

＜文部科学省委託事業＞

平成24年度秋田県学校保健課題解決支援事業

報 告 書



秋田県教育委員会

はじめに

近年、都市化、少子高齢化、情報化、国際化などによる社会環境や生活環境の急激な変化は、子どもの心身の健康にも大きな影響を与えており、学校生活においても生活習慣の乱れ、いじめや不登校などの心の健康問題、アレルギー疾患、性に関する問題や薬物乱用、感染症など新たな課題が顕在化しております。

このような中、中央教育審議会答申「子どもの心身の健康を守り、安全・安心を確保するために学校全体としての取組を進めるための方策について」（平成20年1月）が出され、学校内外の連携体制づくり等について具体的な提言がなされました。

本事業は、その学校内外の連携体制づくりを趣旨とした文部科学省の新規委託事業であり、本県においては、子どもの現代的な健康課題に対応するための体制づくりを推進するため、秋田県連絡協議会及び小坂町学校保健支援チームを設置し、委員（医療関係者、学校保健関係者等）の指導助言をいただきながら、小坂町を指定地域とした健康課題解決に向けた取組、全県及び小坂町の教職員・保護者を対象とした望ましい生活習慣の確立に向けた研修会の開催、アンケート実施による本県児童生徒の健康課題とその解決に向けた取組の実態把握、指定地域の取組を中心とした本事業における成果の普及など、大きく4つの取組を中心に事業を展開しました。

その中でも、指定地域である小坂町においては、地域の専門家を含めた学校保健関係者による体制を強化し、メディアとのかかわりを切り口に望ましい生活習慣の確立に向けた取組を進めました。その結果、子どもたち自身がメディアとのかかわりだけでなく、生活全体を見直し、自己コントロールしようとする意識が高揚したことや保護者の意識がよい方向に変容したことなど大きな成果をあげていただきました。

また、本県児童生徒の健康課題及び各学校における健康課題解決に向けた取組状況を把握し、児童生徒の健康づくりの推進に資することを目的とし、市町村立学校及び県立学校の協力を得て実施した「児童生徒の健康課題に関するアンケート」の結果から、校種によって違う健康課題の傾向、地域の学校保健支援体制を把握し、まとめることができました。

本報告書に掲載しました小坂町の地域一体となった取組をはじめとする本事業の成果を多くの学校において共有し、健康教育の推進に御活用いただければ幸いです。

おわりに、本事業を進めるに当たり、御協力いただきました小坂町教育委員会、すべての関係者の皆様に、心より感謝申し上げます。

平成25年3月

秋田県教育庁保健体育課

課 長 越後谷 真悦

目 次

◆ 平成24年度秋田県学校保健課題解決支援事業実施要項	1
◆ 平成24年度秋田県学校保健課題解決計画	2

I 指定地域における取組

1 小坂町学校保健支援チーム会議開催状況・委員名簿	3
2 平成24年度学校保健課題解決指定地域（小坂町）研修会	
(1) 開催要項	5
(2) 展示・配布資料「栄養満点簡単朝食レシピ」	6
(3) 参加者感想等	13
3 指定地域（小坂町）の取組	17
「みんな元気～すこやかな小坂の子どもたちを目指して～『ノーメディアの実践』」	

II 県全体を対象とした取組

1 秋田県連絡協議会開催状況・委員名簿	27
2 平成24年度学校保健課題解決秋田県研修会	
(1) 開催要項	29
(2) 参加者感想等	30
3 秋田県の児童生徒の健康課題とその解決に向けて	
(1) 児童生徒の健康課題に関するアンケート結果	38
(2) 資料「秋田県の学校保健における課題とその解決に向けて」	47

III 成果と課題	48
-----------	----

〈文部科学省委託事業〉
平成24年度秋田県学校保健課題解決支援事業実施要項

1 趣 旨

近年、都市化、少子高齢化、情報化、国際化などによる社会環境や生活環境の急激な変化は、子どもの心身の健康に大きな影響を与えており、学校生活においても生活習慣の乱れ、いじめ、不登校、児童虐待などのメンタルヘルスに関する課題、アレルギー疾患、性の問題行動や薬物乱用、感染症など新たな課題が顕在化している。

現代的健康課題の解決を図るためには、学校、家庭、地域社会が連携して、社会全体で子どもの健康づくりに取り組んでいくことが必要である。

本事業は、学校保健に関する課題解決のため、地域の実情を踏まえた医療機関等との連携など課題解決に向けた計画の策定、それに基づく具体的な取組に対して支援を行うなど、子どもの現代的な健康課題に対応するための体制づくりを推進する。

2 主 催

文部科学省 秋田県教育委員会 小坂町教育委員会

3 事業内容

(1) 秋田県連絡協議会の設置及び健康課題解決に向けた取組

- ① 県教育委員会は、医療関係者、学校関係者、保護者、その他の行政関係者等から構成される連絡協議会を設置する。
- ② 県連絡協議会は、地域の実情を踏まえ、学校保健の課題解決を図るための「課題解決計画」の作成に対し、指導、助言をする。
- ③ 県連絡協議会は、県教育委員会及び指定地域が主体となって行った本事業の成果報告を受け、事業の成果を検証する。
- ④ 県連絡協議会は、年2回程度開催する。
- ⑤ 県連絡協議会委員の任期は、平成25年2月末日までとする。

