

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	宮古市立重茂中学校	
2	実践名	栄養教諭・保健体育担当教員と連携した食育・保健教育の取り組み	
3	実施対象者	全校生徒	
4	目 標	○60分以上運動する日が週3日以上の生徒の割合が90%以上を目指します！ ○午後11時までに就寝、朝食を欠かさずに食べる生徒の割合が80%を目指します！	
5	実践内容	実践内容	該当する 推薦基準
		○運動時間確保に向けた朝のラジオ体操(7月)と合同トレーニング(11月～)の実施)【資料③】	ア イ
		○栄養教諭による栄養指導(毎月)と、フードロス削減の取り組み・給食センター紹介の掲示による食の啓発活動(11月)【資料①】	ア イ ウ
		○「ブルーライトと睡眠の秘密」と題したティーム・ティーチングによる保健授業の実践(10月)【資料②】	ア ウ
6	成 果	<ul style="list-style-type: none"> ・本校はスクールバス登校の生徒が半数を占め、中でも文化部所属の生徒や部活動を引退した3年生は1日の運動時間が少なくなる現状にある中、ラジオ体操の取り組み期間中、全生徒が運動時間を確保することができた。 ・フードロス削減の取り組みとして、栄養教諭による講話に加え、1週間各学年の給食の配膳残し量を掲示した。食品ロスの実態を学んだほか、給食を均等に盛り切るよう心掛けたことで、生徒が「中学生1人あたりの1食量」を視覚的にも理解することができた。どの学年も取り組み初日と比較して配膳残し量が減少し、2年生に関しては毎日配膳残し量がゼロだった。 ・栄養教諭との連携のもと、給食センター内部の写真や給食に関する情報の提供を依頼し、給食センター紹介の掲示をしたことで、毎日食べている給食への関心を高めた。 ・保健体育担当教員とのティーム・ティーチングで保健の授業を3年生に行った。体の成長や記憶の定着のために睡眠が重要であること、質の高い睡眠を十分に確保するためにブルーライトを浴びる時間帯に気を付ける必要があることを確認することができた。生徒は自己の生活と授業内容をふまえてマイルールを立てた。その結果、授業前後の月でメディア機器使用時間の平均が短くなった。(9月：平日106分・休日200分 10月：平日94分・休日167分) ・60プラスプロジェクトの取り組みは学校広報で、フードロス削減の取り組みは保健だよりで家庭や地域に周知している。 ・合同トレーニングでは、保健体育担当教員が事前オリエンテーションで脈拍のとり方・適正值などを指導したことで、トレーニング後に生徒が自分で脈拍を測定する姿が見られた。「走った後に脈拍数が増えた!」「(友人と)同じペースで走ったのに脈拍数が違う」などの声が聞かれ、運動時間の確保に加えて、運動強度と自己の体の状態とを照らし合わせて考える力を育むことができています。 	
7	課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動を引退した3年生の肥満度増加が懸念されるため、保健体育担当教員による冬の合同トレーニングで、運動時間を確保していく。また、運動をあまり好まない生徒も意欲的に行えるような合同トレーニングのメニューを考案していく必要がある。 ・栄養教諭による栄養指導が毎月行われており、指導内容の定着を図るための取り組みを校内で行う必要がある。 ・冬休み期間中、メディア機器使用時間の増加や就寝・起床時刻の乱れ、朝食不摂取などが予測される。保健だよりでの啓発やチェックシートの活用が必要である。 	
8	今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養教諭による栄養指導(毎月) ・軽度肥満以上の生徒と保護者に対する個別の保健指導と歩数計の貸し出し(12月の三者面談時・冬休み中) ・保健体育担当教員による合同トレーニングの実施(11月下旬～) ・就寝時刻と朝食を食べてきたかのチェック(冬休み明け) ・保健授業で立てたマイルールを、振り返りシートを記入しながら取り組む(3年生・毎月) ・マイルールシート記入期間・合同トレーニング取り組み期間・チャレンジカード記入期間を同時期に設定し、生活習慣と運動習慣向上を一体化して取り組む。(12月) 	

【食に関する指導】

①食品ロス月間の取り組み 実施要項

期 間 10月16日(月)~20日(金)

目 的 10月は食品ロス月間である。給食の残食を減らす取り組みを行うことで、食品ロス削減のために自分たちができることを実行する機会にするとともに、食品ロスに関する食育を行う。

