

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	久慈市立久喜小学校
2 実践名	いきいき・かみかみ・すやすやの可視化
3 実施対象者	全校児童30名
4 目標	現在の生活習慣を自覚し、より良い習慣に見直すことをねらう。

5 実践内容	ア (①・②)	<p>本校では、学校経営計画の体力向上計画と保健室経営計画に60プラスプロジェクトを位置づけ、各担当を中心に推進している。 <補助資料1></p> <ul style="list-style-type: none"> ・いきいき…体育担当（長期休みの運動時間チェック・歩数計チャレンジ・体育授業参観日の設定・楽しい体育授業の実践） ・かみかみ…養護教諭（歯科指導・びかびか歯ッピー作戦・食指導） ・すやすや…養護教諭（元気リズムチェック）
	イ (③・④)	<p>本校の特色の1つ目は学校の立地である。久慈市の南東の漁村であるが、学校は海沿いから2.5km先の山の上に建っている。子ども達の多くはその道中に家があり、学校まで約1.5～2.5kmの道のりがある。また、学校は海拔約190mに位置しているため、通学路の勾配が急であることも特色である。</p> <p>2つ目は害獣対策期間中以外、冬期間中も毎日徒歩通学しているという点である。夏場は汗で上着にランドセルの跡が残る児童がおり、かなりの運動量であると推察できる。</p> <p>本校で60運動の充実、継続可能な取り組みになるように考えた時、徒歩登校を充実・徹底させることが一番だと考えている。しかし、一部児童が歩く中で、車で送迎されて通学する児童もいるのが実態だった。そこで、いかに本校の徒歩通学が有効かを体育担当で実証実験を行い、子ども達はもちろん、保護者、教職員に結果を配布することにした。</p> <p><資料1> この結果から以下のことが分かった。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平均心拍数：登校時130拍/分・下校時96拍/分 ・平均消費カロリー：登校時217.5kcal・下校時133.6kcal ・夏場の汗の量約50mL <p>なお、このデータは一般男性が約10分/kmの速さで歩いた時のデータであるため、そのまま子ども達に置き換えることはできないのだが、運動量を数値化することで、意識の変容を期待するものである。この結果を配布すると、子ども達だけでなく、大人からも良い反応が見られた。</p> <p>【長期休みの運動時間チェック】 本校の実態により、運動時間が落ちる期間は長期休みであると考え。そこで、長期休み中の1週間を調査期間とした取り組みを各家庭と連携しながら行っている。</p> <p>【歩数計チャレンジ（令和6年度）】 3学期は1年間を通して運動量が減る傾向にあるため、歩数計を用いた運動量を可視化する取り組みを講じた。今回の取り組みは、Teamsに格納したExcelデータを用い、全校が他学年や他者の様子を見合うことのできる環境を作った。入力する内容は、「歩数」「徒歩登校したか○・×」「天気」とし、低学年でもタブレットで入力しやすい工夫をした。さらに、全職員のシートと歩数計も用意し、子ども達と一緒に取り組みを行った。</p> <p><資料2>全校・全職員共有 Excel データ</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>①歩数は手入力。 ②天気や徒歩登校・徒歩下校の有無はドロップダウンリストから選択。 ③即時折れ線グラフに反映。</p> <p>全校児童に加え、全職員のデータもタイムリーに見合うことができる。</p> </div> </div>

【体育授業参観日の設定（令和6年度～）】

例年9月に実施していた校内マラソン記録会を、熱中症対策や楽しい体力向上の視点で、校内で見直しを図った。また、例年器械運動の単元末に全校で見せ合う風潮もあった背景もあり、その場に保護者を招く形で、校内マラソン記録会を廃止し、「体育授業参観日」を設定した。<資料3>令和6年度の様子（Youtubeリンク） <資料4>令和6年度の様子



個人マット



チーム跳び箱



個人跳び箱②



場の切り替え



個人跳び箱①



個人跳び箱③



【楽しい体育授業の実践】

体育館で行う体育授業の際は、休み時間に体育館で練習する様子があったが、昨年度から今年度では、鉄棒運動やゴール型のアルティメット、ベースボール型のティーボールなどに合わせて、校庭で遊ぶ児童が増えたことも成果であると言える。

