

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	八幡平市立田山小学校											
2	実践名	田山小60プラスプロジェクト											
3	実施対象者	全校児童21名 保護者 教職員											
4	目標	「運動習慣」「食習慣」「生活習慣」を相互に関連づけた一体的な取組を通して、児童一人一人がよりよい生活習慣の確立を図ろうとする意識をもたせる。											
5	実践内容	ア (①・②)	①学校経営の特徴【組織的実践】…資料1 →学校経営グランドデザイン及び「まなびフェスト」への位置づけによる目標の共有と具体的な内容の説明、振り返り ②推進体制【担当者間の連携】…資料2 →保健指導部と体育担当の連携による年間を通した指導計画の作成と職員間での意識共有による実践										
		イ (③・④)	③特徴的な実践【実態・特色を生かした工夫】 A) 60プラスプロジェクトチャレンジカードの活用…資料3 B) 長期休業中の取組…資料4 C) 「オノマトペ体操田山小バージョン」「コアキッズ体操」の取組…資料5 D) 学校栄養士による定期的な食育、栄養指導…資料6 ④継続可能な計画実践【地域や家庭との連携による推進】 A) 小中連携（中学校区の小学校2校と中学校1校）による、家庭学習強化週間に合わせたメディアコントロールの取組…資料7 B) 保護者への啓発（保健便り）や家庭と共に考える機会の設定（長期休業前の個別指導・ぺっこチャレンジカードの活用）…資料8										
		ウ (⑤)	⑤よりよい生活の確立への期待【よりよい変容への期待】 →60プラスプロジェクトの取組結果から見た達成状況 <table><tr><td></td><td>R6</td><td></td><td>R7</td></tr><tr><td>1日60分以上の運動 ※取組7日間で5日以上達成者</td><td>100%</td><td>→</td><td>100%</td></tr><tr><td>個人の目標歩数 ※万歩計を使用した5日間で4日以上達成者</td><td>61%</td><td>→</td><td>79%</td></tr></table> →学びフェストの振り返りから見た児童・保護者・教職員の意識の高まり（肯定回答割合） 児童…めあてをもって、体育や外遊びなどの運動に取り組むことができた→100% 保護者…子供の食事や生活リズムなど、基本的な生活習慣の定着に向けて取り組んだ→95% 教職員…児童は、60プラスプロジェクト等を通して体力の向上を図ることができた→100%		R6		R7	1日60分以上の運動 ※取組7日間で5日以上達成者	100%	→	100%	個人の目標歩数 ※万歩計を使用した5日間で4日以上達成者	61%
	R6		R7										
1日60分以上の運動 ※取組7日間で5日以上達成者	100%	→	100%										
個人の目標歩数 ※万歩計を使用した5日間で4日以上達成者	61%	→	79%										
6	成果	・児童の実態と小規模校の特性を生かした、短時間で継続的に取り組むオノマトペ体操やコアキッズ体操により、運動習慣の確立と体づくりの基礎力向上につながっている。 ・各種チャレンジカードの活用と取り組み方の工夫によって、児童の運動に対する意欲喚起につながった。 ・体育担当が主となり、他の分掌と連携することで、60プラスプロジェクトのねらいである一体的な取組につながり、取り組み方にも広がりや連帯感が生まれた。 ・目標の共有を行い、担当と担任、学校と家庭、学校と関係機関が協働して取り組むことで、継続可能かつ効果的な実践となり、「一緒に」取り組むことが児童のよりよい生活習慣の確立と運動を楽しむ気持ちの醸成につながっている。											
7	課題	・よりよい生活習慣、運動習慣は一時の取組だけで身につくものではないため、継続と連携による一体的な取組が必要となる。実態把握を基にしたねらいの共有と実践、リフレクションを大切に、取り組み方もアップデートしていきたい。 ・実践の成果を可視化し、達成感や充実感を感じながら取り組むことができるよう工夫し、児童のさらなる意欲喚起につなげたい。											
8	今後の予定	・3学期も、60プラスプロジェクトチャレンジカードを使った取組を予定している。寒い冬の運動習慣確立に向け、教育活動（スキー）とも関連付けた一体的な取組を推進する。 ・オノマトペ体操、コアキッズ体操の継続と、栄養士による食育指導。 ・養護教諭による、保健体育の乗り入れ授業。 ・今年度の成果と課題、体力テストの結果や児童の実態を踏まえた、次年度の構想を検討する。											



