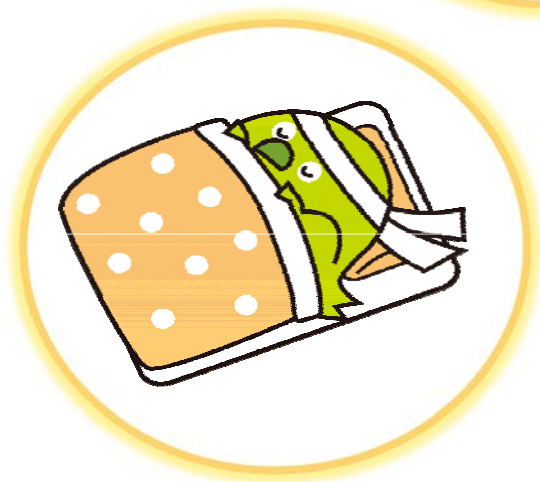


平成29年度スクールヘルスアップ事業
(小・中学校の取組)
報告書



大分県教育委員会

はじめに

現在、本県の児童生徒の健康課題のひとつとして、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ことが挙げられます。現在、大分県では「健康寿命日本一」を目指しておりますが、学齢期の肥満は、心身ともに健康な生活を送る上で大きな課題であるとともに、将来の生活習慣病につながるおそれがあり、それゆえ学童期からの予防が重要です。

そこで、県教育委員会では、児童生徒の食習慣や生活習慣の改善並びに運動習慣の定着を図り、生涯にわたる健康づくりの基盤形成につなげていくため、今年度から「スクールヘルスアップ事業」を実施しております。

推進地域に指定させていただいた中津市、津久見市、竹田市の各推進校では、校長のリーダーシップの下、栄養教諭がコーディネーター役となり、学校、家庭、地域が連携した取組を進めていただいております。

本報告書の取組事例を参考にいただき、推進地域内のみならず、県内各地にバランスのとれた身体づくりについての実践が広まることを期待いたします。

結びに、御協力いただきました各推進地域及び推進校の皆様並びに関係各位に対し、厚く御礼申し上げます。

平成30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

1 事業の取組	・・・・・・・・・・・・・・・・	P 1
2 推進地域及び推進校の取組	・・・・・・・・・・・・・・・・	P 2～P 7
3 県教育委員会の取組	・・・・・・・・・・・・・・・・	P 8～P 12
<資 料>	・・・・・・・・・・・・・・・・	P 13
・中津市「簡単朝ごはんレシピ」の配布	・・・・・・・・・・・・・・・・	P 14
・津久見市「お菓子減らすデー」の取組	・・・・・・・・・・・・・・・・	P 15
・竹田市「生活の約束」を活用した取組	・・・・・・・・・・・・・・・・	P 16
・「体重・身長バランスに注意！」(竹田市地域実践委員会作成)	・・・・・・・・	P 17
・「児童生徒の生涯にわたる健康づくりにむけて」(県教育委員会作成)	・・・・・・・・	P 19

1. 事業の取組

1 趣旨

本県では、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、対象を明確にした生活習慣病対策を推進している。

本県の児童生徒の健康課題については、肥満傾向児の出現率が、全国と比較し、高い傾向が続いている。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、食習慣だけでなく、生活習慣、運動習慣について総合的に指導していく必要がある。

これらのことから、県下において事業推進地域（以下「推進地域」と言う。）及び事業推進校（以下「推進校」と言う。）を定め、推進校校長のリーダーシップの下、食育の中心的な役割を果たす栄養教諭がコーディネーター役となり、学校、家庭、地域が連携して、学校教育活動全体を通じた健康教育の取組みが図られるよう、スクールヘルスアップ事業（以下「本事業」と言う。）を実施する。

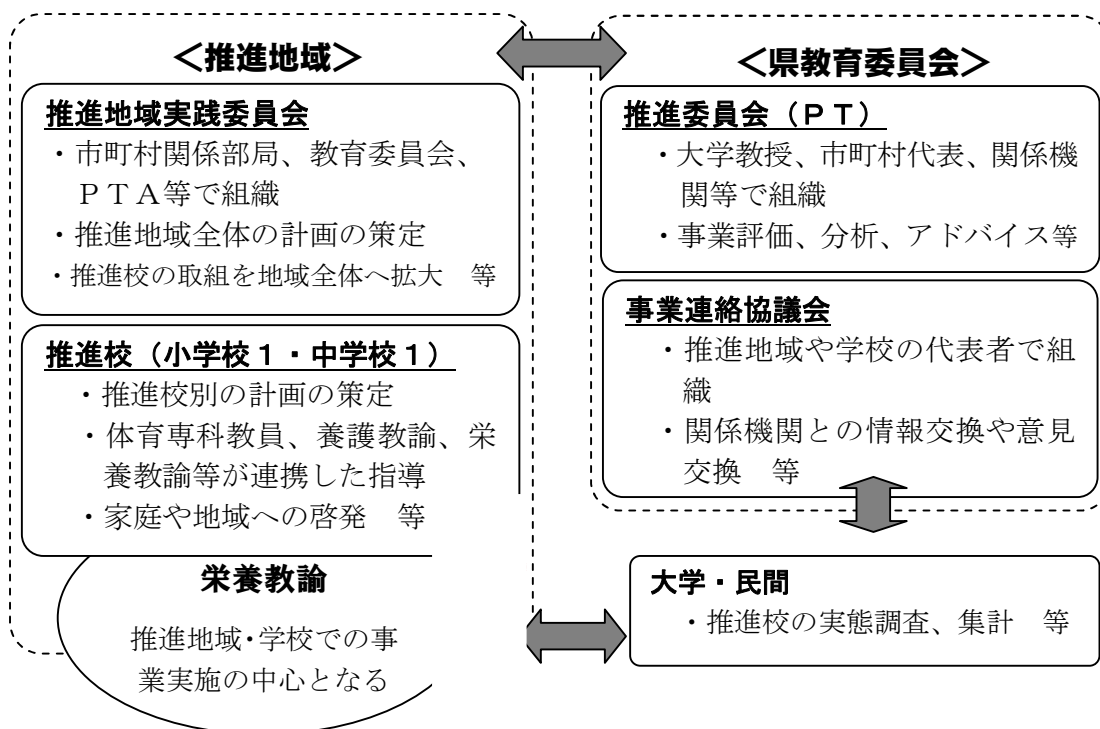
推進地域に指定された市町村教育委員会は、関係部局と連携して、推進校の取組を推進地域全体へ広げることとし、もって児童生徒の食習慣・生活習慣の改善、運動習慣の定着を図り、生涯にわたる健康づくりの基盤形成に資するものとする。