(2) 指定地域学校保健支援チームの設置及び健康課題解決に向けた取組

- ① 指定地域を小坂町とする。
- ② 県教育委員会は、小坂町教育委員会に医療関係者、学校関係者、保護者、その他の行政関係者等から構成される学校保健支援チームを設置する。
- ③ 小坂町学校保健支援チームは、課題解決に向けた取組を実施するとともに、事業の成果について県連絡協議会へ報告する。
- ④ 小坂町学校保健支援チーム会議は、年2回程度開催する。
- ⑤ 小坂町学校保健支援チーム委員の任期は、平成25年2月末日までとする。

(3) 研修会の開催（秋田県1回、指定地域1回）

- ① 指定地域（小坂町）において、健康課題解決に向けた研修会を年1回開催する。（対象：教職員、保護者）
- ② 秋田県全域を対象とした健康課題解決に向けた研修会を年1回開催し、指定地域（小坂町）の取組及び成果を普及する。（対象：教職員、保護者）

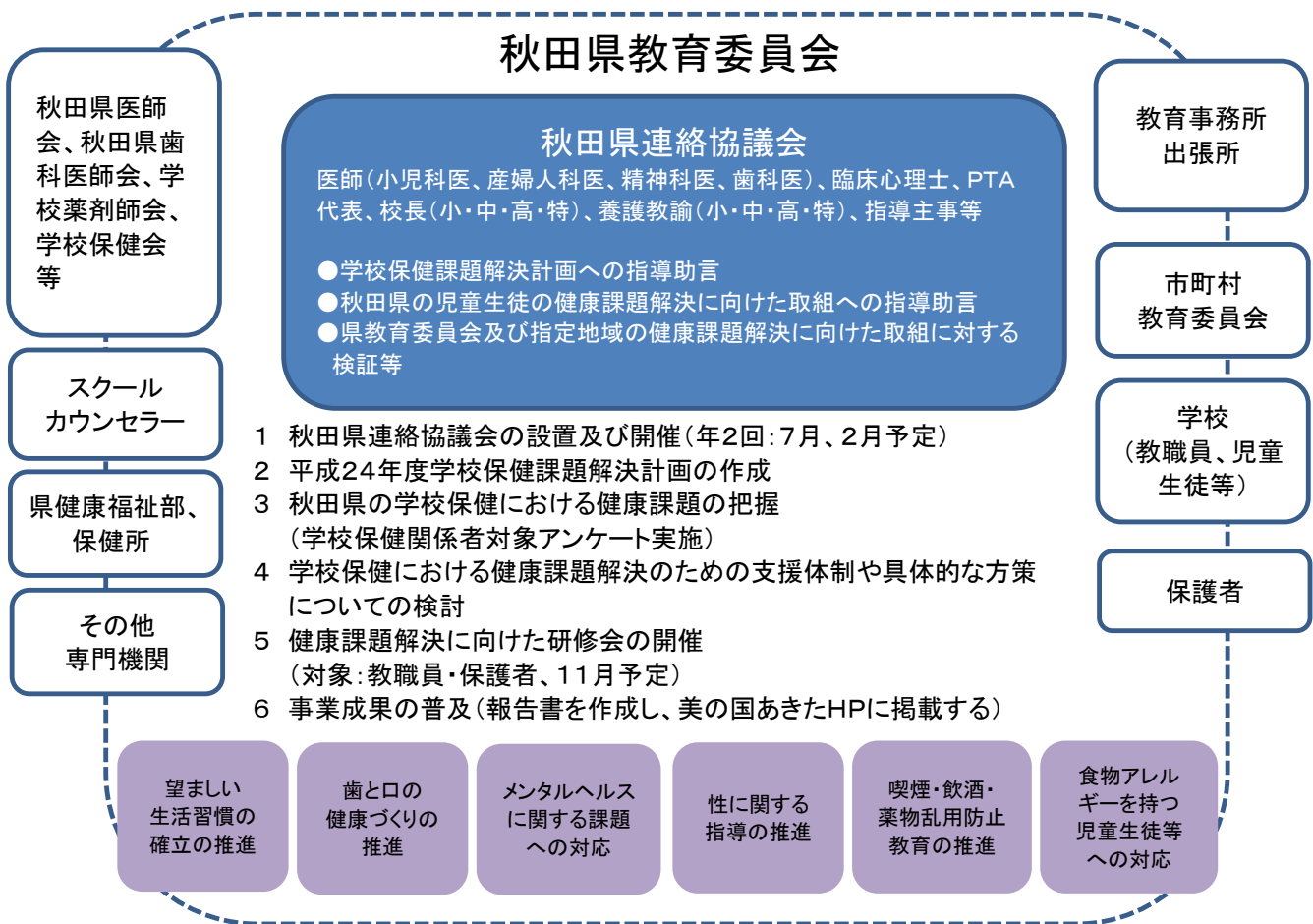
(4) 報告書の作成

