

令和6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	宮古市立宮古西中学校
2	実践名	① 良い睡眠で健康な生活 ～メディアコントロールを高める取組を通して～ ② 生徒給食委員会を中心とした給食指導 ～感謝の気持ちを切り口にした給食指導を目指して～
3	実施対象者	宮古市立宮古西中学校 全校
4	目標	自分の健康に関心をもち、生活習慣の改善に向けて行動する生徒の育成 ※60（ロクマル）プラスプロジェクト推進計画より
5	実践内容	<p>ア (①・②)</p> <p>①学校経営の特徴【組織的実践】〔資料①〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 年間を見通した、意図的・計画的な取組となるように、年度初めに運動習慣、生活習慣、食習慣について各担当者間で取組を検討。 →健康課題の把握 →取組内容の検討・実施 <p>②推進体制【各担当者の連携】〔資料②〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 組織的な給食指導の実施 →家庭科・栄養教諭・国語科・PTA・生徒会委員会活動
		<p>イ (③・④)</p> <p>③特徴的な実践【特色を生かした工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> 保健体育科と連携した保健学習の実施。(対象：1年生) →生徒指導部のアンケートで実態把握をし、保健体育科教諭が休養及び睡眠の必要性を伝える。さらに、養護教諭がより専門的な内容について指導。 保健指導後に保健委員会の呼びかけ・放送を行いメディアチャレンジカードの実施。 チャレンジカードを保健室に保管し、アセスメントに活用。 食に関する指導(給食委員会を中心とした給食指導、教科等との連携) 小中合同学校保健委員会の実施〔資料③〕 →児童生徒の睡眠習慣についての研究協議。協議の内容を学校保健委員会だよりにて、小中各家庭へ啓発。 <p>④継続可能な計画(作成状況、評価)〔資料④〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 「60（ロクマル）プラスプロジェクト推進計画書」の作成。 保健体育科や家庭科とのつながりを意識した推進計画の作成。
		<p>ウ (⑤)</p> <p>⑤よりよい生活の確立への期待【よりよい変容の期待】〔資料⑤〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 保健体育科と連携した保健学習を実施したことで、自分の睡眠時間やメディアとの関わりについて振り返り、改善しようという感想が多くみられた。 昼夜逆転傾向のあった不登校気味の生徒について、取組を通して、睡眠時間の増加やスクリーンタイムの減少などが確実にみられ、生活習慣の改善が期待できる。
6	成果	<ul style="list-style-type: none"> 生徒が自らの運動習慣や生活習慣、食習慣を振り返り、課題を見付け、実践をしていくなかで改善する様子が見られた。 部活動や駅伝へ進んで参加する生徒や、休み時間などに校庭や体育館に行き、積極的に体を動かす生徒が多くみられる。 生徒会指導、保健指導、食育指導の他に教科の中など、多方面から課題に働きかけることで、より効果的な指導につなげることができた。 食に関する指導については、教職員の共通理解のもと、各教科や生徒専門委員会と連携し、実践することができた。全校が食に関心を持ち、取り組みが継続、徹底できている。
7	課題	<ul style="list-style-type: none"> 授業や取組後の行動変容はみられたが、時間が経つとすぐ同じ生活リズムに戻ってしまう生徒が多く見られた。睡眠時間や保健指導などの取組を継続的に行うことで、睡眠に対するモチベーションが下がらないように工夫する必要がある。 メディア利用や睡眠は家庭内のことであるため、保護者の意識改革の必要性を感じる。講演会や健康相談等、家庭を巻き込んだ取組について検討していきたい。
8	今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> スポーツ少年団の夜練習や、習い事など生徒の生活実態はさまざまである。また、生まれた時からメディアが身近に存在する生徒たちに対して、「メディアは健康に害があるから使わないほうがよい」「早く寝たほうが健康によい」と理想論だけで指導していくことは難しい。生徒自身が自らの健康課題に気付き、自分の行動をコントロールできるよう、今後も「60（ロクマル）プラスプロジェクト」を活用しながら、取組を続けていきたい。

