

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	盛岡市立東松園小学校	
2 実践名	元気もりもり週間とタイアップした60プラスプロジェクトの実施	
3 実施対象者	全校児童 保護者	
4 目標	よい生活リズムをめざして、生活の工夫ができるようにする。元気もりもり週間、マラソンがんばり週間に合わせて、よりよい生活に向けた意欲を高める。	
5 実践内容	実践内容	該当する 推薦基準
	生徒指導部健康教育担当内で、体育指導・保健指導・食育指導の各担当による役割分担の確認と実施時期の検討【資料1—1～3】	ア
	元気もりもり週間【資料2—1～3】とマラソンがんばり週間（9月）に合わせた「チャレンジカード」の使用【資料2—1～4】	イ ウ
	栄養教諭と養護教諭による「元気もりもりカード」「チャレンジカード」を使用した栄養指導・保健指導と、「元気もりもりファイル」や事前事後の通信による保護者への啓発活動【資料3—1～5】	アイ ウ
6 成果	<p>・本校独自の取り組みである「元気もりもり運動」は、児童一人一人が早寝早起き朝ごはん・排便リズム・メディア視聴時間・歯みがきの各項目において、よりよい生活習慣の確立を目指して自分でできる工夫を考え、振り返りをし、担当者による評価を加えて児童と保護者に還元する形式が根付いている。そこに60プラスプロジェクトを合わせたことで、類似の取り組みをまとめ、児童、保護者、職員の意識を高めるとともに負担を軽減することができた。</p> <p>・マラソンがんばり週間に合わせたことで、運動への意欲が高まり、規則正しい生活につながった児童が多かった。また、例年課題であった排便リズムに改善傾向がみられた。</p>	
7 課題	<p>・似た内容の元気もりもりカードとチャレンジカードの2枚を記入・点検する負担と、意義について疑問があること。</p> <p>・2学期は元気もりもり週間とマラソンがんばり週間、3学期はなわとびがんばり週間に合わせた取り組みが可能だが、1学期は実施時期の設定が難しいこと。</p>	
8 今後の予定	<p>・「元気もりもりカード」に運動の項目を加え、一本化する。</p> <p>・実施時期は、本校の実態に合わせ、効果が見込める2学期と3学期を検討する。</p>	

③ 保健指導計画

ア 目標

心身の健康について理解を深め、自他の生命を尊重して健康な生活を送ろうとする実践力を育成する。

イ 重点

- ・ 基本的生活習慣の確立を図るために、振り返りを大切にしながら実践的な保健指導の充実を図る。
- ・ 健康への意識と関心を高め、主体的に健康の保持増進をするために、心身の健康教育の充実を図る。
- ・ 関係機関・家庭・地域との連携を密にし、児童の健康環境の充実を図る。

ウ 活動内容

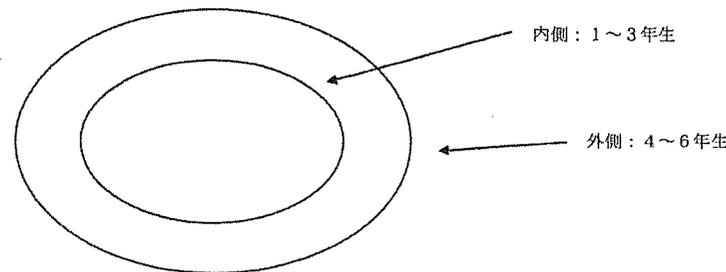
重点(課題)	活動名	活動内容
(1) 基本的生活習慣の確立	①生活リズムの確立	ア 自己管理能力を高める指導の充実 →元気もりもり週間/学びフェストとの連携/家庭との連携 イ 個別の取り組み記録による振り返り指導の充実 →元気もりもりファイル ウ 児童保健委員会活動の充実 →生活調査、生活リズム紙芝居等 エ メディア利用5つの約束の推進 →情報教育担当、視聴覚指導部、学びフェストとの連携
	②強い歯と口の保健指導	* 「強い歯と口の保健指導計画」による
	③感染症と熱中症予防	ア 全職員による健康観察の充実 イ 自分の健康を守る手立ての指導の充実 ウ 感染症/熱中症対応マニュアルを基にした環境整備
	④生活習慣病予防指導	ア 60プラスプロジェクトの啓発と推進 →体育指導と連携した体力づくりの促進 イ 肥満傾向児童への支援 →保護者対象の健康相談、生活習慣病検診との連携
(2) 健康教育の充実	①健康教育の授業実践	* 「保健指導年間計画/心と体の学習指導計画/強い歯と口の保健指導計画」による ア 校内連携による保健学習と保健指導の充実 イ 学校医、外部講師等による専門的保健指導の充実
	②心の健康と発達への支援	ア 人間関係づくりや自尊感情を高める指導の充実 →生徒指導部、SC、特別支援担当との連携
(3) 健康環境の充実	関係機関・家庭・地域との連携	ア 学校保健委員会の企画と推進 イ PTA活動への協力 →びかりんピック/メディア利用と健康についての啓発 ウ TDネットワークへの参加協力 エ 盛岡市学校保健会/市保健センターとの連携