【歯科指導・ピカピカ歯っぴ一作戦（6月・11月）】

本校の学校保健委員会から見た児童の課題は「歯科」である。そこで、養護教諭を中心に今年度は学校歯科医、歯科衛生士を講師に招き、歯磨き指導や生活習慣について学習を行った。咀嚼することの大切さにもつながる講話があり、食べた後は歯を磨くことの大切さだけでなく、よく噛んで食べることの必要性について学ぶことができた。<資料5>

【ばくばくチェック】

本調査も養護教諭を中心に、「決まった時間に朝ごはんを食べて、体のリズムを整える」という目的で例年取り組んでいるものである。3日分の朝食を書き出し、児童自身に朝食を食われているかや、その栄養バランスはどうかを自覚化させることができる取り組みである。<資料6>別紙参照

【食指導】

栄養教諭に来校してもらい、噛むことの重要性をはじめ、朝食の役割や栄養バランスなど食生活全般の指導をいただいた。

【元気リズムチェックシート（GW明け・冬休み明け）】

養護教諭を中心に、連休明けや長期休み明けの時期に調査を行っている。「低学年21時・高学年22時までには寝たか」「起床時刻の記入」をすることで睡眠時間を再認識することができる。また、「ぐっすり眠ることができたと感じるか」という項目も設定しており、熟睡するために寝る前の行動に気を付けるよう指導を展開している。<資料7>

ウ
(5)

○本校の学校教育目標は令和6年度から一新したものであるが、その中に「望ましい生活習慣を身につける」と明記しており、これからも各分掌、全職員で継続した取り組みを講じていけると考える。<補助資料2>

○運動量の可視化を行うことで、無意識の活動が意識化され、子ども達の運動習慣はよりよくなると考える。

○徒歩通学の推奨は、害獣対策との兼ね合いに困難さを感じるが、徒歩通学による運動量と効果は提示し続けることで、よりよい運動習慣につながると考える。

○体育（体力向上）担当と養護教諭との連携により、円滑で効果的な指導ができると考える。

【歩数計チャレンジ（令和6年度）】

○この取り組みはチーム感が生まれたり、普段は比較できない“大人との比較”は楽しいようで、「〇〇先生よりは運動できた！」と自己肯定感を高めたりできたと感じている。

○職員室でも、自分の運動量と子どもの運動量を比較し、自己の運動習慣を見直すきっかけとなっていたようだ。今年度も3学期に実施予定である。

【体育授業参観日の設定（令和6年度～）】

○成果として、マラソン記録会では意欲が低下している児童も、器械運動や表現運動などには意欲的に取り組む姿が見られた。

○発表会に合わせて、「休み時間に練習を行いたい」という申し出が自然発生し、異学年交流しながら練習する姿も良かった。

6 成 果

	<p>○異学年交流の中では、上学年が下学年に技を教えたり、補助したりする様子も見られ、双方の意欲向上も見ることができた。</p> <p>【体力・運動能力が標準以上の児童の割合】 運動習慣を形成するための様々な取組の結果、体力・運動能力が標準以上の児童の割合が増加した。 R6 90.0% R7 96.7%</p> <p>【歯科指導・ピカピカ歯っぴ一作戦（6月・11月）】 ○「ピカピカ歯っぴ一作戦」で調査することで歯を丁寧に磨こうとする児童が多く見られた。 ○家庭全体への働きかけができ、家族みんながよく噛むことや歯磨きをする習慣について見直すきっかけになっていると感じる。</p> <p>【食指導】 ○授業後に、栄養教諭と共に給食を食べる時間を設けたことで、噛むことの意識が増している様子が見られた。</p> <p>【元気リズムチェック（GW明け・冬休み明け）】 ○期間中は朝ごはんを全員食べてきていることに加え、ほとんどの人が早寝をしていたことから、睡眠時間は十分であると考ええる。</p>
7 課 題	<p>【長期休みの運動時間チェック】 ▲一方で冬休み中は遊ぶ場所が限定的で、意識的に時間を設けないといけないというのが課題である。体育授業の改善等により運動好きを更に育て、運動に対する意欲を高めたい。</p> <p>【歯科指導・ピカピカ歯っぴ一作戦（6月・11月）】 ▲期間中のみ頑張っている様子も見られるなどの継続力に課題がある。 ▲歯磨きをする児童としない児童の二極化が課題である。</p> <p>【元気リズムチェック（GW明け・冬休み明け）】 ▲早寝していても熟睡できていない児童もいるため、寝る前の習慣の見直しは継続して指導していかなければいけないと言える。</p>
8 今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> ・12月5日(金)に2回目となる体育授業参観日を行う。 ・冬休み明けに「元気リズムチェック」を行う。 ・3学期に「歩数計チャレンジ」を予定している。(2月予定)