2 事業の実施方法

(1) 推進地域及び推進校の指定

推進地域	推進校	
中津市	中津市立大幡小学校	中津市立緑ヶ丘中学校
津久見市	津久見市立青江小学校	津久見市立第一中学校
竹田市	竹田市立南部小学校	竹田市立竹田南部中学校

(2) 事業実施体制



2. 推進地域及び推進校の取組

《推進校：中津市立大幡小学校》

1 食習慣

課題	重点的な取組	成果及び課題
<ul style="list-style-type: none"> ・バランスのよい朝ごはんを食べる児童が少ない。 ・嫌いな食べ物を食べようとする児童が少ない。 ・糖分が多いおやつを食べる児童が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・親子料理教室「朝ごはん簡単料理教室」のレシピ配布（資料参照） ・学級担任と栄養教諭によるT.Tによる授業「バランスよく食べよう」「朝ごはんの大切な役割」 ・栄養教諭の給食時間の指導 	<ul style="list-style-type: none"> ○朝ごはんを毎日食べる児童 88.4% → 90.2% ○嫌いなものをがんばって食べる児童 37.2% → 39.6% ○糖分の多いおやつ(プリン、ゼリー、アイス)を食べている児童 36.0% → 32.3%

2 生活習慣

課題	重点的な取組	成果及び課題
<ul style="list-style-type: none"> ・就寝時刻が遅い児童が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠についての保健集会 ・保健だよりによる保護者向け啓発 ・保健室来室者に対するきめ細かな指導（排便リズム） 	<ul style="list-style-type: none"> ○排便について、だいたい毎日出る児童 56.8% → 58.2% ▲ 11時以降に寝る児童 10.8% → 25.6%

3 運動習慣

課題	重点的な取組	成果及び課題
<ul style="list-style-type: none"> ・学校の休み時間に外遊びをしている児童が少ない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・休み時間の外遊び励行 ・体育の授業での体づくり運動 ・児童会のイベントの実施（遊びピック） 	<ul style="list-style-type: none"> ○運動することが好きな児童 84.3% → 86.1% ○授業以外で運動をしていない児童 9.1% → 7.4%



体育の授業の様子



給食の時間の指導の様子

《推進校：中津市立緑ヶ丘中学校》

1 食習慣

課題	重点的な取組	成果及び課題
<ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんを毎日食べる生徒が少ない。 ・嫌いな食べ物をがんばって食べる生徒が少ない。 ・おやつに糖分の多い食品が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・料理教室「朝ごはん料理教室」のレシピ配布 ・食育新聞（バランスのよい食事） ・ジュースを減らす呼びかけ（夏休み前） 	<ul style="list-style-type: none"> ○朝ごはんを毎日食べる児童 83.7% → 85.5% ○おやつに炭酸飲料を飲む生徒 8.3% → 6.4% ▲嫌いなものを頑張って食べる生徒 26.8% → 18.8%

2 生活習慣

課題	重点的な取組	成果及び課題
<ul style="list-style-type: none"> ・就寝時刻が遅い生徒が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠・休養について授業実施 ・掲示物を活用 ・生徒会規律部による規則正しい生活運動 	<ul style="list-style-type: none"> ▲11時以降に寝る児童 57.9% → 59.7%

3 運動習慣

課題	重点的な取組	成果及び課題
<ul style="list-style-type: none"> ・女子の運動状況が「得意」「不得意」の二極化 ・運動部に所属していない女子生徒が全体の半数 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭で行うストレッチ講座 ・学級対抗長縄大会（生徒会） 	<ul style="list-style-type: none"> ○運動機会の少ない生徒に対する体力アップには一定の成果を得られた。 ▲週3日以上運動する生徒 72.6% → 71.9%



朝ごはん料理教室の様子
 (講師には、地域の食生活改善推進協議会の方々に御協力いただきました)

《推進校：津久見市立青江小学校》

1 食習慣

課題	重点的な取組	成果及び課題
<ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんを「ほとんど食べない児童 6.3% ・朝ごはんに主食のみや菓子類が50% 	<ul style="list-style-type: none"> ・PTA全体会での栄養教諭による講話、学級懇談時には学級担任が朝食に関する講話 ・学級担任と栄養教諭のT.Tによる指導 	<ul style="list-style-type: none"> ○朝ごはんを「ほとんど食べない児童」 6.3% → 3.2% ○朝ごはんを単品ですませている児童 52.7% → 34.4%

