

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	一戸町立一戸中学校
2	実践名	自主的自律的健康づくりを目指して ～生徒保健委員会の活動を通して～
3	実施対象者	生徒、保護者
4	目標	○自らの身体や健康・安全に関心を持ち、健康な生活な生活のための行動を選択し決定できる ○体力向上を目指し、生徒が日常的に目標をもって取り組むことができる ○望ましい食習慣と食を取り巻く環境の変化に対応し、自らの健康を保持増進できる
5 実践内容	ア (①・②)	①②学校保健組織活動（学校保健委員会と生徒保健委員会等）を充実させながら、健康教育の推進を図っている【資料1】 ② 各種便りの発行
	イ (③・④)	③④生徒保健委員会「健康ウィーク」の取り組み【資料2-1】 ・ヘルスアップ教室の開催 ・拡大学校保健委員会での発表「丈夫な身体をつくろう」 ・栄養教諭との連携 ③④拡大学校保健委員会と保健体育科、との連携 ・岩手県文化スポーツ部スポーツ振興課の講演（R5・6年度）【資料2-2】 R5「将来に向けての身体的基础づくり」 R6「けがをしない身体づくり」 →講演内容を保健体育の授業（体づくり運動）で継続的に取り組む ・日常的に運動に親しみ、習慣化を図る取り組み ・LAFF Challenge、レッツ！ぺっこトレ！！の活用【資料2-3】 →講演の中でしょう介していただいた「レッツ！ぺっこトレ！！」を活用し、冬季期間の体力向上として生徒保健委員会から部集会などで紹介 →長期休業前の健康面談時に肥満傾向の生徒に LAFF Challenge を配布
	ウ (⑤)	⑤ 健康に関する意識の向上（一部） ・歯みがきクスマッチの達成状況 ・朝食・熱中症予防の取り組み状況 ・よく噛んで食べる取り組み状況 ※おおむね90%以上の生徒が達成（自己評価） ⑤ 新体力テストの結果より、令和5年度と比較し令和6年度は「スポーツや運動をすることが好き・やや好き」と回答した生徒が5%増え、「やや嫌い」と答えた生徒が18%→9%と半数に減った
6	成果	・生徒保健委員会の「健康ウィーク」の取り組みは以前より継続的に行われ、その月にあった健康に関するテーマを設定し活動しており、今後も持続可能な実践がなされている。また、取り組み内容を数値化し、学級ごとに競争することで一段と意識化が高められてきている。 ・年間を通して、さまざまな健康活動を継続してきたことで、自らの健康の大切さに気づき、生活行動を改善しようとする姿がみられてきた。 ・拡大学校保健委員会は授業参観日に設定され、全校生徒、保護者、中学校区の養護教諭も参加し実施されている。保護者も参加することで、家庭での啓発や話題づくりのきっかけにもなった ・拡大学校保健委員会での講演内容を教科（体育）で再度指導することで、継続した取り組みとなり、体力向上へと繋げることができた。
7	課題	・自分の健康について関心を持ち始め、よりよい健康を求めようとする姿勢もみられてきたが、個人差も大きい。少しずつ達成感を獲得し、継続していくことで自律的な健康へとつながる生徒の育成に努めていきたいと考える。 ・中等度・高度肥満指導については、指導方法を検討しながら実施していく必要がある。（ICTを活用した指導方法等） ・体育や部活動以外で体を動かす活動（歩行または同様の身体活動）を行っていない生徒が40%弱みられる。日常生活で体を動かすような意識化が必要である。
8	今後の予定	・拡大学校保健委員会での講演内容や昨年度実施した「ごしょどんエクササイズ」も取り入れながら、冬季期間の体力向上として指導を実施する予定である。 ・毎月初めを「コツコツday」とし、カルシウムが多い食べ物を給食時間に紹介しながら、継続した取り組みを実施していく予定である。