指定地域（小坂町）における健康課題解決に向けた取組の成果の普及を図る。（美の国あきたホームページに掲載予定）

4 実施時期

平成24年7月から平成25年2月末日まで

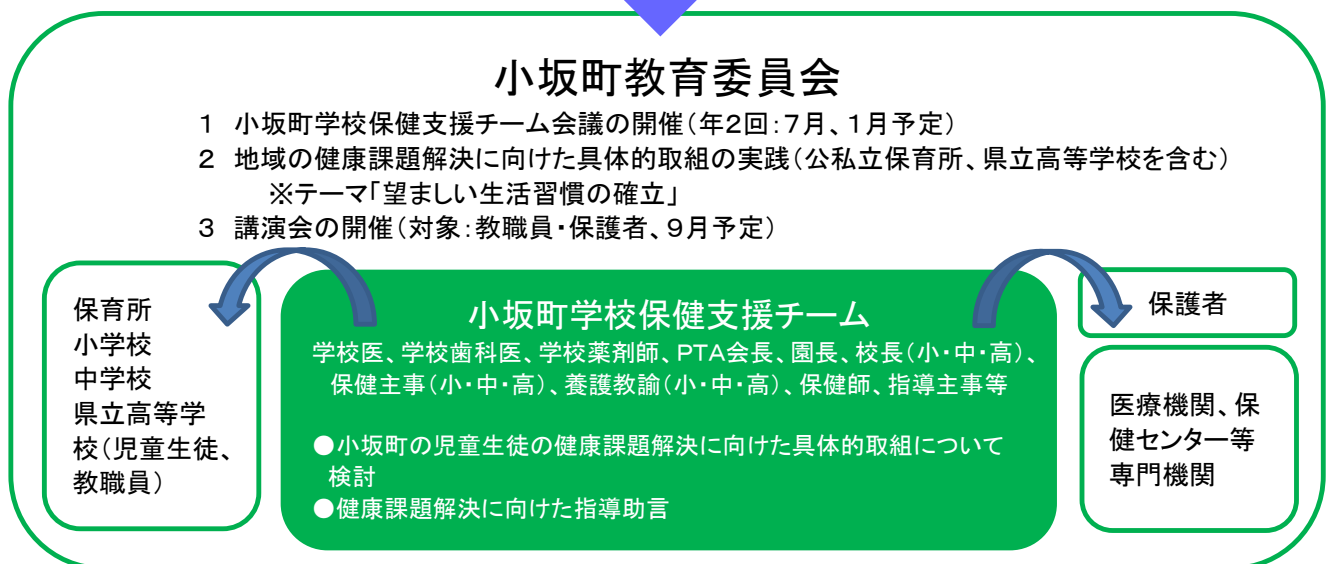
平成24年度秋田県学校保健課題解決計画



＜今年度取り組む課題＞
望ましい生活習慣の確立の推進

課題解決に向けた取組

成果等の共有

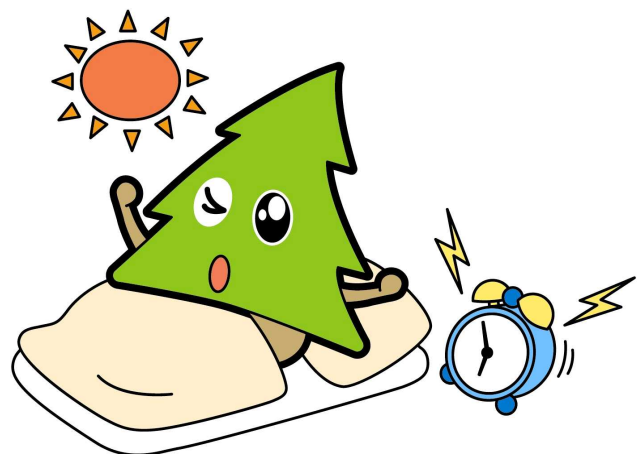


学校、家庭、地域医療機関等を中心に、地域レベルの組織体制を強化することにより、学校保健の充実を図る



I 指定地域における取組

- 1 小坂町学校保健支援チーム会議開催状況・委員名簿
- 2 平成24年度学校保健課題解決指定地域（小坂町）研修会
 - （1）開催要項
 - （2）展示・配布資料「栄養満点簡単朝食レシピ」
 - （3）参加者感想等
- 3 指定地域（小坂町）の取組
「みんな元気～すこやかな小坂の子どもたちを目指して～『ノーメディアの実践』」