資料 ①学校経営の特徴【組織的実践】

令和6年度 宮古市「学校保健会・PTA連合会・教育振興運動」合同大会
みやこ3ライズミーティング 発表資料 ～ 概略 ～

『 良い睡眠で健康な生活 』

～メディアコントロール力を高める取組を通して～

宮古市立宮古西中学校
養護教諭 千葉友貴
保健体育科 佐守央美

1 本校の60（ロクマル）プラスプロジェクトの推進

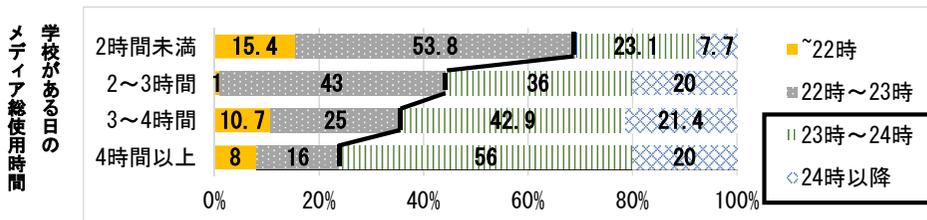
- (1) 目標 自分の健康に関心を持ち、生活習慣の改善に向けて行動する生徒の育成。
- (2) 健康課題
- ・文化部、部活動無所属生徒の増加による運動習慣の二極化。
 - ・メディアや SNS の使用時間が長く、睡眠不足気味の生徒が多い。
 - ・給食（副菜）の残食が多い。
 - ・中等度肥満以上の生徒の割合 7.7%

(3) 取組 **運動習慣、生活習慣、食習慣**の各担当者で連携して計画を立て、推進。

今回はその中の生活習慣に関する取組に着目し、
『メディアコントロール力を高め、睡眠習慣の確立を目指した指導』 について紹介する。

2. 生徒の実態

学校がある日の就寝時刻



(生徒の保健室来室状況の内訳)

	頭痛	吐き気	腹痛	風邪	その他	合計
R 5	421	69	127	128	184	929
R 6	322	75	129	50	117	693

※R6年度については4月～10月の数値

- ・おむね使用時間が長いほど、就寝時刻が遅いことがわかる。
- ・就寝前にスマートフォンやゲームをする生徒は6割程度いる。
- ・頭痛の割合が4割～5割を占めている。問診や自覚症状からその他の疾患の疑いを除外すると、不調を訴える生徒の中には、就寝時間の遅れや、スマートフォンやゲーム等の長時間利用の傾向がある者が多く認められた。

3. 実践

(1)サイバーセキュリティチャレンジモデル校の取組

①インターネット安全利用研修会

宮古警察署生活安全課と連携し、開催している。令和5年度は保護者にも周知し、参加していただいた。

②メディアコントロールに関わるパネル・ディスカッション

生徒会が主体となり、メディアコントロールについて学級ごとに意見を



集約し、学級委員長がパネリストとしてディスカッションを行った。

活動の場	活動内容
9/4(水) 朝読書の時間	(2)ア 睡眠・メディア利用に関するアンケートの実施
9/11(水)12(木) 保健体育	(2)イ 保健体育科教諭による授業
9/17(火) 保健体育	(2)ウ 養護教諭による授業
10月始め	(2)エ ほけんだよりの発行
10/15(火)～ 朝読書の時間	(3)睡眠・メディア週間の取組

(2)保健体育科と連携した保健教育



(3)睡眠・メディア週間

- ①保健委員会の活動として、保健指導後のタイミングでチャレンジカードを配布し、睡眠・メディア週間に取り組んだ。就寝時刻、起床時刻、メディア使用時間の目標を立て、一週間自分の睡眠・メディア利用の状況を記入し、毎日評価をおこなった。
- ②保健委員が、健康に関する情報を昼に放送し、メディアが及ぼす睡眠への影響や、睡眠の質を高める方法について放送した。期間後は、保健委員、養護教諭で取組状況について話し合い、保健通信を発行した。
- ③チャレンジカードは保健室で保管し、来室時の個別の保健指導につなげられるようにした。

(4)その他の取組

- ①小・中合同学校保健委員会の開催 [学校医を招いてのグループディスカッションとし、交流を深めた]
- ②栄養教諭による食育指導 [睡眠の役割についても内容に盛り込んでいただいた]
- ③国語科との連携 [睡眠やメディア利用にも触れながら、「健康づくり」をテーマとした標語づくりをおこなった]

4. 成果と課題

(1)成果

- ・生徒が自らの生活を振り返り、課題を見つけ、実践していくなかで改善する様子が見られた。
- ・生徒会指導、保健指導、食育指導の他に教科の中など、多方面から課題に働きかけることで、より効果的な指導につなげることができた。