健康教育全体計画

一戸町立一戸中学校

・学習指導要領 ・岩手県学校教育指導指針 ・一戸町民憲章 ・一戸町教育目標	学校教育目標 自学・博愛・剛健の精神を持ち、自己実現を達成しようとする生徒を育てる。	・生徒の願い ・保護者、地域の願い ・教師の願い ・今日の課題
健康教育の目標	学校の教育活動全体を通じて、心身の健康に関する全般の指導を適切に行い、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎を培う。	
身に付けさせたい力	1 生徒が、自らの身体や健康・安全に関心をもち、健康な生活のための行動を選択し決定できる。 2 体力向上を目指し、生徒が日常的に目標をもって取り組むことができる。 3 望ましい食習慣と食を取り巻く環境の変化に対応し、自らの健康を保持増進する。	

指導の側面	指導の観点	管理の側面
1 各教科の指導 (1) 保健体育 ・安全に留意して運動を行う態度や能力の育成 ・けがの防止と応急手当 ・がん教育 ・「生と性を考える学習会」(2年)・いのちの授業(3年) (2) 理科、美術、家庭科 安全に学習するための知識や技能の習得 2 道徳 健康・安全に関する道徳的実践力の育成 3 特別活動 (1) 健康安全に関する学習活動 ・進んで規則を守り、安全に行動する能力や態度の育成 ・歯科講話とブラッシング指導(全学年) ・薬物乱用教室(3年)・かかわりの授業(1年) (2) 健康安全・体育的行事 身体測定・交通安全教室、避難訓練、緊急時の対応等 4 保健指導 集団及び個人を対象とした保健指導の充実 5 組織活動 生徒保健委員会活動の充実と学校保健委員会への参加 6 その他 安全な登下校の指導(徒歩、自転車、バス)	心身の健康の保持増進に関する指導および安全に関する指導	1 心身の保健管理 (1) 健康観察、健康診断の実施と事後措置、疾病治療勧告、健康相談、疾病・伝染病予防、救急措置の適切な実施 (2) 学校環境衛生検査と事後措置、日常の学校環境衛生活動の充実、校舎内外の美化 (3) 楽しく健康的な学校生活を送るための時程の工夫と情緒の安定を図る環境 (4) 心と体の健康観察の実施とストレスの対処 (5) いのち授業の充実 2 安全管理 (1) 施設設備、防火設備等の安全点検 (2) 学校生活、登下校、避難経路等のきまりの設定 (3) 施設、設備、用具の点検と補修 (4) 学用品、危険な用具の適切な使用の指導と管理 (5) 休み時間における安全管理 (6) 水泳の事故防止 (7) 交通安全防止 (8) 犯罪による被害の防止 (9) 災害時の安全管理 (10) 薬品の安全管理
1 保健体育科としての指導 運動に親しもうとする態度の育成 2 学校行事等における指導 ・体力・運動能力テストの実施と適切な処理 ・校内球技大会の実施 3 運動に関わる指導 ・運動部活動の適切な活動時間と休養日への配慮 ・外部指導者との情報交換 ・地域のスポーツ行事への参加の促進 ・60(ロクマル)プラスプロジェクトの推進	体力の向上に関する指導	1 運動を好む生徒を目指す体育科の指導計画 2 生徒の体力・運動能力の実態把握 3 施設・設備・用具の点検と補修 4 ロードレース大会等、地域のスポーツ的行事への参加の呼びかけ、家庭への情報提供
1 家庭科、体育科の指導 バランスのとれた食事の重要性、望ましい生活習慣を身につけさせる必要性の理解 2 給食時間における指導 健康な生活を送るための望ましい食生活、食材の栄養食についての衛生管理、食事マナーの指導 3 栄養教諭による、望ましい食生活及び食育に関する指導 4 生徒への個別相談指導 ・肥満傾向生徒への相談指導 ・グループ指導	食育の促進	1 学校給食の管理 (1) 給食の衛生的、安全な保管、配膳室の衛生・点検 (2) 検食の実施 (3) 異物混入等への迅速な対応 (4) 食物アレルギーの実態調査とその対応 2 食事の摂取状況や食に関する調査等、啓発活動 食生活、食育に関する情報提供

