

心と体健康チームの活動による生活改善の取組 ～自己の健康課題を解決しようとする生徒をめざして～

長野県

飯田市立竜東中学校

全校生徒数81名
(男子43名 女子38名)

実践内容

実施目的

- ①生徒が自己の健康問題に気づき、取り組み、生活を改善し、より健康的になる。
- ②上記の目的達成を通して、学校目標『たくましさ たしかさ ゆたかさ』が具現化できる。

実施内容

1 通年で実施

平成20年度より「心と体健康チーム」を結成し、健康課題を学級、生徒会、健康のカテゴリーから検討しています。次に生活習慣改善のための具体的アクションプランを作成し、活動計画を作成・実施するとともに、生徒が毎月、評価表で自己評価を行い、評価結果をもとに再度実施します。平成23年度は「結いチャレンジチーム」として家庭生活での自己課題を明確にして、その課題解決に向けて取り組んでいます。

- ①定期的に『食生活、就寝時間、起床時間、テレビの視聴時間、運動、朝うんち等』の項目に関するヘルスチェックを実施しています。
- ②生徒会において「生活向上週間」を設定し、生活習慣向上に取り組んでいます。
- ③食生活を中心とした生活習慣に関するアンケート調査を実施、全国の傾向とも比較しながら課題を見つけ、生活習慣の改善に取り組んでいます。
- ④学校保健協議会では、「生活習慣と子どもの学力・体力・気力」をテーマに講演会を企画し、保護者と連携して開催しています。保護者はこの講演会を受け、学級PTAにおいて中学生の生活習慣について協議を行います。また、生徒は自分自身の生活目標の再設定を行い、これに取り組めます。
- ⑤各クラスで生活習慣に関わる保健指導を実施します。
- ⑥食に関する個人の問題を解決できるようにするために、栄養士の指導を受けています。

- ⑦地域と連携した食に関する指導を地域食改と教科「技術・家庭科」において行っています。
- ⑧山坂の地形を生かした全校ロードレース大会を実施しています。
- ⑨評価表（学校自己評価カード）、QCカードによる自己評価を行っています。

《評価方法》

- ①学校自己評価カードを用いて生徒、保護者、職員がそれぞれの立場で行っています。
- ②事後のアンケートにより、食を中心とした生活習慣改善の確認を行っています。

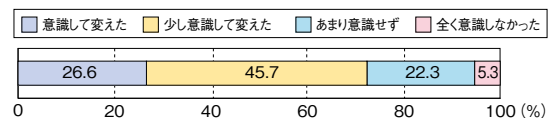
実施上で工夫したこと

- ①日常に行っている「ヘルスチェック」がマンネリ化し、意欲が低下してくることを防ぐため、指導の場を設けました。
- ②学校（生徒と職員）・家庭・地域とともに、共通の課題を考えて取り組めるような活動としました。
- ③生徒は、小規模小学校4校からの進学生で構成されているため、小学校との連携に重点を置いた教育活動を行いました。
- ④飯田市が推進する「結いタイム」活動と連動し、市主催「結いタイム推進協議会」、学校主催「学校保健協議会」に参加することにより、教育委員会・地域・PTAとの連携を行いました。（※結いタイムとは、家族が一緒に過ごし心を通わせるひと時としています。）
- ⑤新体力テスト結果や生徒アンケート、チェックカードの集計結果を分析し、「学校自己評価報告会」や保健だより「すこやか」などで、家庭に現状を伝えました。

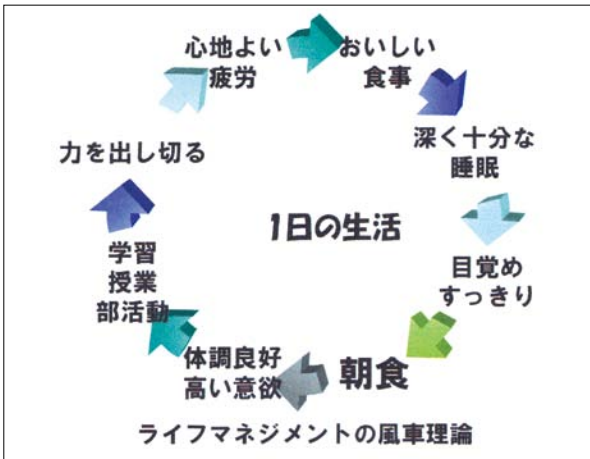
主な成果

- ①食生活・生活リズム・体を動かす（運動）こと等を改善することが「やる気」を起し「元気」に「本気」で日常生活を送ることができ、学力・体力の向上につながることを生徒自身が理解できました。
- ②朝食摂取率は90%、毎日排便78%、睡眠時間7～8時間確保67%、家庭学習1時間以上80%と生活習慣は良好となり、体力も高い水準に達しました。
- ③学校目標の具現化に向けた活動が、職員、生徒、保護者ともに明確になりました。

