

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	一関市立室根小学校															
2 実践名	「健康的な生活習慣を身につけた子どもの育成」を目指して															
3 実践対象	全校児童															
4 目標	健康の大切さを認識し、健康的な生活を送ることができる子を育てる															
5 実践内容	ア ①・②	<p>①学校経営の特徴【組織的実践】「まなびフェスト」による目標の共有化と振り返り（資料1）</p> <p>「まなびフェスト」に体力づくりや健康的な生活習慣の育成に関する項目を設定し、学校として取り組むとともに、家庭でもできる内容を示し、一体となって取り組んでいくことを目指した。また、児童、教師、保護者が定期的に振り返る機会を設け、取組の改善につなげることを目指した。</p> <p>②推進体制【担当者間の連携】 担当者同士の連携による取組の効率化</p> <p>体育担当…運動、体力づくりに関する内容 養護教諭…食育、睡眠、健康に関する内容 生徒指導…メディアコントロール、生活習慣に関する内容 教務主任…全校での取組の調整および振り返りの集約 児童会担当…児童会での取組</p>														
	イ ③・④	<p>③特徴的な実践【特色を生かした工夫】</p> <p>A) 60プラスプロジェクトチャレンジカード</p> <p>「いきいき」「かみかみ」「すやすや」チャレンジとして、カードを活用し運動、食、睡眠の習慣見直しに定期的(6月、9月、1月、夏休み、冬休み)に全校で取り組んだ。</p> <p>B) ロードレース大会に向けた業間マラソン（資料2）</p> <p>校内ロードレース大会をコース選択制とし、体育の学習や業間マラソンを通して自分に合った内容で体力づくりに取り組み、意欲と体力の向上を図った。</p> <p>C) 長期休業中の取組（資料3）</p> <p>「けんこうチャレンジカード」を作成し、朝食の摂取、歯みがき、メディアコントロールの習慣形成に取り組んだ。また「岩手ぺっこアプローチカード」を活用し肥満予防にも取り組んだ。</p> <p>D) 「3分間燃焼ダンス」の取組（資料4）</p> <p>児童朝会や身体測定の際にダンスエクササイズを取り入れ、体を動かすことの楽しさを味わうことのできる機会を設定した。</p> <p>E) 異年齢集団遊びや外遊びの奨励（資料5）</p> <p>児童会による「たてわり班あそび」や「外遊びマップ」の紹介を通して、体を動かして遊ぶことの楽しさを味わう機会を設けた。</p> <p>④継続可能な計画実践【地域と連携することによる取組の強化】（資料6）</p> <p>A) 室根地域学校保健委員会との連携</p> <p>小中学校の取組…「生活習慣アンケート」（朝食、歯みがき、運動、メディアコントロール、睡眠等） 「学校歯科医による歯科保健指導」 幼小中学校の取組…「親子家庭歯みがきチェック」（歯垢染め出し）</p> <p>B) 室根地域教育振興運動推進委員会との連携</p> <p>「メディアコントロール」の取組（小中学校）…「わがやのメディアルール」の作成 「メディアコントロール週間」の設定</p>														
	ウ ⑤	<p>⑤よりよい生活の確立への期待【よりよい変容への期待】（資料7）</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>1学期</th> <th>2学期</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>めあてをもって運動できた</td> <td>89%</td> <td>87%</td> </tr> <tr> <td>元気に遊んだ</td> <td>93%</td> <td>91%</td> </tr> <tr> <td>生活のリズムを守った</td> <td>89%</td> <td>83%</td> </tr> <tr> <td>メディア使用の決まりを守った</td> <td>87%</td> <td>85%</td> </tr> </tbody> </table> <p>児童の手応え （「まなびフェストの振り返り」より） ※肯定回答児童の割合</p>		1学期	2学期	めあてをもって運動できた	89%	87%	元気に遊んだ	93%	91%	生活のリズムを守った	89%	83%	メディア使用の決まりを守った	87%
	1学期	2学期														
めあてをもって運動できた	89%	87%														
元気に遊んだ	93%	91%														
生活のリズムを守った	89%	83%														
メディア使用の決まりを守った	87%	85%														
6 成果	<ul style="list-style-type: none"> 職員会議で共通理解を図り、学校全体で実践することができた。 地域の幼小中学校で連携した取組を展開、継続することができた。 取組の結果は分析し、傾向を把握したうえで保護者や地域へ周知することができた。 															
7 課題	<ul style="list-style-type: none"> 習慣の改善にすぐにはつながらないこともあるが、実践時期や方法、内容を見直しながら、児童が楽しく力をつけることのできる実践を積み重ね、継続していきたい。 取組継続には校内体制の強化と、児童、保護者、関係機関との連携が欠かせない。室根地域として息の長い取組を展開できるように共通理解を図っていきたい。 															
8 今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> 3学期の取組と今年度の結果の周知、共有および啓発活動。（学校だより 保健だより 室根地域学校保健委員会だより等） 															

