会
6月	歯を大切にしよう	・修学旅行 ・チャレンジ研修 ・体カテスト ・プール開き	・発育測定 ・生活習慣病予防検診 ・心臓検診 ・脊柱側弯検診	・水飲み場の環境管理 ・プールの水質管理	1年◎6歳臼歯のみがき方 2年◎前歯のみがき方 3・4年◎歯の内側のみがき方 5・6年◎12歳臼歯のみがき方	・1年親子歯科講話 ・5・6年全国小学生歯みがき大会	・縦割り班遊び			・小中合同講演会 ・チャレンジウィーク① ・家族の日の取組(3月まで)
7月	夏を健康に過ごそう	・終業式 ・夏季休業	・発育測定	・期末清掃 ・プールの水質管理 ・定期学校環境検査①	1年:さとうとむし歯 2年:歯の汚れとむし歯	・健康集会 ・全校遊び ・縦割り班遊び	・健康集会 「60プラスプロジェクトにチャレンジ!」	・児童会取組「60プラスプロジェクトにチャレンジ!」 ・夏休み歯みがきコイン通帳	・健康集会開催	
8月		・始業式	・発育測定 ・治療状況の把握	・プールの水質管理 ・揮発性有機化合物検査	3・4年:むし歯のでき方と進み方 5・6年:歯肉炎と全身の健康				・健康づくりポスター作成	
9月	運動と栄養に心がけよう	・地区陸上会 ・伊加古集会 ・避難訓練 ・校内マラソン大会	・発育測定	・校地内環境整備 ・プールの水質管理 ・プールの後始末	1・2年:むし歯をつくりやすいおやつを知ろう 3・4年:歯に良いおやつを考えよう 5・6年:上手なおやつとり方を考えよう	・生活習慣病予防講話		・ヘルスケアクラブ(個別歯垢染色) ・朝ごはんフラワー② ・給食フラワー②	・学校ハザードマップ作成 ・朝ごはんフラワー、給食フラワーの呼びかけ	・生活習慣病予防講話 ・小中合同学校保健委員会

	月の重点	学校行事等	保健管理		保健教育			組織活動		
			対人管理	対物管理	歯・口腔 学年別 指導内容	保健関係取組			児童健康委員会	学校保健委員会
						講話等	児童会 の行事	全校の 取組		
10月	姿勢に気をつけ、目を大切にしよう	・学習発表会	・視力測定 ・発育測定	・ワックス塗り(体育館)	1年:すききらいなく何でも食べよう 2年:よくかんで食べよう 3・4年:歯の健康に よい食べ物 5・6年:歯の健康に よい食べ物、よくか むことの大切さ			・わくわく チャレンジ教室①		・小中合同保体 部会
11月	正しい姿勢を身につけよう		・インフルエンザ 予防 ・就学時健 康診断	・換気 ・加湿器使 用	1・2年:みがき残し をみつけよう 3・4年:汚れの落ち にくい歯のみがき方 5・6年:自分の歯に 合ったみがき方	・低学年高 学年別歯科 講話 ・就学時歯 科講話	・全校遊び	・わくわく チャレンジ教室② ・60プラス プロジェクト にチャレン ジ!		・チャレンジ ウィーク②
12月	冬を健康に過ごそう かぜ、インフルエンザを予防しよう	・発育測定 ・終業式 ・冬季休業		・換気 ・加湿機使 用 ・期末清掃	1年:歯ブラシの持ち 方 2年:歯みがきに合っ た歯ブラシ 3・4年:歯ブラシの 働きと管理 5・6年:自分の歯に 合った歯ブラシの選 び方	・5・6年飲 酒喫煙薬物 乱用防止教 室	・縦割り班 遊び	・わくわく チャレンジ教室③ ・朝ごはんフ ラワー② ・冬休み歯み がきコイン通 帳		
1月		・始業式 ・スケート 教室	・発育測定	・換気 ・加湿機使 用	1年:かむこととつば の働き 2年:かむことと歯な らび 3・4年:かむことと あごの発達 5・6年:かむことと 消化					・二戸市学校保 健研究大会
2月	心と体の健康について考えよう	・入学説明 会 ・6年生を送 る会	・発育測定	・換気 ・加湿機使 用 ・定期学校 環境検査② ・ワックス 塗り(教室・ 廊下)				・わくわく チャレンジ教室④ ・わくわく チャレンジ教室⑤ ・60プラス プロジェクト にチャレン ジ!		・PTA保体部会
3月	健康生活の反省をしよう	・修了式 ・卒業式		・換気 ・加湿機使 用 ・期末清掃	1~6年:1年間の健康 生活を反省しよう				・全校ふれあ い給食 ・1年間の反省	・第3回学校保 健委員会