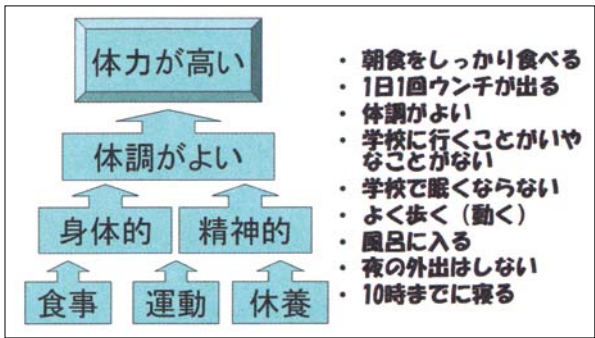
●生徒の自己評価アンケート結果より テレビ・ゲームの時間の意識の変化（平成22年度調査）



「テレビやゲームの時間を少なくしよう」と意識し、改善しようとした」と肯定的に回答した生徒は、72.3%でした。メディアとのつきあい方学習や保健指導、生徒会活動、家庭との連携など、生活習慣改善に向けた取組の成果があらわれていると思われます。



学校目標具現のアクションプラン



体力を高める生活習慣改善の保健指導の考え方

項目	5月		11月		2月		5月		8月		11月		2月		5月		
	計	個	計	個	計	個	計	個	計	個	計	個	計	個	計	個	
歩数 (歩)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
運動 (歩)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
運動 (徒歩)		X	0	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
運動量 (00-0)		6	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
歩数目標		5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100
運動量目標		5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100
歩数達成率		73%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%
運動量達成率		73%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%
健康 (5-0)		5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
健康 (5-0)		4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
少食 (5-0)		3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
歩数の減少 (5-0)		4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
歩数の増加 (5-1)		4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
大卒の健康		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
健康		3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2
歩数目標		5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100
歩数達成率		73%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%	77%

QCカード

QCカードとは「HealthQuality Controlシート」の略で、年度の初め(5月)と年度の終わり(2月)に使用し、運動習慣や生活習慣の変化を見ています。



技術家庭科授業における食育の取組

生徒の自己評価

アンケートに協力して下さい

【アンケート1】
以下の①～⑨の質問について、A～Dのいずれかを選択してください。A～Dはそれぞれ「とてもよくできている」「ややよくできている」「ややよくできていない」「とてもよくできていない」を意味します。

項目	A	B	C	D
① 朝の起床がスムーズに行っている。				
② 朝食をしっかりと食べている。				
③ 学校に行くのが好きで、遅刻が少ない。				
④ 授業中に集中して授業を受けている。				
⑤ 部活動や課外活動に参加している。				
⑥ 毎日運動している。				
⑦ ストレッチや柔軟性を欠かさないようにしている。				
⑧ スクールアクトアップやボランティア活動に参加している。				
⑨ 生活習慣や健康意識を高めることに努力している。				

【アンケート2】
以下の①～④の質問に、文庫で答えて下さい。

① あなたの健康意識はどのくらいですか。

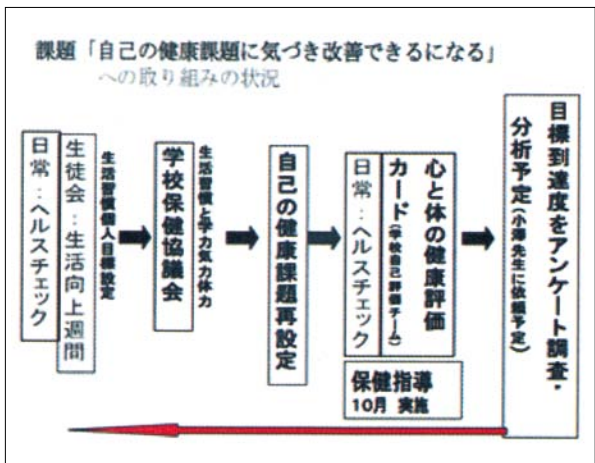
② あなたの運動習慣はどのくらいですか。

③ あなたの生活習慣はどのくらいですか。

④ あなたの健康意識を高めることにどのくらい努力していますか。

生徒の自己評価

学校自己評価カードの一部



健康課題への取り組み状況