平成24年度秋田県学校保健課題解決支援事業
小坂町学校保健支援チーム会議開催状況

1 第1回小坂町学校保健支援チーム会議

日 時：平成24年7月18日（水）15：30～17：00

場 所：小坂町交流センター「セパーム」大会議室

参加者：25名（オブザーバーとして小坂町教育委員会教育長、事務局長参加）

内 容

（1）事業の概要について（説明）

（2）健康課題解決に向けた取組について（説明・協議）

①これまでの取組について

②今後の取組について

2 第2回小坂町学校保健支援チーム会議

日 時：平成25年2月4日（月）15：30～17：00

場 所：小坂町交流センター「セパーム」大会議室

参加者：22名（オブザーバーとして小坂町教育委員会事務局長参加）

内 容

（1）小坂町における健康課題解決に向けた取組状況について（報告）

①学校・家庭・地域社会が一体となった取組

- ・小坂町立小学校（小坂中学校、小坂小学校、七滝小学校）から
- ・県立小坂高等学校から
- ・小坂マリア園から
- ・小坂町立七滝保育所から

②秋田県学校保健課題解決指定地域（小坂町）研修会開催状況

（2）成果と課題について（協議）

（3）その他

- ・事業報告書について

平成24年度秋田県学校保健課題解決支援事業
小坂町学校保健支援チーム委員名簿

No.	所 属 等	氏 名	備 考
1	小坂町診療所所長	荒 川 明	学校医
2	小坂町立歯科診療所所長	上 村 信 博	学校歯科医
3	すみれ調剤薬局小坂店薬剤師	勝 海 賢	学校薬剤師
4	かづの調剤薬局薬剤師	米 沢 通 良	学校薬剤師
5	有限会社黒沢薬局薬剤師	黒 沢 水 紀	学校薬剤師
6	小坂町立小坂小学校PTA会長	高 橋 寛 志	
7	小坂町立七滝小学校PTA会長	安 保 広 美	
8	小坂町立小坂中学校PTA会長	栗 山 哲	
9	小坂マリア園園長	成 田 俊 子	
10	小坂町立七滝保育所所長	熊 谷 しげ子	
11	小坂町立小坂小学校校長	金 澤 憲 一	
12	小坂町立七滝小学校校長	安 保 範 子	
13	小坂町立小坂中学校校長	泉 澤 輝 男	
14	県立小坂高等学校校長	菊 池 一二三	
15	小坂町立小坂小学校保健主事	阿 部 克 子	
16	小坂町立小坂中学校保健主事	佐 藤 脩 平	
17	県立小坂高等学校保健主事	田 山 妙 子	
18	小坂町立小坂小学校養護教諭	安 達 真樹子	
19	小坂町立七滝小学校養護教諭	神 原 リカ子	(兼) 保健主事
20	小坂町立小坂中学校養護教諭	安 保 智 子	
21	県立小坂高等学校養護教諭(臨時)	萩 庭 悠	
22	小坂町役場保健センター保健師	川 口 栄美子	
23	小坂町役場保健センター保健師	進 藤 千 鶴	
24	小坂町教育委員会指導主事	村 方 聖 紀	事務局
25	小坂町教育委員会主任	山 口 博 美	事務局
26	県教育庁生涯学習課社会教育主事	森 川 勝 栄	
	事務局	県教育庁保健体育課 副主幹(兼)班長 主任指導主事 指導主事	小 川 昌 彦 佐 藤 孝 志 村 上 まゆみ

2 平成24年度学校保健課題解決指定地域(小坂町)研修会

(1)開催要項

文部科学省委託事業「秋田県学校保健課題解決支援事業」

平成24年度学校保健課題解決指定地域（小坂町）研修会

開催要項

1 趣 旨

子どもたちを取り巻く社会環境の変化は、子どもたちの心身の健康に様々な影響をもたらしており、現代的な健康課題が多様化・深刻化している状況にある。

秋田県学校保健課題解決支援事業においては、今年度取り組む健康課題を「望ましい生活習慣の確立」とし、小坂町を指定地域として、学校、家庭、地域社会が連携した望ましい生活習慣の確立に向けた取組を実践し、その成果を全県に普及することにより地域一体で取り組む子どもの健康づくりを推進する。

そこで、本事業の一環として、児童生徒等の望ましい生活習慣の確立に向けて、保護者への啓発及び教員の資質向上を目的として本研修会を開催する。

2 主 催 文部科学省 秋田県教育委員会 小坂町教育委員会

3 日 時 平成24年11月4日（日）午後2時から午後4時10分まで

4 会 場 小坂町交流センター「セパーム」2階 ホール
〒017-0201 秋田県鹿角郡小坂町小坂字砂森7-1 電話：0186-29-2069

5 対 象 小坂町の保育所及び学校（県立小坂高等学校含む）の保護者、教職員等

6 日程及び内容

13:30～14:00 受付

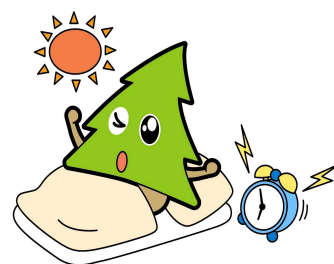
14:00～14:10 開会行事

14:15～14:45 発表「みんな元気～すこやかな小坂の子どもたちを目指して～」
発表者：小坂町学校保健支援チーム
小坂小・七滝小・小坂中学校の児童・生徒保健委員会

14:55～16:05 講話「今、考えたい！生活習慣とメディアのつきあい方」
講 師：秋田県教育庁生涯学習課 社会教育主事 森川 勝栄

16:05～16:10 閉会

7 その他 ○ 栄養満点簡単朝食レシピを展示します。



鮭雑炊

栄養価 (1人分)	
エネルギー	332Kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	5.3g
カルシウム	46mg
鉄分	2mg
食物繊維	2.8g

材料 (4人分)	
ごはん	茶碗 4 杯
水	1.4 L
かつお節	10 (g)
塩	小さじ 1/2
生しいたけ	4 枚
鮭水煮缶	160 (g)
みつば (2 cm幅)	8 (g)
白いりごま	小さじ 2

作り方

1. お湯をわかし、沸騰してきたらかつお節を入れて火を止める。
2. かつおぶしをざるでこしてだしをとる。
3. だし汁に塩を入れておく。
4. みつばは洗って2 cm幅に切る。
5. しいたけは薄切りにする。
6. 鮭缶はザルにあげ、水気をきる。
7. 鍋に味付けしただし汁を入れ、ごはん、しいたけを加えてひと煮立ちさせ、鮭缶を入れて火を止める。
8. 器に盛り、みつば、ごまをふってできあがり。



たっぷりココット焼き

栄養価 (1人分)	
エネルギー	187Kcal
たんぱく質	12.9g
脂質	12.8g
カルシウム	152mg
鉄分	1.1mg
食物繊維	0.7g

材料 (4人分)	
たまご	4 個
玉ねぎ (うすぎり)	1 個
にんじん (千切り)	1/2 個
キャベツ (千切り)	1/4 個
ツナ	40 (g)
スライスチーズ	4 枚
しょうゆ	小さじ 3
塩	少々
こしょう	少々
ケチャップ	大さじ 1

作り方

1. 野菜は洗って切っておく。
2. 野菜、ツナ、塩、こしょう、しょうゆをボウルに入れて混ぜる。
3. ココットなどの容器に1を入れて真ん中をへこませて、卵を割り入れる。
4. 黄身に2・3カ所穴を開ける。
5. 電子レンジで3～4分加熱する。
6. ケチャップを添えてできあがり。