## 健康集会実施計画

2022/06/29 保健

### 1 ねらい

児童健康委員会主体で全校に学んでもらい、健康に係わるリーダーとしての自覚を促し育成を図るとともに、全校児童が健康で安全な学校生活をおくれるようにする。

### 2 日時 7月5日(火)3校時

### 3 場所 体育館 椅子持参。たて割り班ごとに座る。

### 4 内容 テーマ「60プラスプロジェクトにチャレンジ！」

- ◎ 7月5日から1週間、カードを用いて「60プラスプロジェクト」に全校で取り組む。
- ◎ 4日(月)の代表委員会で、健康委員会から提案をする。
- ◎ 取組みの内容について、健康集会で説明をしながら楽しく学ぶ。

司会 ( )

(1) はじめのことば ( )

(2) 健康委員長あいさつ (6年本堂蒼來)

(3) 健康委員会発表

○ 今日から1週間、カードを使って、60プラスプロジェクトに全校でチャレンジします。

○ チャレンジは3つ

① 運動：いきいきチャレンジ

② よくかむ：かみかみチャレンジ

③ よくねむる：すやすやチャレンジ

○ はじめにいきいきチャレンジについて説明をします

- ・ 1日60分以上の運動をする
- ・ 体とお口を同時にきたえる「はっけよいアニマル体操」をやってみましょう  
3年生前へ。動画をながして1回やる。  
1年生は3年生の動きを見ながらやってみる。  
マスクをはずし、口の体操を意識して。声を出さない。

○ 次にかみかみチャレンジについて説明をします

- ・ 給食を食べるとき、ひとくちでかんだ回数をかぞえましょう
- ・ めやすは20回です
- ・ 今日から1週間、給食の時に一口でかんだ回数、いちばん多かった回数をカードに記入します
- ・ よくかむと、こんなにいいことがあります (ひみこのはがいーぞ)
- ・ かみくらべ

プクッキーと小さい南部せんべい

かんだ回数を聞いて表に書く

○ 最後にすやすやチャレンジについて説明をします

- ・ 次の3つの中からひとつ選んで挑戦します
- ① 寝る時刻を決める
- ② 起きる時刻を決める

③ 何時間寝るか決める

- ・ しっかり眠るとこんないいことがあります。
- ・ 仁小で呼びかけている時間の目安は
  - 朝 6時30分までにはおきましよう
  - 夜は、1・2年は9時までには寝ましよう
  - 3・4年は9時半までには寝ましよう
  - 5・6年は10時までには寝ましよう
- ・ 今日、各学級で取り組みカードをくばるので、自分のめあてを決めてがんばりましよう。
- ・ 最後に、たて割り班対抗「すやすやゴロゴロレース」をします
  - マットを5枚並べておく。
  - 各班1枚。7人班はステージ側に4人、玄関側に3人。
  - マットに寝て紙の目かくしをし、マットの上をゴロゴロと転がる。
  - 寝たり目かくしをしたりするのを、班の高学年がサポートすること。
  - リレー式に順番に転がり、一番早くゴールした班の勝ち。
  - 転がる順番はチームで決める。
  - 6人班は2回やる人を決める。
  - 主審：前澤先生 副審：各先生方