<資料1>久喜坂を歩いた後に児童や職員に配布したデータ



<資料5> 「ピカピカ歯っぴー作戦」の様式

ピカピカ歯っぴー作戦(第2弾) ねん なまえ  **久喜小学校保健委員会**
提出11月10日(月)

11月8日は『いい歯の日』です。歯と口の健康を守るためにお家で「ピカピカ歯っぴー作戦」に取り組みます。口の平の健康に大切な、朝と夜の歯みがきと、かむ回数について調べます。歯は、6歳頃から子どもの歯から大人の歯へ生えかわっていきます。生えてきたばかりの大人の歯は、やわらかくてむし歯になりやすいので注意が必要です。また、しっかりとんで食事することで、食べ物を消化しやすくするだけでなく、唾液により口の中をきれいにする効果もあります。毎日の歯みがきと、仕上げみがきや定期受診をプラスしてむし歯を予防していきましょう!

◆記入のしかた◆ あてはまる記号に○をつけましょう。
【はみがき】3分間すみずみまでみがこう! ◎:よくできた ○:できた △:あまりできなかった
【かむ回数】1口20回をめざそう!(夜ごはん) ◎:よくできた ○:できた △:あまりできなかった

	朝のはみがき	夜のはみがき	かむ回数	お家の方の記入欄(お子さんへの働きかけて、項目ごとにあてはまるもの全てに○をご記入下さい)
11月5日(水)	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	歯みがき ア 子どもにみがくよう声をかけた。 イ 家族で同じ時間にみがいた。 ウ 子どもがみがいた後に点検をした。 エ 仕上げみがきをした。 オ 特に何もなかった。 歯科受診 ア 現在、治療通院中。 イ 治療の計画をたてた。(月頃通院予定) ウ 受診の予定はない エ 定期検診予定あり。(月頃)
11月6日(木)	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
11月7日(金)	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
11月8日(土)	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
治療の必要なむし歯	ある	ない	わからない	
【感想】	【お家の方から】			

<資料6> 「ぱくぱくチェック」の様式

ぱくぱくチェック ねん なまえ  **久喜小学校保健委員会**
決まった時間に朝ごはんを食べて、体のリズムを整えよう!
朝ごはんを、体にパワーをためて、体や頭を動かそう! 勉強も運動もこれでバッチリ!
◆3日分の朝ごはんを書きましよう。(まるの中に食べたメニュー・材料をかきます。⇒うらに書き方があります)

7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)
くだもの・乳製品 みどりおかず(副菜) あかおかず(主菜) ごはん・パン・麺(主食) みそ汁・スープ	くだもの・乳製品 みどりおかず(副菜) あかおかず(主菜) ごはん・パン・麺(主食) みそ汁・スープ	くだもの・乳製品 みどりおかず(副菜) あかおかず(主菜) ごはん・パン・麺(主食) みそ汁・スープ
【感想】		
【おうちの方から】		

<資料7> 「元気リズムチェック」の様式

元気リズムチェックシート 久喜小学校(5・6年生用)
自分の生活をふりかえてみよう!
できたら○、あまりできなかったら△で、点検しましょう。 年 番 名前

	ふりかえり	5/7(水)	5/8(木)	5/9(金)	○の数
1	昨日の夜、10時まで にねましたか?				
2	起きた時間は 何時でしたか?	時 分	時 分	時 分	
3	起きたとき、「ぐっすり ねむれたな」と 思いましたか? 思った...○ まだねむかった...△				
4	朝ごはんを 食べましたか?				
5	昨日か朝、うんち は 出ましたか?				
6	昨日、夜の8時までに ゲームやタブレットを 使うのを やめましたか?				
7	昨日の夜、3分以上 歯みがき をしてから ねましたか?				
8	朝、3分以上 歯みがき を しましたか?				
チェックしてみたの反省					
おうちの方から					

