

宮古市立山口小学校



令和5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	宮古市立山口小学校	
2	実践名	運動習慣・食習慣・生活習慣の各担当者の連携を充実させた「60プラス」の取り組み	
3	実施対象者	宮古市立山口小学校全校児童	
4	目 標	子どもが自らの健康に関心をもち、よりよい習慣づくりに取り組むとともに、保護者の方々にもよりよい習慣づくりの大切さを伝える。	
5	実践内容	実践内容	該当する 推薦基準
		<p>○家庭に向けて3つの習慣を連携させることを意識づけさせるため運動習慣、食習慣、生活習慣合同での「山口小60元気アップ」広報を発行した。【資料①—1、①—2】</p> <p>【運動】宮古市60運動の実施結果報告と、岩手県60プラスプロジェクトの概要と実施予定の呼びかけ。</p> <p>【食】給食時の取り組み「カミカミタイム」の概要のお知らせと呼びかけ。</p> <p>【生活】早寝早起きや排便などの調査「元気アップ週間」の結果報告と改善策の提案。</p>	ア イ
		○「カミカミタイム」…給食時に、放送に合わせてひと口30回よく噛んで食べる取り組みを行った。保健委員会が中心となって活動し、主体的な取り組みにつなげた。	ウ
		○「元気アップ週間」…早寝早起き、朝食、排便、メディアタイムについて1週間続けて目標に向けて取り組み、子どもが自らの生活習慣に関心をもち、改善しようとする気持ちをはぐくむ取り組み。保護者の方の協力も得ながら行っている。【資料②】	イ ウ
		○「60プラスプロジェクトカードの取り組み」…60プラスプロジェクトカードを家庭に持ち帰り、保護者の方の協力を得ながら取り組みを行う。夏休み中に行い、生活習慣の乱れを予防するねらいで実施した。	ウ
		○運動会準備期間に行う「紅白対抗早寝チェック」…運動会の取り組み中に、生活習慣にも目を向けてもらおうと早寝チェックを行った。子どもたちは意欲的に取り組んでいた。【資料③—1、③—2】	ア イ ウ
6	成 果	<ul style="list-style-type: none"> ・「山口小60元気アップ」広報の発行及び60プラスプロジェクトカードの取り組みにより、子ども、教職員、保護者が3つの習慣を関連させながら改善しようとしている姿が見られる。 ・「カミカミタイム」の継続的な実施により、噛むことを意識して食事をすることが習慣化している。 ・「元気アップ週間」をこれまでに2回実施し、変化を比べることで、改善策を提示できている。早寝早起きの習慣について、学年ごとの差はみられるものの、改善がみられている。保護者の方の意識向上にもつながっているとみられる。 ・「60プラスプロジェクトカードの取り組み」を行い、家庭にも協力を仰ぐことで、自らの生活習慣をよりよくしようとする気持ちをもつことができた。 	
7	課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・60プラスプロジェクトカードおよび元気アップ週間の取り組み中は意識できているものの、取組後の振り返りが充実していないため、習慣化できていない。 ・最近寒い日が多くなってきたことで、屋内で過ごそうとする子どもが増えている。運動に気持ちが向かない児童も多いため、運動を奨励する取り組みが必要である。 	
8	今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> ・2学期末と3学期末にも「山口小60元気アップ」広報の発行を予定している。3つの習慣の関連についても詳しく伝えていくことで、さらなる意識づけを行ってきたい。 ・体育委員会を中心として、冬場の運動不足解消を目指した運動奨励企画を実施する。運動の楽しさを感じさせながら、運動量を確保させる。 ・60プラスプロジェクトカードの取り組みと、元気アップ週間の取り組みについて1年間の振り返りを行い、よりよい生活習慣を目指そうとする子どもを育成する。 	

