

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	九戸村立九戸中学校
2	実践名	健やかな体の育成 ～60プラスプロジェクトの効果的な推進～
3	実施対象者	生徒110名（1学年 37名、2学年 40名、3学年 33名）
4	目標	（1）健康な生活のために必要な知識を知らせ、実践しようとする態度を育てる。 （2）健康の保持・増進に積極的に取り組む態度を育てる。 （3）望ましい生活習慣や環境を考え、改善できる能力を養う。
5	実践内容	ア ①・② ○ 生徒会、生徒保健委員会、学校保健委員会の取組、健康教育の充実 ○ 村教育研究会での「体力向上部会」設置と取組 【資料1】 ○ ほけん便りの発行
	イ ②・④	○ 外部講師（ゲスト teacher）を保健講話会の実施 【資料2】 ・各教科、学校保健会などとの横断的な取組 【1年生】食生活を見直そう（保健体育・家庭科）・・・・・・ 栄養教諭 【2年生】薬物乱用防止について（学校保健会事業）・・・・・・ 学校薬剤師 - 生活習慣病について（保健体育）・・・・・・ 学校歯科医 - 心肺蘇生法講習会（保健体育）・・・・・・ 消防本部九戸分署 【3年生】ライフスキル講演会（学校保健会事業）・・・・・・ ハッピーバース研究会 ○ 生徒保健委員会の取組 ・はみがき活動の実施 【資料3】 ・メディアデトックス週間と ICT を利用した取組 【資料4】 ○ 岡崎建設 owls による人権教室とバレーボール教室 【資料5】
	ウ ⑤	○ 外部講師を招いての保健講話会での健康に関する積極的、肯定的な意識の向上 ○ 新体力テスト結果からの意識向上 「スポーツや運動をすることが好き・やや好き」男子88% 女子81% ○ はみがきの習慣化の継続 ○ 体力向上部会における小学校・中学校の現状や課題の共有
6	成果	・ゲスト teacher 招聘し、保健講話会の実施したことで健康に関する意識が高まるとともに健康な生活のために必要な知識を得ることができた。また、望ましい生活習慣を考え、改善を目指す姿が見られた。 ・小学校からの継続した昼休みのはみがき取組で、虫歯ゼロが69%であった。また、歯科検診でのC0が減少した。 ・ICTを活用した取組に挑戦し、集計等の効率化を図った。 ・カリキュラムマネジメントを意識し、各教科と関連させた横断的な取組で、保健講話会を行うことができた。 ・体力向上部会を設置し、村における小学校・中学校の現状や課題の共有することができた。また、小学校との連携した取り組みや課題などを相談する場となった。
7	課題	・「体力向上」のについての意識や理解の差がある。運動することだけがこの取り組みではないことを全体共有しなければならない。 ・時間の設定が難しい。今ある活動の充実と横断的な取組を充実させていきたい。 ・活動を推進するには、家庭との協力が必須である。家庭を協働できるような工夫が必要である。 ・自己の健康状態の把握や改善の様子などがわかるよう、ICTの活用や見える化などを図り課題意識を持って取り組めるよう工夫が必要である。
8	今後の予定	・1年食育教室を実施予定。 ・村教研で、小中学校、教育委員会とで共有を図る場を設ける予定。 ・学校保健会を実施し、生徒全体の健康状態および生徒保健委員会の活動を紹介する。委員会を通して、家庭への啓発を図っていく。