保健室や関係機関等の連携	
保健室 1 養護教諭のヘルスカウンセリングによる心身の観察 来室者への対応、問題の背景の分析、対応策の検討 2 保健だより等の啓発資料の作成・発行	関係機関 1 学校医・学校歯科医・学校薬剤師との連携 2 スクールカウンセラーとの連携 3 学校保健委員会、民生委員、警察、消防署との連携 4 食育センター、町保健福祉課、福祉機関との連携

すこやか7月

2024/7/24
一戸中 保健室

夏休みもしっかりと体調管理をしよう

1学期も明日で終わります。あなたにとって、この学期はどんな学校生活だったでしょうか？ けがや病気をせずに、やりたいことやなりたいものに全力投球できたでしょうか。

長期休みは生活リズムが乱れやすくなります。規則正しい生活を心がけ、元気に楽しく充実した夏休みを過ごせるよう自己管理をしっかりしていきましょう。暑い日が続きますので熱中症にも十分注意が必要です。（裏面参照）また、全国的に新型コロナウイルス感染症も少しずつ増加しています。手洗い・うがい・換気など基本的な感染症対策は引き続き行ってください。



夏休みも歯みがきチェック&メディコンで自己評価を！

今回も歯みがきチェック&メディコンチャレンジカードを渡しますので、夏休み中に取り組みましょう。期末面談時に一緒に配布していますので、確認してください。

歯みがきチェックの結果はクラスマッチとしてお知らせしたいと考えています。クラス毎のAランク（きれい）の割合を発表しますので、一人ひとりしっかりと取り組んでください。また、メディコンチャレンジについては、長期休業中は一戸町内小・中・高校生全員が取り組む活動（21時～翌朝6時までではメディアの電源OFF取組）と連動したか

たちとなっていますので、こちらも頑張りましょう。自分で決めた回数や曜日で取り組みます。詳しくは、配布したカードを見てください。

休み明けには、クラス全員がそろっているようにご協力をお願いします！

提出日は、2学期始業式の8/19(月)です！！

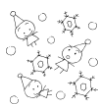
2・3学年の歯科保健教室を実施しました

7月17日（水）5校時に2学年を対象に「噛むことについて」、6校時は3学年を対象に「むし歯・歯肉炎についての復習と口腔機能の向上について」の講話を学校歯科医の越水先生にさせていただきました。2学年は、咀嚼力判定ガム（今回はピンクと青の2色のガム）を使用し、実際に自分の噛む力の判定を行いました。ひと口30回噛むことを意識することが大切で、噛むことの効果や重要性を学ぶことができました。3学年は、「あいいうべ体操」についても教えていただきました。人間は「言葉を話す」という機能があるため、口呼吸ができるようになったそうです。でも、その口呼吸が私たちの健康に影響（むし歯や歯肉炎、唾液の防御機能が落ちるため免疫力が下がるなど）を及ぼしています。口腔機能を向上させるよう「あいいうべ体操」を毎日10回行ったり、鼻呼吸することが大事であることを教えていただきました。



夏休みを前に保健だよりを発行し、生徒と家庭へ健康管理について呼びかけを行いました。

元気で楽しく充実した夏休みを過ごすために、生活リズムをくずさないことを意識しながら「歯みがきチェック」への取組を促したり、メディアとの関わり方について、具体的な対策を示したりして家庭の理解と協力を得ながら生徒が健全な生活を送ることができるよう働きかけを行いました。



第2回

学校保健委員会だより

2024年

11月19日(火)



生徒保健委員(3年生)による報告

11月1日（金）「学校へ行こう」の午後、「一中生の健康について考える場」として拡大学校保健委員会を開催しました。

全校生徒と保護者、総勢約200名の拡大学校保健委員会となりました。昨年度に引き続き「自分の身体と向き合おう」をテーマとして、生徒保健委員の報告や「将来に向けて～身体的基础づくり～」と題した講演を岩手県文化スポーツ部の山本 繁さん、高橋 一男さん、岡市 武さん、いわてアスレティックトレーナーの田頭 貴拓さん、畑中 洋祐さんから実技を交えてお聞きしました。