(4) 感想発表 各学年1名前へ

(5) 校長先生のお話

(6) おわりのことば

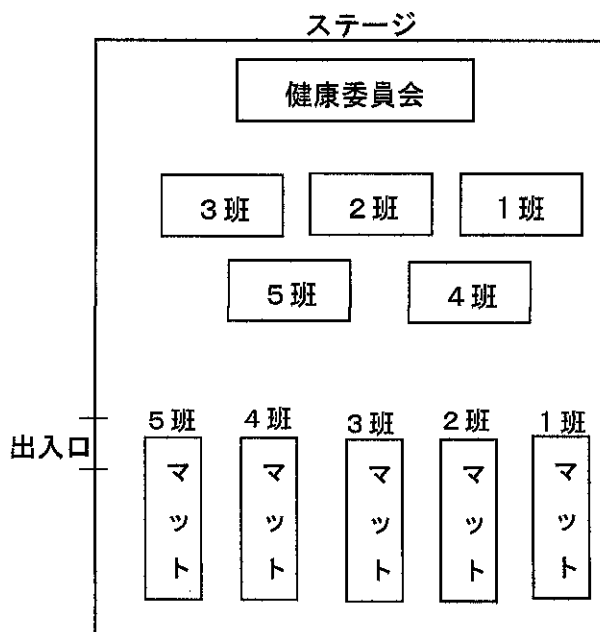
5 準備、練習計画

1日(金)役割分担

4日(月)業間：リハーサル (昼休み：代表委員会)

5日(火)業間：準備、3校時：本番

6 会場図



## 第3回 代表委員会

日時 令和 4年 7月 4日

時間 13:05~

場所 会議室

<次第>

1. はじめの言葉
2. 執行委員あいさつ
3. 話し合い
  - (1) 6月の児童会目標の反省（執行委員会）
  - (2) 7月の児童会目標（健康委員会）
  - (3) 8月の児童会目標（執行委員会）
4. 各委員会から
5. 各学級から
6. 先生方から
7. おわりの言葉

### 6月の児童会目標の反省

児童会目標

安全で落ち着いた生活をしよう

#### 6月の取り組みの反省

みんなが仲良くなれる遊びを執行委員が行って、全校が仲良くなれたと思います。

みんなが仲良くなることで思いやりのある行動ができていたと思います。安全に気を付けてけがの内容に落ち着いて生活ができていたと思うので、これからも続けましょう。

各学級で、児童会目標と学級の目標のふりかえりをして、代表委員会で発表してください。

### 〇7月の児童会目標

児童会目標

1学期のまとめをし、夏休みの準備をしよう

~60プラスプロジェクトにチャレンジ!~

夏休みにダラダラとすごしたり、夜更かしをして、体調をくずしたりしないように1学期の健康のまとめとして「60プラスプロジェクト」に全校で取りくみましょう。

チャレンジする内容は、

- ①いきいきチャレンジ【運動】
- ②かみかみチャレンジ【よくかむ】
- ③すやすやチャレンジ【よく眠る】の3つです。

7月5日（火）の健康集会で、取り組み方を詳しく説明します。5日（火）から1週間、ひとりひとりめあてを決めて、カードを使って、取り組みます。

夏休み前に運動や、すいみんの習慣をしっかり整えて、夏を元気にすごしましょう。

各学級で質問や意見を話し合っ、代表委員会で発表してください。

### 〇8月の児童会目標

児童会目標

笑顔で<sup>ていねい</sup>あいさつ、丁寧な言葉使いをしよう

8月の取り組みは各学級であいさつがよくなる取り組みを考えて行います。にさたいの「に にっこり」を意識してよりよい挨拶になるようにしましょう。

各学級で質問や意見を話し合っ、代表委員会で発表してください。

「にっこり」のあいさつにつながるような活動や目標を各学級で考えて代表委員会で発表してください。

## 第4回 代表委員会

日時 令和 4年 8月 23日  
時間 13:05~  
場所 会議室

<次第>

1. はじめの言葉
2. 執行委員あいさつ
3. 話し合い
  - (1) 7月の児童会目標の反省(健康委員会)
  - (2) 8月の児童会目標の反省(執行委員会)
  - (3) 9月の児童会目標(執行委員会)
4. 各委員会から
5. 各学級から
6. 先生方から
7. おわりの言葉

