

令和7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	九戸村立九戸中学校
2	実践名	健やかな体の育成 ～60プラスプロジェクトの効果的な推進～
3	実施対象者	生徒110名（1学年 37名、2学年 40名、3学年 33名）
4	目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>（1）健康な生活のために必要な知識を知らせ、実践しようとする態度を育てる。</li> <li>（2）健康の保持・増進に積極的に取り組む態度を育てる。</li> <li>（3）望ましい生活習慣や環境を考え、改善できる能力を養う。</li> </ul>
5	実践内容	<p>ア ①・②</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 生徒会、生徒保健委員会、学校保健委員会の取組、健康教育の充実</li> <li>○ 村教育研究会での「体力向上部会」設置と取組 【資料1】</li> <li>○ ほけん便りの発行</li> </ul>
		<p>イ ②・④</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 外部講師（ゲスト teacher）を保健講話会の実施 【資料2】 <ul style="list-style-type: none"> <li>・各教科、学校保健会などとの横断的な取組</li> </ul> </li> <li>【1年生】食生活を見直そう（保健体育・家庭科）…………… 栄養教諭</li> <li>【2年生】薬物乱用防止について（学校保健会事業）…………… 学校薬剤師</li> <li>生活習慣病について（保健体育）…………… 学校歯科医</li> <li>心肺蘇生法講習会（保健体育）…………… 消防本部九戸分署</li> <li>【3年生】ライフスキル講演会（学校保健会事業）…………… ハッピーバース研究会</li> <li>○ 生徒保健委員会の取組 <ul style="list-style-type: none"> <li>・はみがき活動の実施 【資料3】</li> <li>・メディアデトックス週間と ICT を利用した取組 【資料4】</li> </ul> </li> <li>○ 岡崎建設 owls による人権教室とバレーボール教室 【資料5】</li> </ul>
		<p>ウ ⑤</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 外部講師を招いての保健講話会での<b>健康に関する積極的、肯定的な意識の向上</b></li> <li>○ 新体力テスト結果からの<b>意識向上</b> 「スポーツや運動をすることが好き・やや好き」男子88% 女子81%</li> <li>○ はみがきの<b>習慣化の継続</b></li> <li>○ 体力向上部会における小学校・中学校の<b>現状や課題の共有</b></li> </ul>
6	成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲスト teacher 招聘し、保健講話会の実施したことで健康に関する意識が高まるとともに健康な生活のために必要な知識を得ることができた。また、望ましい生活習慣を考え、改善を目指す姿が見られた。</li> <li>・小学校からの継続した昼休みのはみがき取組で、虫歯ゼロが69%であった。また、歯科検診でのCOが減少した。</li> <li>・ICTを活用した取組に挑戦し、集計等の効率化を図った。</li> <li>・カリキュラムマネジメントを意識し、各教科と関連させた横断的な取組で、保健講話会を行うことができた。</li> <li>・体力向上部会を設置し、村における小学校・中学校の現状や課題の共有することができた。また、小学校との連携した取り組みや課題などを相談する場となった。</li> </ul>
7	課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「体力向上」についての意識や理解の差がある。運動することだけがこの取り組みではないことを全体共有しなければならない。</li> <li>・時間の設定が難しい。今ある活動の充実と横断的な取組を充実させていきたい。</li> <li>・活動を推進するには、家庭との協力が必須である。家庭を協働できるような工夫が必要である。</li> <li>・自己の健康状態の把握や改善の様子などがわかるよう、ICTの活用や見える化などを図り課題意識を持って取り組めるよう工夫が必要である。</li> </ul>
8	今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1年食育教室を実施予定。</li> <li>・村教研で、小中学校、教育委員会とで共有を図る場を設ける予定。</li> <li>・学校保健会を実施し、生徒全体の健康状態および生徒保健委員会の活動を紹介する。委員会を通して、家庭への啓発を図っていく。</li> </ul>