2 生活習慣

課題	重点的な取組	成果及び課題
<ul style="list-style-type: none"> ・就寝時刻が遅い児童が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・養護教諭による睡眠に関する保健指導 ・保健だよりによる家庭への啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ○10時までに寝る児童 43.8% → 48.4% ▲11時以降に寝る児童も増え、二極化がみられた。

3 運動習慣

課題	重点的な取組	成果及び課題
<ul style="list-style-type: none"> ・運動をする児童としない児童の二極化 	<ul style="list-style-type: none"> ・縦割り班遊び(外遊びを年下に教える)、「体力向上タイム」等による運動機会の創出 	<ul style="list-style-type: none"> ○縦割り活動の体を動かす取組に全学年積極的に参加し、運動の習慣化が見られた。 ▲運動が好き、やや好きな児童 83.9% → 73.3%



栄養教諭・養護教諭による指導の様子

《推進校：津久見市立第一中学校》

1 食習慣

課題	重点的な取組	成果及び課題
<ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんの食事内容が、単品やお菓子のみが多い。 ・間食が多く、甘いお菓子が多い。 ・野菜の嫌いな生徒が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・P T A参観時に保護者に対する講話 ・学級担任と栄養教諭のT. Tによる授業 ・「お菓子減らすデー」の取組（資料参照） 	<ul style="list-style-type: none"> ○朝ごはんを単品ですませている生徒 29.1% → 24.7% ○おやつを「ほとんど毎日食べる」「週に4～5日食べる」生徒 24.4% → 10.2% ▲おやつを「ほとんど食べない」生徒は減っている。

2 生活習慣

課題	重点的な取組	成果及び課題
<ul style="list-style-type: none"> ・7時以降の朝ごはん、11時以降に寝る生徒が多い。 ・体調のよい生徒が少ない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・保健だよりによる啓発 ・学年P T Aの資料に睡眠について掲載 ・生活習慣チェック表（起床時刻等の個別指導） 	<ul style="list-style-type: none"> ○P T Aや試食会等で保護者へ啓発することで、生活習慣の大切さを感じてもらうことができた。 ▲11時までに寝る生徒 44.5% → 29.5%

3 運動習慣

課題	重点的な取組	成果及び課題
<ul style="list-style-type: none"> ・運動嫌いの生徒が多い。 ・授業以外に毎日運動をしていない生徒が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・徒歩通学の日（毎週水曜日） ・持久走の取組 ・長縄跳び週間 	<ul style="list-style-type: none"> ○「徒歩通学の日」に参加する生徒の増加 ○「長縄跳び」の自発的な朝練習 ▲運動が好き、やや好きな生徒 74.2% → 69.0%

＜津久見市全体の取組＞

～市内統一の学校給食指標の設定～

- ① 汁物の塩分濃度を0.9%以下にする。
- ② 野菜の平均使用量を小学校100g以上、中学校117g以上にする。
- ③ 甘いデザートは、月1回以下にする。
- ④ 麦ごはんを、月1回以上実施する。
- ⑤ 旬の県産食材をなるべく使用する。

市内の調理場で共通理解を図り実践している。



長縄跳びに参加する生徒

《推進校：竹田市立南部小学校》

1 食習慣

課題	重点的な取組	成果及び課題
<ul style="list-style-type: none"> 夕食後に飲食する児童が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> 栄養教諭の給食時間指導 保健集会で朝食等について啓発 地域食材を使ったうま塩メニュー導入 塩分0.7%以下給食実施 	<ul style="list-style-type: none"> ○朝ごはんを週に2～3日食べる児童 3.8% → 0.0% ○夜食をほとんど毎日食べる児童 19.2% → 12.0%

2 生活習慣

課題	重点的な取組	成果及び課題
<ul style="list-style-type: none"> 起床時刻が遅い児童が多い。 就寝時刻が遅い児童が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> 「生活の約束」を決め、<u>学期1回のチェック週間で見直し実施。</u>（資料参照） P T Aで、低学年は「食」、中学年は「運動」、高学年は「睡眠」をテーマに授業 	<ul style="list-style-type: none"> ○「生活の約束」では、保護者の肯定的なコメントが多く見られた。 ▲「生活の約束」を守れた、まあまあ守れた児童 83.0% → 79.0%

3 運動習慣

課題	重点的な取組	成果及び課題
<ul style="list-style-type: none"> 外遊びをしない児童が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> 縄跳び等のパワーアップタイムを週2回実施（縦割り班） 休み時間の外遊び励行（呼びかけ） 	<ul style="list-style-type: none"> ○外遊びを好きだ・まあまあ好きだと答えた児童 91.3% → 93.4% ▲パワーアップタイムの時間設定が課題



親子料理教室の様子
（だしをきちんととると、塩分控えめでも美味しいことを親子で実感）

《推進校：竹田市立竹田南部中学校》

1 食習慣

課題	重点的な取組	成果及び課題
<ul style="list-style-type: none"> 毎日朝ごはんを摂る生徒が少ない。 	<ul style="list-style-type: none"> 講演会の開催（食習慣・運動） P T A新聞による啓発「朝ごはんについて」 塩分 0.7%以下給食実施 	<p>○朝ごはんをほとんど食べる生徒 93.5% → 92.9% 数値としては若干減少しているが、前年度は約70%であったことから大きな成果といえる。</p> <p>▲朝ごはんの内容について、単品のみ食べている生徒数はあまり変化がない。</p>