じゃこマヨトースト

材料（4人分）

ライ麦食パン	4枚
ちりめんじゃこ	20 (g)
マヨネーズ	大さじ2
ピザ用チーズ	60 (g)
こしょう	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	293Kcal
たんぱく質	11.9g
脂質	9.7g
カルシウム	145mg
鉄分	0.9mg
食物繊維	3.3g



作り方

1. ちりめんじゃこにピザ用チーズ、こしょうマヨネーズをまぜる。
2. 食パンに1をのせ、オーブントースターで3～4分きつね色になるまで焼く。

もずくスープ

栄養価(1人分)

エネルギー	112Kcal
たんぱく質	19g
脂質	0.1g
カルシウム	111mg
鉄分	2.4mg
食物繊維	4.3g

材料（4人分）

生もずく	140 (g)
かにかまぼこ	30 (g)
玉ねぎ（くし切り）	1/2個
青ねぎ（小口切り）	30 (g)
だし昆布	2枚
かつお節	8 (g)
水	1L
醤油	大さじ1
塩	少々

作り方

1. だしをとる。鍋に水と昆布を入れて弱火で炊く。
2. だしが沸騰する前にかつお節をいれて火を止める。
3. もずくはさっと洗っておく。
4. 玉ねぎ、ねぎを切る。
5. だし汁にかにかまと玉ねぎを入れて柔らかくなるまで煮る。
6. 醤油、塩で味をととのえる。
7. もずくとねぎを入れてひと煮立ちさせたらできあがり。



わかめとコーンのたまごとじ

材料（4人分）

カットわかめ	6 (g)
コーン	100 (g)
ちくわ（小口切り）	2本
たまご	4個
サラダ油	小さじ2
醤油	小さじ2



作り方

1. わかめを水でもどす。ちくわを切る。
3. 熱したフライパンにサラダ油をひき、わかめ、コーン、ちくわを炒めて醤油で味をととのえる。
3. 溶きたまごを加えて、炒めまぜてできあがり。

栄養価(1人分)

エネルギー	136Kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	8.1g
カルシウム	42mg
鉄分	1.2 mg
食物繊維	1.3g

ポテトサンド

材料（4人分）

背割りコッペパン	4こ
じゃがいも	2ヶ
きゅうり	1/2本
人参	1/4本
粉チーズ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
砂糖	少々
塩こしょう	少々
ポタージュスープの素	小さじ2

栄養価(1人分)

エネルギー	256Kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	10.1g
カルシウム	36mg
鉄分	0.5mg
食物繊維	1.9g



作り方

1. きゅうりは輪切りにする。
2. 人参はいちょう切りにしてゆでておく。
3. じゃがいもはゆでてつぶし、人参、きゅうりを入れて、粉チーズ、マヨネーズ、砂糖、塩こしょう、ポタージュスープの素をまぜる。
4. パンに3をはさんでできあがり。

切干大根と椎茸の煮物

材料（4人分）

切干大根	40 (g)
干ししいたけ	4枚
人参	中1/4本
サラダ油	小さじ1
だし汁	カップ3
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

栄養価(1人分)

エネルギー	50Kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	1.2g
カルシウム	62mg
鉄分	1.2mg
食物繊維	2.4g



作り方

1. 切干大根、干ししいたけは洗ってもどす。
 2. 油あげは熱湯にさっと通し、細切りにする。
 3. 人参、しいたけは細切りにする。
- 鍋に油をなじませ、しいたけ、きり干し大根、人参を入れ、よく炒める。
4. だし汁を入れて、沸騰する前にあくをとり、砂糖を加えて弱火でじっくり煮る。
 5. 醤油を加え汁気がなくなるまで煮る。

しゃきしゃきサラダ

切干大根と椎茸の煮物をアレンジ

材料（4人分）

切干大根の煮物	40 (g)
れんこん	30 (g)
きゅうり	1/2本
ごま	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	96Kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	5.1g
カルシウム	103mg
鉄分	1.5mg
食物繊維	3.1g



作り方

1. れんこんは薄いいちょうきりにし、水にさらし、酢をいれたお湯で茹で、水冷する。
2. きゅうりは、千切りにして塩をふる。
3. 切干大根としいたけの煮物に、れんこん きゅうり、マヨネーズ、ごまを加え混ぜる。

ほうれん草のピザ

材料（4人分）

ほうれん草（3cm幅）	200 (g)
バター	小さじ2
コーン	60 (g)
マヨネーズ	大さじ2
ピザ用チーズ	40 (g)

栄養価(1人分)

エネルギー	132Kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	10g
カルシウム	93mg
鉄分	1.2mg
食物繊維	2.4g



作り方

1. ほうれん草は洗って切っておく。
2. 熱したフライパンにバターを溶かし、ほうれん草とコーンを炒める。
2. マヨネーズとチーズをのせてふたをする。
3. チーズがとけたらできあがり。
くずれないように気をつけて皿にのせましょう。

じゃこと小松菜のふりかけ

材料（4人分）

ちりめんじゃこ	大さじ2
小松菜	150 (g)
ごま油	大さじ1
ごま	大さじ1
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	87Kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	5g
カルシウム	97mg
鉄分	2mg
食物繊維	1g



作り方

1. 小松菜はゆでた後、細かく切っておく。
2. フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒めた後、よく水気を絞った①と調味料を加えて汁気がなくなるまで煮る。
3. ②にごまを加えて混ぜる。

たまごとじ

じゃこ小松菜のふりかけをアレンジ

材料（4人分）

じゃこふりかけ	大さじ 8
にら	1 / 2 束
長ねぎ	1 / 4 本
たまご	4 個
だし汁	1 / 2 カップ
醤油	小さじ 1
砂糖	小さじ 1

栄養価(1人分)