令和7年度 田山小学校 学校経営グランドデザイン

〈目指す学校像〉

- ・子どもが楽しい学校
- ・保護者が安心できる学校
- ・教職員が達成感を感じられる学校

学校教育目標

思いやりのある子ども 元気でたくましい子ども
すすんで勉強する子ども 最後までがんばる子ども

〈目指す児童像〉

- ①自分なりの考えをもち、主体的に取り組む子
- ②自信と思いやりの心をもつ子
- ③目標をもち、粘り強く取り組む子
- ④ふるさとを愛し、大切にする子

田山っ子が目指す
「カッコいい10の姿」

《今年度の重点》 「自立・自律」

- ・主体的に課題の解決に取り組み、確かな学力を身に付けた児童の育成
- ・自他の良さを認め、自信をもって自己表現できる児童の育成
- ・自分で立てた目標に向かって、粘り強く、最後まであきらめずに取り組む児童の育成

重点目標のための主な取組

確かな学力《知》

- (1)授業改善
 - ・「主体的・対話的で深い学び」を目指した授業改善
 - ・学習規律の徹底
 - ・校内研究の推進
- (2)確かな学力の育成
 - ・基礎的・基本的な知識技能の確かな習得
 - ・ICTの効果的な活用
- (3)学校と家庭をつなぐ学びの充実
 - ・授業と連動した家庭学習の充実
 - ・日常的な読書活動の推進

大切にする心《徳》

- (1)豊かな心の育成
 - ・自己肯定感・自己有用感の向上、交流活動の充実
 - ・児童が安心できる学級経営
 - ・気持ちの良い挨拶の推進
- (2)心に寄り添う教育の充実
 - ・道徳教育の充実、教育相談の充実
 - ・いじめ・不登校の未然防止と人権教育の推進
 - ・特別支援教育の推進
- (3)地域学習・交流の充実
 - ・コミセンとの協力体制
 - ・地域学習・交流の充実、体験活動の充実

心身の健康《体》

- (1)健やかな身体の育成
 - ・目標をもって運動する子どもの育成
 - ・课间運動、運動量の確保
 - ・60プラスプロジェクト
- (2)健康教育の充実
 - ・基本的生活習慣の確立
 - ・メディアコントロール
 - ・食育の充実
- (3)安全教育・防災教育の充実
 - ・命を守る意識を育む指導
 - ・生活、交通、災害の安全の指導

幼保小架け橋プログラム

- ・保育参観、授業参観
- ・交流
- ・架け

小中一貫教育

ふるさと安代に誇りをもち、

・グランドデザインやまなびフェストに位置づけることによって、教員間の目的意識の共有や、PTA 総会での説明による家庭との意識の共有にも効果的である。



令和7年度 田山小学校まなびフェスト

学校教育目標	すすんで勉強する子ども	元気でたくましい子ども	思いやりのある子ども 最後までがんばる子ども
児童	◇他の人の話をしっかりと聞き、自分の意見を進んで発表します。 ◇チャレンジテスト等では合格を目指して勉強します。 ◇読書に積極的に取り組みます。 (目標冊数 低学年80冊 中学年60冊 高学年40冊) ◇毎日、家庭学習に取り組めます。 (低30分・中45分・高60分以上)	◇目標をもって体育や外遊び等の運動に取り組めます。 ◇毎日、規則正しい生活を心がけます。 ◇防災意識をもち、安心・安全な生活を心がけます。	◇いつでも誰にでも元気な挨拶をします。 ◇相手を思いやり、丁寧な言葉を進んでつかえるようにします。 ◇自分や友だちの良いところを見つけます。 ◇きまりを守って、友だちと仲良くします。
学校	◇授業改善に取り組み、「わかる」「できる」授業に取り組めます。 ◇チャレンジテスト等を実施し、基礎基本の定着に努めます。 ◇すらすら音読できるように指導します。 ◇一人一台端末(タブレット)を授業で積極的に活用します。(週3回以上)	◇スキーや60(ロクマル)プラスプロジェクト運動等を通して、体力の向上を促します。 ◇衛生習慣を身に付けさせ、健康を守る指導をします。 ◇安心・安全な生活をする力が身に付くように指導します。	◇明るい元気な挨拶ができる子を育てます。 ◇いじめのない学級・学校を作り、自分も友だちも大切にする子を育てます。 ◇地域学習・交流を通して、ふるさとを大切に心を育てます。
家庭	◇家庭学習に集中できる環境をつくります。 ◇低30分・中45分・高60分以上の家庭学習を習慣化ができるよう励まします。 ◇家庭音読を聞き、家庭学習を確認します。	◇スマホ、タブレット、ゲームやテレビ等は家族でルールを決め、見守り指導します。 ◇交通安全の心がけをします。また、家庭で、災害時の決めごとを確認します。 ◇基本的生活習慣(早寝、早起き、朝ごはん、歯みがき)等を身に付けさせます。	◇家庭・地域で挨拶をします。 ◇優しい言い方、ていねいな言い方を教えます。 ◇手伝いを通して、働くことの大切さを伝えます。
地域	◇地域の行事や伝承活動など子どもの学びや体験の場を作ります。	◇スキーなどを通して、意欲的に運動に取り組む態度を育てます。	◇見守りや声がけなどを行い、子どもの健全育成に努めます。