《保健委員会報告》「丈夫な身体をつくろう！」

普段の常時活動からの「牛乳の残量が多い」という課題があり、牛乳の大切さと残さず飲んでほしいという願いから報告を行いました。中学生の時期は、必要なカルシウムが不足しがちであること、骨量は20歳をピークに減る毎日のカルシウムをとる必要があること、骨を丈夫にするためにはバランスのいい食事、日光浴、適度な睡眠、運動が大切であることを報告しました。骨は体を支える柱です。今から、丈夫な身体(骨)をつくっていくことが大切になってきます。

《講演》「将来に向けて ～身体的基础づくり～」

せっかく動くようにできている身体だけれど、動かない人が多い。動作の習得は19歳までなので、中学生のこの時期にたくさんチャレンジすることが大切だということでした。また、日常生活の中でも、身体的基础づくりはできるそうです。例えば、片足立ち、体育座りは手をつかないで行う。椅子から立ち上がる時に頭を上げて立つなどです。全校でやってみると、姿勢も良くなりその効果は歴然でした。また、ミラクルポジション（パワーポジション）は、「もっとも力が出やすい構え」のような基本姿勢のこと。普段のトレーニング時から意識して行うことで、筋力の効果を高めるだけでなく、サッカーやテニス、バスケットなど競技パフォーマンスの向上にも大きく役立ち、けがの予防にもなるそうです。

まずは、普段の姿勢から気を付けていきましょう？



秋には、拡大学校保健委員会を開催し、その取組の様子を学校保健委員会だよりを通して各家庭へ紹介しました。拡大学校保健委員会では、「自分の身体と向き合おう」をテーマにして、講師を招き、普段からの姿勢をよくすることで運動機能の向上につなげることができることを実際に体を動かしながら学ぶことができました。

アクティブ・カウチボテに注意！！

生徒保健委員長があいさつの中で「アクティブ・カウチボテ」について話をしていました。

運動するが、座っている時間も長いことをいいます。運動しても座りすぎをなかつたことにはです。また、座りすぎは健康リスクを高めそうです。授業で座っていることが多いので、休み時間にストレッチする、片足立ちをする、正しい姿勢を保持する、などちょっとしたエクササイズを取り入れてみるというですね。



運動することの効用

- 生活習慣病の予防
- 筋力&体力アップ
- 疲れにくくなる
- 血行が良くなる
- 免疫力が高まる
- ストレス解消

1 ヘルスアップ教室



いちのへサンビレッヂより講師をお招きして、「日常生活での身体づくりや運動について」のテーマのもと、実際に体を動かしながら楽しく学ぶことができました。

具体的な運動の方法を生徒が知ることができ、日常生活で体を動かすことの大切さを実感することができました。

2 拡大学校保健委員会での発表「丈夫な身体をつくろう」



生徒が牛乳の残個数に着目しグラフ化することで、問題意識をもち、丈夫なからだづくりのための取組を実践しました。保護者にも発信し、家庭での取組の意識化を図ることができました。

【資料4】

拡大保健委員会と保健体育との関連



令和5・6年度と岩手県文化スポーツ部スポーツ振興課の方に依頼し、「将来に向けての身体の基礎づくり」や「けがをしない身体づくり」について講演いただいた。

今年度は、講演で教えていただいた内容を体育に取り入れ、準備運動等を行いました。大人になっても使える運動のため、生徒は楽しみながらも真剣に取り組んでいました。

【資料5】

「LAFF Challenge」の活用



べこアプローチ!

生活とからだのきょうく

年 組 氏 名

冬休み中、自分で決めた時(日にち・曜日・時間)に体重を測ってみよう。

体重の記録 (たんい・kg)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
+0.5																															
+0.4																															
+0.3																															
+0.2																															
+0.1																															
0																															
-0.1																															
-0.2																															
-0.3																															
-0.4																															
-0.5																															

よくがんばりました!