【 資料 1 】

1.1 保健指導計画

4 学校保健計画

月	日	保健管理				保健教育	特別活動	個別・日常指導	組織活動
		健康管理		環境管理					
		学級活動	生徒会活動						
4		自分の健康や乗車の様子を知り、早期治療、疾病予防に努めよう	・保健調査 ・健康観察の確認と実施 ・アレルギー生後児の把握と対応の仕方確認 ・健康診断の実施と事後措置 (身体計測、視力検査、聴力検査、尿検査、心臓検査、眼科検査) ・家庭訪問	・学校環境衛生検査 日常検査 (換気、温度、明るさとまぶしさ、騒音、飲料水、学校の清潔等) ・清掃計画配布	・総合1年「自分と向き合う」 ・総合2年「自分と向き合う」 ・総合3年「自分と向き合う」 ・道徳3年「こゝち」(「こゝち」は、四十年間休みなし(節度、節制))	・組織づくりと年間計画 ・健康観察(毎日) ・生徒会総会での提案 ・水飲み場の点検 ・石けん、消毒液の整備 ・給食コンテナ当番	・組織づくり(PTA研修部、学校保健委員会等) ・保健だより等の発行 ・PTA専門委員会(活動計画)		
5		健康な生活習慣(食、睡眠、メディア)を身に付けよう	・健康観察の実施 (内科検診、眼科検診等) ・運動時の水分補給や汗の始末の指導	・学校環境衛生検査 日常検査	・道徳1年「養生訓より(節度、節制)」 ・道徳2年「シチュエーション(相互理解、寛容)」 ・道徳3年「命が生まれるその時に(生命の尊厳)」 ・保健1年「健康な生活と疾病の予防①」 ・保健2年「健康の防止」 ・保健3年「健康と環境」	・健康観察 ・水飲み場の点検 ・石けん、消毒液の整備 ・給食コンテナ当番	・部活動時の安全と健康管理 ・けがの防止と応急処置	・九戸小学校保健委員会	
6		歯や口の健康に良い習慣を身に付けよう	・健康観察の実施 (内科検診、眼科検診等) ・歯みがき指導 ・疾病発生者への個別指導 ・緊急時の対応の指導 ・食中毒や感染症の予防 ・熱中症予防 ・けがの防止と応急処置	・学校環境衛生検査 日常検査 (教室の温度、飲料水、学校の清潔、薬品管理 等)	・総合1年「総合の日(性に関する指導、寛容)」 ・道徳3年「アソビとしと(相互理解、寛容)」 ・保健1年「健康な生活と疾病の予防①」 ・保健2年「健康の防止」 ・保健3年「健康と環境」 ・技術・家庭1年「食事の役割と食習慣」	・健康観察 ・水飲み場の点検 ・石けん、消毒液の整備 ・給食コンテナ当番 ・歯みがき指導	・暑熱や汗の始末 ・手洗いうがい等の仕方 ・食中毒の予防 ・プール使用の留意点 ・熱中症予防	・第1回学校保健委員会開催 ・保健統計のまとめ	
7		夏季における健康的な生活の仕方を知り、早期治療、疾病予防に努めよう	・健康観察の実施 ・水泳時の救急処置と健康管理 ・疾病発生者への個別指導 ・肥満生徒への個別指導 ・水分の取り方や汗の始末についての指導 ・期末面談	・学校環境衛生検査 日常検査 ・大掃除の実施と点検 ・学校保健活動の評価と改善	・道徳1年「ひまわり(生命の尊厳)」 ・理科3年「生命の連続性」 ・保健1年「健康な生活と疾病の予防②」 ・保健2年「健康の防止」 ・保健3年「健康と環境」 ・技術・家庭1年「食事の役割と食習慣」	・健康観察 ・水飲み場の点検 ・石けん、消毒液の整備 ・給食コンテナ当番	・暑熱や汗の始末 ・手洗いうがい等の仕方 ・食中毒の予防 ・けがの防止と応急処置 ・熱中症予防		
8		精神的に運動に励み、心身の健康に目を向けよう	・健康観察の実施 ・夏休みの健康調査 ・疾病治療状況の把握 ・健康と栄養についての指導 ・生活習慣アンケート調査の実施	・学校環境衛生検査 日常検査	・道徳1年「心身の機能の発達と心の健康」 ・保健2年「健康な生活と疾病の予防②」 ・保健3年「健康な生活と疾病の予防③」 ・理科2年「生物のからだのつくりとはたらき」	・健康観察 ・水飲み場の点検 ・石けん、消毒液の整備 ・給食コンテナ当番	・精神的な体力づくり ・けがの防止と応急処置 ・運動後の汗の始末 ・歯みがき指導		
9		目標に向けて、自主的に学習を身に付けよう	・健康観察の実施 ・正しい姿勢について	・学校環境衛生検査 日常検査	・道徳1年「わかり合うために(相互理解、寛容)」 ・道徳2年「使いすぎず、どうこう(節度、節制)」 ・道徳3年「夢中になるのは悪いこと?」 ・道徳2年「夢中になるのは悪いこと?」 ・道徳2年「身えない誰かと(相互理解、寛容)」 ・道徳2年「つながる命(生命の尊厳)」	・健康観察 ・水飲み場の点検 ・石けん、消毒液の整備 ・給食コンテナ当番 ・専門委員会前期の反省と今後の計画	・目の健康 ・正しい姿勢 ・けがの防止と応急処置 ・精神的な体力づくり	・1stスワスキル講演会	