(2)課題

- ・授業や取組後の行動変容はみられたが、時間が経つとすぐ同じ生活リズムに戻ってしまう生徒が多くみられた。睡眠記録や保健指導などの取組を継続的に行う必要がある。
- ・メディア利用や睡眠は家庭内のことであるため、保護者の意識改革の必要性を感じる。講演会や健康相談等、家庭を巻き込んだ取組について検討していきたい。
- ・スポーツ少年団の夜練習や、習い事など生徒の生活実態はさまざまである。また、生まれた時からメディアが身近に存在する生徒たちに対し、「メディアは健康に害があるから使わないほうが良い」「早く寝た方が健康に良い」と理想論だけで指導していくことは難しい。生徒自身が自らの健康課題に気付き、自分の行動をコントロールできるよう、今後も60プラスプロジェクト等を活用して、取組を続けていきたい。

資料 ②推進体制【各担当者の連携】

1 給食指導

(1) 給食委員会の活動を中心とした給食指導

- ①お便りの作成「ありがとうを意識して」
- ②コンテナ当番



④感謝の挨拶

③牛乳パック回収



⑤勤労感謝の日のメッセージ



⑥「宮古っこ給食」の日の放送



(2) 給食委員会以外の給食指導

- ①3 学年から給食センターへ感謝のメッセージ



メッセージの一部紹介

給食センターの皆さん、9年間美味しくって温かい給食をありがとうございました。豚汁とキムチ汁とメカブのサラダが大好きでした。毎日コンテナの運ばれてくる「ガタンッ」という音が聞こえるたびにワクワクでした♪これからもお体に気を付けて美味しいご飯を皆に届けてください。3A女子



「9年間ごちそうさまでした。ありがとうございました！」
3年生より感謝の気持ちを込めて…
メッセージ集を

- (1) 家庭科… ①調理実習（1年生、2年生、特別支援学級、別室）
- ②冬休みの課題：毎年1年生「家族へ一品作ろう」



③栄養教諭による指導

- 1年生「スポーツ時の栄養について考えよう」
- 2年生「間食や夜食について考えよう」
- 3年生「自分の食生活を見直そう」



(2) 国語科

- ①岩手県食育標語コンクールへの応募
- (3) PTA
- ①岩手県 PTA 連合会三行詩への応募
- (4) 生徒委員会
- ①図書委員会
- ・食に関する本の紹介



学校保健委員会だより

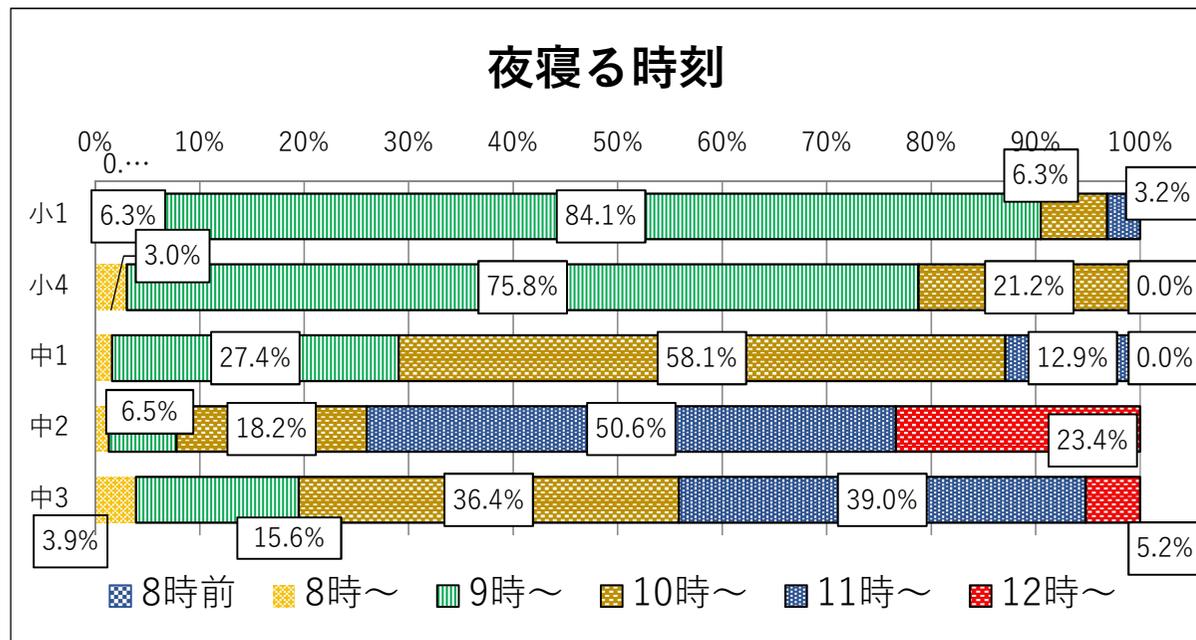
令和6年12月23日(金)