2 生活習慣

課題	重点的な取組	成果及び課題
<ul style="list-style-type: none"> 就寝時刻が遅い生徒が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> I T機器利用に関するメディア講習会 P T A新聞による啓発「睡眠について」 	<p>▲12時までに就寝する生徒 84.8% → 80.5%</p>

3 運動習慣

課題	重点的な取組	成果及び課題
<ul style="list-style-type: none"> 休み時間に運動しない生徒が多い。 保護者送迎の生徒が多く、歩行距離が少ない。 	<ul style="list-style-type: none"> 生徒会主催全体スポレク（毎月1回激しく体を動かそう） 毎月定例日の自力登校の呼びかけ 	<p>○体を動かすことが好きな生徒 84.5% → 88.1%</p> <p>○運動部の活動後、駅伝部（任意入部）に「体力をつけたい」と入部する生徒が数名いた。</p>

＜竹田市全体の取組＞

～家庭向けチラシの作成・配布～

市保険健康課、栄養教諭、大学研究機関等の助言を受け、家庭向けのチラシ「体重・身長バランスに注意！」（資料参照）を作成した。配布後は、学期末P T Aの資料とし研修に取り組んだ。



外部講師を招聘した講演会
「スポーツ栄養とからだづくり」

3. 県教育委員会の取組

1 児童生徒の食生活等実態調査の実施

- 目的 児童生徒の食生活・生活習慣・運動習慣等の実態を調査することで、現状を把握し、課題の明確化を行うことで、今後の指導・啓発に資するとともに、取組による変容について検証する。
- 対象 各推進校の小学5年生、中学2年生

2 歩行計（ホコタッチ）による測定を実施

- 目的 測定結果から平均歩数等を把握することで、生涯にわたる健康づくりの基盤形成を目指し、一校一実践の取組の充実や運動習慣の定着を図るための参考指標とする。
- 対象 各推進校の小学5年生、中学2年生、大分市立明野東小学校の5年生
- 測定項目 平均歩数、平均歩行速度、平均消費カロリー、平均装着時間

3 各推進校における「料理教室」の開催

地域名	学校名	実施日	対象	内容
中津市	大幡小学校	H29. 8. 26 (土)	5. 6年・保護者	簡単朝ごはん
	緑ヶ丘中学校	H29. 11. 11 (土)	陸上部、バレー部の生徒	簡単朝ごはん
津久見市	青江小学校	H29. 11. 20 (月)	6年生・保護者	地魚料理教室 (市の農林水産課が例年実施している教室と合同開催)
	第一中学校	H30. 2. 5 (月)	2年1組・保護者	朝ごはんに加えた料理
		H30. 2. 9 (金)	2年2組・保護者	
H30. 2. 13 (火)		2年3組・保護者		
竹田市	南部小学校	H29. 11. 17 (金)	5年生・保護者	和食の基本「だしとり方」を学ぶ
	竹田南部中学校	H29. 9. 13 (水)	1年生・保護者	スポーツをするときの栄養

4 各推進地域における「健康づくり講演会」の開催

地域名	実施日	演題	講師名
中津市	H30. 1. 28 (日)	「規格外」 *中津市民講座と合同開催	柔道家 篠原信一 氏
津久見市	H30. 3. 13 (火)	「食べることは生きること」	佐伯市役所 柴田真佑 氏
竹田市	H30. 2. 1 (木)	「生きる力をはぐくむ食育 ～食習慣の見直しから～」	川崎医療福祉大学 教授 小野章史 氏

3. 県教育委員会の取組

1 児童生徒の食生活等実態調査の実施

- 目的 児童生徒の食生活・生活習慣・運動習慣等の実態を調査することで、現状を把握し、課題の明確化を行うことで、今後の指導・啓発に資するとともに、取組による変容について検証する。
- 対象 各推進校の小学5年生、中学2年生

2 歩行計（ホコタッチ）による測定を実施

- 目的 測定結果から平均歩数等を把握することで、生涯にわたる健康づくりの基盤形成を目指し、一校一実践の取組の充実や運動習慣の定着を図るための参考指標とする。
- 対象 各推進校の小学5年生、中学2年生、大分市立明野東小学校の5年生
- 測定項目 平均歩数、平均歩行速度、平均消費カロリー、平均装着時間

3 各推進校における「料理教室」の開催

地域名	学校名	実施日	対象	内容
中津市	大幡小学校	H29. 8. 26（土）	5. 6年・保護者	簡単朝ごはん
	緑ヶ丘中学校	H29. 11. 11（土）	陸上部、バレー部の生徒	簡単朝ごはん
津久見市	青江小学校	H29. 11. 20（月）	6年生・保護者	地魚料理教室 （市の農林水産課が例年実施している教室と合同開催）
	第一中学校	H30. 2. 5（月）	2年1組・保護者	朝ごはんに加えた料理
		H30. 2. 9（金）	2年2組・保護者	
H30. 2. 13（火）		2年3組・保護者		
竹田市	南部小学校	H29. 11. 17（金）	5年生・保護者	和食の基本「だしとり方」を学ぶ
	竹田南部中学校	H29. 9. 13（水）	1年生・保護者	スポーツをするときの栄養