# 1 1 保健指導計画

4 学校保健計画	保健管理				保健教育			組織活動	
	保健目標	学校保健関連運行専	健康管理	環境管理	教科等	特別活動			個別、日常指導
						学級活動	生徒会活動		
4	自分の健康や発育の様子を知り、早期治療、疾病予防に努めよう	定期健康診断 交通安全教室 PTA総会	健康調査 健康観察の実施 アレルギー一生涯の対応の仕方確認 健康診断と事後措置 (身体計測、視力検査、聴力検査、尿検査、心臓検査、眼科検査) 家庭訪問	学校保健衛生検査 日常検査 (換気、湿度、明るさまぶしさ、騒音、飲料水、学校の清潔等) 清掃計画配布	総合1年「自分と向き合う」 総合2年「自分と向き合う」 総合3年「自分と向き合う」 道徳3年「こころは、四季間休みなし(節度、節制)」	組織づくりと年間計画 健康観察(毎日) 生徒会総会での提案 水飲み場の点検 石けん、消毒液の整備 給食コンテナ当番	・組織づくり(PTA研修部、学校保健委員会等) ・保健だより等の発行 ・PTA専門委員会(活動計画)		
5	健康な生活習慣(食事、睡眠、メディア)を身に付けよう	定期健康診断 新体力測定 体育祭	健康観察の実施 健康診断の事後措置 運動時の水分補給や汗の除去の指導	学校保健衛生検査 日常検査 学校保健衛生検査(給食の温度、飲料水、学校の清潔、薬品管理等)	総合1年「健全な生活と健康の指導」 総合2年「生活習慣の指導」 総合3年「生活習慣の指導」 道徳1年「健康な生活と疾病の予防①」 道徳2年「健康な生活と疾病の予防②」 道徳3年「健康と習性」	健康観察 水飲み場の点検 石けん、消毒液の整備 給食コンテナ当番	・部活動時の安全と健康管理 ・けがの防止と応急処置		
6	歯ぐきの健康に良い習慣を身に付けよう	定期健康診断 歯の歯石検出 新体力測定 体育祭	健康観察の実施 健康診断の事後措置 歯みがき指導 緊急時の対応の指導 熱中症や感染症の予防 けがの防止と応急処置	学校保健衛生検査 日常検査 学校保健衛生検査(歯垢の付着、歯の健康、歯の清掃、歯磨き指導等)	総合1年「歯の健康と習性」 総合2年「歯の健康と習性」 総合3年「歯の健康と習性」 道徳1年「歯の健康と習性」 道徳2年「歯の健康と習性」 道徳3年「歯の健康と習性」	健康観察 歯みがき指導 歯磨き指導 歯磨き指導 歯磨き指導	・歯みがき指導 ・歯磨き指導 ・歯磨き指導 ・歯磨き指導		
7	夏季における健康的な生活の仕方を知り、夏休みの過ごし方を身に付けよう	夏期健康診断 教師研修委員会(2年) PTA総会	健康観察の実施 健康診断の事後措置 夏休みの過ごし方の指導 熱中症や感染症の予防 けがの防止と応急処置	学校保健衛生検査 日常検査 学校保健衛生検査(夏休みの過ごし方、熱中症の予防、けがの防止と応急処置)	道徳1年「夏休みの過ごし方」 道徳2年「夏休みの過ごし方」 道徳3年「夏休みの過ごし方」 道徳1年「夏休みの過ごし方」 道徳2年「夏休みの過ごし方」 道徳3年「夏休みの過ごし方」	健康観察 水飲み場の点検 石けん、消毒液の整備 給食コンテナ当番	・熱中症や汗の除去 ・手洗い、換気の励行 ・けがの防止と応急処置 ・熱中症の予防 ・けがの防止と応急処置 ・熱中症の予防		
8	精神的に運動に取り組み、心の健康に目を向けよう	健康の日(8月) 心のサポート授業	健康観察の実施 健康診断の事後措置 心の健康に目を向ける指導 生活習慣アンケート調査の実施	学校保健衛生検査 日常検査 学校保健衛生検査(心の健康、生活習慣)	道徳1年「心の健康と習性」 道徳2年「心の健康と習性」 道徳3年「心の健康と習性」 道徳1年「心の健康と習性」 道徳2年「心の健康と習性」 道徳3年「心の健康と習性」	健康観察 水飲み場の点検 石けん、消毒液の整備 給食コンテナ当番	・精神的な体力づくり ・けがの防止と応急処置 ・運動後のケア ・備わき指導		
9	自分自身にやる習慣を身に付けよう	ライフスキル講演会(3年) 目の愛護デー 文化祭	健康観察の実施 健康診断の事後措置 目の健康に目を向ける指導 生活習慣アンケート調査の実施	学校保健衛生検査 日常検査 学校保健衛生検査(目の健康、生活習慣)	道徳1年「目の健康と習性」 道徳2年「目の健康と習性」 道徳3年「目の健康と習性」 道徳1年「目の健康と習性」 道徳2年「目の健康と習性」 道徳3年「目の健康と習性」	健康観察 水飲み場の点検 石けん、消毒液の整備 給食コンテナ当番	・目の健康 ・正しい姿勢 ・けがの防止と応急処置 ・精神的な体力づくり		