※ 5月12日(月)までに学校へご提出ください。

(補助資料 1)

60プラスプロジェクト資料 (いきいきチャレンジ)

資料	内容
体力向上指導計画	学校経営計画資料
60プラスプロジェクト運動の取組とチャレンジカードの記入について (要項)	長期休み中の保護者案内
チャレンジカード	<ul style="list-style-type: none"> ・表紙 ・1～3年様式 ・4～6年様式
歩数計チャレンジ (まなびポケットでの案内)	歩数計を使った取り組みの保護者案内
体育授業参観日実施計画	職員会議資料

60プラスプロジェクト資料 (すやすや・ぱくぱくチャレンジ)

資料	内容
保健室経営計画	学校経営計画資料
第1回久喜小学校 学校保健委員会	p.2 年間計画の提示
<ul style="list-style-type: none"> ・元気リズムチェック ・ぱくぱくチェック ・ピカピカ歯っぴー作戦 	各取り組みで使用した資料
第2回久喜小学校 学校保健委員会	p.4~5 取り組みの集計結果

体力向上指導計画

1 目 標

- ・児童の体力の実態を把握し、体育の授業を中心に体力作りの取組を通して、体を動かす習慣化を図るとともに、体力の向上を目指す。
- ・子ども一人一人の成長や健康状態、生活の様子を見つめ、子どもたちが生き生きと明るく生活できるようにする。

2 重 点

- ・新体力テストの実施と活用
- ・運動スペースの確保、場の整備
- ・外遊びの奨励
- ・運動嫌いな子、体力が低い子への働きかけ
- ・徒歩での登下校の励行

3 具体的な取り組み

- (1) 全国体力・運動能力テスト 集計と報告 (6月末)
 - ・体力テストの分析と指導の重点を作成し、職員間での共有を図る
 - ・エクセルを用いて子どもたちのデータを記録し、市教委・文科省に提出する。
- (2) 60プラスプロジェクト運動の推進 ※チェックカードを使って取り組む。
 - ①いきいきチャレンジ：運動（遊びや生活活動）・スポーツはどのくらいしたか。
→夏休み、冬休みは、「①いきいきチャレンジ」のみの実施。（取組カードは、体力向上担当から配布する）
 - ②かみかみチャレンジ：食事中よく噛んで食べたか。
 - ③すやすやチャレンジ：毎日ぐっすり眠れたか。
→「②かみかみチャレンジ」と、「③すやすやチャレンジ」に関しては、養教と連携しながら取り組む。（取組カードは、養教から配布する）
- (3) 外遊びの奨励
 - ・晴れている時は、外遊びをするように声をかけていく。
- (4) 縦割り遊び
 - ・体育館使用割り当ては設けず常に開放し、異学年と進んで遊ぶようにする。
- (5) 体育参観日の計画・実施
 - ・日頃の体育の成果を、他の学年や地域の方々に発表する機会を設ける。
 - ・日々の体育の授業を、休み時間にもやってみたい！と思わせる内容に工夫する。
- (6) 徒歩での登下校の励行
 - ・徒歩での登下校の習慣が減退している課題がある。
 - ・万歩計を使って歩数を図る取り組みをするなど、運動量の可視化をしていきたい。

★まなびポケットにて保護者にお知らせ

令和7年2月22日

タイトル：【お知らせ・協力願い】 歩数計を使った運動量調べを行います。

本文：

先日のPTA全体説明会にて、校長が申し出ていたように今年度は徒歩通学に向かうような取り組みが不足していたと感じ、急ではありますが、県北教育事務所から歩数計をお借りし、自分の運動量を数字で見取る取り組みを行いたいと思います。

基本的に運動量は目に見えません。しかし、歩数を計測できたらどのくらい活動していたかを見ることができます。子ども達には、自身の運動量を主観的に考えるのではなく、客観的に見ることによって自らの生活を見直すきっかけになればと考えています。以下に取り組みの具体を示しますので、ご協力願います。