### ○7月の児童会目標の反省

児童会目標

1 学期のまとめをし、夏休みの準備をしよう

#### 7月の取り組みの反省

7月の60プラスプロジェクトでは、低学年と高学年どちらも、どのチャレンジでもよくできていたので、これからも続けて、健康な暮らしをしましょう。

### ○8・9月の児童会目標

児童会目標

笑顔であいさつ、丁寧な言葉使いをしよう

#### 8月反省

8月の取り組みは、各学級であいさつがよくなる取り組みを考えて、行っています。各学級で取り組みをし、8月末に各学級でふりかえりをしてください。9月2日(金)の昼休みに執行委員が取り組みカードを回収しに行きます。

#### 9月の児童会目標の取り組み

9月は、「あいさつ投票」に取り組みます。玄関前に「児童会ボックス」を置きます。先にあいさつができている手本になる人を見つけたら、玄関前においてある紙に自分の学年・名前と先にあいさつができている人の学年と名前を書いて、児童会ボックスに入れてください。1日に投票できるのは1人1枚です。

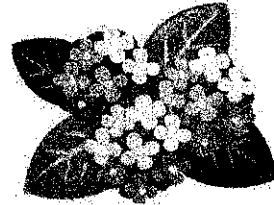
期間 第1回 9/9(金)~9/15(木)

第2回 9/16(金)~9/22(木)

それぞれの期間で投票の多かった人を放送や掲示で発表します。

よりよいあいさつにつながるような活動にしましょう。

この取り組みに対する賛成・反対意見や質問を各学級で話し合っ、代表委員会で発表してください。



## 「60プラスプロジェクト」にチャレンジ!

～きょうから1週間、全校でチャレンジします～

「60プラスプロジェクト」って何?

- ◎ 岩手県教育委員会が、児童の体力向上と望ましい生活習慣の定着を目指して展開している活動です。
- ◎ 各学校が工夫をして、それぞれ取り組みます。
- ◎ 主な内容は3つです
  - ① いきいきチャレンジ(運動)  
従来の「60(ろくまる)運動」(一日60分以上の運動をする)がこの名前に変わりました。
  - ② かみかみチャレンジ(よくかむ)  
給食を、ひとくち20回以上かむようにこころがけます。
  - ③ すやすやチャレンジ(よく眠る)  
「寝る時刻」「起きる時刻」「何時間睡眠をとるか」のうちの、どれかひとつを自分で選んで目標を決めます。

取組みカード(表)(各自の目標設定)

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

かみかみチャレンジ

すやすやチャレンジ

名前	1週	2週	3週	達成率
氏名				
学年				
クラス				
担当				
学年主任				

取組みカード(裏)(結果を記入する)

60(ろくまる)プラスプロジェクト チャレンジカード

いきいきチャレンジ

1学期	月	水	木	金	土	日	達成率
1学期							
2学期							
3学期							

かみかみチャレンジ

1学期	月	水	木	金	土	日	達成率
1学期							
2学期							
3学期							

すやすやチャレンジ

1学期	月	水	木	金	土	日	達成率
1学期							
2学期							
3学期							

仁小では、夏休みを前に、生活習慣を整えることを目的として行います。

- 👉 「いきいきチャレンジ」は、家での手伝いや徒歩での登下校も含まれます。
- 👉 「かみかみチャレンジ」は、給食だけでなく、家庭の食事もよくかむように声かけをお願いします。
- 👉 「すやすやチャレンジ」は、お子さんがたてためあてを確認し、心身の成長に必要な睡眠を十分とれるようにご協力をお願いします。

きょうの健康集会で、健康委員会から詳しく説明をしました。



かみくらべ  
何回かんだかな?

