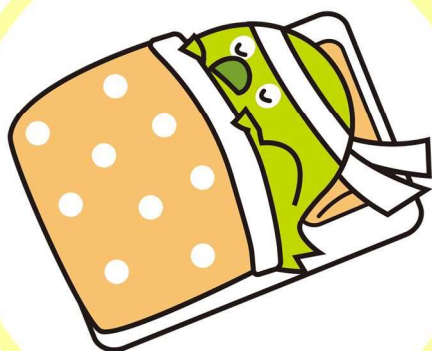


スクールヘルスアップ事業 実践事例集

～食習慣・生活習慣の改善、運動習慣の定着を目指した推進校の取組実践事例～



大分県教育委員会

はじめに

児童生徒の生涯にわたる健康づくりの基盤形成を図ることを目的とした「スクールヘルスアップ事業“実践事例集”」が仕上がりました。本事例集は、近年、本県の児童生徒の肥満傾向児の出現率が全国平均と比較し、ほとんどの年代で高いといった現状を踏まえ、この改善に向けてバランスのよい身体づくりをねらいに作成したものです。

本県は、大分県長期総合計画「安心・活力・発展プラン2015」において「健康寿命日本一の実現」を掲げ、年代毎に対象を明確にした生活習慣病対策を推進しています。特に学童期の肥満は、将来の生活習慣病に移行する割合が高いことから、食習慣や生活習慣並びに運動習慣について総合的に指導していく必要があります。

県教育委員会では、その具体的な改善の取組として、平成29年度から中津市、津久見市、竹田市を推進地域に指定させていただき、「スクールヘルスアップ事業」を実施しています。各推進地域では、小学校1校、中学校1校を推進校として、校長先生のリーダーシップの下、学校、家庭、地域が連携した様々な取組を進めていただいています。

本事例集では、推進校における食習慣・生活習慣の改善、運動習慣の定着を図る取組の好事例や公開授業の指導案等をご紹介します。皆様におかれましては、それぞれの地域や学校の実情に合った取組を選択していただき、子どもたちの課題解決に向けた積極的な活用をお願い申し上げます。

県教育委員会が目的としている児童生徒の「バランスのよい身体づくり」にあたっては、実際に取組む学校現場で課題の共通認識を図り、学校教育活動全体で組織的に取組むことが重要です。また、市町村教育委員会や福祉保健部局、家庭・地域と連携することも、取組を推進していくうえで大切なポイントであると考えています。今後も、県内全域で健康課題の解決に向けた実践をしていただき、児童生徒の生涯にわたる健康づくりの基盤が形成されていくことを期待しています。

結びに、御協力いただきました各推進地域、推進校の皆様並びに関係各位に厚くお礼申し上げます。

平成31年3月

大分県教育庁体育保健課長
井上倫明

目 次

◆ はじめに

◆ 推進校の取組の様子	・・・・・・・・・・	P 1
-------------	------------	-----

◆ 実践事例

【小学校】

・食習慣	・・・・・・・・・・	P 5
・生活習慣	・・・・・・・・・・	P 11
・運動習慣	・・・・・・・・・・	P 17
・指導案、おたより	・・・・・・・・・・	P 23

中津市立大幡小学校 (P 23～)

津久見市立青江小学校 (P 28～)

竹田市立南部小学校 (P 36～)

【中学校】

・食習慣	・・・・・・・・・・	P 41
・食習慣、生活習慣	・・・・・・・・・・	P 47
・生活習慣	・・・・・・・・・・	P 49
・運動習慣	・・・・・・・・・・	P 53
・指導案、おたより	・・・・・・・・・・	P 59

中津市立緑ヶ丘中学校 (P 59～)

津久見市立第一中学校 (P 65～)

竹田市立竹田南部中学校 (P 72～)

◆ 参考資料 (学力定着状況調査結果の抜粋)・・・・・・・・・・	P 76
----------------------------------	------

児童・生徒質問紙調査の結果と学習到達度調査の結果との関係

◆ 「スクールヘルスアップ事業」推進委員会、

地域推進委員会名簿・・・・・・・・	P 80
-------------------	------

【小学校】

項目	学校名	取組内容	ページ
食生活	大幡小学校	給食委員を活用して、よく噛んで食べる児童、好き嫌いなくバランスよく食べる児童を増やそう	5~6
	青江小学校	PTA活動や図書室と連携して、朝食内容の充実をめざそう	7~8
	南部小学校	正しい食習慣を意識させ、間食、朝食のとり方を見直そう	9~10
生活習慣	大幡小学校	学級指導や保健室での個別指導を通して自分の生活を振り返り、生活リズムを整えよう	11~12
	青江小学校	特別活動や体育科、個別の保健指導を通して、自己の睡眠について考える	13~14
	南部小学校	「睡眠時間」を意識させ、生活改善を図ろう	15~16
運動習慣	大幡小学校	運動やスポーツで汗を流すことを通して、運動やスポーツの必要性や達成感を知り、運動習慣を身につけることができる	17~18
	青江小学校	「縦割り班あそび」などの活動を通して、運動が好き・やや好きと答える児童を増やそう	19~20
	南部小学校	パワーアップタイムで体を動かし、運動習慣を身に付けよう	21~22

項目	学校名	教科等	学年	単元名・題材名	ページ
指導案	大幡小学校	体育科（保健）	4年	よりよく育つための生活	23~24
	青江小学校	体育科（保健）	4年	すくすく育てわたしの体	28~32
	南部小学校	家庭科	6年	くふうしようおいしい食事①	36~37

【中学校】

項目	学校名	取組内容	ページ
食生活	緑ヶ丘中学校	時短 簡単 バランスアップの食事づくり	41~42
	第一中学校	水産教室・だしと和食の料理教室	43~44
	竹田南部中学校	成長期に必要な食事と栄養	45~46
食生活 生活習慣	第一中学校	お菓子ジュース減らすデー・生活習慣チェック・給食残さいチェック	47~48
生活習慣	緑ヶ丘中学校	早寝・早起き ~規則正しい生活習慣	49~50
	竹田南部中学校	成長期における睡眠の重要性とメディアとの向きあい方	51~52
運動習慣	緑ヶ丘中学校	運動大好き 緑中生~体カアップ運動	53~54
	第一中学校	課題に応じた実践力の育成	55~56
	竹田南部中学校	基礎体力向上のための体幹トレーニングと、持久力向上のための持久走	57~58

項目	学校名	教科等	学年	単元名・題材名	ページ
指導案	緑ヶ丘中学校	技術・家庭科	2年	給食の献立を考えよう	59~61
	第一中学校	保健体育	3年	健康な生活と病気の予防 (生活習慣病とその予防)	65~68
	竹田南部中学校	保健体育	2年	健康な生活と病気の予防 (睡眠と健康)	72~75