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		二戸市立石切所小学校
２　実　践　名		“６０（ロクマル）プラスプロジェクト”を中核とした「健やかな体の育成」
３　実施対象者		二戸市立石切所小学校児童１９４名
４　目　　標		各教科・道徳・特別活動等、教育活動全般を通じて将来の健康維持に必要な知識や態度を身に付けるとともに、心身の健康管理、健康の保持増進を図る。
５　実践内容	ア（①・②）	①　年間を通じて学校全体で取り組む健康づくりの啓蒙活動【資料１】 ②　保健部を中心とした６０（ロクマル）プラスプロジェクトチームの結成【資料２】
	イ（③・④）	③　家庭学習強化週間（年間３回）とタイアップした「チャレンジカード」の使用【資料３】 ③④「いきる・わかる・できる」体育授業の改善【資料４】 ③　家庭と連携した体力・運動能力調査の実施【資料５】 ③　本校における生活習慣の実態説明と予防の講話（ＰＴＡ総会時）【資料６】 ④　養護教諭による長期休業前の肥満指導【資料７】
	ウ（⑤）	⑤　栄養教諭による定期的な食指導（全学年）【資料８】 ⑤　学校歯科医、歯科衛生士による定期的な講話と歯磨き指導・フッ化物洗口【資料９】
６　成　　果		・年間を通じて取り組む健康つくりの指導計画を共有することにより、全職員が共通の目的意識をもち健康つくりの指導に取り組むことができた。【資料１】 ・保健部を中心とした６０（ロクマル）プロジェクトチームを結成することにより、チームで校内における課題を整理し、児童の実態に即した健康つくりについての取組を考えることができた。また、６０（ロクマル）プラスプロジェクトについての取組を年間通じて行うことができた。【資料２】 ・保健部と教務部が連携を図り、家庭学習強化期間と６０（ロクマル）プラスプロジェクト強化期間をタイアップすることで年間を通じて健康つくりを意識した生活を送ることができた。【資料３】 ・ＰＴＡ総会時に本校の生活習慣（「早寝・早起き・朝ごはん」、メディア依存）の実態について説明し、保護者と一緒に生活習慣について考えることができた。【資料６】 ・体育授業学習会などに参加し、全職員が体育の授業改善に取り組み、運動量を確保する授業を展開することができた。【資料４】 ・６月の「市民に学校を公開する日」に保護者に体力・運動能力調査を公開し、計測を手伝ってもらうことで家庭と連携した体力つくりの意識付けをすることができた。【資料５】 ・身体測定時に養護教諭がミニ保健指導を全学年に行い、心身の健康管理を推進することができた。 ・長期休業前に肥満傾向のある児童の保護者と面談をし、肥満予防について共有することができた。【資料7】 ・年間を通して計画的に学校歯科医、歯科衛生士による歯磨き指導を受けることにより、う歯予防につなげることができた。【資料９】 ・各学年年間１回ずつ給食センターの栄養教諭から食指導を受けることにより、食事についての正しい理解と望ましい食習慣を身に付けることができた。【資料8】 ・岩手県学校歯科保健優良校表彰において今年度は特別校に選出されるなど毎年表彰を受けている。（令和５年度最優秀校）
７　課　　題		・体力向上に向けての取組が年間を通じて計画的に行うことができなかった。児童自らが進んで行うことができる体力向上の取組を検討していく必要がある。 ・歯科治療勧告を毎学期行っているが、治療率が上がらないのが課題である。 ・歯磨き指導を行っているが、歯垢や歯石が付着している児童が多い。引き続き丁寧にブラッシング指導を行っていく必要がある。 ・生活習慣についての調査を継続し、経年変化が見えるように資料の蓄積をしていく必要がある。 ・体育授業の年間指導計画を見直すとともに、全職員ができる授業づくりの資料を蓄積していく必要がある。 ・生活習慣を見直す際の資料の配布や家庭で行うことができる体力つくりの資料などを準備し、家庭でも継続的に６０（ロクマル）プラスプロジェクトの取組を行うことができるようにする必要がある。
８　今後の予定		・年間を通して行った６０（ロクマル）プラスプロジェクトの取組の振り返りを行う。 ・肥満度２５パーセント以上の児童を対象とした個別の生活習慣指導。 ・健康知識の提供や健康情報の発信（保健だよりの発行） ・歯科検診後の個別の歯科指導。