<児童の動き>

- ①学校から一人一台、歩数計を貸し出す。
- ②児童は、家を出る前に、生活に支障のない場所に歩数計を付けて登校する。
- ③歩数計を付けたまま生活を送る。
- ④家に帰ったら歩数計の数字をタブレットに入力する。(数字を入れると自動でグラフができる仕組みになっています。)

<期間>

2月25日(火)～3月7日(金)ごろまで

<お願い>

・歩数計はお借りしているものなので、紛失・破損のないように指導をしますが、各ご家庭でもお声がけください。

・万が一、紛失・破損が分かりましたら、速やかにご連絡願います。この件も児童には指導します。

最後になりますが、この取り組みは子ども達だけでなく、担任をはじめ、教職員も一緒に行い、データを全体で共有していきます。スマートフォンに歩数を測る機能があるものもありますので、お家の方もこの期間、意識してみてはいかがでしょうか？ご協力お願いいたします。

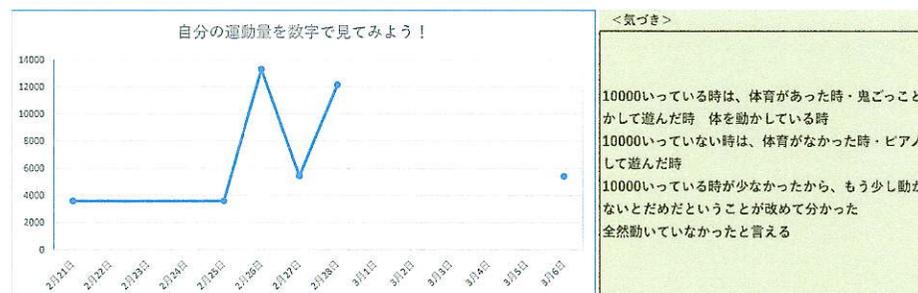
自分の運動量を数字で見よう！

曜日	金	火	水	木	金	月	火	水	木	金
日にち	2月21日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	平均
歩数	9096	12266	16053	14000	19089	14376	12378	7056	10447	12751
天気	雪	晴れ*	晴れ*	晴れ*	晴れ*	晴れ*	晴れ*	雪	雪	
徒歩登校	○	○	○	○	○	○	○	×	○	
徒歩下校	○	○	○	○	○	○	○	×	○	



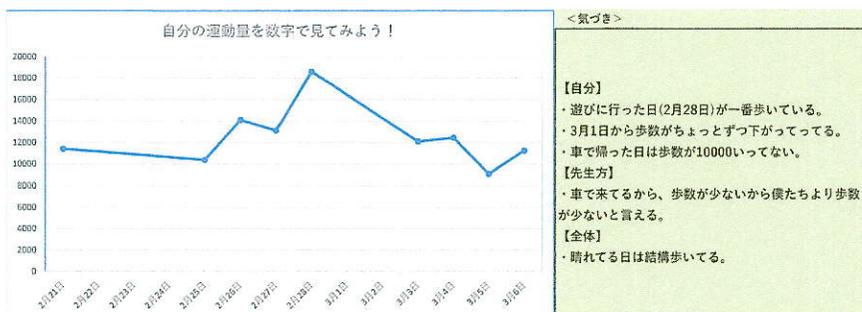
自分の運動量を数字で見よう！

曜日	金	火	水	木	金	月	火	水	木	金
日にち	2月21日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	平均
歩数	3588	3588	13285	5440	12151				5427	7246.5
天気	晴れ	晴れ*	晴れ*	晴れ*	晴れ*					
徒歩登校	○	○	○	○	○				○	
徒歩下校	×	×	×	×	○				×	



自分の運動量を数字で見よう！

曜日	金	火	水	木	金	月	火	水	木	金
日にち	2月21日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	平均
歩数	11409	10393	14116	13130	18604	12118	12464	9128	11260	12514
天気	晴れ・雪	晴れ*	晴れ*	晴れ*	晴れ*	晴れ*	晴れ*	雪	雪	雪
徒歩登校	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
徒歩下校	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○



自分の運動量を数字で見よう！

曜日	金	火	水	木	金	月	火	水	木	金
日にち	2月21日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	平均
歩数	13183	5557	6136	6554	10836	8559	10296	8423	7345	8543
天気	雪	晴れ*	晴れ*	晴れ*	晴れ*	晴れ*	晴れ*	雪	雨	