〈大切に〉
①児童と
②児童を
③安心、安
④地域を大

Ⅲ 学校保健計画

- 1 学校保健目標
心身共に健康な日常生活を送るための基本的な資質・能力を養うことができる児童の育成
- 2 今年度の重点目標
(1) 自分の体や健康に関心を持たせ、自主的に健康な生活を送る力を養う。
(2) 自分も友達も同じく大切な存在であることを意識し行動できる力を養う。
- 3 方針
(1) 保健学習と保健教育の調和を図り、学校教育全体を通じて計画的に実施する。
(2) 学校環境を整え、より健康で快適な学校生活が送れるよう配慮する。
(3) 児童の健康課題について、学校とPTAで連携して取り組む。
- 4 学校保健年間計画

		4月	5月	6月	7月 8月	9月
保健目標		自分の体をよく知ろう	良い生活リズムをつくらう	歯を大切にしよう	暑さに負けないからだをつくらう	体をいっしょに動かそう
学校保健関係行事		始業式 入学式 定期健康診断 運動会	定期健康診断 運動会	定期健康診断 身体測定 宿泊研修 修学旅行 新体力テスト プール開き 食に関する指導(1・2年生) 食育月間	期末清掃 身体測定 終業式 夏季休業 始業式 校内水泳大会 60プラスプロジェクトチャレンジカード 食に関する指導(3・4年生)	運動会 プール開き 陸上競技会 校内マラソン大会 食に関する指導(3・4年生)
保健管理	健康・生活	定期健康診断実施と事後措置 保健調査 健康観察の実施 緊急連絡先把握 健康相談 給食後の歯みがきの実施	健康観察の実施 健康相談 定期健康診断実施と事後措置 運動会前の健康管理	健康観察の実施 健康相談 宿泊研修時の健康調査と健康管理 修学旅行時の健康調査と健康管理 水泳時の緊急体制と健康管理	健康観察の実施 健康相談 水泳時の緊急体制と健康管理 疾病の治療の応急 夏休みの健康な生活指導 夏休み中の健康調査疾病治療状況の把握	健康観察の実施 健康相談 陸上競技会時の健康管理 心とからだの健康観察
	環境	清掃・施設用品の点検 机いすの適正配置 日常点検 運動場の整備 常時換気等の感染症対策	学校の清潔 医薬品管理 日常点検	プールの安全衛生管理 日常点検 机いすの適正配置	期末清掃の実施 プールの水質検査 飲料水の検査 揮発性有機化合物の検査 机いすの適正配置	日常点検
教科 総合		命・薬物・アルコール・たばこ・歯と口の健康・生活習慣・がんと健康等 健康を通して、保健体育・理科等の各教科・総合的な学習の時間を通じて行う。				
保健教育	保健指導	1年「トイレのじょうずな使い方」	1・2年「じょうずな手洗い」	歯科健診 修学旅行時の指導(ミニトウの使い方)	3給タイム	歯科健診
	日常指導	健康診断の意義と受け方 保健室の利用仕方 トイレの使い方 個別保健指導	身体衣服の清潔 早寝早起き 個別保健指導	からだの清潔 プール利用の仕方 じょうずな手洗い 初健診(5年) 個別保健指導	食中毒の予防 夏の健康生活 夏休み中の健康 カミカミチャレンジカード 一斉 病気の治療 水分補給 個別保健指導(岩手県児童虐待防止センター) ロープ	外遊びの励み 汗の始末 けがの防止 十分な栄養 個別保健指導
	個別指導					
	広報活動 調査活動	いおんだより発行 児童の健康に関する調査研究				
組織 学校保健委員会		年間計画の作成 組織作り				