心で やりぬく 室根の子

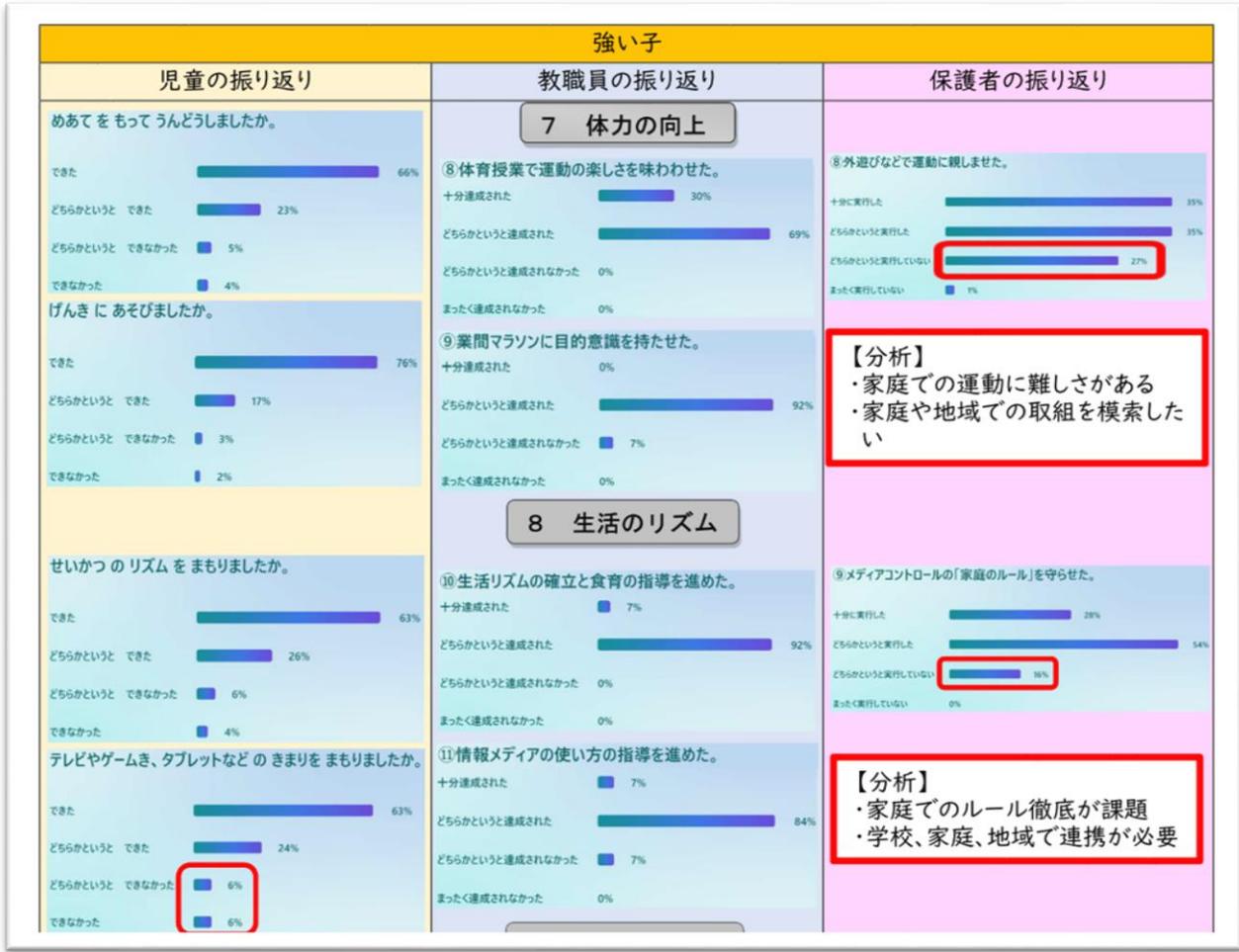
交「まなびフェスト」2024

明るい子(心のカ)

児童会スローガン
「和」

児童	学校	家庭
4 元気なあいさつ・返事		
相手に聞こえる声であいさつや返事をします。	・元気なあいさつ、はっきりとした返事ができるよう指導を徹底します。	・「聞こえる声であいさつ、返事」を実践させます。
5 温かな人間関係		
優しい言葉を使い、友だちを大事にします。	・他者を思いやり、優しい言葉を使うことを指導します。	・家庭でも優しい言葉適切に使うよう指導します。

児童	学校	家庭
7 体力の向上		
・めあてをもって運動します。 ・元気に遊びます。	・体育授業で運動の楽しさを味わわせます。 ・業間マラソンに目的意識を持たせます。	・外遊びなどで運動に親しませます。
8 生活のリズム		
・生活リズムを守ります。 ・情報メディア使用のきまりを守ります。	・生活リズムの確立と食育の指導を進めます。 ・情報メディアの使い方の指導を進めます。	・メディアコントロール「家庭のルール」を守らせます。



【室根小資料2】校内ロードレース大会の意欲づけ(全校朝会プレゼン資料)

校内ロードレース大会



1000メートル
2000メートル
3000メートル
ファンラン (3ふんかんそう)



あなたがたのしくはしれるコース

たのしくはしってけんこうなからだをつくろう!

【室根小資料3】夏休み健康カレンダーと夏休みの振り返りの紹介(保健だより)

夏やすみ健康カレンダー

できたら○、できなかつたら×をつけましょう。約1カ月の夏やすみを元気にすごしましょう。

年 番 名前

記入例	7月							8月																								
	22	23	24	25	26	27	28	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
朝の検温 (°C)	36.5																															
朝ごはん	○																															
歯みがき	○	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ	
60分運動	○																															
居間8ルール	○																															
夜ねた時刻	○																															
体重測定																																

夏休み中、家に体重計がある時は、体重を測って「岩手 ペっこ アプローチ」に記入してみましょう。

★お家の方へ 夏休みの様子について、記入をお願いします。

岩手60(いわてろくまる)プラスプロジェクトは、1日合計60分以上、遊びや手伝い、運動、スポーツで、からだを動かすことが目標!岩手県の取り組みです!