内 容 ・盛り残しがないように配膳する。盛り残しの量を、配膳終了後に健康委員会がチェックし、タブレットで写真を撮る。(撮影後、養護教諭作成のロイロノート提出箱に提出する)翌日の昼の放送で、盛り残しの量について報告する。撮影した写真は保健室前に掲示する。

- ・栄養教諭による指導。テーマは「食品ロスについて」
- ・健康委員会が、給食時間に食品ロスに関するクイズを放送する。
- ・養護教諭が食品ロスに関する掲示をする。

②フードロス削減の取り組み 成果と掲示物

〈取り組み初日の3年生〉



〈取り組み初日の1年生〉



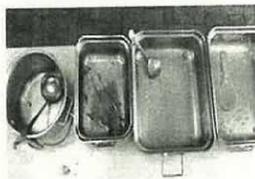
保健室前に掲示



〈取り組み期間中の3年生〉



〈取り組み期間中の1年生〉



③給食センター紹介の掲示物

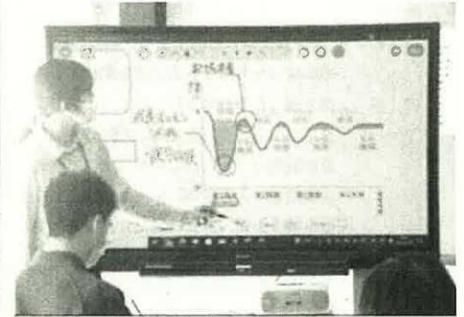


④栄養教諭による指導



【保健授業の実践】

①授業の様子



②使用した授業プリント

ブルーライトと睡眠の秘密

○家庭で1日どのくらいの時間スマホ・テレビ・ゲームをしていますか？
1日の生活を表に書き出して考えてみよう！

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
スマホ・テレビ・ゲームの時間...1日 _____ 分																		

○スマホ・テレビ・ゲームを使うことのメリット・デメリットを考えよう

メリット	デメリット
------	-------

★スマホ・ゲームなど端末の画面から出る光...

・光の刺激が強く、を目覚めさせる働きがある

・夜に を浴びると、睡眠の時間 や、質の が起る

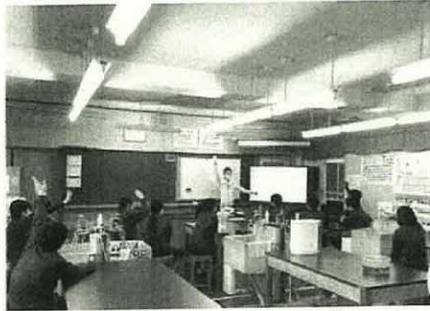
→ 光を浴びる に気を付けることが大切

★中学生に必要な睡眠... 時間

★近くは良く見えるが、遠くはぼやけて見える状態...

・画面を近くで見たり、長い時間見続けると、目は疲れてしまう
→ スマホ・ゲームは目から cm以上離して使う
→ 1時間おきに 分の休憩をする

【運動時間確保に向けた取り組み】



【60プラスプロジェクト 前半の振り返り(4月~9月)】

- ・5月に1か月間実施した朝食チェックでは、朝食を食べてきている生徒は30人中29人(96.7%)であり、本校の目標を大きく上回ることができた。しかし、朝食の内容がゼリーだけ、ご飯だけ、など偏っている生徒もいたため、8・9月は「朝食の大切さ」について栄養教諭に指導して頂いた。
- ・7月はラジオ体操とチャレンジカードの取り組みを同期間に行った。取り組み期間終了後はカードを回収し、保健体育担当教員と養護教諭で確認後、「お家の方の印」欄にコメントをつけて返却している。今後はカードの活用に加えて、取り組み期間中のより一層の啓発が必要である。
- ・夏季休暇中は、特設陸上部の設置や郷土芸能の太鼓練習活動により、部活動を引退した3年生も体を動かす機会を持つことができた一方、運動しない生徒との差が大きく開いてしまった。
- ・夏は、暑さ指数に応じて体育の授業を体育館での実施とし、運動機会を設けるよう務めた。また、本校は海の近くに居住する生徒が多いことから、休日海で泳ぐなど、遊びの中に運動を取り入れている生徒が複数見られた。