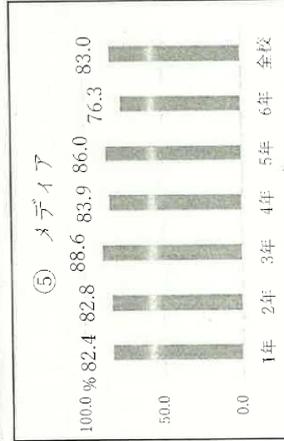
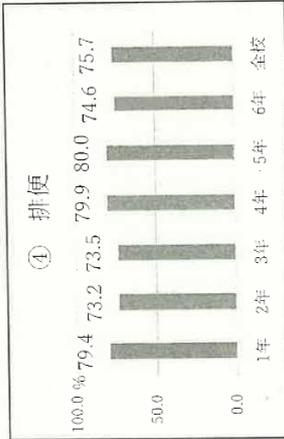
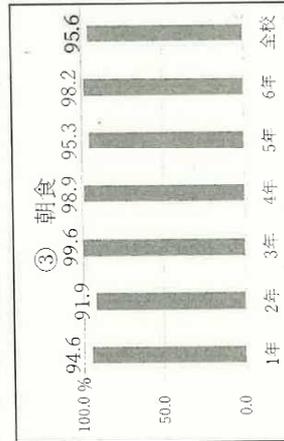
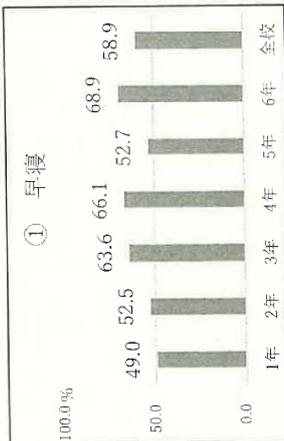
山小保健・食育・体育たより

山口小学校
*保健・食育・体育担当
2023年7月20日

山小60元気アップ

今年度の山口小学校は、保健(生活リズム)・食育・運動の3つを連携して、子ども達の肥満予防や体力向上などの健康推進に取り組んでおります。1学期に実施したものの、これから実施するものを紹介したいと思います。

6月22日～6月27日の 元気アップ週間①の結果



元気アップ週間①の結果は、8割をこえたものを達成とみています。全校の値をみると「③朝食」「⑤メディア」が8割を達成しています。④朝食に関しては、どの学年も9割をこえています。山小の子ども達の多くは、午前中の活動のエネルギーをとって登校していることがわかります。「①早寝」「②早起き(GM60)」は6割に達していない結果になりました。

裏面へ→

子ども達とお家の方の感想とおすすすめの作戦より

- ・生活習慣を見直すきっかけになった。 ・自分で時計を見て、メディアを気にしていた。
 - ・トランプやオセロなどカードゲームと一緒にして、メディア時間を減らした。
 - ・子どもにお手伝いをたくさんしてもらった。
 - ・早起きやメディアの時間は何度も声をかけた。
 - ・きょうだいと寝る時間を決めて、協力して早寝に取り組んだ。
 - ・好きなもの(ポケモンなど)の本を読む。
 - ・宿題ややることをしてからメディアの時間をとる。 などなど
- 達成できていた日が多いお家に共通していたのは、子どもたちも**時間を意識**していたこと、お家の人の**声がけや工夫**のようです。生活リズムを整えるには、お家の人の子どもへの**ご支援**が欠かせません。夏休み明けの元気アップ週間もよろしくお願いたします。



みやこっ子「元気・体力アップ60(ロクマル)運動」

・60(ロクマル)プラスプロジェクト

みやこっ子「元気・体力アップ60(ロクマル)運動」とは、宮古市の子どもが運動習慣を身につけ、体力向上と肥満予防・解消を図ることを目的とした**宮古市**の取り組みです。6月は、1日60分以上の運動を1週間続けました。その結果、1週間で300分以上運動して「◎(二重丸)」がついた子どもは、全校206人中158人でした。**60プラスプロジェクト**とは、「運動習慣」「食習慣」「生活習慣」を身につけることで体力向上と肥満予防・解消を図ることを目的とした**岩手県**の取り組みです。「いきいきチャレンジ」では運動、「かみかみチャレンジ」では食事、「すやすやチャレンジ」では睡眠についてそれぞれ目標を立てて取り組みます。期間は、7月24日(月)～7月30日(日)の夏休み入ってすぐの1週間です。生活リズムを崩さないためにも大切な取り組みです。詳しくは、運動指導担当からのおたよりをご覧ください。