一関市:「居間8ルール」は、夜8時になったら、ゲーム・タブレット・スマホ等を居間に置いて消し、メディアの利用を終わりにすることです。

夜ねる時刻は、
・1、2年 9時頃まで
・3、4年 9時30分頃まで
・5、6年 10時頃までに
電気を消して、寝ることを、目標にしています。

- 1 元気にすごした。
- 2 通院や治療をした。・歯科・眼科・耳鼻科
- 3 けがや病気をした。

① 病院へ行った。 ② 病院には行かなかった。

病院名:
診断名:

夏休み健康カレンダー&岩手県ぺっこアプローチ

★児童 ☆おうちの方の感想

★1ねん さん 「はみがきを じょうずにできた。」

★1ねん さん 「たいじゅうをはかるとき、たのしかったです。」

☆1ねん さん 「お兄ちゃんと一緒に、毎日のはかることができました。たくさん食べて、体をいっぱい動かして、大きくて丈夫な体をつくってね。」

☆1ねん さん 「朝歯みがきの習慣がつくように意識して取り組みました。これからも声かけをしながら、続けられるようにしたいと思います。」

取り組み、ありがとうございました。

スポーツの秋 60運動&外で遊ぼう!



身体測定の3分間ダンス♪



業間マラソン♪



てつほうで手がマメだらけ!



前期、最後のたてわり班あそび。ありがとう6年生、頼りになる班長さん。

しょう そと びんご
むろ小 外あそびマップ BINGO

うんどう
いきいきチャレンジ 60プラス運動!

ともだちと やすみ時間に、どれか1つ! チャレンジできたら○印をつけてみよう!

(わん なまえ)

<p>てつほう とくは わざあ?</p>	<p>なわとび! 最高なんかい どべた? ()かい</p>	<p>うんてい</p>	<p>サッカー</p>
<p>ジャングルジム</p>	<p>大谷選手グローブで キャッチボール</p>	<p>いちりんしゃ 一輪車</p>	<p>ブランコ</p>
<p>ゆきあそび</p>	<p>「へちま」を かぞえよう! なんぼんのかっこている! ()本</p>	<p>視カマークチャレンジ 今日はどっちかな? フールまえから、 駐車場の視カマークをみてみよう! ○○○○</p>	<p>ドッジボール ともだちと 1のしく!</p>
<p>のぼりぼう</p>	<p>ジョギング・マラソン ともだちと 1のしくはしよう!</p>	<p>すべりだい</p>	<p>おにごっこ すまを おにごっこほ? ()</p>

