

令和5年度「60（ロクマル）プラス」優良実践校 実践報告書

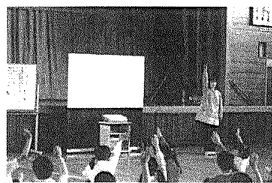
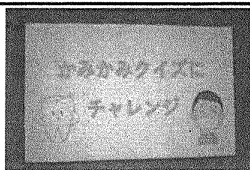
1 実践校名	一戸町立小島谷小学校	
2 実践名	よい生活習慣づくりで健康な心と体づくり	
3 実施対象者	全校児童25名	
4 目 標	① よい生活習慣づくりをすすめ、健康な心と体づくりに取り組む児童を育てる。 ② 歯科保健活動と食育を推進し、健康な体づくりを図る。	
5 実践内容	実践内容	該当する 推薦基準
	担当者間での実施時期の検討を行い、全職員で取組内容について共通理解を図った。【資料1】	ア
	・養護教諭による全校朝会での保健指導【資料2】、「ほけんだより」の発行、「ほけん掲示」による啓発活動 ・歯磨きカード【資料3】、メディアコントロールチェックカード【資料4】、学びフェスト振り返りカードによる生活習慣の振り返り	ア ウ
	給食センターの栄養士による年2回の訪問指導【資料2】	イ ウ
6 成 果	・児童の委員会活動による「カミカミ名人」「手洗い名人」の取組【資料2】 ・「トレーニングタイム」や外遊びの奨励による体力づくり【資料2】	イ ウ
	・カードによる生活習慣等の振り返りについては、自分で目標を立てて取り組ませたり、担任や担当が連携して呼びかけて取り組ませたりすることにより、自分の歯磨きや生活習慣について振り返り、気を付けていきたいという意識を持たせることができた。 ・「カミカミ名人」や「手洗い名人」の取組では、ガムや器具を使って、実際に体験したり目で見たりし、課題に気付き日常生活に生かしていこうという意識付けをすることができた。 ・トレーニングタイムの運動内容や場所を工夫することで天候に左右されず、継続的に、児童の意欲も持続させながら取り組むことができ、体力向上につながった。また、トレーニングタイム後、休み時間も引き続き体を動かして遊ぶことができた。 ・校庭にラインを引いたり、サッカーゴールを設置したりしたことにより、外遊びの意欲につながった。 ・養護教諭による啓発活動や外部講師による指導と担任の指導を連携させながら、日常での生活や食生活、給食等につなげることができた。	
	・カードによる取り組み期間が終わると、元の生活に戻ってしまい、継続した習慣付けに結びついていない。特にテレビ視聴、ゲームの時間を守ることが難しい。 ・手洗いに気を付けたのにハンカチを持っていないというように一つ一つについて細かく指導しないと、一連の行動として考えて行動することにつながらない。行動と健康を結び付けて指導する必要がある。	
	・「歯磨き」、「メディアコントロール」、「学びフェスト」等チェックカードによる2回目、3回目の取り組み ・「カミカミ名人」「手洗い名人」2回目の取り組み ・60プラスプロジェクトチャレンジカードの取り組み（3学期）	
8 今後の予定		

令和5年度 活動計画

	保健指導	給食指導	児童会活動	その他
4 月			トレーニングタイム (通年)	
5 月				
6 月	メディアコントロール チェック週間	栄養士による栄養指導 (1・2年生)		
7 月	歯磨きカード(夏休み) 歯磨きチェックカード (夏休み)		カミカミ名人	学びフェースト 振り返り
8 月				
9 月			手洗い名人	
10 月		栄養士による栄養指導 (3・4年生)		
11 月	メディアコントロール チェック週間		カミカミ名人	
12 月	歯磨きカード(冬休み)		手洗い名人	学びフェースト 振り返り
1 月				
2 月	メディアコントロール チェック週間 60プラスプロジェクト チャレンジカード			

実践内容

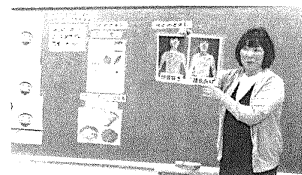
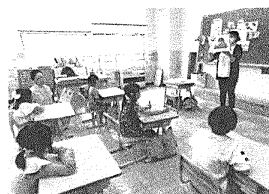
養護教諭による指導(6月7日・児童会)
6月の保健指導目標「歯を大切にしよう」に
合わせてかむことについて指導。