【資料１】年間を通じて学校全体で取り組む健康づくりの啓蒙活動　＝　保健指導計画への位置付け

保健指導計画

１　目標　※本校の教育目標の基本理念を根底に設定

（１）身体の発育や病気や異常、また心の健康状態を把握させ、自分の健康について関心を持ち、進んで健康の保持増進しようとする態度を養う。

（２）健康な生活を営むために、必要な基本的行動様式を体得させ、健康な生活を実践できる態度や習慣を身につけさせる。

（３）病気やけがの予防のため、環境整備に努め、正しい衛生観念を高める。

２　具体的活動内容　※（４）は、今年度の重点活動内容

（１）う歯予防の指導

☆口腔内の歯を清潔に保つことは、う歯を予防し健康の保持増進につながることを理解させ、常に清潔に保つようにする。

①**歯みがきタイム（給食後の歯みがき）を学級で設定**し、歯みがきを徹底する。

・各自手鏡を準備し、鏡をみながらみがき残しのない丁寧な歯みがきをする。
・歯みがき後は、コップと歯ブラシをきれいに洗い保管する。
・第２・４金曜日は歯ブラシコップを持ち帰る。

②**６月、１１月はう歯予防月間**として予防の意識を高める。

・児童保健委員会による啓発活動
・学級活動における指導（全学級実施）
・学校歯科医、歯科衛生士による講話や歯みがき指導
・カラーテスターを使った歯垢検査の実施
・歯みがきカレンダーによる歯みがきの習慣化

③**歯の日（毎月１８日のある週）の歯みがき指導**の実施

・歯科医、歯科衛生士による歯みがき指導
・児童保健委員会による指導

④**歯の健康相談**を随時実施

⑤**フッ化物洗口**（毎週水曜日実施　30秒間口に含む）

（２）体力づくりと肥満予防の取組

①**まなびフェストと連携**した体力づくり

②**定期的な発育測定（４・６・８・１１・１月）**

・児童一人ひとりの正常な発育や健康状態の把握のための発育測定
・身長と体重のバランスに留意した適切な指導
・成長曲線による身長の伸びや発育状況のチェック

＊肥満傾向児童への指導
・個々に合った活動を探り、指導に生かしていく。
・身体を動かすことの奨励。（戸外運動・戸外遊び）
・食生活についての啓発活動を活発にする。食事は好き嫌いせずに良く噛んで食べる、おやつのとりかた）
・家庭と連携をとりながら保健指導を行う。（健康相談の実施）

（３）心とからだの健康保持

☆心とからだを一体的に捉え児童の多様な健康課題に対応する観点から、相談活動を通し問題解決に関わる支援活動とする。

①健康相談を希望する申し出があった場合、**主たる相談従事者を選定し対応**。

②アンケート等の結果で、**気になる児童がある時は速やかに対応**。

③相談内容に応じて、**支援チーム組織で対応**。

（４）基本的生活習慣の確立のための働きかけ・取組

☆児童が日常の生活を健康に過ごすために、基本的な生活リズムの体得は必須である。積極的によい習慣を身につけるように働きかける。

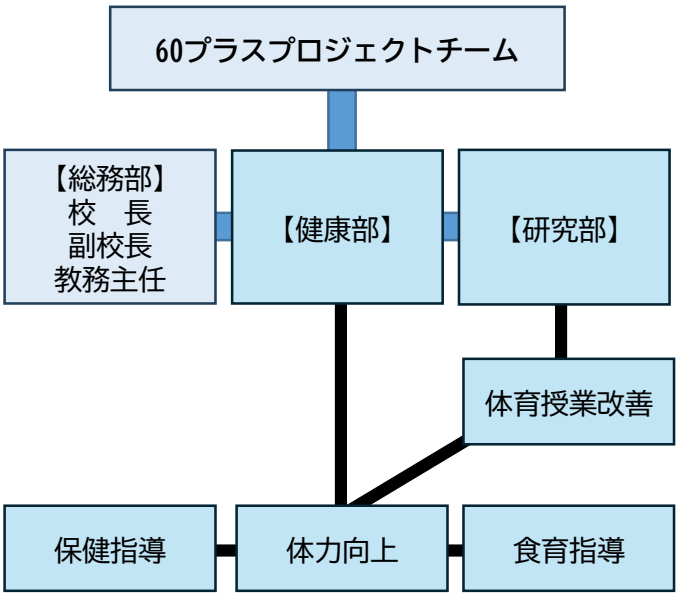
①体力向上・食育担当と連携して毎学期６０プラスプロジェクトに取り組み、**規則正しい生活・運動・食週間の確立**を図る。