4 各推進地域における「健康づくり講演会」の開催

地域名	実施日	演題	講師名
中津市	H30. 1. 28（日）	「規格外」 *中津市民講座と合同開催	柔道家 篠原信一 氏
津久見市	H30. 3. 13（火）	「食べることは生きること」	佐伯市役所 柴田真佑 氏
竹田市	H30. 2. 1（木）	「生きる力をはぐくむ食育 ～食習慣の見直しから～」	川崎医療福祉大学 教授 小野章史 氏

5 保護者啓発用チラシの作成・配布（資料参照）

- 目的 子どものたちの健康課題や健康的な生活習慣の定着を目指した取組について、県内の小学校等に配布することで、家庭での健康づくりの参考としていただく。
- 配布先 県内小学校（児童数）、市町村教育委員会、教育事務所、推進委員会委員
- 配布時期 平成29年12月上旬

6 県政広報テレビによる取組の周知

- 番組名 TOS「ほっとは一とOITA」
- タイトル 「生涯にわたる健康づくりの基盤形成～スクールヘルスアップ事業～」
- 内容 中津市立大幡小学校の実践を紹介。（2017.12.9 放送）
栄養教諭と学級担任とのT・Tによる食に関する指導、体育専科教員による体育の授業や家庭、地域と連携した親子料理教室など、学校全体で健康づくりに取り組む様子を紹介。

大分県・大分県教育委員会のホームページから視聴できます。



7 事業全体における成果と課題

成 果 ～事業全体を通して～

- 食習慣は、朝ごはんの摂取率や食事内容などに改善が見られた。
- 運動習慣では、運動に対し積極的に取り組もうとする様子が見られ、運動を肯定的に捉える生徒が増えている学校もある。

課 題 ～事業全体を通して～

- ▲生活習慣について、就寝時刻の改善を図ることはできなかった。SNSやユーチューブなどとの付き合い方に課題が残った。
- ▲家庭との連携の在り方が課題である。学力、思考力と関連性を持たせることで保護者の興味にもつながっていくことが考えられる。

課題 ～推進校より～

<食習慣>

- ・校内体制の整備や、食に関する指導の全体計画、年間指導計画を見直し、継続的な指導が必要。
- ・栄養教諭参画のT T体制授業の工夫改善。
- ・今後、新学習指導要領を踏まえた教育課程における教科横断的な「食育の年間計画」を考えていく必要がある。
- ・小学校・中学校の実践を基に、市内のどの児童生徒も食に関する指導を受けられるような体制づくりを市内の栄養教諭や学校栄養職員と協働して進めていく必要がある。

<生活習慣>

- ・一部の生徒は SNS やユーチューブに依存する傾向があり、そのため就寝が 12 時を過ぎ、学業不振、朝食抜きの大きな要因となっている。

<運動習慣>

- ・パワーアップタイムの時間設定が課題（気象環境、授業時数増）
- ・体力向上と肥満解消のためには、地道な基礎トレーニングと走り込みが最も重要である。しかし、それはゲーム的な体育と違い、生徒があまり好むものではない。したがって、体づくりのためになることと運動が好きになることはその数値が一致しない。

<家庭・地域との連携>

- ・食習慣や生活習慣については、家庭や地域の理解と協力が必要。
- ・朝食を欠食する家庭は固定化されているので、どのように個別に支援していくかが課題。
- ・食育便りで保護者に発信はしているが、伝わっているのかどうかは把握できていない。

<全体・その他>

- ・指導(学習・啓発)と生活改善の実践が連動した取組ができるとよい。
- ・学校給食献立作成の指標は毎年反省し、継続して取り組むことが必要。
- ・各種取組により、子どもたちは知識としては大切さを理解していても、実践となると難しい。

【平成29年度スクールヘルスアップ事業まとめ】

	食習慣	生活習慣	運動習慣	成果と課題
平成29年度取組内容	<ul style="list-style-type: none"> 学級担任と栄養教諭によるTT授業 親子料理教室のレシピ配布 PTAでの食育授業及び講話 「お菓子減らすデー」の取組 給食献立見直し(塩分、野菜量等) 	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠に関する保健集会 学年PTAで睡眠について講話 保健便りによる家庭への啓発 学期1回の生活習慣チェック メディア講演会の開催 	<ul style="list-style-type: none"> 休み時間の外遊びの励行 児童会、生徒会によるスポーツイベントの開催 徒歩通学の日を設定 長縄跳びの取組 	<ul style="list-style-type: none"> 〇朝ごはんのとり方や運動をすることに対し、子どもたちの意識は高まっている。 ▲家庭との連携の在り方が課題。学力、思考力と関連性を持たせることで保護者の興味にもつながる。

