

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	花巻市立笹間第一小学校	
2 実践名	毎日いきいきと生活するための『運動』『食』『生活』習慣の確立をめざして	
3 実施対象者	笹間第一小学校児童および保護者	
4 目 標	「運動」「食」「生活」習慣の一体的・継続的な取組を通して、健やかな心身の育成をめざす。	
5 実践内容	実践内容	該当する 推薦基準
	<ul style="list-style-type: none"> ・かみかみチャレンジ週間（6月、11月）のカードの取組と、歯と口のセルフチェックカードによる食育・口腔衛生状態改善の啓蒙。 ・ぺっこアプローチ資料の活用（栄養教諭）による長期休業中の肥満傾向児の生活習慣改善。【資料1】 ・ミニ食育等、栄養教諭による巡回食指導。 	ア イ ウ
	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭学習強化週間（ノーメディアデーの実施）と教育振興活動との連携。【資料2】 ・学校保健委員会での60プラスプロジェクトの保護者への啓蒙と講演会実施（保護者対象：『睡眠について』） ・すやすやチャレンジカードの活用（8月）による早寝・早起き・たっぷり睡眠の啓発。【資料3】 	ア イ ウ
6 成 果	<ul style="list-style-type: none"> ・児童の運動意欲を高める各種カードの活用（水泳カード・マラソンカード・なわとび） ・業間マラソンの意欲向上のため、校庭にサーキットコースを設定（ささーサーキットコース）【資料4】 ・わくわくエクササイズの実施（3学期昼休み時間）【資料5】 ・すこやか週間の期間の外遊びの推奨とてくてくロードを活用した徒歩通学の奨励。 	イ ウ
	<ul style="list-style-type: none"> ・60プラスプロジェクトの取組を年間指導計画【資料6】に入れたことにより、保健・食育・体力向上それぞれが適切な時期に実施することができた。 ・学校での児童中心の取組、家庭での取組など実施時期や実施内容を精選できた。 ・カードでの取組で児童の「振り返り」や保護者の「おうちの方から」の記載欄を設けることで各家庭の生活習慣改善のための一助となった。 ・県配付のチャレンジカードを適宜笹間バージョンに変え、取組みやすい言葉・実施内容にした。また、委員会活動に啓発活動を取り入れ、自分自身の健康課題であるという意識を持たせることができた。 ・すこやか週間の結果や歯と口のセルフチェックの結果をグラフ化することで、全体の傾向と課題がわかりやすくなった。 ・家庭学習強化週間中の取組みカードにノーメディアデーの項目も設定しているため、学習の様子やメディアを使用しない時の家庭での過ごし方を把握することが出来た。 ・ぺっこアプローチの指導内容を参考に、栄養教諭と相談しながら長期休業前の指導に生かすことができた。 	
7 課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・自分自身の生活習慣を振り返ることができ、課題も明確になってきたが、生活習慣自体を変えていくためには各家庭の保護者の意識が大切である。取組がない期間でも保健だより等での発信を継続させていく。 ・体力テスト等、各種調査のデータと本校のデータを比較検討し、評価・分析の数値化を図っていくことも必要と思われる。 ・運動が得意、不得意にかかわらず、からだを動かす習慣（歩く、お手伝いなど）を習得する、からだを動かすことが楽しいという気持ちにつながる取組みを推進する。 ・新しい取組を増やすだけでなく、既存の取組に『+（プラス）』する、という視点を大切にしていく。 	
8 今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> ・運動習慣形成のための『わくわくエクササイズ』を体力向上担当と相談し、2月に実施予定。学年毎に実施時期を設定する。 ・11月： 歯みがきの習慣化を目的に個別のブラッシング指導を予定している。また、学校歯科医による就学前児童保護者への講演会、5、6年児童への講話等を実施予定。 	

ぺっこアプローチ!