②**日常の生活に意識高揚を図る**ために、「石っ子の一日」に取り込む。

③まなびフェストに「健康体力づくり」内容に取り込み、**家庭ぐるみの強化取り組み週間を設定し意識化**させる。

④長期休業期間に「けんこうカレンダー」に取り組み、**児童と保護者に働きかけ**る。

【資料２】健康部を中心とした 60プラスプロジェクトチーム



主な取組

＊１～２学期：食の児童

＊　　５月：中間休み運動チャレンジ

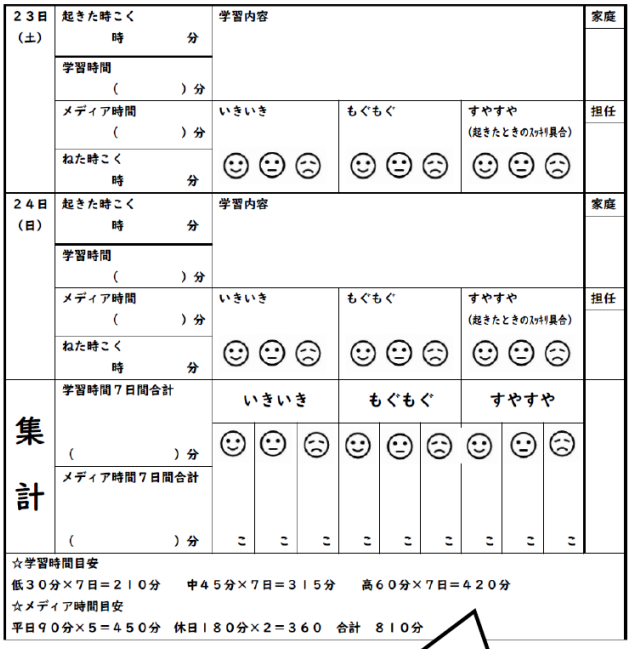
＊６月・11月：う歯予防月間

＊6月.11月.2月：チャレンジカードの取組

＊８月・12月：肥満傾向児童への指導

＊　　11月：マラソンチャレンジ

【資料３】家庭学習強化週間とタイアップした「チャレンジカード」



家庭学習強化週間に合わせて家庭学習の項目と６０プラスの項目をタイアップ。６０プラスの項目は、（メディア時間、起床時間、就寝時間）「いきいき」（運動）「もぐもぐ」（食）「すやすや」（生活）の６項目で構成。

【資料４】　「いきる・わかる・できる」体育授業の改善１

・従来の陸上運動の授業では、待ち時間が多く運動量を確保できなかったため、場の工夫と指導法の工夫を行った。８秒間走は、全学年共通で体育の授業に位置付けた。

・体つくり運動の授業改善を行った。児童が意欲的に授業に取り組むことができる場の工夫を行った。６年生の壁登りは、運動が苦手な子も意欲的に取り組んでいた。

【資料４】　「いきる・わかる・できる」体育授業の改善２

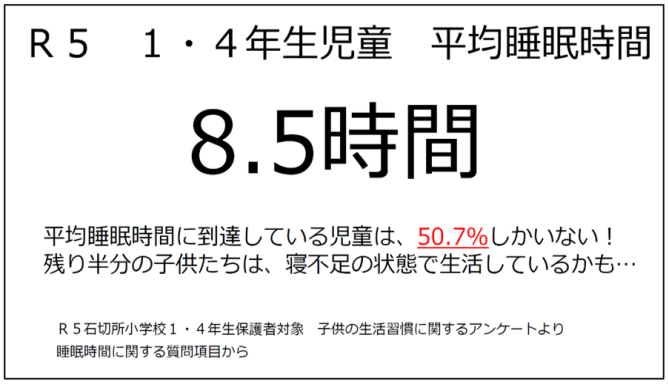
・体育授業学習会を行い、全職員で授業つくりについて学ぶ機会を設定した。県の体育実技研修会に参加した教諭を講師にして、体つくり運動について学習した。

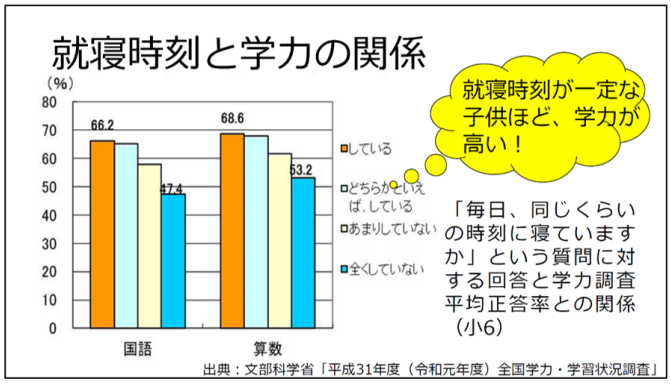
・３年生の児童をモデルにし、ハンドボールの授業改善について学習した。場やルールを工夫しながら楽しんで行うことができるゲームについて学んだ。

【資料５】　家庭と連携した体力・運動能力調査の実施

体力・運動能力調査を保護者と一緒に行うことで体力向上の啓発を行うことができた。

【資料６】　保護者と一緒に生活習慣を考えるＰＴＡ総会





ＰＴＡ総会総会時の講話資料

・ＰＴＡ総会時に本校の生活習慣の実態について説明し、生活習慣の改善に向けた講話を養護教諭が行った。上の資料は、本校の睡眠時間の実態をまとめ、就寝時間と学力の関係について保護者と一緒に考えたものである。