		10月	11月	12月 1月	2月	3月
保健目標		目を大切にしよう	相手の気持ちを考えて行動しよう	寒さに負けないからだをつくらう	かぜを予防しよう	1年間の健康生活をふりかえろう
学校保健関係行事		視力検査 身体測定	就学期検診 薬物使用防止教室(6年生) 60プラスプロジェクトチャレンジカード	期末清掃 終業式 冬季休業 始業式 身体測定 校内スキー大会 食に関する指導(5・6年生) 食に関する指導(5・6年生)	身体測定 三ヶ田杯スキー大会 性に関する指導(6年生) 60プラスプロジェクトチャレンジカード	期末清掃 修了式 卒業式
保健管理	健康・生活	健康観察の実施 健康相談 眼の健康と正しい姿勢の指導	健康観察の実施 健康相談 かぜ予防対策と状況把握	健康観察の実施 健康相談 かぜ予防対策と状況把握 室内の換気の励み 手洗い・うがいの励み 冬休みの健康な生活指導 冬休み中の健康調査疾病治療状況の把握	健康観察の実施 健康相談 かぜ予防対策と状況把握 室内の換気の励み 手洗い・うがいの励み	健康観察の実施 健康相談 1年間の健康生活の反省 春休みの健康な生活指導 新年賀状
	環境	日常点検 机いすの適正配置 常時換気等の感染症対策	暖房器具の点検と管理 空気検査 照度検査 加温器設置 日常点検	期末清掃の実施 日常点検 暖房器具の点検と管理 机いすの適正配置	期末清掃の実施 日常点検 暖房器具の点検と管理 次年度への課題整理	保健室整備 学校保健衛生検査結果等のまとめ
教科 総合		命・薬物・アルコール・たばこ・歯と口の健康・生活習慣・がんと健康等 健康を通して、保健体育・理科等の各教科・総合的な学習の時間を通じて行う。				
保健教育	保健指導		1・2年「からだをきいよう」 3・4年「いのちのつながり」 (助産師) 5・6年「命の成長」 3給タイム		3給タイム	
	日常指導	正しい姿勢 目の健康 生活習慣アンケート 個別保健指導	かぜの予防 手洗い・うがいの習慣化 教室の換気 個別保健指導	かぜの予防 手洗い・うがいの習慣化 教室の換気 冬休みの健康な生活 個別保健指導(岩手県児童虐待防止センター) ロープ	インフルエンザ予防 手洗い・うがいの習慣化 教室の換気 個別保健指導	1年間の健康生活の反省 個別保健指導
	個別指導					
	広報活動 調査活動	いおんだより発行 児童の健康に関する調査研究				
組織 学校保健委員会						

- ・保健指導部の年計に位置づけることで、教職員が年間を見通して実践することが可能になる。
- ・体育担当、児童会担当との連携も図られ、学校行事や児童会行事とタイアップさせた実践を行うことができる。

低学年

いぎいきチャレンジ

あなたの
1にちのちくひょうは？

■1にち60ぶんをめざしてからでをうごかそう！

- たいいくのじかん
- やすみじかん
- おそろひのじかん
- おうちだひ
- あるいてうごこう・げこう

1/7 60分 5000歩

かみかみチャレンジ

■まいにちしっかりたべているかな？
ひとつえらんでちょうせんしてみよう！

- ①よくかんでたべる(めやすは、ひとくち20かひです)
- ②あざごはんをまいにちたべる
- ③すきさいをしないたべる

あなたがえらんだばんごうは？

1/7 ③ はん

すずすずチャレンジ

■まいにちぐすりねむれているかな？
ひとつえらんでちょうせんしてみよう！

- ①おきこくちのちくひょう
- ②おきこくちのちくひょう
- ③すみいひじかんのちくひょう
- ④よくねむれて、めづめスッパリ！

あなたがえらんだばんごうは？

1/7 ② はん

「いきいき」「かみかみ」「すやすや」チャレンジとして、それぞれの目標値を決めて取り組んだ。1学期は、夏休みの1週間をチャレンジに当て、家庭での過ごし方を意識できるようにした。