10		学習やタブレット使用時の正しい姿勢を知り、実践しよう	・健康観察の実施 ・腰や運動の負担と運動後の汗の始末 ・かぜやインフルエンザの予防 ・室内の換気及び手洗いうがいの励行	・学校環境衛生検査 日常検査 ・気温、湿度、ストーブの管理 ・換気の励行	・技術・家庭3年「幼児の生活と相互理解」 ・道徳2年「北川さんの悩み」(相互理解、寛容) ・道徳3年「希望のカレンダー(希望と勇気)」 ・保健1年「心身の機能の発達と心の健康」 ・保健2年「健康な生活と疾病の予防②」 ・保健3年「健康な生活と疾病の予防③」	・健康観察 ・水飲み場の点検 ・石けん、消毒液の整備 ・給食コンテナ当番 ・歯みがき指導	・感染症予防 ・手洗い・換気の励行 ・加温器の管理 ・季節にあった服装	・第2回学校保健委員会開催	
11		冬季における健康で安全な生活の仕方を知り、実践しよう	・健康観察の実施 ・アレルギーテスト調査 ・かぜの罹患状況把握 ・室内の換気及び手洗いうがいの励行 ・冬休みの健康と生活指導と健康管理	・学校環境衛生検査 日常検査 ・気温、湿度、ストーブの管理 ・換気の励行 ・期末清掃の生計と点検 ・学校保健活動の評価と改善	・道徳1年「私の話を聞いてね(相互理解、寛容)」 ・道徳3年「ソニー・ビュース・身えない人(寛容)」 ・道徳3年「ソニー・ビュース・身えない人(寛容)」 ・総合1年「自分と向き合う」 ・道徳1年「エミオおばさんからの「最後の贈り物」(生命の尊厳)」 ・道徳3年「恩恵のかたに(相互理解、寛容)」 ・技術・家庭2年「持続可能な衣生活、住生活」	・健康観察 ・水飲み場の点検 ・石けん、消毒液の整備 ・給食コンテナ当番 ・かぜ予防の呼びかけ	・感染症予防 ・手洗い・換気の励行 ・加温器の管理 ・季節にあった服装	・九戸小学校保健安全講演会(令和7年度は開催なし)	
12		心身の成長の様子を知り、生活を見直そう	・健康観察の実施 ・かぜの罹患状況把握 ・室内の換気及び手洗いうがいの励行 ・食物アレルギー個別指導	・学校環境衛生検査 日常検査 ・気温、湿度、ストーブの管理 ・換気の励行	・道徳2年「生きずぎてはいけない(生命の尊厳)」 ・道徳3年「命と向き合う(生命の尊厳)」 ・保健1年「心身の機能の発達と心の健康」 ・保健2年「健康な生活と疾病の予防②」 ・保健3年「健康な生活と疾病の予防③」 ・技術・家庭2年「持続可能な衣生活、住生活」	・健康観察 ・水飲み場の点検 ・石けん、消毒液の整備 ・給食コンテナ当番 ・かぜ予防の呼びかけ	・感染症予防 ・手洗い・換気の励行 ・加温器の管理 ・季節にあった服装		
1		心身の成長の様子を知り、生活を見直そう	・健康観察の実施 ・かぜの罹患状況把握 ・室内の換気及び手洗いうがいの励行 ・食物アレルギー個別指導	・学校環境衛生検査 日常検査 ・気温、湿度、ストーブの管理 ・換気の励行	・道徳2年「生きずぎてはいけない(生命の尊厳)」 ・道徳3年「命と向き合う(生命の尊厳)」 ・保健1年「心身の機能の発達と心の健康」 ・保健2年「健康な生活と疾病の予防②」 ・保健3年「健康な生活と疾病の予防③」 ・技術・家庭2年「持続可能な衣生活、住生活」	・健康観察 ・水飲み場の点検 ・石けん、消毒液の整備 ・給食コンテナ当番 ・かぜ予防の呼びかけ	・感染症予防 ・手洗い・換気の励行 ・加温器の管理 ・季節にあった服装		
2		心身の成長の様子を知り、生活を見直そう	・健康観察の実施 ・かぜの罹患状況把握 ・室内の換気及び手洗いうがいの励行 ・食物アレルギー個別指導	・学校環境衛生検査 日常検査 ・気温、湿度、ストーブの管理 ・換気の励行	・道徳2年「生きずぎてはいけない(生命の尊厳)」 ・道徳3年「命と向き合う(生命の尊厳)」 ・保健1年「心身の機能の発達と心の健康」 ・保健2年「健康な生活と疾病の予防②」 ・保健3年「健康な生活と疾病の予防③」 ・技術・家庭2年「持続可能な衣生活、住生活」	・健康観察 ・水飲み場の点検 ・石けん、消毒液の整備 ・給食コンテナ当番 ・かぜ予防の呼びかけ	・感染症予防 ・手洗い・換気の励行 ・加温器の管理 ・季節にあった服装		
3		生活の反省をせし、心身に健康なため、必要となることを考えよう	・健康観察の実施 ・一年間の健康調査の反省 ・学校保健活動の評価と改善 ・春休みの健康と生活指導と健康管理 ・新年度の計画	・学校環境衛生検査 日常検査 ・気温、湿度、ストーブの管理 ・換気の励行 ・期末清掃の生計と点検 ・学校保健活動の評価と改善 ・次年度への健康調査と健康管理	・総合1年「自分と向き合う」 ・道徳2年「生きずぎてはいけない(生命の尊厳)」 ・道徳3年「命と向き合う(生命の尊厳)」 ・保健1年「心身の機能の発達と心の健康」 ・保健2年「健康な生活と疾病の予防②」 ・保健3年「健康な生活と疾病の予防③」 ・技術・家庭2年「持続可能な衣生活、住生活」	・健康観察 ・水飲み場の点検 ・石けん、消毒液の整備 ・給食コンテナ当番 ・かぜ予防の呼びかけ	・1年間の生活の振り返り ・1年間のまとめと反省		