10	学習やタブレット使用時の正しい姿勢を知り、実践しよう	教育相談週間 いい日の日 第2回学校保健委員会 新入生体験入学 視力検査	健康観察の実施 健康診断の事後措置 学習時の姿勢の指導 目の健康に目を向ける指導 生活習慣アンケート調査の実施	学校保健衛生検査 日常検査 学校保健衛生検査(学習時の姿勢、目の健康)	道徳1年「学習の姿勢と目の健康」 道徳2年「学習の姿勢と目の健康」 道徳3年「学習の姿勢と目の健康」 道徳1年「学習の姿勢と目の健康」 道徳2年「学習の姿勢と目の健康」 道徳3年「学習の姿勢と目の健康」	健康観察 水飲み場の点検 石けん、消毒液の整備 給食コンテナ当番	・感染症予防 ・手洗い、換気の励行 ・加温器の管理 ・季節にあった服装		
11	冬季における健康で安全な生活の仕方を知り、実践しよう	健康の日 期末清掃 期末面談	健康観察の実施 健康診断の事後措置 冬の服装の指導 冬の生活習慣の指導	学校保健衛生検査 日常検査 学校保健衛生検査(冬の服装、冬の生活習慣)	道徳1年「冬の服装と習性」 道徳2年「冬の服装と習性」 道徳3年「冬の服装と習性」 道徳1年「冬の服装と習性」 道徳2年「冬の服装と習性」 道徳3年「冬の服装と習性」	健康観察 水飲み場の点検 石けん、消毒液の整備 給食コンテナ当番	・感染症予防 ・手洗い、換気の励行 ・加温器の管理 ・季節にあった服装		
12	感染症予防と環境衛生の対策について知り、実践しよう	健康の日 新入生説明会	健康観察の実施 健康診断の事後措置 感染症予防の指導 環境衛生の指導	学校保健衛生検査 日常検査 学校保健衛生検査(感染症予防、環境衛生)	道徳1年「感染症予防と環境衛生」 道徳2年「感染症予防と環境衛生」 道徳3年「感染症予防と環境衛生」 道徳1年「感染症予防と環境衛生」 道徳2年「感染症予防と環境衛生」 道徳3年「感染症予防と環境衛生」	健康観察 水飲み場の点検 石けん、消毒液の整備 給食コンテナ当番	・感染症予防 ・手洗い、換気の励行 ・加温器の管理 ・季節にあった服装		
1	心身の成長の様子を知り、生活を直そう	健康の日 新入生説明会	健康観察の実施 健康診断の事後措置 心身の成長の様子を知る指導 生活を直す指導	学校保健衛生検査 日常検査 学校保健衛生検査(心身の成長、生活を直す)	道徳1年「心身の成長と生活を直す」 道徳2年「心身の成長と生活を直す」 道徳3年「心身の成長と生活を直す」 道徳1年「心身の成長と生活を直す」 道徳2年「心身の成長と生活を直す」 道徳3年「心身の成長と生活を直す」	健康観察 水飲み場の点検 石けん、消毒液の整備 給食コンテナ当番	・感染症予防 ・手洗い、換気の励行 ・加温器の管理 ・季節にあった服装		
2	生活の反省をし、心身共に健康になるために必要なことを考えよう	立つ鳥を落とさず週間 小中連絡会	健康観察の実施 健康診断の事後措置 生活の反省の指導 心身の健康を直す指導	学校保健衛生検査 日常検査 学校保健衛生検査(生活の反省、心身の健康を直す)	道徳1年「生活の反省と心身の健康を直す」 道徳2年「生活の反省と心身の健康を直す」 道徳3年「生活の反省と心身の健康を直す」 道徳1年「生活の反省と心身の健康を直す」 道徳2年「生活の反省と心身の健康を直す」 道徳3年「生活の反省と心身の健康を直す」	健康観察 水飲み場の点検 石けん、消毒液の整備 給食コンテナ当番	・1年間の生活の振り返り ・1年間の振り返り		
3	生活の反省をし、心身共に健康になるために必要なことを考えよう	立つ鳥を落とさず週間 小中連絡会	健康観察の実施 健康診断の事後措置 生活の反省の指導 心身の健康を直す指導	学校保健衛生検査 日常検査 学校保健衛生検査(生活の反省、心身の健康を直す)	道徳1年「生活の反省と心身の健康を直す」 道徳2年「生活の反省と心身の健康を直す」 道徳3年「生活の反省と心身の健康を直す」 道徳1年「生活の反省と心身の健康を直す」 道徳2年「生活の反省と心身の健康を直す」 道徳3年「生活の反省と心身の健康を直す」	健康観察 水飲み場の点検 石けん、消毒液の整備 給食コンテナ当番	・1年間の生活の振り返り ・1年間の振り返り		

