

<「チーム桐蔭」で、より良い生き方を切り拓く>

活動の名称 朝活チャレンジプロジェクト

団体等の名称 和歌山県立桐蔭中学校

活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 □ 保育所 □ 小学校 ■ 中学校 ■ 高等学校 □ 中等教育学校 □ 特別支援学校
- 児童館 □ 公民館 □ 図書館 ■ PTA □ 子育て・教育支援団体、NPO ■ 企業・事業所
- 病院・保健所 ■ 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
- 行政（教育委員会） □ 行政（保健・福祉部局） □ 行政（その他の部局）
- その他（和歌山県立医科大学 保健看護学部 教授とその学生・和歌山県調理師会）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

知・徳・体の調和がとれ、心身ともに健康な人間を育成するという観点から、「生きる力」(『確かな学力』『豊かな人間性』『健康と体力』)を育む基盤、キャリア教育で育成すべき「基礎的・汎用的能力」の基盤として、学校の教育活動全体を通じて適切に行う健康づくりの推進が重要だと考えている。そして、学校保健目標を「心身の健康に関心を持ち、生涯を通じて、自らの健康を管理できる生徒を育成する」として、「チーム桐蔭」を合言葉に、地域・家庭・学校が、協力・連携を図り、継続的に朝の健康観察の強化週間や健康についてのイベント、HPや保健だよりによる啓発等を実施し、健康づくりの推進に取り組んでいる。

◆ 主な活動内容

①継続的に取り組む朝の健康観察

年に2回、「朝活チャレンジ ザ 強化週間」を実施し、**学習の三点固定**（起床時刻、就寝時刻、学習開始時刻を決める）・**健康の三点固定**（朝食、朝の排便、睡眠時間）・**メディアの使用**を中心にチェックシートに記入し、健康観察を行い、生徒が主体的に自己の健康課題解決を図る取組を行っている。

②「健康フェスティバル in 桐蔭」・「桐蔭弁当プロジェクト」

生徒保健委員会が大学生と連携して、「睡眠をテーマにした掲示コーナー」、骨密度などを測定する「測定・体験コーナー」を企画し、実施した。また、「桐蔭弁当プロジェクト」として、将来自立し、一人暮らしをしても困らないように、地域や企業の社会貢献活動を行っている管理栄養士の指導により、買い物から調理までの一連のプロセスを考え、体験する取組を行い、朝活チャレンジプロジェクトに繋げている。

◆ 活動の成果と今後の展望

「朝活チャレンジプロジェクト」を組織的・継続的に、科学的知見や根拠をもとに取り組んだ成果として「朝食摂取率約99%、5年間で12ポイント増加」「0時以降に就寝

する生徒が5年間で13ポイント減少」「不登校等長期欠席者がゼロ」「学校が楽しいと感じる生徒97.9%」等が挙げられる。今後は、僅かではあるが、健康意識が低い傾向にある生徒に対しては、三者面談等の機会を通して、個別指導を充実し、より良い生き方を切り拓く健康的な生徒の育成を図っていきたいと考えている。