エ 定期及び臨時健康診断計画、健康観察実施計画、感染症対応マニュアル、熱中症対応マニュアル、環境衛生計画は別途提示

マラソンがんばり週間について

体力向上担当

- ねらい
 - ・ 継続的に練習することを通して持久力の向上を図る。
 - ・ 自分のめあてをもち努力することを通して、最後まであきらめずにやり抜く強い心を育てる。
- 取り組み期間
令和5年9月19日(火)～令和5年10月12日(木)
- コース



4. 取り組み方

- カードを活用し、ねらいにせまる。
 - ・ 期間中は必ず業間マラソンに取り組む。
 - ・ 一日の目標周数を決め、走った周数をカードに記録する。
 - ・ 25周達成者に達成シール、50周達成者に賞状を準備する。
 - ・ 100周達成者は朝会で紹介・表彰する。
 - ・ 継続して頑張ることができた自分を実感させる。
 - ・ 雨天は体育館で行う。(1～3年生1周でカード1マス、4～6年生2周でカード1マス)
- マラソンがんばり週間の流れ
 - 9月11日(月)・・・マラソンカード配付
 - ・ 体力づくり担当よりマラソンカードを配付して意欲付けを図る。
 - ・ 1日の目標を決めてカードに記入する。
 - 9月15日(金)・・・マラソンコース作り(放課後) ※体力向上担当
 - 9月19日(火)～10月12日(木)・・・業間全校マラソン週間
 - ・ 内円1～3年生 外円4～6年生
 - ・ 業間休みは全校でマラソンを行う。その際、音楽を流す。
 - ※業間マラソン期間の雨天時は、体育館使用割当(業間・昼休み)に体育館でマラソンをする。1～3年生は1周→1周 4～6年生は2周→1周
 - 10月17日(火)・・・個人の周数報告
 - 10月18日(水)・・・全校朝会で100周達成者を表彰
 - ・ 25周達成シールと50周記録賞もこの日に配付

5. その他

- ・ 家庭へは学年通信で知らせる。その際、マラソン不参加の児童は担任まで申し出る旨もお願いする。

なわとび検定について

体育担当



元気もりもりカード



〇バランスのよい食事のくふう

年 組 番 名前

〇帰宅後(家に帰ってから)の生活リズム

ここ3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時

〇テレビとゲームの時間

月曜～金曜: _____ 時間 _____ 分

土曜・日曜: _____ 時間 _____ 分

1 取り組み期間 1月30日(月)～2月10日(金)

- 2 方法
- (1) なわとびカードを利用し、合格したわがにシールを貼る。(学年にシールを渡します)
 - (2) 体育の時間および業間・身体みに行う。
 - (3) 取り組み期間の体育館利用は、なわとびの練習のみとする。休み時間中の練習には、最低1人は教師が体育館につき練習を見守る。
 - (4) 原則、学年ごとの取り組みとする。
 - (5) 学年の実情に合わせて、上記の取り組み期間の前後に日程を増やしてもよい。

- 3 その他
- (1) 遅延とび(時間とび)については、休み時間に教師がチェックすることが難しいので、体育の時間に取り組んでください。
 - (2) 学年の実態(感染症などの状況)により、取り組み期間が前後に増えることはかまいません。
 - (3) 休み時間には、器具庫からジャンピングボードを出して設置します。出し入れをお願いします。
 - (4) 取り組み終了後、名人(全種目クリア者)には賞状を渡します。担当まで報告してください。