発達段階や個に応じた目標値の設定

*目標値設定の前に、万歩計を使って事前調査（日常の自分の歩数調べ）を行い、その数値を基に自分の目標値を設定した。

中・高学年

いきいきチャレンジ

■運動(遊びや生活活動)・スポーツの時間または、歩数がどれくらいか、目標を決めて記録してみよう！
あなたは時間(分)または歩数(歩)のどちらに挑戦しますか？

あなたの1日の目標は？

10000 歩

100

分/歩



すやすやチャレンジ

■毎日ぐっすり睡眠できていますか？
1つ選んで挑戦してみよう！

- ①寝る時刻の目標 9時00分
- ②起きる時刻の目標 6時30分
- ③睡眠時間の目標 9時間30分
- ④よく眠れて、目覚めスッキリ！

あなたが選んだ番号は？

1

番

あなたが選んだ番号は？

2

番



1学期	7/28 月	7/29 火	7/30 水	7/31 木	7/25 金	7/26 土	7/27 日	振り返り
分/歩	110	120	90	110	120	190	95	
取組	○	○	○	○	○	○	○	○
2学期	11/17 月	11/18 火	11/19 水	11/20 木	11/21 金	11/22 土	11/23 日	振り返り
分/歩	9750	6017	7228	5958	9099			
取組	○	○	○	○	○	○	○	○
3学期	/ 月	/ 火	/ 水	/ 木	金	/ 土	/ 日	振り返り
分/歩								
取組								

毎日、登校したら万歩計を付け、一日の終わりに歩数をチェックして外す。

毎日、登校したら万歩計を付け、一日の終わりに歩数をチェックして外す。

(低学年児童の振り返りより) 保護者のかたからのコメントで、子供たちの意欲もアップ

おうちの方の ^{かた} 印 ^{しるし}	よくあそんで よくたべ、よくねた ね!!	元気いっぱい がんばれました!!
---------------------------------------	----------------------------	---------------------

- ・目標設定を大切にする（実態に応じる）ことで、取り組み方が自分事となり、日々ふりかえりながら、目標達成のために意欲的に活動することができる。
- ・家庭と連携した取組により、家族全体の意識が高まり、それが習慣化にもつながる。

- ・家庭と連携した取組により、家族全体の意識が高まり、それが習慣化にもつながる。

*資料3の60プラスプロジェクトチャレンジカード(1学期取組)のかみかみチャレンジとタイアップし、夏休み開始の5日間、家庭で取り組む

かみかみチャレンジカード よくかむ

およそ1ヶ月ある夏休みのうちの5日間、
「ごはんを食べるとき、1くち何回かんでいるか」かぞえてみましょう。
5日間のうち、1日はおうちにあった「かみごたえがある食べもの」をおやつ時間に食べてかぞえてみましょう。(せんべい、かたいグミ、するめいかなど)
目標は「1くち30回」!いつもよりかむことを意識して食べてみてくださいね。

年 なまえ



チャレンジした日 月 日	チャレンジした日 月 日	チャレンジした日 月 日	チャレンジした日 月 日
いつかぞえたか ○をつけよう! ・あさごはん () ・ひるごはん () ・よるごはん () 何回かめたかな? 回	いつかぞえたか ○をつけよう! ・あさごはん () ・ひるごはん () ・よるごはん () 何回かめたかな? 回	いつかぞえたか ○をつけよう! ・あさごはん () ・ひるごはん () ・よるごはん () 何回かめたかな? 回	いつかぞえたか ○をつけよう! ・あさごはん () ・ひるごはん () ・よるごはん () 何回かめたかな? 回

おうちにあった「かみごたえがある食べもの」は ○ ○ ○

何回かめたかな?
回

です!