保健室経営計画

学校教育目標		
「気づき 考え 行動する子」の育成		
○見通しをもって学習する子	○力を合わせて活動する子	○望ましい習慣を身につける子

学校経営方針		
憲法、教育基本法をはじめとする国の関係法規、岩手県及び久慈市の教育方針に基づき、新しい時代の動向を展望しつつ、地域性や児童の実態をふまえて、調和のとれた児童の育成を目指して学校教育を推進する。		

学校保健目標		
生涯にわたって心身共に健康で、豊かな心を持ち、たくましく生き抜く児童の育成を図る。		

重点目標	
○歯・口の健康づくりの充実を図る。	←
○自分の健康に関心をもたせ、基本的な生活習慣の確立に向けた指導の充実を図る。	

児童の主な健康課題	
・う歯なしの児童が少なく、治療や歯みがき等の歯科衛生面に問題のある児童が多い。 (う歯なし：43%、治療済み：23%、未処置歯あり：33%)	←
・基本的な生活習慣が身につけていない児童や生活リズムが乱れがちな児童がいる。(朝食摂取：90%、歯みがき：77%、早寝：86%、メディア利用時間を守る：68%)	
・視力の低下が見られる。(4月視力1.0未満：50%、10月：37%)	

到達度：4よくできた 3ほぼできた 2あまりできなかった 1全くできなかった

経営目標	保健室	保健室経営目標達成のための具体的な方策 (※評価の観点)	自己評価		他者評価				
			到達度	理由/今後に向けて	いつ	だれから	方法	到達度	意見・助言等
1 の健康づくりの充実を図る。	A) 歯科健診後の個別指導、学級ごとの歯科指導等において、歯・口の健康づくりの指導を計画的に行う。	※個別指導・歯科指導を計画的に行うことができたか。	1		実施後・年度末	教職員 児童	ワークシート 聞き取り	1	
			2						
			3						
			4						
			4						
			4						
	B) 長期休業中は歯みがきカレンダー、6月・11月はピカピカ歯ッピー作戦を活用し、歯みがきの習慣化を図る。	※歯みがきカレンダー・ピカピカ歯ッピー作戦を活用し、歯みがきの習慣化を図ることができたか。	1	長期休業終了後	保護者 児童	歯みがきカレンダー ピカピカ歯ッピー作戦	1		
			2						
			3						
			4						
			4						
			4						
C) う歯の治療勧告を定期的に行い、治療を促す。	※う歯の治療勧告を定期的に行うことができたか。	1	年度末	教職員	聞き取り	1			
		2							
		3							
		4							
保健室経営目標1に対する総合評価			1	2	3	4			

経営目標 保健室	保健室経営目標達成のための 具体的な方策 (※評価の観点)	自己評価		他者評価				
		到達度	理由/今後 に向けて	いつ	だれから	方法	到達度	意見・ 助言等
2 生活調査や保健指導等により、 生活習慣の確立に向けた指導の 充実を図る。	A) 身体測定時に発育カードを活用し、 自分の健康に関心をもたせる。	1 2 3 4		実施後・ 年度末	児童 教職員	聞き取り	1 2 3 4	
	※発育カードを活用し、自分の健康に 関心をもたせることができたか。							
	B) 5月・1月に元気リズムチェックを 活用し、基本的な生活習慣を確立 できるようにする。	1 2 3 4		実施後・ 年度末	児童 保護者	元気 リズム チェック	1 2 3 4	
	※元気リズムチェックを活用し、基本的 な生活習慣を確立することができた か。							
	C) 生活習慣に関する学校の取り組みに ついて、保健だより等を通じて、家 庭に情報を発信する。	1 2 3 4		年度末	教職員	聞き取り	1 2 3 4	
	※保健だより等を通じて、家庭に情報 を発信することができたか。							
	保健室経営目標 2 に対する総合評価			1	2	3	4	

【総評と次年度への課題】

○救急処置計画○

ア 校内のけが、病気に対する救急体制



*救急車搬送の場合は、事故状況を把握した上で、学校長の指示により要請。

*担任は、父母の緊急連絡先を確実に把握しておくこと。

(変更や特記事項等がある場合は、副校長・養護教諭に連絡すること)