すやすやゴロゴロレース  
目かくしをしてゴロゴロ



二戸市立仁左平小学校 校報

# 桜が岡

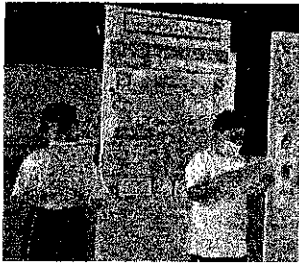
実践目標  
きりっとした子ども



第11号 令和4年7月19日

発行者 馬淵 千加

## 60プラスプロジェクトにチャレンジ！ 「いきいき・かみかみ・すやすや」健康集会！



7月5日（火）、健康委員会主催の「健康集会」を行いました。今年のテーマは、「60プラスプロジェクトにチャレンジ！」です。もうすでにご家庭の皆様には、5日から1週間、取り組んでいただきました。「60プラスプロジェクト」は、今年度から岩手県教育委員会が推進している事業です。本校では、年2回取り組む予定です。今回は、健康委員会が全校に説明してくれました。

### 「いきいきチャレンジ」

**【低学年】**毎日元気に遊んだり、お手伝いをしたりして、体をよく動かしたりしてるかな？1日60分をめざしましょう。体育の時間を入れてもいいですよ。

**【高学年】**運動（遊びや生活活動）・スポーツの時間または歩数がどれくらいか、目標を決めて記録してみよう！あなたは時間（分）または歩数（歩）のどちらに挑戦しますか？

### 「かみかみチャレンジ」

**【低・高学年】**毎日の給食をよくかんで食べているかな？一口でかんだ回数を数えてみよう！（めやすは20回です。）

### 「すやすやチャレンジ」

**【低・高学年】**毎日ぐっすり睡眠できていますか？1つ選んで挑戦してみよう！

① 寝る時刻の目標②起きる時刻の目標③睡眠時間の目標④よく眠れてめざめすっきり！

生涯にわたって健康的な生活を送るためにも、運動、食事、休養及び睡眠といった基本的な生活習慣を小学校段階から一体的な取組として推進し、日々身につけさせるようにすることが大切です。そのことから、この取組がスタートしています。みんなで健康な体をめざしていきましょう。

# 読み聞かせ今年も楽しみにしています！

今年も読書ボランティアの皆さんのご協力のもと、読み聞かせの活動が始まりました。

7月6日（水）に紹介式と第1回目の学級ごとの読み聞かせをしていただきました。今年もよろしくお祈りします。



初めに紹介式を行いました。



その学年に合ったもの、伝えたいものを選んで、読んでくださっています。本当にありがたく思います。

## 第2回学校運営協議会開催

7月4日（月）に第2回学校運営協議会を行いました。

今回は、今年度の進捗状況の確認と2学期に行う伊加古スクールの概要について話し合いました。

コミュニティ・スクール主催の伊加古スクールでは、今年も、仁左平にゆかりのある方々に、自分のお仕事のこと、夢に向かって努力していることなどをお話いただく予定です。

また、7月15日予定であった同じくコミュニティ・スクール事業「AUNJ（アウンジェイ）クラシックオーケストラ公演」は校内事情により、9月2日（金）に延期となりました。お申込みいただいた地域の皆様には申し訳ございません。直接ご連絡を申し上げますが、ご理解をお願いいたします。

## 教員の授業力向上のために！校内研究会、そして金田一中学校学校公開研究会に参加しました。

6月30日（木）に、本校において授業研究会を開きました。私たち教員は、授業を行うこと、そして子どもたちに少しでも学力をつけさせることを仕事としています。その努力を惜しむことはありません。今回は、2年北村学級と5・6年細田学級において、算数の授業を行いました。どちらの授業も算数の見方・考え方を生かしたものとなり、子どもたちも熱意をもって授業に臨むことができました。



また、7月6日（水）には、金田一中学校の学校公開研究会に教員全員で参加してきました。仁左平小学校の卒業生が一生懸命学習する様子を見ることができました。