エネルギー	176Kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	0.3g
カルシウム	137mg
鉄分	3mg
食物繊維	1.7g



作り方

1. にらは 3 cm に、長ねぎは斜め薄切りにする。
2. フライパンにだし汁とじゃこふりかけと調味料を入れ、ニラと長ねぎを加えて煮立てる。
3. たまごをわりほぐして回し入れ、ふたをして半熟にしてできあがり。

じゃこ納豆

じゃこ小松菜のふりかけをアレンジ

材料（4人分）

じゃこふりかけ	大さじ 4
納豆	4 パック
じゃこふりかけのり	大さじ 4 1 枚

栄養価(1人分)

エネルギー	125Kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	6.4g
カルシウム	85mg
鉄分	2.2mg
食物繊維	3.3g



作り方

- ①納豆にじゃこふりかけを加えて混ぜる。
- ②刻んだのりをかけたらできあがり。

カラフル丼

材料（4人分）

ごはん	茶碗 4 杯
鮭そぼろ	大さじ 8
納豆	2 パック
おくら	4 本
ちりめんじゃこ	小さじ 4
ごま	小さじ 2
きざみのり	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	437Kcal
たんぱく質	23g
脂質	5g
カルシウム	73mg
鉄分	2.6mg
食物繊維	2.6g



作り方

1. おくらはゆでて小口切りにする。
2. ごはんをどんぶりに入れ、鮭そぼろ、納豆、ちりめんじゃこ、おくら、ごま、きざみのりをのせる。

【作成】 小坂町立小坂小学校 栄養教諭・養護教諭

(3)参加者感想等

ー平成24年度学校保健課題解決指定地域（小坂町）研修会ー アンケート結果（感想等）

参加者：57名（教職員38名、保護者19名）

1 発表「みんな元気～すこやかな小坂の子どもたちを目指して」

- とてもよかった。まだ課題を抱えている子もいるが、少しずつ改善されている。それも自分の意志で改善していることが伝わり、心強く思いました。（教職員）
- とてもよくまとめられた発表でした。事前の準備、日常の取組の確かさが感じられます。休日の発表、お疲れ様でした。（教職員）
- 「時計がわりにテレビをつけている」と発表でもありましたが、我が家もそうでした。メディア週間を通して、家族みんなで取り組むきっかけともなり、良かったと思います。ただ、メディア週間でないから…と、つついテレビを見ている時間を甘くしているようでした。週間でなくても意識できるようになってほしいですが…。 （教職員）
- 子どもたちが積極的にノーメディアに取り組み、効果を実感できたのはすばらしいと思いました。大人でも大変だと思うので、ぜひ見習いたいです。（教職員）
- 小中3校の実践が、アンケートや実態調査の結果をもとに分かりやすくまとめられていた。ノーメディアチャレンジの成果もしっかりとあげており、よい取り組みだと感じた。子どもたちの発表で、「以前はゲーム3時間…」とか、「それまでは6時間くらいTVを見ていたので…」という内容も驚いたが、それ故にこの取組の意味も大きかったと思う。この発表を是非自校の全児童・全保護者にも伝え、啓蒙していきたい。（教職員）
- ノーメディアチャレンジを通して、小学校でも中学校でもメディアに接する時間が減ったり、家族との会話が増えたり…等、生活が少しでも「変わってきた」という声をたくさん聞くことができてうれしく思います。大きく変化しなくても、少しずつでも家庭で、学校で、地域で成果が見られればと思います。子どもたちの発表、すばらしかったです。（教職員）
- 各学校の実態から見えてきた課題に、どのように取り組み、どのように変化してきたのかがよくわかる発表でした。中学生のメディア時間（特にゲーム）が、小学生よりも長いのが気になることです。（教職員）
- 児童生徒が生き生きと発表していた。すばらしい発表であった。（教職員）
- 生の子どもの声の声を聞いてよかった。ここだけでなく、集会等で多くの子どもの触れられるようにしたいと思えるものがあつた。（教職員）
- 児童生徒の正直な感想が聞けてとても良かったです。小・中学生ともに、ノーメディアチャレンジによって変容が見られたことが何よりすばらしいと思いました。（教職員）
- 児童生徒たちによる発表がよかった。学校での取組がまとめられていて、児童生徒の実態がよくわかる発表だったと思う。（教職員）
- メディアとの付き合い方を子どもたちなりにしっかりとらえて実行していたことに驚きました。メディア時間を減らすことのメリットを子どもたちの言葉で聞くことができて良かったです。（教職員）
- 自分の意見をしっかり発表し、よかった。全児童生徒にも広げていきたい。（教職員）
- 子どもたち（児童生徒）の発表がすばらしかったです。本音（生の声）が出ていてよかったと思います。（教職員）
- 子どもたちのメディアに対する考え方や実態等が分かり、とても勉強になりました。ノーメディアチャレンジ、とても良いと思います。（教職員）
- 少しずつ変容しているのがわかったが、これを持続させていかななくてはならない。今後ノーメディアチャレンジが終わって、元に戻らないか心配である。（教職員）