- 1 「元気もりもりだより」を参考に、おうちの方と相談しながら次のことをきめて、カードに書きます。
〇バランスのよい食事のくふう 〇帰宅後の生活リズム 〇おきる時 〇テレビとゲームの時間 〇運動の目標時間や目標歩数 〇ねる時 〇く
- 2 毎日、できたら/食べたら「すきな色」をぬります。できなかつたら/食べなかつたらぬりません。
- 3 今日のみもちやふりがえりを書きます。orマークでもOK (☺☹☺☹)

	9月19日 (火)	9月20日 (水)	9月21日 (木)	9月22日 (金)	9月23日 (土)	9月24日 (日)	9月25日 (月)	できた 合計
おきる時 __時__分								8/78
あさ	しゅしょく	主食	主食	主食	主食	主食	主食	8/78
	しゅさい	主菜	主菜	主菜	主菜	主菜	主菜	8/78
は	ふくさい	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	8/78
	しるもの (のみもの)	汁物	汁物	汁物	汁物	汁物	汁物	8/78
うんち								8/78
は	あさ							8/78
	よる							8/78
テレビとゲーム の時間								8/78
うんどう 分/ 歩								8/78
ねる時 __時__分								8/78
きょうのみもち ふりがえり								

※25日(月)に、できた生活リズムの合計と、裏面のまとめを書きます。おうちの方にも書いてもらいます。

なわとびカード (てい学年)

年 組 名	わが	回数
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		

なわとびカード (中学年)

年 組 名	わが	回数
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		

回数にチャレンジ

なわとびカード (高学年)