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(すこし) やってみる	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	◎の かす
よくかんでたべよう (かみかみチャレンジ)																										25 日中
2 つ き め よ う																										25 日中

16日はぶりかえりの日です

体重の記録

(たんい:kg)

<かきかた>
 ①今の体重を□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、できれば毎日

<かきかたのれい>

よくがんばりました◎

かんそう おうちのかたから せんせいから

11月 すこやか週間のカードと結果(ほけんだより)

60プラス プロジェクト

すこやか習慣がんばり表

年 番 名 前

①歯みがきの習慣				生活習慣						
歯みがきをしたら色をぬりましょう				◎よくできた○できた△次はがんばろうを記入します。						
月日	朝	昼	夜	②早起き	③朝ごはん	④排便	⑤運動・外遊び	⑥メディアの約束	⑦早寝	メディアとは? テレビ スマートフォン タブレット パソコン ゲーム などです
メディア利用の約束を書きましょう→										
6月	○	○	○							
7火	○	○	○							
8水	○	○	○							
9木	○	○	○							
10金	○	○	○							
11土	○	○	○							
12日	○	○	○							
できた回数										

いい歯の日

ふりかえりを書きましょう お家の方から

←◎の数
←○の数

REIWA ほけんだより

令和4年12月2日発行 花巻市立笹間第一小学校 保健室

11月7日~11月13日 すこやか週間

ご家庭での取組 ありがとうございます。

初めての取組でしたが、どのご家庭も毎日家族で取り組んでいた様子が伝わってきました。学年毎の集計結果は以下ようになりました。(よくできた◎ できた○を「できた」とカウントし満点は7として平均を出しました。(グラフが大きければ良い傾向といえます。)

	朝の歯みがき	昼の歯みがき	夜の歯みがき	早起き	朝ご飯	排便	運動	早寝	メディア
1年	5.0	5.7	6.4	6.2	6.1	5.0	5.4	5.0	4.2
2年	5.1	5.1	4.5	6.7	7.0	6.7	6.6	5.5	3.0
3年	4.8	5.4	6.0	6.5	6.8	6.7	6.2	4.8	6.5
4年	6.7	6.0	6.5	6.1	6.7	6.3	6.4	5.5	5.2
5年	7.0	6.8	7.0	5.3	7.0	7.0	6.1	6.1	2.7
6年	6.8	7.0	7.0	6.6	6.9	6.7	6.6	6.6	5.8