- 明日からのノーメディアチャレンジデーに向けた大変タイミングのよい発表でした。自分たちの実態をしっかり把握し、今後どうするのかという明確なめあてが見えている内容でよかったです。是非目標を達成し、すこやかな心身の発達を実現してください。(教職員)
- 結果の発表は、児童生徒一人一人に浸透させたいことなので、各学校の何らかの場を借りて発表すべきだと思います。標語も皆の目に触れる策を講じるべきだと思います。(教職員)
- 子どもたちの手による発表でよかった。(教職員)
- 学校と保護者が協力しながらも、児童生徒に主体的に取り組ませたことで、子どもたちは問題意識を持って活動できたのではないだろうか。今後とも継続して取り組むことによって、よりよい生活習慣が身に付いていくのではないかと思います。また、小中が同じ目的をもって取り組むことによって、長いスパンでもって習慣化が可能になるように感じた。(教職員)
- 児童生徒の皆さんの素直な意見や感想に、今後も継続して取り組める基盤ができたように思いました。(教職員)
- 3校の児童生徒が協力しての発表がすばらしかったと思います。調査結果の発表だけでなく、ノーメディアにチャレンジしてみても感想も聞けたのがよかったです。もっと多くの親に聞いてほしかったです。(保護者)
- 子どもたちが自ら生活を変えていこうと考えているのが分かり、保護者として一緒に頑張っていこうと思いました。(保護者)
- 小中3校の子どもたちの取組がよくわかった。子どもたちが率先して取り組んでいる姿が、発表を通じて伝わってきた。我が子にも「皆、こんなに頑張ってるんだよ」と聞かせてやりたい!!(保護者)
- みんな大きな声で聞きやすかったです。小学生も中学生もノーメディアを意識した生活に取り組んでいる様子が感じとれました。子どもでも自分の時間は必要だと思うし、ストレスの原因になる可能性もあると思うので、限度を決めて生活してほしいです。(保護者)
- とても良かった。もっと取組を発表しても良かったと思う。(保護者)
- 自分たちで取り組んだ結果を堂々と発表して良かったです。(その他)
- 児童生徒の実態の正確な把握に基づいた取組がすばらしいと思います。特に、小中で共通理解が図られ推進されていると感じられた。ノーメディアではなく、目標を決めてチャレンジするのは取り組みやすく、達成感が得られやすいと思う。(効果的)
- ノーメディアの取組について、子どもたちの声が聞けたので良かった。

2 講話「今、考えたい！生活習慣とメディアの付き合い方」

- 携帯やインターネットの怖さはよく聞いていたが、講演は初めてであったので、とてもいい勉強になりました。(教職員)
- 生活習慣のためだけでなく、ネットの危険性もあり、怖いものだと思ったが、ネットの利用もしないとしないと今の世の中生活できないので、利用の仕方が難しいと思った。(教職員)
- クレジットカード、パスワードの管理は呼びかけたい。新しいネット環境を利用してみたいと思った。(教職員)
- メディア使用の状況やネットでの危険性等について丁寧に紹介していただき、分かりやすかった。児童生徒にどのようにポイントを絞って指導していけばよいか、実際の指導用資料もあればありがたかったのですが…。(教職員)
- 情報をすぐに入れられて、便利な時代であることは求めていることでもあると思いますが、その情報を（興味あること）得るために足を運んでみるなど時間をかけて得る時代ではないのでしょうね。ちょっとした時間（バスの待ち時間やどこかでの待合室などなど）でもスマホを片手にしている人を多く見かけます。ない時代は、隣の人と会話をしたり、顔を合わせてコミュニケーションをとっていたことと思いますが、なんだかさみしい時代だなーと感じます。(教職員)
- メディアの事件などは知らないこともあったので、勉強になりました。子どもは大人よりもメディアへの興味があると思うので、注意していかなければいけないと感じた。(教職員)

- 自分自身であまりパソコンやインターネットに詳しくないので、今日の講話で、その危険性がよくわかった。大人の配慮で子どもを正しく導くことができること、「子どもを守る」のは大人であることを再認識させられた。(教職員)
- メディアもどんどん複雑化してきているが、自分が子どもたちの情報についていけず、「わからない」ではすまされなくなっていると感じる。子どもの様子をよく見ながら、親も一緒に考えていかなければならない。我々大人も正しく安全に使うための情報を持ち、向き合っていかなければならないなあ…と改めて考えさせられました。もっとたくさんの保護者にも聞いてもらいたい内容だったと思います。(教職員)
- インターネットの環境がどんどん広がり、気をつけなければいけないことの種類もどんどん増えてきていることに危機感を感じました。(教職員)
- 中学生に問題意識をどう持たせていくかが課題だと思う。(教職員)
- 中学生は「遅くまで起きて朝ゆっくり…」、「同じ時間の寝起きができていない」…なぜそうなるの?と疑問をもったアンケート結果があったが、実態をよく把握して指導に生かしたいと思った。(教職員)
- 直接中学校で講話をしていただきたいと思う内容でした。指導する私たち教師にとって興味深い情報がたくさんありました。ありがとうございました。(教職員)
- ネットトラブル等が増加し、身近でもネットでのトラブルやメールでのトラブルが出てきています。何よりも困ったのが、私たち生徒の方がネット・メールなどにくわしいということです。このような研修会を通じてもっと情報を知るべきだと感じました。自分たちだけでは知らないことが多すぎるので、このような研修会は大変ありがたかったです。これだけネットが普及している現代だからこそ、正しく使うための知識を教えることが大切だと思いました。(教職員)
- フィルタリングを解除しているということを初めて知りました。出会い系サイトという捉え方、改めて考えたいと思いました。(教職員)
- メディアの長所、短所を理解し、上手につきあっていきたい。(教職員)
- メディアが捉える課題や危険性について、様々な面から話を聞くことができ、大変勉強になりました。(教職員)
- 多くのデータを提示してくださったので、非常に分かりやすかったです。メディアとの付き合い方をどのように子どもたちに教えていくか難しい課題だと感じております。具体的な対策などのお話も聞け、大変参考になりました。(教職員)
- 正直言って、何度も聞いている内容であった。私自身は、ケータイ、スマホがなくてもかまわないが、子どもたちはどうなのだろう。親が簡単に与えすぎなのではないかと思う。(教職員)
- 携帯電話までは何とかついていけたが、スマートフォンについてはよくわからない。それだけに、本日の講話で、どんなものか、ある程度わかった気がする。多機能なものが多機種存在する中でどれを選択するのか大変難しくなっていることを実感させられた。また、自己責任の部分も多くあることがよくわかった。家庭内でのルールづくりやセキュリティの設定など…、よく理解できました。大変わかりやすく、参考になる講話でした。(教職員)
- インターネット利用時間が、他に比べて多いことに関しては、保護者の協力が必要であると感じる。フィルタリングの解除理由は、音楽のダウンロードができないというような理由があるので、電話会社にがんばってもらってフィルタリング精度を上げてもらう必要があると感じる。(教職員)
- 具体的にわかりやすかった。ぜひ、他の保護者や地域の方にも聞いてもらいたい内容である。(教職員)
- 今やネットトラブルが大きな社会問題となっている。またケータイやスマホ、ゲーム機に起因した問題が多発している。メディアとの付き合い方についても、幼少時からの継続的な指導が必要なのではないだろうか。今日の講話の内容を、直接児童生徒に聞かせたいと思った。早い時期からの指導体制の確立が望まれる。(教職員)
- 高校生だと生徒の方が詳しかったりすることもあり、教員側から追いつかない現状もあります。モラルの問題など、以前より生徒の意識も向上してきているところもありますが、ケータイを通したトラブルは本校でも毎年のようにあります。生徒指導部や教科「情報」などで指導はしているものの、こちらの手の届かないところで、いろいろあるのだと思います。根気強く情報収集しながら指導していきたいと思いました。(教職員)