＜特徴的な取組＞

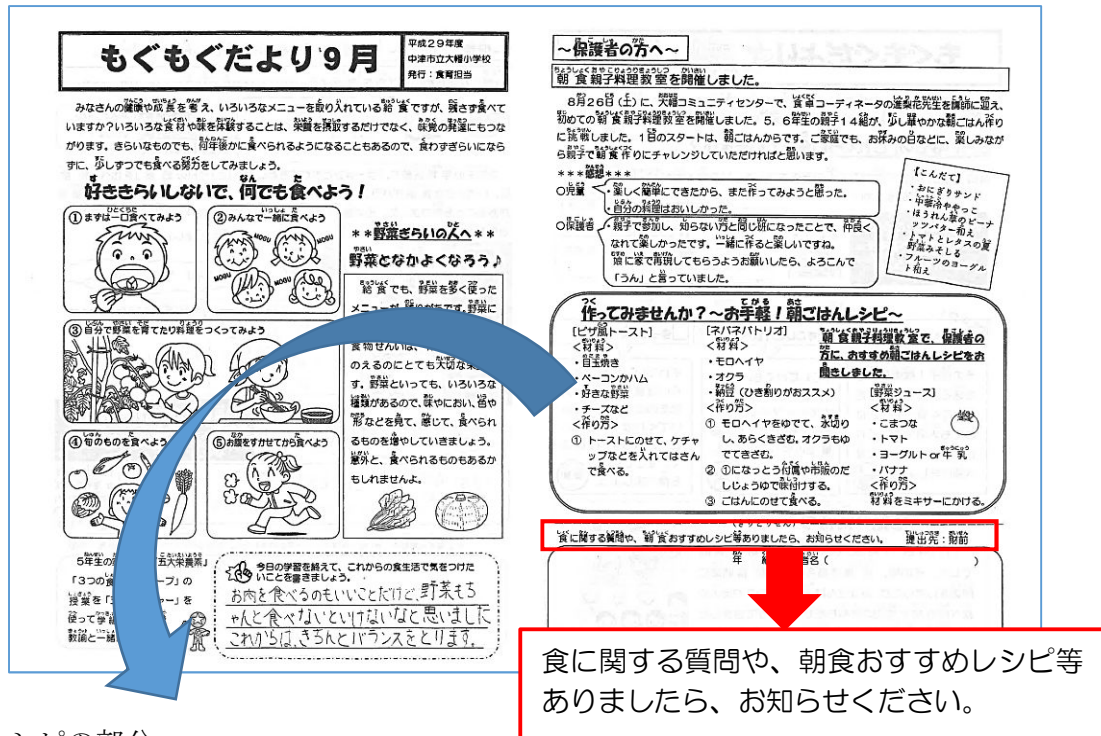
推進地域	取組内容	具体的な内容
中津市	食習慣の改善を図る 「簡単朝ごはんレシピ」の配布	<p>【実施方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> 各推進校で「簡単朝ごはん料理教室」を開催。参加した児童生徒及び保護者へは当日のレシピを配布し、家庭での実践を呼びかけ 保護者から提供していただいた簡単レシピ等を、推進校向けの食育だよりに適宜掲載し、啓発 <p>【成果】</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝ごはんの摂取率向上 <ul style="list-style-type: none"> ◆「朝ごはんを毎日食べる」大幡小 88.4% → 90.2% 緑ヶ丘中学校 83.7% → 85.5%
	運動習慣の改善を図る 「児童会イベント(遊びピック)」の取組	<p>【実施方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> 児童会が主催となり、学期に1回、昼休みにゲーム集会を実施。ゲーム内容は児童が決定。全校児童数が多いため、数日間に分けて実施 <p>【成果】</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動に対し、肯定的にとらえる児童が増加 <ul style="list-style-type: none"> ◆「運動やスポーツをすることが好き、ややすきな」児童 84.3% → 86.1%
津久見市	食習慣の改善を図る 「お菓子減らすデー」の取組	<p>【実施方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> 毎月1回3日間(火・水・木)に一斉実施。月曜にチェックシートを生徒に配布し、「今月の目標」を生徒自身で設定。次の日から3日間の食事と間食の内容を記載。最終日に食事内容を振り返り、工夫した点や反省等を記入。食事内容について栄養教諭がアドバイス等を記入して返却し、生徒の食生活の振り返り及び改善につなげる。 <p>【成果】</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝ごはんや間食の内容を改善する生徒が増加 <ul style="list-style-type: none"> ◆「主食、汁、おかずのそろった朝ごはんを食べる」生徒 23.3% → 31.8% ◆「おやつをほとんど毎日食べる」「週に4～5日食べる」生徒 24.4% → 10.2%
	生活習慣の改善を図る 「睡眠」に関する取組	<p>【実施方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> 就寝時刻の改善について、学級担任、養護教諭、栄養教諭、学年部等が授業や学活等で指導 保健便りに睡眠について掲載、学年PTAの資料に睡眠を取り上げるなど、あらゆる機会を捉えて、家庭へ啓発 <p>【成果】</p> <ul style="list-style-type: none"> 就寝時刻が早くなった児童が増加。保護者への直接的な働きかけにより、生活習慣の大切さを感じてもらうことができた。 <ul style="list-style-type: none"> ◆「10時までに寝る」児童 43.8% → 48.4%
竹田市	生活習慣の改善を図る 「生活の約束」を活用した取組	<p>【実施方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> 「竹田市の子ども『生活TOP10』」(竹田市教委作成)の中から、就寝時刻、起床時刻やテレビ、ゲーム等の時間について、「生活の約束」を作成、配布。子どもと保護者が一緒に目標の時間を決め、目標が守れたかどうかについて毎学期調査。その結果を期末PTAで報告。その後、授業や講演会等で取り上げたり、PTA広報誌に掲載したりしている。 <p>【成果】</p> <ul style="list-style-type: none"> 目標を守れた児童は減少。しかし、取組に対しては、保護者から肯定的な意見が寄せられている。 <ul style="list-style-type: none"> ◆「生活の約束を守れた」「まあまあ守れた」児童 83.0% → 79.0%
	運動習慣の改善を図る 「パワーアップタイム」・「生徒会主催スポレク」等の取組	<p>【実施方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> 小学校では、「パワーアップタイム」(週2回・縄跳び等)、児童会主催の「仲良し集会」(月2回・全校で遊ぶ取組)を実施。 中学校では、「全校スポレク」を生徒会が主催し、学期に1～2回定期テストの最終日に実施。 <p>【成果】</p> <ul style="list-style-type: none"> 外遊びや体を動かすことが好きな児童生徒が増加 <ul style="list-style-type: none"> ◆「外遊びを好き・まあまあ好きな」児童 91.3% → 93.4% 「体を動かすことが好きな」生徒 84.5% → 88.1%