千徳小・宮古西中
学校保健委員会 事務局

12/18(水)、宮古西中を会場に、小中合同学校保健委員会が開催されました。一昨まではコロナの影響で書面開催、昨年度はインフルエンザで中止となったため、5年ぶりの対面開催になります。PTA役員の方をはじめ、学校医の豊島先生、学校歯科医の道又先生、岡村先生、学校薬剤師の鈴木様にもご来校いただき、大変有意義な会になりました。

<報告(抜粋)>

各校養護教諭から、健康診断・生活習慣アンケートの結果、今年度の健康教育について報告しました。一部を紹介します。



	8時前	8時～	9時～	10時～	11時～	12時～
小1	0.0%	6.3%	84.1%	6.3%	3.2%	0.0%
小4	0.0%	3.0%	75.8%	21.2%	0.0%	0.0%
中1	0.0%	1.6%	27.4%	58.1%	12.9%	0.0%
中2	0.0%	1.3%	6.5%	18.2%	50.6%	23.4%
中3	0.0%	3.9%	15.6%	36.4%	39.0%	5.2%

- ・10時以降に就寝すると答えた児童が小1で9.5%、小4では21.2%であった。
- ・中学生では、中学2年生が特に寝る時刻が遅い。半数以上の生徒が23時以降に寝ている(人数にすると、なんと89人中66人！)

<協議> ～子どもの睡眠習慣について～

4つのグループに分かれて話し合いました。

子どもたちの夜寝る時刻が遅くなっている原因・影響

<原因>

・動画視聴やSNS ・ゲーム(オンライン型)

・スポ少活動(～21時)・夕食が遅い

<影響>

・日中の眠気 ・体調不良 ・視力低下

・朝起きられない⇒朝食欠食

・ゲーム依存



問題解決に向けて家庭、学校でできることは?

- ・目標(なりたい自分についてなど)をもたせた、生活習慣の改善
- ・親子で、メディアの影響について学ぶ場を作る
- ・子どものタブレット・スマートフォンのチェック
- ・スマートフォンやゲームを持たせる前にルール作り
- ・親が寝る時間、食べる時間などの時間を決めてあげる
- ・運動をする

大人からの禁止・制限ばかりにならないように!といった意見もありました。

<校医の先生方からのご助言>

学校医 豊島医院 豊島喜美子先生

厚生労働省で示されている推奨睡眠時間は小学生9～12時間、中学生8～10時間である。メディアには良い面も多々あるが、睡眠時間が削られていることもある。ぜひ、親子でメディアについて考え、話し合う時間を持っていただきたい。

学校歯科医 宮古うみねこ歯科クリニック 岡村真也先生

ご飯を食べる時間、寝る時間など、ひとつひとつの習慣をしっかりしていくことが大切。ご飯を食べたり食べなかったりではなく、親が時間を決めて習慣づけてほしい。



学校歯科医 道又歯科医院 道又俊先生

よく噛んで食べることは脳の活性化につながり、生活習慣にも影響する。歯みがきは3回、特に夜、念入りに磨くことが大切。

学校薬剤師 あすなろ薬局 鈴木昌代様

小中学生の過半数が朝食をバランスよく食べられていないという実態がある。子食(子だけの食事)も課題の一つ。

学校名	宮古市立宮古西中学校	校長名	一ノ倉 眞吾	記載責任者	佐守 央美
-----	------------	-----	--------	-------	-------