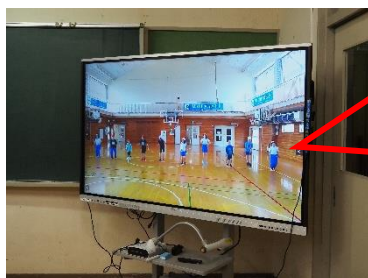
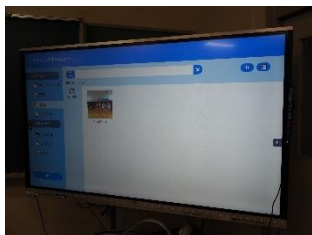
うらに
かめばかむほどおいしい
おすすめのおやつ
をのせておきましたので、
ぜひご家庭で参考にしてみてください。



*家庭での取組で気づいたことや、発見したかみ応えのある食材を、学校では「かみかみ給食」の日と関連づけて話題にする(委員会による献立発表など)ことで、児童がより一層「かむ」ことを意識できるようにしている。

～オノマトペ体操田山小バージョン～

- ① 業間の始まり3分程度で行う
- ② 各教室で行う
- ③ 各教室の電子黒板に入れてある動画を見ながら、音に合わせて、動きをお手本にしながら丁寧に運動する



体育担当が動画を作成

田山小5・6年児童が出演し、動きの手本となっている。3分ほどの曲に乗せ、動きのアナウンスを入れながらリズム良く、動き方を意識することができるよう、工夫されている。



*小規模校の良さを生かし、各教室で運動している。

一堂に会する時間の短縮と、各学級のタイミングで、また学年に合わせた動画の使い方によって、簡単に行うことができるというメリットから、継続して取り組みやすい。



～コアキッズ体操～

4月体づくり計画(職員会議資料)より

コアキッズ体操

(1)ねらい

・「コアキッズ体操」を継続的に行い、児童の体幹を鍛える。

(2)活動の重点

・「コアキッズ体操」を覚えること。

(3)活動種目

・ コアキッズ体操

(4)活動日

・ 通年

・ 体育の学習の最初5分間程度(慣れれば時間は短縮できると思います。)

(5)場の設定

・ 教室、体育館、ホール、校庭などどこでも

(6)必要な用具類

・コアキッズ体操用動画

(7)職員の役割分担

・ 励ましてください。

* 体育の時間の最初の5分くらい

* 低学年は、教室や多目的ホールでもできる。(省スペース)

* 発達段階で自然と経験する重要な動きが基になっており、継続することで、体幹が鍛えられる。

体育のウォーミングアップとして取り入れやすく、動きが頭に入ると、児童が自分たちで進めながら準備体操の一貫で行うこともできるため、継続的に取り組みやすい。

発達発達に沿った体幹トレーニング



～3給タイム～

*各学年、学期に1回ずつ、給食の時間(10分くらい)を使って、栄養士さんにお話をしていただく。



～食に関する指導～

*各学年、年に1回、栄養士さんに来ていただき、1時間の食育指導をしていただく。



- ・自分たちの給食を作っている栄養士さんにお話をしていただくことで、より興味関心をもって学ぶことができる。
- ・給食センターとの連携により、どの学年も年に数回、継続的に食育指導の機会を設けることができる。

メディアコントロールの取組

- * 中学校区の2つの小学校と1つの中学校で一斉に取り組んでいる。
- * 中学校のテスト期間に合わせた1週間を強化週間とする。

メディアコントロール 家庭学習強化週間 取組カード			4年 3番 名前 	
※8月1日に チェックしてもらう	学習時間	テレビ 視聴時間	ゲーム、スマホ、タブレット、 パソコンの時間 (学習以外での利用時間)	担任 チェック (毎朝)
記入例	45 分	30 分	30 分	
目標	50 分	30 分	0 分	

11月18日	火	59 分	25 分	0 分	
11月19日	水	58 分	20 分	0 分	
11月20日	木	60 分	23 分	0 分	
11月21日	金	58 分	30 分	0 分	
11月22日	土	50 分	27 分	0 分	
11月23日	日	54 分	20 分	0 分	
11月24日	月	51 分	18 分	0 分	

自己評価(よい点・改善点)

勉強時間が前
よりも長くなっていた
ので良かったです。
でも、51分や50分の少し
少ない時があったので、
もっとやろうと思いました。

保護者から

強化週間(一週間)にかか
わらず、夜・朝
と、自ら考え
勉強していた
ところ、さすがと
思いました!!