<気がついたこと>

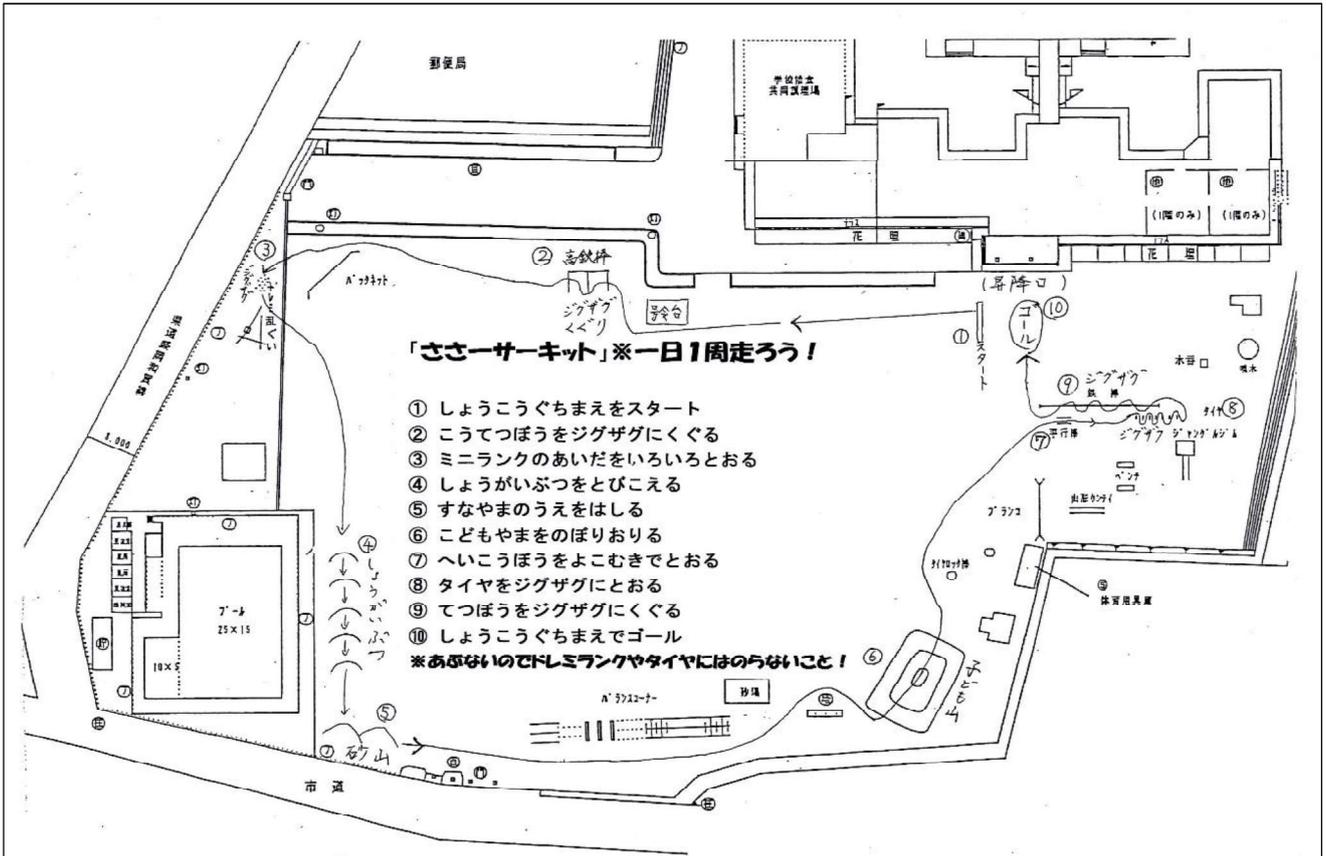
◎休みの日も1日3回歯みがきをがんばった人は48人でした。(裏面に紹介)

◎朝食はほぼ全員が◎でした。1日のエネルギー源、食事の準備ありがとうございます。おかげさまで学校で元気に通っています。

◎5,6年生は1日3回の歯みがきをほぼ全員達成していました。歯みがきは自分の心がけ次第できるものです。「食べたら歯みがきをしよう」という意識が高いようです。

●朝、昼、夜の歯みがきのうち、一番できていないのは「朝」でした。「寝坊をして歯みがきの時間がなかった」というふり返りが多かったです。週末は家で過ごすことが多いのでついっっかり歯みがきを忘れてしまっ...ということも

歯みがきプロジェクト賞



60アラスプロジェクトチャレンジカード

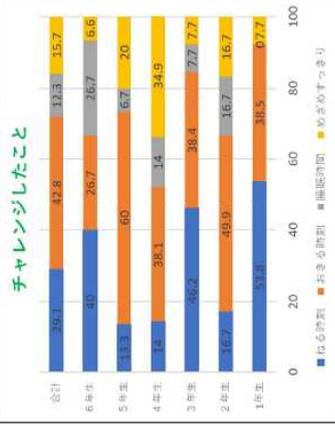
すやすやチャレンジの取組、ありがとうございます。



8月21日～25日までの5日間、すやすやチャレンジに全校で取り組めました。お忙しい時間をお子さんと生活リズムについて一緒に考えたり、声をかけたりして下さりありがとうございました。しつかり取り組んでいたと実感したのは、寝不足やリズムが崩れたことによる体調不良での保健室来室児童が全くいなかったことです。すばらしい!! 熱中症に警戒しながらの一週間でしたが、どのお子さんも元気に学校生活を送ることができました。この習慣をずっと続けていきたいと思えます。

