

令和5年度「60（ロクマル）プラス」優良実践校 実践報告書

1 実践校名	岩手県立久慈拓陽支援学校	
2 実践名	卒業後の生活を見据えた基本的・健康的な生活習慣の確立をめざして	
3 実施対象者	全校児童生徒及びその保護者	
4 目標	児童生徒の障がい特性に合わせ、小学部から高等部まで段階的・継続的な取組を通して生涯における心身共に健康的な生活習慣を身に付ける。	
5 実践内容	実践内容	該当する 推薦基準
	○運動習慣の形成と体力の向上を目指した毎朝の運動時間の確保。 小1から高3まで全校児童生徒が朝の日課として、ランニングやダンス、ストレッチ体操など系統的・継続的に取り組んでいる。	ア イ
	○毎日の給食の献立紹介や栄養教諭による食育指導【資料1】【資料2】 小学部：毎日の給食献立確認による知識と興味関心の拡大 中学部・高等部：栄養教諭による講義を年2～3回実施	ア
	○「歯磨きカレンダー」【資料3】や「生活チェックシート」を活用した家庭への啓発活動 ○「ゲーム依存について」をテーマとした外部講師を招いた講演会の開催。	ア ウ
6 成果	<ul style="list-style-type: none"> ○全校的な取組として毎朝の日課に運動時間を設け、系統的・継続的に取り組むことで、日常的に運動する習慣を身に付け、体力の向上が図られた。 ○毎日の朝の会で給食献立を確認することで、メニューについての知識を広げ、食事や食材への興味関心を高めることができた。 ○栄養教諭による食育指導の機会を年2～3回設け、学校や寄宿舎における調理活動などの実践場面で振り返ることで、食物栄養素の働きやバランスの良い食事などについての知識や関心を高めることができた。 ○長期休み中の生活習慣の確認シートなどを配付することで、児童生徒が自ら振り返ったり、保護者と一緒に確認したりすることで規則正しい生活習慣の維持が図られた。 ○高等部の生徒及び全学部保護者を対象とした「ゲーム依存について」の講演会を11月に開催し、ゲーム依存にならないためのルールづくりや健康的な生活の大切さなどを学ぶことができた。保護者も対象とすることで家庭生活への啓発にもつなげられた。 	
7 課題	<ul style="list-style-type: none"> ○よりよい生活習慣の確立のためには、学校と家庭（ひいては地域社会）の連携した取組が重要である。児童生徒一人一人の障がい特性や家庭環境が多様である中、それらを踏まえながら、個々に応じてより具体的な連携の図り方を工夫していくことが課題である。 ○学校生活で培った運動・食事・生活の習慣を、卒業後も生涯に渡ってよりよく健康的に継続していくために、地域とのつながりを強化した取組や移行支援。 	
8 今後の予定	○食育指導年間計画として、冬休み明けに中学部（バランスの良い食事）、2月に高等部（食事マナー等）を予定している。	

考えられる病気

- 糖尿病 (とうにょうびょう)
- 高血圧 (こうけつあつ)

生活習慣病



◎ 病気になってしまう前に!

なんでも
食べないと
どうなるの?

では...

考えられる病気

- 貧血 (ひんけつ)
- 肥満 (ひまん) や

やせすぎ など

令和5年度 食に関する指導 年間計画

資料 1

特別活動	時間	学期												
		1学期	2学期	3学期	4学期	5学期	6学期	7学期	8学期	9学期	10学期	11学期	12学期	
児童会	毎週	・秘密がはじまるよ ・行事をおいしくする言葉 ・食へのゆりみつ	・はしをつかってみよう ・みんなでおくちかたをいっしょに ・おごはんをたべよう ・元気な体にきんぎょを作ろう	・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ										
学級会	毎月	・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ	・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ	・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ	・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ	・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ	・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ	・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ	・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ	・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ	・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ	・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ	・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ	
授業	毎日	・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ	・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ	・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ	・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ	・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ	・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ	・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ	・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ	・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ	・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ	・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ ・食へのゆりみつ		

なつやす ちゆう
夏休み中の

★むしば げきたい

だいさくせん★

ごはんを たべたら はみがきを しっかりし
て

むしばきを たいじしよう!!!

7/26 (水)	7/27 (木)	7/28 (金)	7/29 (土)
あさ 	あさ 	あさ 	あさ 
ひる 	ひる 	ひる 	ひる 
よる 	よる 	よる 	よる 

7/30 (日)	7/31 (月)	8/1 (火)	8/2 (水)	8/3 (木)	8/4 (金)	8/5 (土)
あさ 	あさ 	あさ 	あさ 	あさ 	あさ 	あさ 
ひる 	ひる 	ひる 	ひる 	ひる 	ひる 	ひる 
よる 	よる 	よる 	よる 	よる 	よる 	よる 
8/6 (日)	8/7 (月)	8/8 (火)	8/9 (水)	8/10 (木)	8/11 (金)	8/12 (土)
あさ 	あさ 	あさ 	あさ 	あさ 	あさ 	あさ 
ひる 	ひる 	ひる 	ひる 	ひる 	ひる 	ひる 
よる 	よる 	よる 	よる 	よる 	よる 	よる 
8/13 (日)	8/14 (月)	8/15 (火)	8/16 (水)	8/17 (木)	8/18 (金)	8/19 (土)
あさ 	あさ 	あさ 	あさ 	あさ 	あさ 	あさ 
ひる 	ひる 	ひる 	ひる 	ひる 	ひる 	ひる 
よる 	よる 	よる 	よる 	よる 	よる 	よる 

※保護者のみなさまへ

風の歯みがきが難しい場合があると思います。

風の歯みがきについては、できた日のみのチェックでかまいません。

ご理解とご協力をお願いいたします。