資 料
(好事例 抜粹)

【実施方法】

- ・推進校で「簡単朝ごはん料理教室」を開催。参加した児童生徒及び保護者へは当日のレシピを配布し、家庭での実践を呼びかけた。また、参加できなかった児童生徒や保護者もいることから、保護者から提供していただいた簡単レシピや中津市食生活改善推進協議会が作成したレシピ等を、推進校向けの食育だより（もぐもぐだより）に適宜掲載し、啓発を行った。

『大幡小学校から配布されているお便り』



* レシピの部分

作ってみませんか？～お手軽！朝ごはんレシピ～

【ピザ風トースト】

＜材料＞

- ・目玉焼き
- ・ベーコンかハム
- ・好きな野菜
- ・チーズ など

＜作り方＞

- ① トーストにのせて、ケチャップなどを入れてはんさで食べる。

【ネバネバトリエ】

＜材料＞

- ・モロヘイヤ
- ・オクラ
- ・納豆（ひき割りがおススメ）

＜作り方＞

- ① モロヘイヤをゆでて、水切りし、あらくきざむ。オクラもゆでてきざむ。
- ② ①に納豆付属や市販のだしじょうゆで味付けする。
- ③ ごはんにのせて食べる。

朝食親子料理教室で、保護者の方に、おすすめ朝ごはんレシピをお聞きました。

【野菜ジュース】

＜材料＞

- ・こまつな
- ・トマト
- ・ヨーグルト or 牛乳
- ・バナナ

＜作り方＞

- ① 材料をミキサーにかける

お菓子減らすデーチャレンジシート

() 組 番号 () 氏名 ()

*みなさんが、元気で楽しい中学校生活をおくったり、将来自分の夢を実現したりするために、丈夫な体を作ってほしいと考えます。食事の面からは、食事の摂り方や間食の摂り方を工夫することにチャレンジしてみましよう。

今の自分 ()

変えたい自分 ()

年間目標 ()

今月の目標 () 月 ()

1. 3日間の食事を書きましよう。

	朝食	昼食	間食	夕食	間食
7月11日(火)		給食			
7月12日(水)		給食			
7月13日(木)		給食			

2. 今月工夫したこと・反省などを書きましよう。

今月の目標 () 月 ()

1. 3日間の食事を書きましよう。

	朝食	昼食	間食	夕食	間食
【実施方法】	<ul style="list-style-type: none"> 毎月1回3日間(火・水・木)に一斉実施。 月曜にチェックシートを配布し、「今月の目標」を生徒自身で設定。次の日から3日間の食事と間食の内容について、毎日学校で記載する。3日間が終わった時点で、自身の食事内容を振り返り、目標に対して工夫した点や反省等を記入する。 				
2.	チェックシート回収後は、栄養教諭がアドバイス等を記入して返却することで、生徒の食生活の振り返り及び改善につなげると同時に、生徒の状況を栄養教諭が校長・学年部に報告し、全体指導が必要なところは学年集会や学年PTAで、個別指導が必要な生徒には声かけを行った結果、改善につながっている。				

【実施方法】

- 竹田市教育委員会が示している「竹田市の子供『生活TOP10』」の中から、就寝時刻、起床時刻やテレビ、ゲーム等の時間について、「生活の約束」を作成、配布する。
- 子どもが保護者と一緒に目標の時間を決め、その後、目標が守れたか学期ごとに調査を行っている。
- その調査結果から見えてきた課題については、授業や講演会等で取り扱ったり、PTA広報紙に掲載したりするなどして、家庭への啓発に役立てている。

南小っ子 生活の約束
 ~基本的な生活習慣を身につけた南小っ子に！~

南部小学校

1. 寝る時刻と起きる時刻をきちんと決めて、守るようにしましょう。

寝る時刻 時 分

起きる時刻 時 分

すいみん時間は、
8～10時間は必要です。



2. 朝食は、毎日きちんととるようにしましょう。

眠っている間にもエネルギーは消費されてしまいます。
 朝食は脳が活動するエネルギーの源です。

3. 身じたくを自分でできちんとしましょう。

- はみがき、洗顔、着替えなど、自分でできるようにしましょう。
- 忘れ物がないか、たしかめましょう。

4. テレビやゲームは、学習やすいみんの時間がしっかりとれるように決めて守るようにしましょう。

テレビやゲームなどの時間は 時間 分までです。

※毎月、第2木曜日はノーメディアデー。メディアについて考える日です。

5. メディアの活用については、約束事を決めて使いましょう。

- 決めた時間や約束を必ず守りましょう。
- 学習中は、必ず電源を切りましょう。
- 困ったときは、必ずおうちの人に相談しましょう。

児童生徒の生涯にわたる健康づくりのために

1. はじめに

大分県では、肥満傾向児の出現率は全国平均を上回る状況が続いており、児童生徒の肥満予防が大きな課題です。また、平成24年度国民健康・栄養調査の結果によると、成人の体格指数であるBMI平均値も全国平均を上回っており、男性は35位、女性は39位となっています。今後、児童生徒はもちろん、御家庭における健康づくりにむけ、ぜひ本チラシを御活用ください。