1 目標（目指す子どもの姿）

本校では60（ロクマル）プラスプロジェクトを推進することにより、
○ 自分の健康に関心を持ち、生活習慣の改善に向けて行動する生徒の育成を目指します！

2 各担当者の連携した取組

健やかな体の育成（一体的な取組の推進）校内の各担当及び各取組を一層連携させる				
		運動習慣【R4-目標】	生活習慣【R4-目標】	食習慣【R4-目標】
	課題	①運動習慣の二極化（文化部、部活動無所属生徒の増加）	①メディアやSNSの使用時間が長く、睡眠不足気味の生徒が多い。	①給食の残食が多い。（副菜） ②肥満傾向（中等度以上）の生徒の割合 7.7% ※2年生の割合が高い14.6%
	改善プラン	①体力テストの結果を基にした授業改善 ②授業や部活動を活用した体力向上取組の推進（課題となる体力要素の改善取組）	①長期休業後すぐにチャレンジカードを活用し、生活リズムを整える。（重点「すやすやチャレンジ」） ②睡眠・メディアコントロールに関する指導及び、生徒会・委員会との連携	①栄養教諭による食に関する授業の実践 ②長期休業前の養護教諭による健康相談（肥満指導） ③委員会活動との連携
重点取組	前半	★WG 職員会議で3つの習慣の課題と令和6年度の改善プランを提案（提案：佐守）【5月20日】		
		◆【通年】授業での運動量の確保 運動時間60%（30分）を目指す	◆【通年】望ましい生活習慣についての指導（朝会、通信等）	
		体力運動能力調査	●睡眠時間調査（保健委員会） 【6月末】	◆期末面談を活用した肥満傾向児、保護者との健康相談【7月】
		重要【前半 振り返り】★体力テストの結果を職員全体で共有、改善策について検討		
		●チャレンジカードの取組（夏季休業明け）8月28日～9月3日（長期休業明けの生活リズムを戻す）		
		体力向上担当者研（中）	●メディアコントロールに関するパネルディスカッションの実施（生徒会主催）【11月】	◆栄養教諭による食育指導（担任とのTT）【9月】
		◆新体力テストの結果から、学校、学年としての課題となる体力要素を授業や部活動の中で補強する。		
		★WG 2学期の取組振り返り、3学期の計画立案（佐守・高橋・千葉）【12月27日】		
		●冬休み課題として、家庭でできる簡単な運動について、自分で計画し取り組ませる。	◆長期休業前、睡眠・メディアコントロールについての指導【12月】	
		●チャレンジカードの取組（冬季休業明け）1月17日～1月23日（長期休業明けの生活リズムを戻す）		
後半	【改善アクション】秋～冬場の取組	★WG 3学期の取組振り返り、次年度の計画立案（佐守・高橋・千葉）【2月】		
		【後半 振り返り 次年度の計画検討】（提案：佐守）【2月】		

WG：ワーキンググループ（運動、生活、食習慣リーダーの相談） ★：先生方が相談、検討、共通理解、振り返りの機会
●：児童生徒が活動する取組 ◆：先生方が児童生徒に働きかける取組

3 チャレンジカードの活用について

- チャレンジカードの活用予定（長期休み明け 8月末・1月中旬）頃
- 活用内容について
 - ・睡眠時間、朝食の有無、運動時間について意識させ、長期休業中の生活習慣の乱れを正し、新学期をスムーズにスタートできるようにする。

※「3チャレンジカードの活用について」まで記入後、市町村教委に提出：令和6年5月9日（木）締め切り

4 指導主事コメント

○メディアコントロールに関する取組が新たに加わり、学校の課題に対して適切な取組が位置付けられていると感じました。特に、生徒会主催の取組は、生徒がより自分事としてメディアとのかかわり方を考えることが期待できる取組だと思います
・それぞれの取組が孤立することなく、取組のつながりを先生方も生徒たちも意識することで、より一体的な取組の推進につながることを期待できます。

※学校への返却：令和6年5月31日（金）

5 R6 前半の振り返り（4月～8月）

【運動習慣】令和6年度岩手県体力・運動能力調査結果を踏まえた課題（自校の課題に○をつける）
（すばやさ 動きを持続する能力（ねばり強さ） タイミングの良さ、体のやわらかさ、力強さ）

【振り返り】
昨年度からの課題である20mシャトルランは、全国平均（R4）との比較ではどの学年も平均値で全国平均を超えることができなかったが、2・3年生の昨年度の結果との比較では、どちらの学年も昨年度よりも記録を伸ばすことができていた。授業での運動量の確保（60%）や冬場の部活動のトレーニングの工夫について意識しながら、さらに体力の向上につなげていきたい。
生活習慣の課題については、睡眠不足などによる生活リズムの乱れが心の不安定さにつながっている生徒が増えているように感じる。チャレンジカードを活用しての実態把握や養護教諭や生徒会と連携して自分たちの生活を見直す機会を設定していきたい。