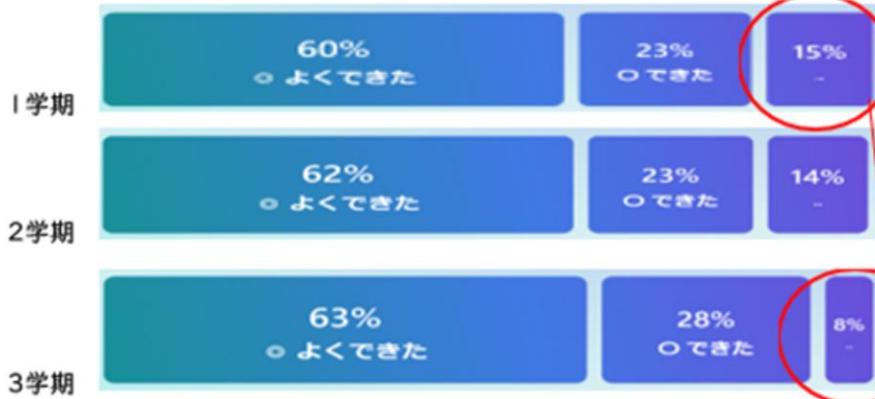
【室根小資料6】健康教育年間指導計画

健康教育年間指導計画

一関市立室根小学校

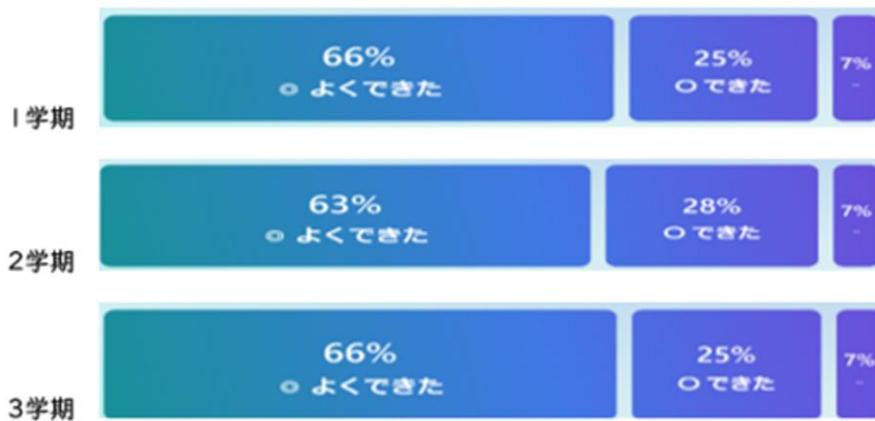
		60 プラス	ロードレース	長期休業	燃焼ダンス	縦割り遊び	地域連携	
1 学期	4月				身体測定	毎月 第4金曜日 昼休みに実施		
	5月		業間マラソン				メディアルール作成	
	6月	チャレンジカード	↓		身体測定		生活習慣アンケート メディアコントロール週間	
	7月		↓	健康チャレンジ ぺっこアプローチ				
2 学期	8月		↓				外遊びマップ紹介	
	9月	チャレンジカード	↓		身体測定			
	10月		↓					
	11月		ロードレース大会		児童朝会			歯科保健指導 メディアコントロール週間
	12月			健康チャレンジ ぺっこアプローチ	身体測定			親子歯みがきチェック
3 学期	1月	チャレンジカード					冬遊びマップ紹介	
	2月				身体測定			
	3月							

【室根小資料7】60(ロクマル)プラスプロジェクト結果の紹介(保健だより)

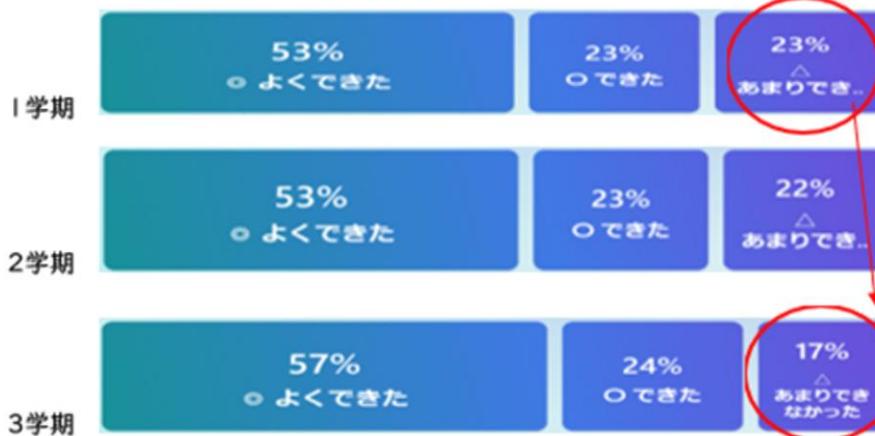


いわて60プラスチャレンジカードで、**運動、食事、早寝**の3つのチャレンジに、1・2・3学期に、1週間ずつ、全校で取り組みました。今回は、各学期の日曜日の結果で比較しています。平日も同じ傾向でした。あまりできなかったが15%→8%に減少。

②かみかみチャレンジ :ひと口20回、よくかんで食べよう!



③すやすやチャレンジ :**早寝!**低学年9時、中学年9時30分、高学年10時までには寝る!を目標に!



すやすやチャレンジ:
早寝は、「よくできた」の回答が約半数で少し増え「あまりできなかった」がやや減少。睡眠不足が、体調に影響している児童が心配されます。

60プラスチャレンジカードを返却します。

春休みの健康生活でも、**うんどう しよくじ はやね** **60運動・食事・早寝** 3つのチャレンジを続けていきましょう。