児童会(生活委員会)の取り組み 手洗い名人
よく手を洗った後で、「手洗いチェッカー」で確認。汚
れているところにシールを貼り見える化。



給食センター栄養士による栄養指導
1・2年生 「すききらいをしないでたべよう」
3・4年生 「元気になる朝ごはんの組み合わせを考えよう」



運動奨励



トレーニングタイム
(業間運動)
意欲を持たせるための
内容・場の工夫

購入したサッカーゴールで外遊び。

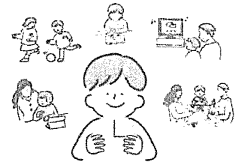


めあて

きそく正しいせいかつをして、メディアにふれる時間をみじかくしよう！

すいみん時間 1～2ねんせい：9じかんいじょう 3～4年生：8時間30分以上 5～6年生：8時間以上

メディアにふれる時間 学校がある日：90分まで 学校がお休みの日：180分まで



○明日から7日間、①ねたじこく ②おきたじこく ③べんきょうした時間 ④メディアにふれた時間をまいにちかきましょう。

	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	
あさ おきたじこく	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
よる ねたじこく	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
べんきょう した時間	分	分	分	分	分	分	分
メディアに ふれた時間	分	分	分	分	分	分	分

すいみん時間のめあてを
まもれた日のごうけい

メディア時間のめあてを
まもれた日のごうけい

かんそう

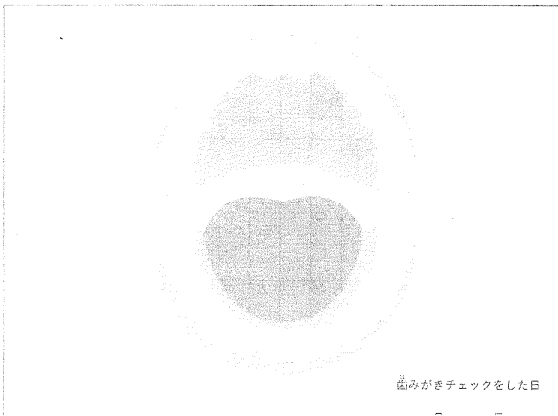


資料4

なつやす は
夏休み歯みがきチェックカード

年 なまえ

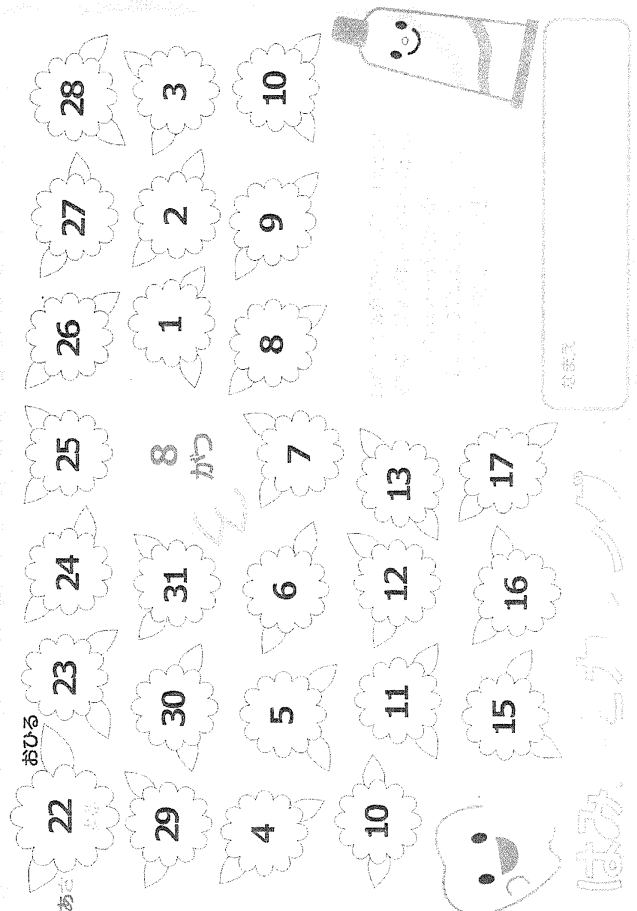
- かがみを見て、歯の赤くもまったところを赤えんぴつや赤ペンでぬりましょう。
- 赤くなったところは「みがけていないところ」です。赤い色がのこらないような
みがき方を考えましょう。



歯みがきチェックをした日

歯みがきチェックをした感想

おうちの方から



資料3