2. 健康的な生活習慣の定着について

健康的な生活習慣を身につけるためには、バランスのとれた食事、適度な運動、休養・睡眠などが大切です。

食べる

バランスのとれた食事

学校 あらゆる場面で食育をしよう！

- 教科等で、食に関する指導をしましょう！
- 給食献立と教科等の学習内容を関連させて効果的に指導しましょう！
- 給食の時間に継続的な指導を行いましょう！

家庭 食事の仕方を見直そう！

- 朝ごはんをしっかり食べましょう！
- 野菜を積極的に取り入れましょう！
- おやつの食べ方を見直しましょう！
- よくかんで食べましょう！

見直す

規則正しい生活習慣

学校 食育、保健教育を充実させよう！

- 食育・保健・体力向上等、健康に関する指導計画を立て、教職員全員の共通理解のもと、意図的、計画的に取り組みましょう！

動く

適度な運動

学校 運動機会を確保しよう！

- 始業前、業間、昼休みなど体を動かす時間を確保しましょう！
- 運動できる環境を作りましょう！

家庭 生活習慣を見直そう！

- 起床時間、就寝時間を見直しましょう！
- テレビやゲームの時間を決めましょう！

家庭 一緒からだを動かそう！

- 家族と一緒に運動をしましょう！
- 体を動かす仕事の手伝いをさせましょう！

3. 偏った食事や運動不足等が及ぼす体への影響

習慣化した偏った食事や運動不足は、さまざまな疾病の要因となる可能性があります。

肥満

高血圧

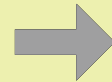
高脂血症(脂質異常症状)

II型糖尿病の誘発

脂肪肝

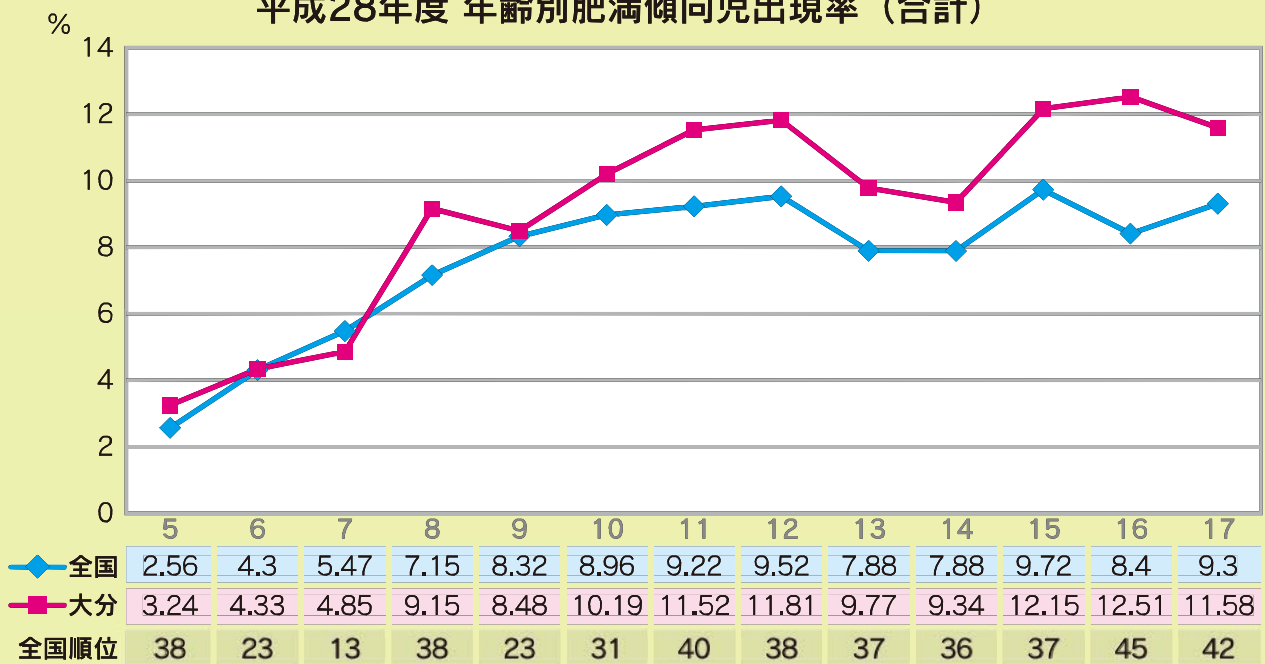
〈参考〉

本県の子どもの肥満傾向の割合は、ほとんどの学齢で全国平均を上回っています。



生活習慣病予備軍

平成28年度 年齢別肥満傾向児出現率 (合計)



出典：学校保健統計調査

(注) 肥満傾向児とは、肥満度が20%以上の者。肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100 (%)



大分県では肥満傾向児の出現率を全国平均以下とすることを目標としています。

家庭や学校での取組のほか、地域の保健所や市町村関係部局と連携をとり、地域で開催される健康教室や生活改善に関する活動に積極的に参加することも考えられます。

学校・家庭・地域の連携した取組を充実させ、子どもたちの将来の健康につなげていきましょう！

大分県教育委員会