

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	大船渡市立東朋中学校
2	実践名	心身ともにたくましい生徒を育てるための持続可能な取組
3	実施対象者	全校生徒
4	目標	さまざまな角度から健康について学び、より良い生活習慣の形成を目指す
5	実践内容	ア (①・②) ①学校経営の特徴【組織的実践】資料① 学校評価に係るアンケート結果から、その取組の必要性を確認し、教育目標の1つ「心身ともにたくましい生徒（体）」の育成を推進している。 ②推進体制【各担当者の連携】 生徒指導部内における役割分担（養護教諭と保健体育教諭、生徒会担当等）及び実践の目的や実施時期を確認する。 イ (③・④) ③特徴的な実践【特色を生かした工夫】 ○生活習慣について ・生徒会主体の健康づくり活動 資料② （日常の活動・・・歯科に関わること、清潔検査、けが予防、感染症対策） （歯科講演会・・・保健委員会が司会進行） ・薬物乱用防止教室・思春期保健出前講座等の計画的な実施 ○運動習慣に関わること ・保健体育科の授業改善及び工夫（準備運動でエアロビ、外部指導者の招聘：剣道、空手） ・新体力テストの効果的な活用（視覚的な掲示、授業時の学習内容の工夫） ・スポーツ医・科学サポート事業（健康づくり支援）の効果的な活用 資料③ ⇒令和6年度3回の実施（令和4年度から継続して3年目） 内容：メンタルトレーニング、運動機能チェック、成長期の栄養、女子の栄養学受験期のコンディションづくり等、必要な時期や生徒の実態によって実施 ○食習慣に関わること ・栄養教諭との連携について（1年生を対象とした食育指導） ・放送委員会による健康に関わる情報の提供 ・食育推進研修会の研修内容を活用した実践（養護教諭） ④継続可能な計画【継続可能な実践】 ・「歯と口の健康週間」の設定（歯みがきセルフチェックのアンケート調査や歯と歯肉の健康染め出しチェックの実施） ・「保健だより」「保健委員会新聞」「給食だより」を活用した保健指導、及び日常の委員会活動による継続的な健康づくり活動 ウ (⑤) ⑤よりよい生活の確立への期待【よりよい変容の期待】 ・保健体育科の授業改善及び工夫、スポーツ医・科学サポート事業等を取り入れることにより、食事の摂り方や運動することへの関心を高めることができる。 ・歯科講演会、薬物乱用防止教室等、様々な講習会の開催により生活習慣に対する意識が向上する。
	成果	・各種講習会を開催する中で、生徒が積極的に関わる場面をより多く設定することによって、その講習内容について自分事として考える生徒が多くいた。 ・定期的に発行される「保健だより」や養護教諭主体で行う保健指導及び各種講習会について、年間を通して計画的且つ継続的に行うことで健康に対する意識の高さを保つことができています。⇒「食事や健康に気をつけている」：肯定的評価 98%学校評価 ・保健体育科の授業改善及び工夫をすることにより、運動すること喜びを感じている生徒の割合が高い。⇒「運動に楽しみや喜びを感じている」：肯定的評価 85%学校評価 ・スポーツ医科学事業について、ねらいをもち継続的に実施することで、学習内容を日常生活に取り入れる生徒の姿が見られた。（食生活の改善や体力づくり） ・年間を通して、運動やスポーツを身近な環境におくことで、心身ともに健康な生活習慣が知識となって積み重ねられ、自然なかたちで実践されているように感じる。
	課題	・とても良い流れで取り組むことができているので、継続することに重点をおき、無理なく実施し続けるようにすることが大切だと考えている。 ・岩手県教育委員会で計画している事業について、年間計画の中に効果的に取り入れて活用していきたい。
8	今後の予定	・令和6年度、3回目のスポーツ医・科学サポート事業の開催（3学期） ・「保健だより」「保健委員会新聞」「給食だより」を活用した保健指導、及び日常の委員会活動による継続的な健康づくり活動 ・令和7年度における実践の見通しを共有し、計画作成に取り組む。