こんなことに取り組みました!～どのチャレンジをがんばったかな?～

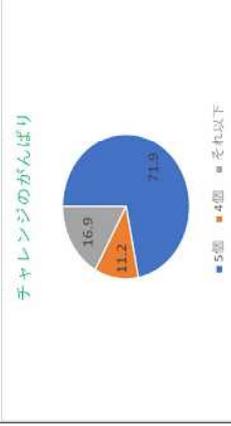
・どの学年でも「ねる時刻」「おきる時刻」を1,3,6年生はねる時刻、2,4,5年生はおきる時刻に取り組んだご家庭が多かったです。普通登校期間の取組だったので、時刻を意識した取組はよかったです。めざますきりで朝の支度がスムーズに行けば登校時間も楽しい気分になると思います。
 ・睡眠時間の確保は、就寝と起床時刻が決まっていれば自然にとれるものです。ご家庭の事情でねる時刻がおそい場合はおきる時刻に調整する技も必要ですね!



理想の睡眠時間:低学年は10時間
 高学年は少なくとも8時間以上
 と、いわれています。
 ＊月曜日～金曜日までの集計をしましたが、ご家庭によっては日曜日まで取り組んでいただきました。ありがとうございます。

5日のチャレンジ期間中の取組のようすです。

・⑥が5個は全体の71.9%、4個は11.2%、あわせて83.1%のお子さんがチャレンジのめあてを頑張って取り組んでいました。
 ・チャレンジ期間中だけでなく、いい生活リズムのまま続けてほしいです。



はやね・はやおき・あざごはん
 ～やはり生活の基本です。～

60(ロクマル) プラスプロジェクト チャレンジカード

1年 2学期 名前 水原 旭陽

1年間を通して取り組みます。
チャレンジする月と内容が変わります。

いさよきチャレンジ

2学期

夏休み

ずやすやチャレンジ

2学期

かみかみチャレンジ

- 1 右と左のおくばでかみます
- 2 たべものが小さくなるまで30回かみます
- 3 足を床につけて背中をまっすぐのばして座ります

よくできた ◎ できた ○ もうすこし △

6月	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	ふりかえり
よくかんでたべているかな?	◎	◎	◎	◎	◎	5◎

