

釜石商工高等学校



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	岩手県立釜石商工高等学校	
2 実践名	校内外の連携による「自分の身体」と向き合う場づくり	
3 実施対象者	全校生徒	
4 目標	生徒が自身の身体に目を向け、「健康」の大切さを学ぶと共に主体的に健康づくりに取り組む能力を育む。	
5 実践内容	実践内容	該当する 推薦基準
	①体組成計 Inbody を用いた運動部・生徒及び職員希望者への定期的な体組成測定と個に応じた保健指導の実施【資料1】	アイウ
	②市健康推進課と連携し、釜石市の健康課題に目を向け、血圧測定及び食事の塩分計算を取り入れた「新生活準備講座」の実施【資料2】	イウ
6 成果	<p>①体組成計 Inbody を用いた体組成測定は一度途絶えたものを復活させ、今年度で4年目となる。運動部の顧問等と協力し、概ね3カ月毎の継続的な測定、日々の練習内容に反映させることに加え、借用期間中は、Teamsにて呼びかけを行い、職員・生徒の希望者が誰でも測定できるようにしている。生徒たちの中でInbodyが認知され、トレーニングの目安にしたり、次回の測定月を尋ねに保健室を訪れる生徒もいる。Inbodyの測定結果が生徒と教員のコミュニケーションのきっかけとなっている場面も目にした。また、Inbodyの貸与を担当している釜石保健所管理栄養士に保健講話(食育:2年生)をお願いし、そこでもInbodyに触れていただくことで、多方面から周知を図ることが出来た。</p> <p>②釜石圏域は脳血管疾患死亡率が県内ワースト1である。そこで、令和2年度より釜石市の保健師・栄養士に保健講話を依頼している。令和2年度は講義形式で実施したが、生徒がより自身の身体に目を向け、健康を考える機会としたいと相談し、1学年3学級という本校の特性を生かして、翌年からクラス毎(今年度は工業科2学級合同28名、総合情報科1学級22名)で血圧測定方法や食事の選び方等のグループワークを取り入れた対話型の講話に変更し、実施を重ねている。今年度は岩手県薬剤師会から市に要請があり、学校薬剤師も参画して頂いた。「自分で朝食を作るなら？」という場面設定で食事内容を選び、赤緑黄のバランスを知ること、生徒達は卒業後の生活に目を向け、考えることができた。講話の事前学習として、各クラスに2週間程度血圧計を設置し、自身の平常時血圧を知る機会を設けた。生徒たちは自身の健康状態に目を向けると共に、卒業後の生活を考え、意識を高める機会となっている。</p>	
7 課題	<p>①職員の入れ替わりにより、今年度は、一からのスタートとなった。顧問による方針の違いもあるため、早期から案内を行い、協力体制を築くことが必要である。また、部活動に対する生徒の意識にも変化が感じられ、その点も今後課題となると推察される。上記から、生徒保健委員会の活動にも体組成測定を取り入れることができないか考え、試験的取り組みを行う等活動の展開を模索中である。生徒会や委員会担当との連携を図っていきたい。</p> <p>②望ましい食習慣の育成には、家庭の協力も欠かせない。講話後、生徒からは「学んだことを親に伝えたい」という感想も寄せられている。保護者向けの保健便りを作成する、PTA 専門委員会に協力を仰ぐ等家庭への働きかけが必要である。</p>	
8 今後の予定	<p>①令和6年1月にinbodyを借用し、今年度4回目の測定期間を設ける。</p> <p>②12月14日新生活準備講座を実施後、振り返りと反省・次年度の実施について検討を会を設定する。</p>	

岩手県被災地健康づくり対策健康管理機器貸与事業に係る事業実績報告書（10月）

施設名 岩手県立釜石商工高校

1 使用目的

生徒・職員の健康づくりのため

2 実績

貸与物品	対象	人数
体組成測定器	生徒希望者	27人
	職員希望者	7人
血管年齢計		

3 効果及び感想等

今回は部活動単位での測定は行われなかったが、生徒間で誘い合って測定に訪れる様子が見られた。特に、1年生で興味を持ってくれた生徒が複数おり、「次回も測定したい」との発言も聞かれたことから、継続的に測定し、健康づくりの動機付けとして活用していきたい。

4 今後の活用計画（使用予定）

次回令和6年1月頃の借用を希望する。

岩手県被災地健康づくり対策健康管理機器貸与事業に係る事業実績報告書（5月）

施設名 岩手県立釜石商工高等学校

1 使用目的

生徒・職員の健康づくりのため

2 実績

貸与物品	対象	人数
体組成測定器	なぎなた部、ラグビー部、野球部	27人
	生徒希望者	6人
	教職員希望者	13人
血管年齢計		

3 効果及び感想等

・2, 3年生では前回と比較し、日々の部活動の成果を感じている生徒がいた。昨年度測定を行っていた部活動は、今年度も継続的測定を希望している（なぎなた部、硬式野球部、バドミントン部、ラグビー部、バスケット部）。

・新年度を迎え、生徒・教職員も変わり、始めてInbodyを目にする人も多々いた。意識を新たに、生徒がバランスよく健康的にトレーニングを続けられるよう支援の一助としたい。

4 今後の活用計画（使用予定）

・次回は、令和5年8月の借用を希望します。

令和5年度3学年保健講話(新生活準備講座)実施要項

保健厚生部

1 目的 心身の健康は自己管理(セルフマネジメント)によって保持増進されるものであり、社会人として求められる基本的な能力となる。本講話では食や金石市の健康課題を中心に健康の大切さを学ぶ機会とし、生涯にわたって心身共に健やかに社会で能力を発揮できるように自己の健康管理能力を育む一助とする。令和5年度は金石市と岩手県学校薬剤師会による連携の元に講話を実施する。

2 日時 令和5年 12月14日(木) 14:45~15:35(6校時:LHR)

3 場所 CⅢHR教室(総合情報科)、課題研究室(機械科・電気電子科)

4 講師 金石市保健福祉部 健康推進課 保健師・栄養士 様
代表 健康推進課付係長 松田 法子 様(保健師)
岩手県薬剤師会 中田薬局代表取締役会長 中田 義仁 様(本校学校薬剤師)

5 演題 「新生活準備講座」

6 当日の流れ (1)機械科・電気電子科
①グループワーク(20分)→②薬剤師講話(15分)→③保健師講話(20分)
(2)総合情報科
①グループワーク(20分)→②保健師講話(20分)→③薬剤師講話(15分)
※薬剤師講話「健康とは」「食事と健康(サプリメントや補助食品との関わり)」
※保健師講話「社会人としての健康づくり(健康的な生活習慣づくり)」

7 役割分担 (1)総括:藤田
(2)庶務:平野(企画、渉外、文書発送、記録)
(3)事前打ち合わせ:3 学年長、平野
(4)資料準備・感想集約:保健厚生部
(5)感想回収:学年団

8 その他 (1)筆記用具を持参してください
(2)感想は回収後、12月20日(水)までに保健厚生部まで提出してください。

R5.12.14 金石商工高校 新生活準備講座事前学習まとめ

○血圧計の設置について

・11月24日(金) 保健委員が各クラスに血圧計セットを設置しました。



○測定の様子

・休み時間やLHR(学級活動)等の時間を利用して、血圧を計ってもらいました。

総合情報科では、担任より最高血圧が100mmHgいかない生徒も多く、驚いたという

話がありました。また、測ってみたら不整脈だったと教えてくれた生徒も数名いました。