資料①

学校保健年間計画

月	目標	行事	保健教育		保健管理		組織連携
			保健学習	保健指導	対人管理	対物管理	
4	健康診断の意義を理解し、正しく受けよう	入学式 始業式 定期健康診断 尿検査 内科検診 修学旅行	(保健体育科の保健分野・各教科の関連内容)	定期健康診断の意義と内容について 保健室利用について	健康観察(通年) 健康調査 定期健康診断及び事後指導 生徒の健康状態の把握	学校環境日常検査(通年) 清掃用具の点検補充	学校医・学校歯科医との連携 前期生徒保健委員会開始 PTA保健厚生部組閣
5	自分の健康状態を知ろう	定期健康診断 眼科・心臓検診 健康管理検診 歯科検診 尿検査二次巡回会		健康診断事前・事後指導			
6	歯と口を大切にしよう 梅雨時を健康に過ごそう	歯と口の健康週間 地区中総体 心臓検診二次巡回会		健康診断事前指導と事後指導 歯みがき指導(通年)			
7・8	夏を健康に過ごそう	期末清掃 終業式 始業式 身体測定		夏の健康生活について 熱中症の予防	夏休みの健康調査 身体測定	水質検査 期末清掃	子どもの歯を守る会 市学校保健委員会
9	病気やケガを予防しよう	地区新人戦 救急の日	心の健康(ストレス対処)	スポーツ障害について(ケガの予防) 歯科講話	心とからだの健康観察		
10	目を大切にしよう	目の愛護デー 視力測定 文化祭	環境管理・傷害防止	目の健康について	視力検査の事後措置	照度検査	後期生徒保健委員会
11	心の健康に留意しよう	眼科検診 HUT	生活習慣病予防	思春期出前講座			
12・1	冬を健康にすごそう	期末清掃 三者面談 終業式 始業式	2年薬物乱用防止教室 救命救急講習	冬休みの健康生活	食物アレルギー調査 冬休みの健康調査 身体測定	期末清掃	子どもの歯を守る会
2	かぜ・インフルエンザを予防しよう	入学説明会 年度末清掃	感染症予防	かぜとインフルエンザの予防(手洗い、うがい、換気)	食物アレルギー調査 まとめ	空気検査 年度末清掃	学校保健委員会(PTAとの連携)
3	一年間の健康生活を振り返ろう	公立高校入試 卒業式 修了式 離任式		耳の健康 一年間の健康生活の反省 春休みの健康生活	新入生の健康状態について小学校との連携	清掃用具の点検補充	

令和6年度管内養護教諭等研修会 実践シート

実践1（内容：思春期保健出前講座）

- 1 目的
性についての正しい知識と命の大切さを学ぶことで、自己の健康に対するセルフケアの意識づけを図ること、また、若年層の自殺予防に資することを目的とする。
- 2 主催
岩手県立大船渡病院、岩手県大船渡保健所
- 3 実施日・場所・教科 これから予定
令和6年9月26日（ランチルーム）・保健体育（特別活動）
- 4 対象
3年生
- 5 方法
派遣講師が学校へ出向いて講義及び実技指導等を実施する。
- 6 派遣講師
岩手県立大船渡病院 助産師 2名
- 7 内容
命の大切さ・性教育・性感染症・思春期保健等



実践2（内容：生徒委員会活動）

1. 日常活動
 - ・健康観察
 - ・日常給食点検（毎日）
 - ・コンテナ当番（給食の片付け）毎日当番制(学年)で行う。
2. 週活動
 - ・昼の放送（点検活動の内容や結果、健康に関わる情報等伝える）
 - ・石けん補充
 - ・点検活動、集計や掲示物作成他
3. 月活動
 - 4月：組織決め、活動内容説明・分担、日常活動スタート
 - 5月：歯みがき・歯ブラシ点検（歯科検診前の取り組み）、放送
清潔検査（ハンカチ・ティッシュ・爪）（運動会前取り組み）
 - 6月：歯と口の健康週間期間の放送、歯みがきセルフチェック
歯みがき・歯ブラシ点検・ポスター等作成
 - 7月：新聞作成（夏休みの生活等）、アンケート作成、期末清掃準備及び片付け
 - 8月：夏休み明け生活アンケート（睡眠・食事・歯みがき等）、歯みがき・歯ブラシ点検、放送
 - 9月：けが予防ポスター作成、放送、清潔検査、ポスター作成
 - 10月：歯科講話（準備、進行）目の愛護デー、放送
 - 11月：いい歯の日の放送、歯みがき・歯ブラシ点検
 - 12月：かぜ・インフルエンザ予防、呼びかけ・放送、感染症予防ポスター作成、期末清掃準備及び片付け