年 組 名	わが	回数
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		

回数にチャレンジ

げんき しゅうかん 元気もりもり週間のまとめ

まいめ
枚目



【ぼく・わたしから】

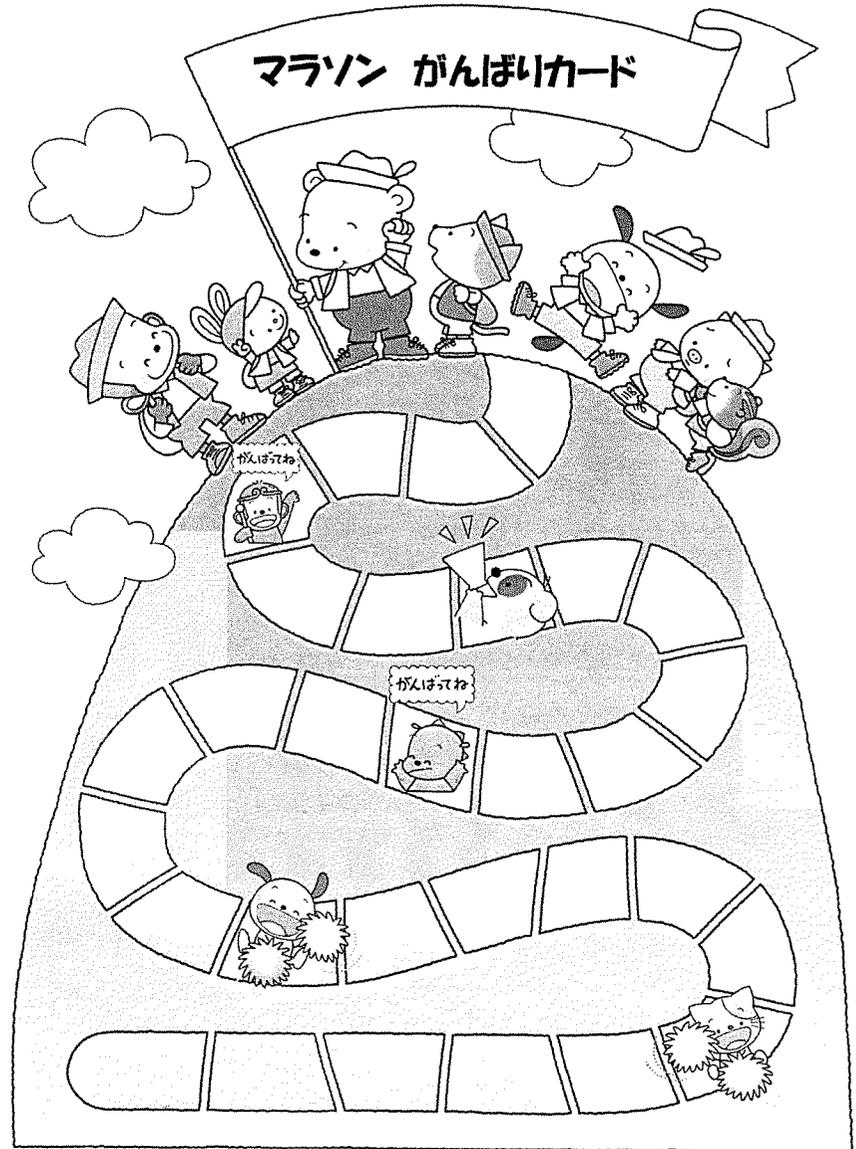
元気もりもりになるために、がんばったことやくふうしたことを書きましょう。

5

【おうちの方から】

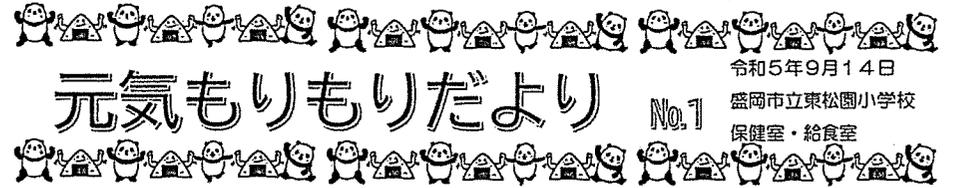
「元気もりもり週間」の取り組みへのご協力ありがとうございました。よい生活リズムをつくるために、お子さまが工夫してがんばっていたこと、おうちの方と工夫して取り組んだこと、はげましの言葉などを書いてください。

26日(火)に、担任の先生に出します。



ねん 年	なまえ 名前
---------	-----------

じぶん しゅくひょう 自分の目標	
いち 1日…	しゅう 周



元気もりもりだより No.1

令和5年9月14日
盛岡市立東松園小学校
保健室・給食室

しゅうかん

9月19日(火)~25日(月)元気もりもり週間

元気もりもりカード

☆カードは15日にくばります

1 はじめに()部分をきめて書く
「おうちの人とそうだんしてね。」

2 毎日、「できたら/食べたら」すきな色をぬる

3 「きょうのきもち/ふりかえり」も書く
→マークでもOK (☺)(☹)(😊)(😞)

4 25日(月)に「できた合計」とうらの「まとめ」を書く(おうちの方にも書いてもらう)

5 26日(火)に、たんにんの先生にだす

1. 「元気もりもり」を毎日書いて、おうちの人に見せたりお友達と比べて、ニコニコして、おうちの人や先生に褒められるように頑張ろう。
2. 毎日、できたこと/食べたものを好きな色でマークして、おうちの人や先生に見せよう。
3. 毎日、きょうのきもち/ふりかえりをマークして、おうちの人や先生に見せよう。
4. 25日(月)に、できたこと/食べたものを合計して、おうちの方にも書いてもらう。
5. 26日(火)に、たんにんの先生にだす。

元気もりもりカード	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)	9月24日(日)	9月25日(月)	合計
できたこと	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	7/7
食べたこと	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	7/7
きょうのきもち	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	7/7
ふりかえり	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	7/7
合計								

きよ年はこんなコメントが…

- ・朝早くおきるようになってがんばりました。太陽をぜんぶぬれてうれしいよ。(1年生)
- ・早ね早起きするために、昼にたくさん動いたり給食を食べたりして早くねれるようにした。(5年生)
- ・本人が元気もりもり生活をすることで、毎日気持ちよく生活できたことで、親に言われなくても早ね早起きしっかりご飯が定着したようです。自分でやってよかったと思える経験をこれからも増やしてほしいです。(おうちの方) 今年のコメントもたのしみです

生活習慣のとりくみ方

ねる時くはこうやってきめるの？

まなびフェストでは、1~3年生は午後9時、4~6年生は9時半となっているよ。

テレビやゲームの時間は？

東松園小メディア5つのやくそくでは、食事や運動、学習や読書を優先してルールを決めることになっているね。

60プラスプロジェクトってなんだっけ？

「運動」「食事」「すいみん」の3つのチャレンジのこと。元気もりもりと同じスケジュールでやるんだよ。

マラソンがんばり週間もあるの？

元気もりもりと同じ日に、マラソンがんばり週間もスタート。生活リズムを整えていい記録をめざそうね。

楽しく健康的な食習慣

元気もりもりカードの「バランスのよい食事のくふう」を記入してみてください。

朝ごはんの大切さ

朝ごはんの大切さを考えよう。なぜ、朝ごはんを食べると良いのかな？



朝ごはんの大切さ その1 体のリズムを整える

説明 朝ごはんに1日のパワーの源です。朝ごはんをたべなかったら、頭も体もぼんやりしたまま午前中...