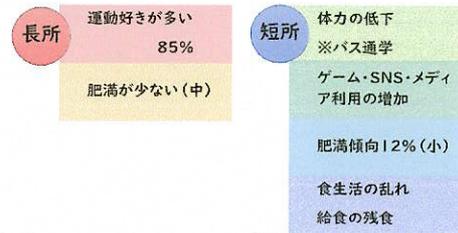
令和7年度  
九戸中学校  
60プラスプロジェクト取組

- 1 九戸中学校生徒の実態とテーマ
- 2 九戸中学校の実践
- 3 成果と課題
- 4 次年度に向けて

- 1 九戸中学校生徒の実態とテーマ
- 2 九戸中学校の実践
- 3 成果と課題
- 4 次年度に向けて

1 九戸中学校生徒の実態とテーマ

(1) 生徒児童の実態



(2) テーマ

健やかな体の育成  
～60プラスプロジェクトの効果的な推進～

1 九戸中学校生徒の実態とテーマ

(3) 目標

- (1) 健康な生活のために必要な知識を知らせ、実践しようとする態度を育てる。
- (2) 健康の保持・増進に積極的に取り組む態度を育てる。
- (3) 望ましい生活習慣や環境を考え、改善できる能力を養う。

- 1 九戸中学校生徒の実態とテーマ
- 2 九戸中学校の実践
- 3 成果と課題
- 4 次年度に向けて

## 2 九戸中学校の実践 資料1

### (1) 村教育研究会「体力向上部会」設置

村の小学校、中学校の教職員が研修

・学力向上部会 ・ICT部会 ・体力向上部会



村の見学生徒の実態  
課題、今年度の取組が検討された

## 2 九戸中学校の実践 資料2

### (2) 外部講師(ゲストteacher)の活用しての保健講話会

1) 保健体育「保健分野」、家庭科、学校保健会など横断的な取組

【1年生】食生活(保健体育・家庭科).....栄養教諭

【2年生】薬物乱用防止(学校保健会事業).....学校薬剤師

生活習慣病(保健体育).....学校歯科医

心肺蘇生法講習会(保健体育).....消防本部九戸分署

【3年生】ライフスキル講演会(学校保健会事業).....ハッピーバース研究会

「いのちの大切さ 性および感染症、生殖等」



## 2 九戸中学校の実践 資料3

### (3) はみがき活動の実施

虫歯をゼロに向けた取組(小学校からの継続)