令和7年度
九戸中学校
60プラスプロジェクト取組

1 九戸中学校生徒の実態とテーマ

2 九戸中学校の実践

3 成果と課題

4 次年度に向けて

1 九戸中学校生徒の実態とテーマ

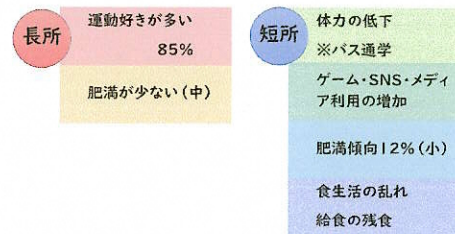
2 九戸中学校の実践

3 成果と課題

4 次年度に向けて

1 九戸中学校生徒の実態とテーマ

(1) 生徒児童の実態



(2) テーマ

健やかな体の育成

～60プラスプロジェクトの効果的な推進～

1 九戸中学校生徒の実態とテーマ

(3) 目標

- (1) 健康な生活のために必要な知識を知らせ、実践しようとする態度を育てる。
- (2) 健康の保持・増進に積極的に取り組む態度を育てる。
- (3) 望ましい生活習慣や環境を考え、改善できる能力を養う。

1 九戸中学校生徒の実態とテーマ

2 九戸中学校の実践

3 成果と課題

4 次年度に向けて

2 九戸中学校の実践 資料1

(1) 村教育研究会「体力向上部会」設置

村の小学校、中学校の教職員が研修

・学力向上部会 ・ICT部会 ・体力向上部会



村の児童生徒の実態
課題、今年度の取組が検討された

2 九戸中学校の実践 資料2

(2) 外部講師(ゲストteacher)の活用しての保健講話会

1) 保健体育「保健分野」、家庭科、学校保健会など横断的な取組

【1年生】食生活(保健体育・家庭科).....栄養教諭

【2年生】薬物乱用防止(学校保健会事業).....学校薬剤師

生活習慣病(保健体育).....学校歯科医

心肺蘇生法講習会(保健体育).....消防本部九戸分署

【3年生】ライフスキル講演会(学校保健会事業).....ハッピーバース研究会
「いのちの大切さ 性および感染症、生殖等」



2 九戸中学校の実践 資料3

(3) はみがき活動の実施

虫歯をゼロに向けた取組(小学校からの継続)