※中学校は9月の地区別体力向上担当者研修会、小学校は10月の地区別授業改善研修会に「5 R6 前半の振り返り（4月～8月）」を行います。（記載済みのものを研修会に持参する）

6【改善アクション】秋～冬場の取組について（9月～2月） ※管内の重点

【秋～冬場体力アップ宣言！】
職員全員で〔 〕、〔 〕、〔 〕の姿を目指します！
【具体的な取組内容】 <<職員全員で取り組むこと>>

7 R6 後半（9月～2月）の振り返りと次年度の計画

【運動習慣取組目標】（○を付けてください）
○目指す子どもの姿に向かって、前半で振り返った課題をもとに、「6【改善アクション】秋～冬場の取組について」自校で立てた計画どおり取り組むことができましたか
1 できた 2 どちらかといえばできた
3 どちらかといえばできなかった 4 できなかった
【振り返り・次年度に向けて】

※「7 R6 後半（9月～2月）の振り返りと次年度の取組計画」まで記入後、市町村教委に提出：令和7年3月3日（月）締め切り

資料 ⑤よりよい生活の確立への期待【よりよい変容の期待】

授業の様子



授業の感想の一部

生徒の感想

- ・睡眠時間が足りなくて、頭が痛くなることになりました。忙しくても、8時間以上睡眠をとることを心がけています。
- 最近授業に集中できていなかったため、ねる時間を早めたいです。
- 深い睡眠の時に成長ホルモンが出てきたと知った。睡眠や休養をしっかりとって、元気に過ごしていきたい。
- 依存度テストで61点で、インターネットが自分の生活に問題を引き起こしているかもしれないなど思いました。
- ゲームやパソコンなどをやりすぎると、視力が低下したり、睡眠に影響があることが分かったので、時間を決めてやることを意識したい。
- 弟と妹も自分と同じくらいスマホを使う時間が多いので、今日学んだことを教えてあげようと思いました。

授業後のほげんだより

目の健康のために

睡眠・メディアについて学習しました

生徒の感想

課題が見える化し、改善しようという感想が多くみられた

気になったこと・感想

気になったこと・感想

気になったこと・感想

気になったこと・感想

気になったこと・感想

睡眠・メディアチャレンジカード

宮古西中 睡眠&メディア週間

生活習慣の目標を考えよう!

1. ねる時間 いつもの() ⇒ 目標()

2. 起きる時間 いつもの() ⇒ 目標()

3. メディアを使う時間 平日いつもの() ⇒ 目標()

4. 休日の() ⇒ 目標()

記録表

チャレンジカードの感想の一部

課題が見える化し、改善しようという感想が多くみられた

気になったこと・感想

気になったこと・感想

気になったこと・感想

気になったこと・感想

気になったこと・感想

保健委員会委員長が睡眠・メディア週間後に作成した保健通信

保健通信

令和6年11月15日

文責: 保健委員会委員長

睡眠・メディア週間のご協力ありがとうございました!

良い点

- ・多くの人が寝る時間の改善ができていた。
- ・平日のメディア使用時間が徐々に減ってきた。

△悪い点

- ・休日のメディア使用時間の改善が見られなかった。
- ・寝る直前のメディア使用が物々しくなってきた。

取り組みは終わりましたが、良い睡眠をとるために寝る時間やメディアの使用時間を意識した生活を心がけよう。

また、来週開始の活動はこの取り組みで最後に行われます。活動へのご協力をお願いいたします!

【良い睡眠をとるためのコツ】

- ① 休日は平日と同じ時間に起床
 - ・休日の起床時間も平日と同じです。
- ② 起床後は日光浴を浴びよう
 - ・日光浴は体内時計のリセットに役立ちます。
- ③ 規則正しい食事をとる
 - ・起床後(1時間以内)に朝食を摂り、腸を動かすことでリズムを整えましょう。
- ④ カフェインの入った飲み物は夕方以降は控えよう
 - ・カフェインには覚醒作用があります。
- ⑤ 夜明けの光を浴びよう
 - ・朝日に入浴する際は、お風呂の湯を熱くし、目を閉じて日光浴を浴びましょう。

昼夜逆転傾向にあった不登校気味の生徒の取組

朝の会までに記入する

記録表

気になったこと・感想

・睡眠時間の増加、スクリーンタイムの減少がみられた。

・「学校で運動をしたから、今日はいつもよりよく眠れた」等、自分の生活を振り返ることができていた。