先生から

ゲームを達成でき、
すばらしいです! テレビや
学習も、目標達成してい
てもよい家庭学習です。
おうちの方がほめてくれる
学習たいども、これからも
ぜひつづけてください!

- ・ 中学校区での共通取組とすることで、意識統一が図られ、小中のスムーズな接続にもつながる。
- ・ 小と中に兄弟姉妹がまたがる家庭もあり、家庭の中でも取組が徹底されやすい。
- ・ 保護者の励まし、担任の評価等により、児童の意欲も継続。

保健便りによる啓蒙

6月は「食育月間」～カミカミ運動にチャレンジしよう～

カミカミ運動は、岩手県で行われている「60(ロクマル)プラスプロジェクト」の取組です。
ごはんを食べるときに、「よくかんでゆっくり食べる」といいことがいっぱいあります。この機会にかなことを意識してごはんを食べてみましょう。

〇よくかんで、食べずきをふせよう！
よくかんで食べると、満腹感を感じやすくなります。
☆よくかむコツ☆
・水やしるものでがしこぎなす。



〇よくかんで、脳のほたらきをよくしよう！
記憶力アップや、幸福感アップにつながります。
☆よくかむコツ☆
・かんだかきをかきかき。
・かんでいるあいだは、ほしをかく。



〇よくかんで、からだにいいことをやろう！
歯のびよき予防やお口の調子を良くしてくれます。
☆よくかむコツ☆
・すこしずつ口にのめる。(1口の量をすくなくする。)
・ゆっくりあじわって食べる。



◇食物繊維が多い



よくかむので、歯の表面をきれいにします
・干しいいだけ
・ごぼう
・レタス
・切干大根・きのこ類

◇噛みごたえがある



歯ぐきに刺激を与えて、歯周病を予防します。だ液がよく出るので、口の中がきれいになります
・さきいか・みりん干し
・たくあん・フランスパン

きのこやまめなどの「食物せんい」が、たくさんはいているものや、小魚やナッツ類など「かみごたえ」がある食べ物を食べて、カミカミ度アップを目指しましょう！

60 プラスプロジェクトに関わるお便り

保健便りと保健室前掲示の関連を図って
児童の健康に対する意識の向上を

ほけんだより

令和7年 10月10日

田山小学校 保健室 No.16

10月10日は「目の愛護デー」

10月10日は目の愛護デーです。「10」を横にする(さる)と、目と目に
見えるからこの日が「目の愛護デー」になったそうです

目にやさしい生活をしよう！



10月の視力検査について

視力検査が終わり次男C(0.3~0.6)とD(0.2以下)の人に、視力検査結果のお知らせをお渡しします。
早めに眼科を受診し、くわしい検査を受けていただきますようよろしくお願いいたします。
受診しましたら、受診報告書を提出の上、学校にお知らせください。

視力低下のサイン



みなさんは、こんなふうになっていませんか？ 自分では気づきにくいので、お便り



ぺっこチャレンジカードの活用

夏休みぺっこチャレンジカード

年 名前

夏休み、これだけはつづけるぞ！

☆①～④の中から目標を選んで
「夏休み、これだけはつづけるぞ！」に書きましょう。
①あさごはんを毎日食べる。(3食食べる)
②うんどうを毎日 最低30分 やる。
③スナック菓子・菓子パンを食べない。
④その他(自分で決める)
☆「あうちの人としようぶだ！」
をやってみよう！
(毎日いなくてもいいので、うらなを参考にやってみてください)

〇出来たら下の表に書きましょう！

夏休み前(7月23日)測定

夏休み最終日(8月20日)測定

kg

kg

日付	7月25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	8月1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
「夏休み、これだけはつづけるぞ！」 できたらのできかたを記入														
「あうちの人としようぶだ！」 やってみよう！														
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
「夏休み、これだけはつづけるぞ！」 できたらのできかたを記入														
「あうちの人としようぶだ！」 やってみよう！														

「夏休み、これだけはつづけるぞ！」と「あうちの人としようぶだ！」以外に取組んだことが
あったらかきましょ。
(おかしを我慢した、ちょっとだけ運動した(具体的に)など)

ふりかえり

あうちの人から

長期休業前に肥満傾向
児童の保護者と個別面
談を行う。長期休業
中、生活習慣を意識し
て過ごし、体重管理に
よる成果の見える化を
図って、意欲向上もね
らう。