1) 学校の委員会活動と連携した取組

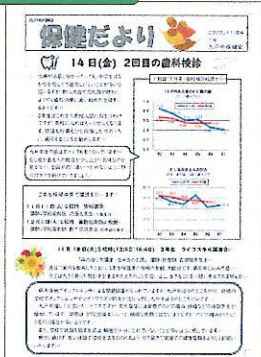
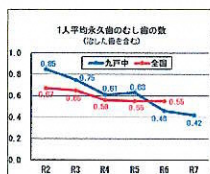
・毎日の歯みがき活動 → 虫歯ゼロ 69 %

2) 小学校からの継続した取組、習慣化

3) 保護者への発信「保健だより」

・活動の紹介

・歯みがきの喚起



2 九戸中学校の実践 資料4

(4) メディアデトックス週間の取組

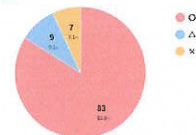
SNSやスマホ利用の実態把握と改善に向けた取組

1) 学校の委員会活動と家庭と連携した取組 (ロイロでの振り返り)

目標・・・夜9時以降はゲームやSNSでつながりません。

2) 個人のチェック → 自己評価 → 担任の励まし

3) 保護者への発信



全体のまとめ(AIによる)

- ・効果を感じた人が多く、継続意欲も高いが、完全達成は難しい。
- ・個人目標は達成しやすいが、共通目標は難易度が高い。
- ・スマホ依存への気づきや生活習慣改善の意識が強まった。

2 九戸中学校の実践 資料4

(4) メディアデトックスの取組まとめ(生徒の感想をAIによる)

1. ポジティブな効果の認識

・勉強に集中できた、生活習慣を見直せた、スマホ依存に気づけたなど、取り組みの効果を実感する声が多い。

2. 継続意欲の高さ

・「これからも続けたい」「普段の生活でも意識したい」という記述が非常に多い。

3. 守れた・守れなかった差

・個人目標は比較的守れたが、共通目標(夜9時以降スマホ禁止など)は難しかったという声が多い。

4. 難しさ・課題の認識

・「難しかった」「忘れてしまった日があった」「つい触ってしまった」など、完全な達成は難しいという意見も多い。

5. 自己認識の変化

・「自分がどれだけ依存していたか分かった」「使いすぎに気づいた」など、自己のメディア利用を客観視するきっかけになっている。

3 九戸中学校の実践 資料5

(5) 岡崎建設 owlsによる人権教室とバレーボール教室

運動を通しての人権教室催

・仲間とのコミュニケーションの大切さ

・人を思いやる大切さ

※ バレーボール部員は、一緒にバレーボールを体験



1 九戸中学校生徒の実態とテーマ

2 九戸中学校の実践

3 成果と課題

4 次年度に向けて

3 成果と課題

成 果

- ・ゲストteacher招聘し、健康に関する意識が高まった
- ・小学校からはみがきの継続、歯科検診でCOが減少
- ・各教科と連携した横断的な取組
- ・ICTを活用した取組に挑戦
- ・村教研で部会を設置、小中学校の課題や実態の共有ができた

課 題

- ・体力向上への意識や理解の差。全体共有の必要性がある
- ・時間設定の工夫。
- ・現在の活動の工夫や横断的活動
- ・自己確認や日常生活につげる工夫、ICTの活用や見える化
- ・家庭と連携した活動の工夫

1 九戸中学校生徒の実態とテーマ

2 九戸中学校の実践

3 成果と課題

4 次年度に向けて

4 次年度に向けて

- ・小中連携して、同じ時期に行う
- ・家庭との連携
- ・村の児童生徒の取組

SNS・
メディア取組

- ・60プラスを関連させた取組
- ・授業の中に体力向上を取り入れる
- ・新しいものの挑戦ではなく
今できるものから

授業の向上と
横断的活動

- ・通信等の発行
- ・長期休業中の取組
- ・家庭との取組の強化

家庭との連携
の充実