【資料７】　養護教諭による長期休業前の肥満指導

ほけんだより

令和６年７月　特別号
石切所小学校　保健室

からだづくり　チャレンジカードの取組について

このほけんだよりは、６月の身体測定で肥満度 20%以上のお子さんにお渡ししています。規則正しい生活を送るためのポイントや親子で取り組める内容を載せましたので、お子さんの健康づくりの参考にしてください。また、肥満度 25%以上のお子さんには、「からだづくり　チャレンジカード」をお渡しします。裏面に取り組み例を載せましたので、お子さんと一緒に取り組んでいただくようお願いします。食事、運動、睡眠のバランスに気をつけながら、楽しい夏休みをお過ごしください。

実は夏こそ太りやすい？

夏に太るワケ① 運動不足
夏は少し動くだけでも暑いため、なるべく動かないようにしてしまいがちです。活動量が減り、エネルギー消費が減るため、太りやすくなってしまいます。

夏に太るワケ② 冷たいものの摂り過ぎ
アイスやジュースは糖質やカロリーが多いです。また、冷たいものを摂り過ぎると内臓が冷えるため、お腹を温めようと体が脂肪を蓄えようとしてしまいます。

親子でやってみよう！

食事	運動	生活
・20分かけて食事をとる ゆっくり食べると、食事のおいしさを実感できます。 ・親子で勝負！かみかみバトル 噛む回数を数えてみて、どちらが多く噛むことができたか勝負しても楽しいですね。 ・おやつは片手におさまる量で １日のおやつの適量がわかります。 ・アイスクリームではなく、シャーベットアイスを選ぶ	・毎朝、ラジオ体操をする 早起きは、三文の得です。 ・おうちの人のお手伝い お風呂掃除や玄関掃除などの手伝いが運動習慣に繋がります。 ・ウォーキング（お散歩） 朝晩の涼しい時間がオススメです。 ・水泳 プール開放時に、ぜひ来てくださいね。	・同じ時間に起きる、寝る 学校に行くときと同じ生活リズムが理想です。 ・テレビ・ゲーム・スマホ等の時間を決める 寝る直前までゲーム等を使用するのは、睡眠に影響が出るため避けましょう。

上記の内容は、あくまでも一例です。いきなり全部ではなく、「まずはこれ！」と決めて、取り組んでみましょう。また、健康な身体づくりには、おうちの方の協力が欠かせません。おうちの方からの励ましが、何よりの原動力になります。できることを少しずつ、毎日行う習慣がつくといいですね

夏休みを健康で、楽しくすごそう！

年　組　なまえ

◎生活をふり返ってみましょう

（１）食事について

朝、昼、夜、３食きちんと食べる	はい	いいえ
好ききらいせずに、なんでも食べる	はい	いいえ
よくかんで食べている	はい	いいえ
おやつの量や食べる時間が決まっている	はい	いいえ
甘いジュースを毎日飲む	はい	いいえ

（２）運動について

よく、運動や外遊びをする	はい	いいえ
よく、お手伝いをする	はい	いいえ

（３）生活について

早寝・早起きができている	はい	いいえ
テレビやゲーム、スマホ、タブレットのルールを決めて、使っている	はい	いいえ

・長期休業前に、肥満度が25パーセント以上の子と保護者を対象に肥満指導を行った。児童は希望者に指導を行い、保護者には面談後に保健室で個別に対応した。日常の生活習慣を振り返り体重が増えやすい長期休業中の肥満防止に効果があった。

【資料８】　栄養教諭による定期的な食指導

・給食センターの栄養教諭による栄養指導を全学年が受けている。各学年に応じた資料を準備していただき、児童にとって効果のあるものであった。

【資料９】　　計画的な歯みがき指導（う歯予防の指導）

歯科健診後の治療は終わりましたか？

むし歯や歯肉炎を治療せずにそのままにしておくと、気づいたときには痛みがひどくなり、治るまでにどんどん時間がかかってしまいます。まだ歯医者さんに行っていない人は、今のうちに治療をしましょう。また、毎日の歯みがきだけでは、歯垢は十分に落とせません。むし歯がなかった人も、半年に１回は歯医者さんに口の中をみてもらいましょう。

治療が終わった人

３４人／８２人

（治療率　４１．５%）

～お知らせ～

保健委員会で、給食後の歯みがき指導を行います。歯みがきの上達を目指して、保健委員と一緒に歯みがきの練習をしましょう！

保健だよりにより啓蒙活動

歯科衛生士による歯みがき指導

学校歯科医による講話