わたしのかんそう

あうちのかたから

せんせいから

長期休業前の健康面談時に肥満傾向の生徒にLAFF Challengeを配布し、できるところから取り組むように指導した。また、拡大学校保健委員会の講演内容ともつながる部分も多く、全校生徒への活動を広めるために体育で指導を行いました。生徒が具体的な取組のイメージをもつことができたため、家庭においても実践できるようになりました。

今後、拡大学校保健委員会講演時にいただいた「レッツ! ペっこトレ!!」を活用しながら、冬季期間の体力向上として生徒保健委員会から部集会などで紹介し、生徒自ら日常的に取り組むことができるようにしていきます。

メディアコンチャレンジ

一戸中学校 保健委員会

◎この取り組みは、一戸町内の小・中学生・高校生が、休み期間中にメディアコントロールを共通行動として行うものです。この用紙を見える場所に貼って取り組みましょう。

＜共通行動＞

21:00～6:00の間、**メディアの電源 OFF**
(見ない・触れない)

共通行動を達成するために、次の1～3から取り組みの目標を1つ選びましょう。どれかに○をつけてください。

- ① 毎日取り組む。
- ② 曜日を決めて取り組む。(曜日)
- ③ 日数を決めて取り組む。(日)

メディアの電源をOFFにしてから寝るまでの間、どのように過ごしますか? 次のA～Fから選んで○をしてください。(いくつ選んでも良いです)

- A. 勉強 B. 読書 C. 睡眠
D. 家族団らん E. 好きなことをする
F. その他()

○メディア機器とは

TV、ゲーム機、パソコン、スマホ、タブレット、通信機能のあるミュージックプレイヤーなど、主に画面のある機器のことです。

○ノーマディアとは

上記のようなメディア機器に、見ない・触れないことです。

【取り組み方】

- ① 休み期間中は、21:00～6:00の間はメディアの電源をOFF(見ない・触れない)することを原則にします。
- ② 休み期間中にどのように取り組むか、左の1～3から選び、取り組み日を決めます。
- ③ ノーマディアの時間にどのように過ごすか、左のA～Fで選びます。
- ④ 最終日に、チャレンジレポートを書きましょう。

○ チャレンジレポート (感想)

1 番に取り組んで

いつもより意識してメディアコントロールすることができました。メディア機器を夜9時以後使わないことで、普段よりもぐっすり睡眠することができたので良かったです。夏休み以外でもメディアコントロールできるようにしています。

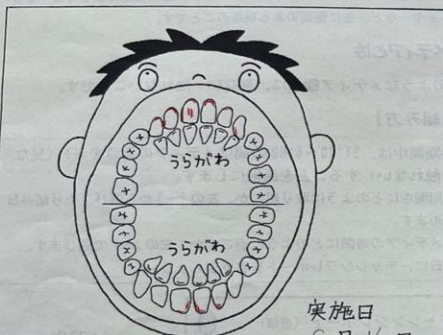


※始業式の日に、保健委員に提出してください。

歯みがきチェック

＜保健委員会＞

1 年 組 番 氏名 蘭地 ひなた



実施日
8月16日

汚れの判定 (いずれかに○をしましょう)

- A : きれい (赤いしみなし)
B : 少しある (1/4程度に赤いしみ)
C : だいぶある (1/2程度に赤いしみ)
D : 汚れが全体にある

一中学生のみなさん、普段からていねいに歯みがきをしていますか? もし、ていねいに磨いていても、汚水が残っているかもしれません。この冬休みに、自分の歯にどのくらい汚れが残っているかチェックしてみましょう。

＜プラークテスターの使い方＞

- ① 綿棒には赤い液がしみ込んでいますので、歯全体に綿棒をこすりつけます。
- ② 鏡で、歯についている赤いしみを観察し、左の図に書きます。
- ③ よごれの程度を判定しましょう。

＜歯肉もチェックしてみよう＞

※鏡を見て、指で押しながらチェックしてみよう。

- 判定 A : ひきしまったピンク色
 B : 少し赤く、はれている
 C : 赤くはれている

☑ 休み明けの始業式の日に学校の保健委員へ提出をお願いします。

長期休業中の取組として、「メディアコンチャレンジ、歯みがきチェック」を実施した。自分で取組目標を決定し、実行することでメディアとの関わり方を見直したり、歯みがきの大切さを再認識したりする生徒が増えた。