1) 学校の委員会活動と連携した取組

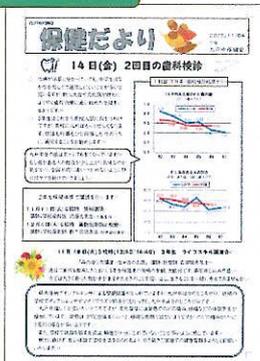
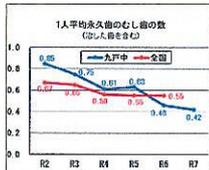
・毎日の歯みがき活動 → 虫歯ゼロ 69 %

2) 小学校からの継続した取組、習慣化

3) 保護者への発信「保健だより」

・活動の紹介

・歯みがきの喚起



## 2 九戸中学校の実践 資料4

### (4) メディアデトックス週間の取組

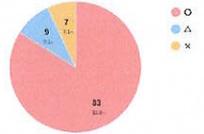
SNSやスマホ利用の実態把握と改善に向けた取組

1) 学校の委員会活動と家庭と連携した取組 (ロイロでの振り返り)

目標・・・夜9時以降はゲームやSNSでつながりません。

2) 個人のチェック → 自己評価 → 担任の励まし

3) 保護者への発信



全体のまとめ(AIによる)

・効果を感じた人が多く、継続意欲も高いが、完全達成は難しい。

・個人目標は達成しやすいが、共通目標は難易度が高い。

・スマホ依存への気づきや生活習慣改善の意識が強まった。

## 2 九戸中学校の実践 資料4

### (4) メディアデトックスの取組まとめ(生徒の感想をAIによる)

1. ポジティブな効果の認識

・勉強に集中できた、生活習慣を見直せた、スマホ依存に気づけたなど、取り組みの効果を実感する声が多い。

2. 継続意欲の高さ

・「これからも続けたい」「普段の生活でも意識したい」という記述が非常に多い。

3. 守れた・守れなかった差

・個人目標は比較的守れたが、共通目標(夜9時以降スマホ禁止など)は難しかったという声が多い。

4. 難しさ・課題の認識

・「難しかった」「忘れてしまった日があった」「つい触ってしまったなど、完全な達成は難しいという意見も多い。

5. 自己認識の変化

・「自分がどれだけ依存していたか分かった」「使いすぎに気づいた」など、自己のメディア利用を客観視するきっかけになっている。

## 3 九戸中学校の実践 資料5

### (5) 岡崎建設 owlsによる人権教室とバレーボール教室

運動を通しての人権教室催

・仲間とのコミュニケーションの大切さ

・人を思いやる大切さ

※ バレーボール部員は、一緒にバレーボールを体験



# 1 九戸中学校生徒の実態とテーマ

## 2 九戸中学校の実践

### 3 成果と課題

#### 4 次年度に向けて

### 3 成果と課題

#### 成果

- ・ゲストteacher招聘し、健康に関する意識が高まった
- ・小学校からはみがきの継続、歯科検診でCOが減少
- ・各教科と連携した横断的な取組
- ・ICTを活用した取組に挑戦
- ・村教研で部会を設置、小中学校の課題や実態の共有ができた

#### 課題

- ・体力向上への意識や理解の差。全体共有の必要性がある
- ・時間設定の工夫。現在の活動の工夫や横断的活動
- ・自己確認や日常生活につげる工夫、ICTの活用や見える化
- ・家庭と連携した活動の工夫

# 1 九戸中学校生徒の実態とテーマ

## 2 九戸中学校の実践

### 3 成果と課題

#### 4 次年度に向けて

### 4 次年度に向けて

- ・小中連携して、同じ時期に行う
- ・家庭との連携
- ・村の見学生徒の取組

SNS・  
メディア取組

- ・60プラスを関連させた取組
- ・授業の中に体力向上を取り入れる
- ・新しいものの挑戦ではなく今できるものから

授業の向上と  
横断的活動

- ・通信等の発行
- ・長期休業中の取組
- ・家庭との取組の強化

家庭との連携  
の充実