イ 傷病発生時の処置の仕方

《処置》

- ・処置を受けるときには、担任に連絡してから来室する。
- ・養護教諭不在の時は、担任か担任外の先生が処置をする。

《事後処置》

○観察により異常がなく特別処置を要しない場合は、養護診断をし、教室に復帰する。

○保健室で観察をする必要がある場合

- ・30分～1時間保健室で休養させ、回復した場合教室に復帰する。
- ・回復の見込みがない場合、担任を通じて家庭に連絡し、帰宅させる。その場合は必ず保護者に迎えに来てもらう。

○学校で処置をした場合、保健室来室カードにより家庭連絡を行う。

(補助資料 2)

3 学校保健委員会活動(家庭との連携)

(1) むし歯予防の取り組み

① 歯みがきカレンダー(夏休みの朝・夜の丁寧な歯みがき)

家庭での歯みがきの習慣化を目的に取り組みました。

朝・夜毎日丁寧に歯みがきができた人が半数以上でした。休みの日でも、忘れずに歯みがきをしていて、食事後の歯みがきが定着してきていることが分かりました。また、学校歯科医さんに教えていただいたみがき方を実践できた児童もいたようです。

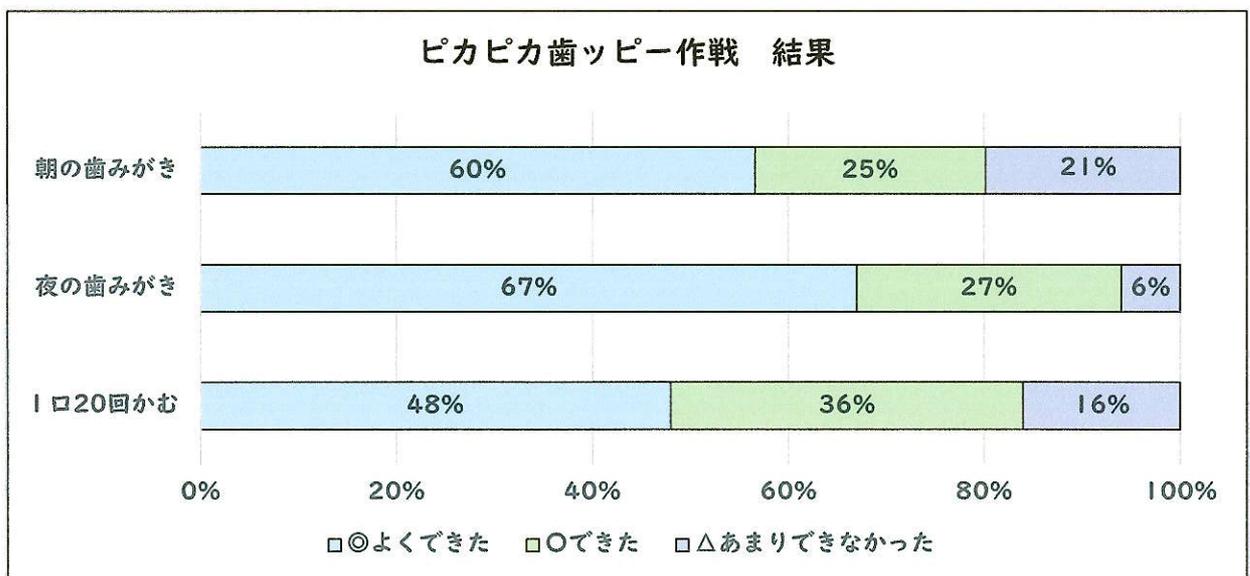
家族で同じ時間に歯みがきをしたり、声をかけていただいたり、歯みがきが定着するようご協力をいただき、ありがとうございました。今後も、よろしくお願いいたします。

学年	毎日朝・夜の歯みがきができた人
1年生	5人中3人
2年生	5人中5人
3年生	3人中1人
4年生	4人中2人
5年生	7人中5人
6年生	6人中3人
計	30人中19人

② ピカピカ歯ッピー作戦(6月)