カミカミタイム実施しています

6月から保健委員会の児童が録音した音源を使用し、給食時間の放送で「カミカミタイム」を実施しました。これは「ひと口30回よく噛んで食べる」という取り組みです。よく噛んで食べると、早食いを防ぐので、肥満予防につながる、味覚が発達する、言葉の活舌がよくなる、など体にいいことがたくさんあります。放送をよく聞き、その日のメニューのひと口分を口に入れ、30回よく噛んで食べている児童が多くなりました。2学期からは、放送のテンポを変更して実施する予定です。お家の方もぜひ、夏休み中、ご家庭で一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか？



今後も、保健・食育・体育の3本柱で連携し、子ども達の健全やかな成長のために取り組んでいきたいと思っております。ご家庭のご支援・ご協力をどうぞよろしくお願いたします。

保健委員会の取り組み

早寝調べ

期間：5/15（月）～5/19（金）

方法：

1～4年生：健康観察の時に、担任の先生が赤白

の早寝ができた人数をチェックし

て、用紙に記入する。

5～6年生：健康観察の時に、保健委員会が赤

白の早寝ができた人数をチェックし

て、用紙に記入する。

※チェック用紙は健康観察簿に挟んでいます。

番号	5	15	16	17	18	19	20
	あさざり	月	火	水	木	金	土
1	工藤 彩						
2	佐々木 壮人						
3	清水 風						
4	藤原 善						
5							
	合計						
	〇の人数						
	票						

早寝の時間
低学年*9時まで
中学年*9時30分まで
高学年*10時までに
ねましよう

学年ごとの早寝時刻です。

チェックした人数は、名簿下の
方にある欄に記入してください



朝のお忙しい時間ですが、どうぞよろしく願います。
千葉（理）先生が保健委員へ指導済みです。

げんきアップカード

11月29日（水）提出

年 組 番 名 前

家をでる時間は何時何分ですか？

時 分

60分前は？

おはよう

時 分

グッドモーニング60分

この時間までに起きることを目標にしよう！

登校する（家を出る）60分前に起きて
気持ちのよい朝の時間をすごそう！

こうもく	例（れい）	11月23日（木）	11月24日（金）	11月25日（土）	11月26日（日）	11月27日（月）	11月28日（火）
早くねる（目標 時 分） *前の日にねた時こくをかきましょう。	9時 30分						
グッドモーニング60分 *起きた時こくをかきましょう。	6時 30分						
朝ごはんを食べる	たべた たべない						
うんちをだしておなかをすっきりする *でた時間に○をつける。	あさ・ひる よる・でない						
メディアタイム（ゲーム・動画・SNS・テレビ・ニュースを除く） （目標 平日…2時間 休日…時間） *メディアの時間をかきましょう。	1時間 40分						

ふりかえり・気をつけていたこと、グッドモーニング60分や
メディアタイムをまもるための、おすすめのおせんなど

保護者の方より・・・ご家庭で気をつけていたこと、お気づきの点など

[山口資料②-2]

早稲赤白対抗戦 集計表

		1年	2年	3年1組	3年2組	4年	5年	6年1組	6年2組	合計
5月16日	赤	13	8	9	9	4	11	7	9	80
	白	13	7	11	6	9	10	4	6	68
5月17日	赤	12	10 12	7	10	10	11	6	9	69 79
	白	16	10 11	12	9	11	12	6	10	76 87
5月18日	赤	15	8	7	10	11	12	7	10	69 80
	白	12	10	10	7	12	9	5	7	60 72
5月19日	赤	12	12	9	12	11	11	8	10	86
	白	18	13	8	8	13	9	6	8	83

↑
やり直し。