朝ごはんの大切さ その2 やる気と集中力が出る

説明 朝ごはんを食べると、すぐに体温が上がり始め、午前中から体温が下がった状態が続きます。

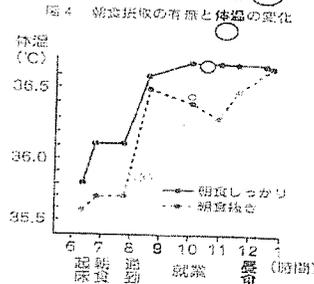


図4 朝食摂取の有無と体温の変化

朝ごはんの大切さ その3 脳にエネルギーを補給

説明 人間の脳は、瞬間に動くためのエネルギーが必要です。そのエネルギー源となるのが、胆臓にたくわえられたブドウ糖です。



朝ごはんには、このような働きがありますが、どんな風に食べても、このような効果があるだけでなく、その1に効果があるのは「副菜・汁もの」...



元気もりもりだより No.2

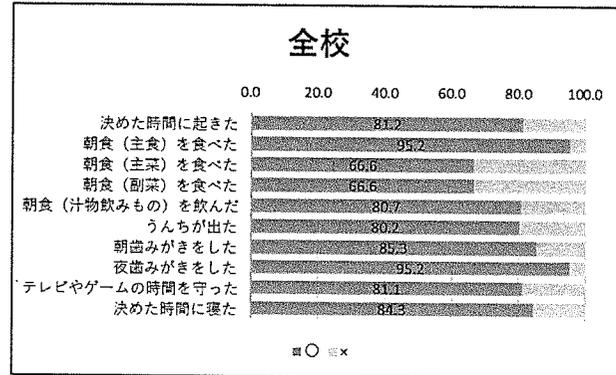
令和5年10月18日

盛岡市立東松園小学校

保健室・給食室

しゅうかん 元気もりもり週間の結果のお知らせ

9月19日(火)～25日(月)、病気の予防や学力アップをめざして、健康と「生活習慣・食習慣」のつながり...



できた割合が高いのは「夜の歯みがき」。どの学年も同じくらい〇が多かったです。

はなまるです!

〇「元気もりもり週間」に「60プロジェクト」と「マラソンがんばり週間」を合わせて、元気いっぱい...

がんばろう

●朝ごはんをバランスよく食べるのがむずかしいようです。おうちの方のコメントからは「朝は食欲がない」...





「ぼく・わたしから」「おうちのかたから」

1年生

★朝早くおきたら、朝ごはんが食べられるようになりました。
★きらいな野菜もしっかり食べた。

★取り組み前は気持ちの切りかえがうまくできず、宿題やお風呂が先のぼしになってしまったりしていましたが、この1週間は「宿題が終わったら～できるよ」などの声かけてスムーズに帰宅後の時間が使えました。

★お休みの日も同じ生活リズムですごしてがんばりました。テレビなどは声かけすることで時間を守って見れました。これからも続けていってほしいです。



3年生

★60プラスプロジェクトでがんばったことは、習い外でもおにごっこや遊具で遊んだことです。ちゃんとゲームやテレビの時間を守るのをがんばりました。

★テレビとゲームの時間をがんばった。朝の歯みがきをもっとしたい。次は全部パーフェクトにしたい。

★朝ごはんは毎日食べる習慣がついていますが、バランスまで自分で考えることはなかったため、よい機会になったと思う。



5年生

★ずいぶんをしっかりとること、体を動かすことをがんばれました。よくかんで食べることができた日は少なかったため気をつけたいです。

★全部色がぬれるように早ね早おきを頑張りました。元気もりもり週間が終わっても早寝早起きをずっとやりたいと思います

★行事もあったので早くねてつかれを次の日残さないようにすること、三食しっかり食べて体も頭も動くように本人も家の中でも気をつけました。よいと思えたことを続けていこう。

★朝は早く起きあわてずに準備できるような意識しているようです。そのために9時半になるとお休みとあいさつして部屋に入る様子を見ると、よい習慣ができているなと感じます。