児童の朝と夜の歯みがきの様子、噛んだ回数などを調べました。

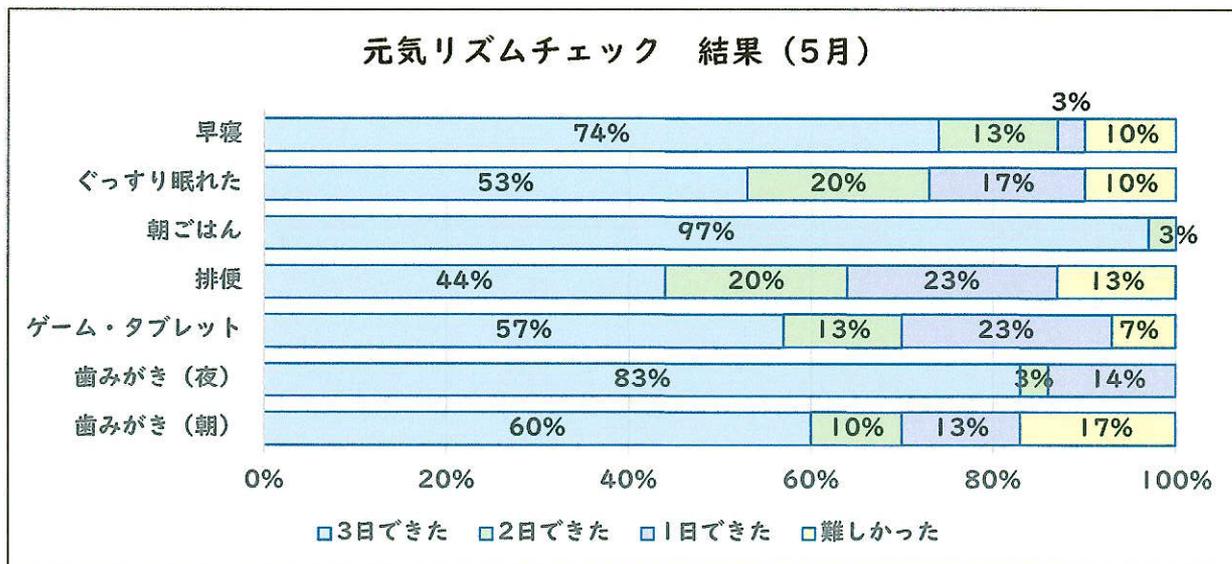
夜の歯みがきは、「あまりできなかった」と答えた人の割合が6%でした。少しずつ夜の歯みがきが習慣化されてきているようです。また、お家の方のお声掛けにより歯みがきが定着してきている児童も多くいます。しかし、朝の歯みがきでは、「よくできた」と答えた人の割合が少なかったです。第2回のピカピカ歯ッピー作戦では、90%以上を目指して取り組んでいきたいです。歯みがきの声掛けや口の中の点検、仕上げみがき等、引き続きご協力をお願いいたします。



(2) 基本的な生活習慣の確立

① 元気リズムチェックの取り組み(5月)

就寝時間、ぐっすり眠れたか、起床時間(3~6年生)、朝食、朝・夜の歯みがき、排便、ゲームやタブレットの時間について調べました。「ぐっすり眠れた」と「排便」は、3日できた人が他の項目に比べて少なかったです。熟睡できない原因の1つとして、寝る前のゲームやタブレットが考えられます。8時までにゲームやタブレットの使用をやめて、ぐっすり眠れるよう、指導していきます。



※早 寝 … 低学年:9時、中学年:9時半、高学年:10時

ぐっすり眠れた … 起きた時「ぐっすり眠れたな」と思いましたか

朝 ご は ん … 朝ごはんを食べましたか

排 便 … 昨日か朝、うんちはでましたか

ゲーム・タブレット… 昨日、夜の8時までにゲームやタブレットを使うのをやめましたか

歯みがき(夜) … 昨日の夜3分以上歯みがきをして寝ましたか

歯みがき(朝) … 朝3分以上歯みがきをしましたか

② ぱくぱくチェック(朝食調べ 7月)

全員が、毎日朝ごはんを食べて登校していました。また、毎日、「主食・主菜・副菜・汁物・果物」の全てをバランスよく食べている児童もいました。ぱくぱくチェックをすることで、バランスの良い朝食を食べようと意識できていました。朝はとても忙しいと思いますが、ご家庭のご理解をいただき取り組むことができました。