かみかみチャレンジの感想を書きましょう。

なんかごはんがおいしくなってきた。

2年生のみなさんへ

わくわく エクササイズのおしらせ

さむい毎日が続いていますが、元気に遊んでいますか？
一緒に元気に体を動かしてみませんか？

エクササイズをするとからだにいいことがあります！

- ★体がほかほかあたたかくなります。
- ★体を動かすことで肺や心臓がきたえられます。
- ★お友達と楽しくすごすことができます。

時間 2月22日(水) 昼休み時間
12:45~13:00

場所 体育館 ステージ側半分

教えてくれる先生
先生

☆お友達と一緒に体育館に来てくださいね。



令和5年度学校保健計画

学校保健計画

資料6

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
目標	自分の体を知ろう。 健康診断を正しく受けよう。	歯を大切にしよう。 生活のリズムを身につけよう。	歯を大切にしよう。 プール開き	夏を健康に過ごそう。 期末面談 1学期終業式	夏休みの健康調査、 発育測定	体をきたえよう。 よい姿勢で生活しよう。	目を大切にしよう。 よい姿勢で生活しよう。	私たちの体を知ろう。 大切にしよう。 みんなと仲よく生活しよう。	かぜ・インフルエンザを予防しよう。	かぜ・インフルエンザを予防しよう。	耳を大切にしよう。 1年間の健康生活の反省をしよう。	最終式 卒業式 学年末休業
関連行事	入学式 1学期始業式 定期健康診断	運動会 全校遠足 定期健康診断	林間学校(5年) プール開き 修学旅行(6年) 夏季休業 定期健康診断	2学期始業式 市陸上競技会 市音楽発表会 学習発表会	夏休みの健康調査、 発育測定	運動時の健康管理 けがの防止	視力再検査 けがの防止	校内マラソン大会 期末懇談会 2学期終業式 冬季休業	冬季休業 3学期始業式 スケート教室	新入生見学会 6年生を送る会	卒業式 学年末休業	
保健管理	定期健康診断と事後措置 保健調査	定期健康診断と事後措置 運動時の保健安全 災害発生時体制への加入 修学旅行事前健康調査	定期健康診断と事後措置 歯の衛生週間 治療の促進 水泳時の健康管理	保健室利用のまとめ 健康カード配付 治療の促進 水泳時の健康管理	夏休みの健康調査、 発育測定 生活習慣病予防検診 脊柱側弯検診	運動時の健康管理 けがの防止 調理時の衛生管理	視力再検査 けがの防止	授業時健康診断 ← かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス対策 →	治療の促進 保健室利用のまとめ 健康カード配付	定期健康診断と事後措置 冬季休業 健康カード配付	保健室利用のまとめ 発育測定(6年) 健康カード配付 治療の促進	
環境管理	机・いすの適正配置	運動場の整備	プールの清掃 プールの衛生管理	プールの水質検査 プールの衛生管理	モップ交換、ゴミ交換、排水口掃除 プールの衛生管理	運動場の整備	教室の空気管理 教室の2モニター管理	教室の空気検査、 空気管理	教室の空気管理	教室の空気管理 年度末大清掃	モップ交換、ゴミ交換、排水口掃除 清掃用具の補充	
保健学習	1. 歯 2. 歯 3. 歯		歯科保健指導(学活)	歯科保健指導(学活)	歯科保健指導(学活)	手洗い指導(ショート)	からだをきれいに(学活)	からだをきれいに(学活)	かぜ・インフル予防指導(ショート)	かぜ・インフル予防指導(ショート)	かぜ・インフル予防指導(ショート)	
保健	4. 歯		歯みがき大会(学活)	歯みがき大会(学活)	歯みがき大会(学活)	手洗い指導(ショート)	いものつながり(学活)	いものつながり(学活)	毎日の生活と健康(保健)	かぜ・インフル予防指導(ショート)	かぜ・インフル予防指導(ショート)	
保健教育	5. 心の健康(保健)		心の健康(保健)	心の健康(保健)	心の健康(保健)	けがの防止(保健)	けがの防止(保健)	けがの防止(保健)	かぜ・インフル予防指導(ショート)	かぜ・インフル予防指導(ショート)	かぜ・インフル予防指導(ショート)	
保健指導	6. 病気の予防(保健)		病気の予防(保健)	病気の予防(保健)	病気の予防(保健)	手洗い指導(ショート)	手洗い指導(ショート)	手洗い指導(ショート)	かぜ・インフル予防指導(ショート)	かぜ・インフル予防指導(ショート)	かぜ・インフル予防指導(ショート)	
児童保健給食委員会	年間計画立案	運動会の係活動 はんかち作りがみ点検①	運動会の係活動 たんてわり班活動	運動会の係活動 たんてわり班活動	運動会の係活動 たんてわり班活動	はんかち作りがみ点検②	たんてわり班活動	たんてわり班活動	たんてわり班活動	たんてわり班活動	たんてわり班活動	
60プラスプロジェクト	ノーマディアデー 1)5月30日	『食卓』 のなかのチャレンジ① ノーマディアデー② 6月27日	『食卓』 のなかのチャレンジ① ノーマディアデー② 6月27日	『食卓』 のなかのチャレンジ① ノーマディアデー② 6月27日	『食卓』 のなかのチャレンジ① ノーマディアデー② 6月27日	『生活習慣』 ずやすやチャレンジ	ノーマディアデー ③9月27日	『生活習慣』 『食卓』 すこやか選考 かみかみチャレンジ② ノーマディアデー③ 11月27日	『運動習慣』 くびくびエクササイズ ノーマディアデー④ 2月16日	『運動習慣』 くびくびエクササイズ ノーマディアデー④ 2月16日	『運動習慣』 くびくびエクササイズ ノーマディアデー④ 2月16日	
組織活動	学校保健委員会		第1回学校保健委員会								第2回学校保健委員会	
PTA厚生部			PTA厚生作業(取組、頒布)	夏休み中の家庭での取組(親子はみがきチェック)	PTA厚生作業(ガラス清掃)			市歯科保健大会、 市学校保健大会参加	冬休み中の家庭での取組(親子はみがきチェック)			