歯科講演会にて保健委員会3年生
司会進行・開閉会・お礼の言葉

新聞作成（冬休みの生活等）

- 1月：冬休み明け生活アンケート、歯みがき・歯ブラシ点検、放送
- 2月：清潔検査、歯みがき・歯ブラシ点検
- 3月：健康生活振り返り、活動反省



タブレットでポスターや標語作成

1 目 的

県内に所在する団体が実施する健康づくり等の取組により、子どもから高齢者まで幅広い年代における運動習慣の涵養や健康増進、体力の向上等を促進するため、スポーツ医・科学の知見を有する講師派遣等による積極的な情報発信のサポートを実施する。

2 日 時

令和 6 年 6 月 10 日（月） 13：35～15：25 5,6 校時 体育館、ランチルーム

3 講 師

内城 寛子氏 富士大学准教授（日本スポーツ心理学会公認スポーツメンタルトレーニング指導士）
山本 繁氏 スポーツ振興課 専任スーパーバイザー
高橋 一男氏 スポーツ振興課 上席スポーツ医・科学専門員
岡市 武氏 スポーツ振興課 スポーツ医・科学指導員

4 内 容

- （1）実技： 運動機能チェック、姿勢づくり
講師：スポーツ振興課
- （2）講義： 「メンタルトレーニング ～勝利を手にする心構えの作り方～」
講師：内城氏

5 日 程 等

時 程	内 容	
13：35～ 14：25	1 年生 27 名 体育館	2・3 年生 78 名 ランチルーム
	実技：（1）運動機能チェック	講義：「メンタルトレーニング
	（2）姿勢づくり	～勝利を手にする心構えの作り方～」
	講師：スポーツ振興課	講師：内城氏
	持ち物：筆記用具、保体ファイル	持ち物：筆記用具、保体ファイル
14：35～ 15：25	1 年生 27 名 ランチルーム	2・3 年生 78 名 体育館
	講義：「メンタルトレーニング	実技：（1）運動機能チェック
	～勝利を手にする心構えの作り方～」	（2）姿勢づくり
	講師：内城氏	講師：スポーツ振興課
	持ち物：筆記用具、保体ファイル	持ち物：筆記用具、保体ファイル

＊服装はどちらもジャージ。

2 会場にプロジェクター、スクリーンの準備。ランチルームの椅子準備

6 隊形

（体育館）1・2・3 年生…班ごとに縦 1 列
（ランチルーム）1 年生は班ごと…5 列
2・3 年生男女背の順で各 1 列…6 列

1 目 的

県内に所在する団体が実施する健康づくり等の取組により、子どもから高齢者まで幅広い年代における運動習慣の涵養や健康増進、体力の向上等を促進するため、スポーツ医・科学の知見を有する講師派遣等による積極的な情報発信のサポートを実施する。

2 開催日時

令和 6 年 11 月 28 日（木） 10:45 ～ 12:35 （体育館・ランチルーム）

3 講 師

吉岡 美子 氏 管理栄養士 （公財）日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士
山本 繁 氏 スポーツ振興課 専任スーパーバイザー
高橋 一男 氏 スポーツ振興課 上席スポーツ医・科学専門員
岡市 武 氏 スポーツ振興課 スポーツ医・科学指導員

4 内 容

- （1）講 話：【女子生徒】「女子の栄養学」 ＊48 名
【男子生徒】「成長期の栄養」 ＊57 名
- （2）実 技：ア 動きづくり（パワーポジション、多様な動作）
イ スポーツリズムトレーニング

5 日 程 等

時 程	内 容	
10:45 ～ 11:35 (50 分)	【女子生徒】 ランチルーム	【男子生徒】 体育館
	講 話：「女子の栄養学」（仮題）	（1）動きづくり
	講師： 吉岡 美子 氏	（2）スポーツリズムトレーニング
		講師： スポーツ振興課
11:45 ～ 12:35 (50 分)	【女子生徒】 体育館	【男子生徒】 ランチルーム
	（1）動きづくり	講 話：「成長期の栄養」（仮題）
	（2）スポーツリズムトレーニング	講師： 吉岡 美子 氏
	講師： スポーツ振興課	

＊服装はどちらもジャージ。持ち物は保体ファイル、筆記用具

ランチルームはプロジェクター、スクリーン、椅子のみ準備

6 隊形

（男子 6 列） 1・3 年、背の順で 2 列
2 年各学級、背の順で 1 列
（女子 5 列） 1・2 年各学級、背の順で 1 列
3 年、背の順で 2 列