みんなのがんばりやおうちの方のげましをしょうかい!
☆はみんなから、★はおうちの方からです。



2年生

★がんばったことは、朝早くおきたり歯をみがいたりして朝すっきりして気持ちよかったです。かみかみチャレンジで好ききらいをしないでできました。

★朝ごはんはバランスよく食べることができたと思います。テレビとゲームの時間は見る時間をへらすため厚めの本を用意してページを7日で割り、読むページを決めたことで目標をもって読めたことと、ゲームをする時間を少しでもへらすことができたのでよかったです。

★食事の時に「主食は？主菜は？副菜は？」と意識して食べていました。ねる準備も早くするように心がけ、はやくにメディアを消して読書の時間をとり、ねむりやすくなるようみんなで取り組みました。



4年生

★ぜんぶ食べれたし時間も守れた。夜もきちんと守れてよかった。きらいなものも食べられた。
★毎日朝ごはんを食べたけど、野菜は少ししか食べられませんでした。これからは先に野菜を食べたらごはんを食べるようにしたいです。

★テレビを見ないで本を読んだり家族とカードゲームをしたりしてすごすことがふえました。がんばっていますね。

★3年生の時までと比べてすごく意識して取り組んでいたように見えました。私も食事を作るときにバランスを考えることができてよかったです。



6年生

★工夫したことはうんちを出すために、主食、主菜、副菜、汁物をしっかり食べて朝もしっかりおきくことをしたら、うんちが毎日出たのでこれからも続けたいです。

★早ね早おきを習慣づけることができたのでよかったです。テレビ、ゲームもひかえめにしたので、家の手伝いもたくさんできました。

★いつもゲームをしている時間に親といっしょにおやつをつくらったり、手伝いをしたり、親とふれ合う時間がふえた。この期間でない日もこのような機会をふやしたい。



★朝ごはんは「汁」もしっかりとり入れて、バランスよくたべましょう。「副菜」「汁」には、「主食」「主菜」で補えないビタミン、ミネラルなどの栄養素、水分を摂取できます。また、排便効果も期待できるため、こららのおかすもそろえてたべましょう。

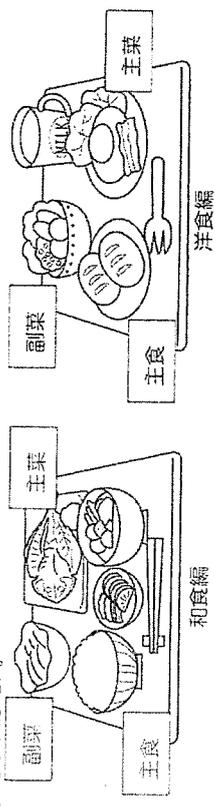


★なぜ朝ごはんは大切なのか

夕食でとったエネルギーは、寝ている間に使われてしまい、朝には残っていません。そのため、朝ごはんを食べないと、午前中脳の活動に必要なエネルギーである糖質(ブドウ糖)が足りなくなり、脳は、体重の2%にすぎませんが、基礎代謝量の2割ものエネルギーを消費します。午前中、元気に活動するためには、まずは、エネルギー源となる主食(ごはん、パンなど)をしっかり食べることが必要です。野菜には、子どもの頃からの「規則正しい食事」の習慣を身につけておきたいものです。

★バランスのよい朝ごはんのかたち

- 主食(ごはん、パン、めんなど): 体と脳のエネルギー源になる。集中力を維持する。
- 主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使ったおかず): 体をつくる。体を温める。
- 副菜(野菜、きのこ、海藻を使ったおかず): 体の調子を整える。病気を防ぐ。
- 汁物は、中の具によって、主菜、副菜にもなります。果物、牛乳・乳製品が加わるとさらに、栄養バランスがUP。



体の調子もとのえる 副菜・汁物 (飲み物)

副菜や汁物(飲み物)は足りない栄養素を持つ大切な役割を持っています。特に不足しがちなカルシウムは、野菜類のおかずや牛乳などの乳製品を加えることによって、上手に摂取することができます。

Q. 主食だけの朝ごはんではいけませんか?

A. 朝は用事する時間はないので、パンだけ、ごはんだけなどという主食だけの朝食をとっている人がみられます。主食には炭水化物が多く含まれていて、エネルギーのもととなり体を動かす大切な役割があります。一方でたがびく道やビタミン、ミネラルなどが不足していますので、できるだけ主食プラスα(主菜、副菜)の食事を心がけるようにしましょう。めん類は腸をば、1日に卵と野菜を入れる、ハムや野菜を加えるなど、方法はいろいろあります。自分からできることからやってみましょう。