- ネットのこわさについて、子どもも保護者ももっと真剣に考えなければならないと思いました。(保護者)
- 子どもが中3、高校に入ったら携帯電話をもちたいと入っています。しっかり話し合った上で購入するか、ルールをどうするか決めたいと思いました。また、携帯ゲーム機は、小学生も低学年からほとんどの子が持っています。無線LANにつながる場所も増えていますので、与えっぱなしは問題だと思いました。(保護者)
- 便利な分、危険も隣り合わせのネット社会。興味津々の子どもたちにうまく伝えられるか心配だが、危険であることを教えたいと思う。携帯電話やスマホ、持たせたくないが、どうしたら納得させられるか…。(保護者)
- 便利になっていく一方で、知識が無いと怖いものもあると思いました。どんなことが危険なのか理解していないと、まわりがやっていることは当たり前と勝手に安心感を持ちそうと感じました。普段から子どもとのコミュニケーションをとり、相談しながらルールを決めていける親子関係をつくれたらなと思いました。(保護者)
- とてもよく分かりました。今後の参考にいたします。「子どもは親が守る」は、素晴らしい。(保護者)
- ユーモアを交え、わかりやすい内容で良かったです。(その他)
- インターネットの特徴をもって学習しないといけないと強く感じました。ノーメディアチャレンジ同様、「自分をコントロールしてインターネットを使いこなす」というのは、本当に大切だと思いました。家庭のルールは本当に大切だと思った。パスワードを大人が管理するなど、目の届く範囲と内容を確認することの大切さを学びました。
- スマートフォンの普及で子どもたちに様々なリスクが増えてきていることが分かった。あまりに多岐にわたっており、対応がどんどん難しくなっているため、こわいと感じた。子どもまかせ、やらせっぱなしにならないよう、大人が正しい目をもって声をかけ、守ってやらなくてはならないと思った。

3 研修会に対する要望や意見

- 子どもたちの発表のように、一人でも気付いてくれたらいいなあと思いました。ノーメディアアンケート、続けていってください。(教職員)
- 実施の期日や時間帯を考慮してほしかった。(教職員)
- インターネットの世界の恐さも再確認したが、ゲーム機でもあれだけ情報が得られたり、交換できるとは思わなかった。家で確認したい。(教職員)
- 本日の講話は、多くの保護者に聞いていただきたいと思いました。(教職員)
- 休日開催よりも平日に学校行事とタイアップして実施した方がよかったと思いました。(教職員)
- ネットとの付き合い方、活用法を社会に出る前に児童生徒に教えることは、今や学校や家庭において必須のことと思われました。(教職員)
- 「ノーメディア」という言葉に少々違和感が残ります。だからと言って、他の表現も思いつかず、すみません…。子どもたちの生活習慣にメディアが大きく影響していることは理解していますが、メディア以外にも生活習慣を崩す要因があるはずで、大人(保護者)の子どもへの関わりや子ども自身の自己管理能力の向上を目指しての取組だと思っています。時間を減らすだけでなく、好ましい利用の仕方や安全に利用する手立てをきちんと大人が伝えていくことの大切さを実感しています。(教職員)
- 中学生、高校生に、もっともっとネットの危険性を伝えるべき。しつこいくらいこうした講座を学校でもやるといいと思います。(保護者)
- 内容の濃い研修会でした。良かったです。もっと保護者が参加すればいいと思います。(保護者)
- とても有意義な会(研修会)でしたが、日曜日の午後だと休日が一日つぶれてしまい、とても残念でした。できれば土曜日又は日曜日の午前中に終わっていただけたら助かります。

3 指定地域(小坂町)の取組

指定地域(小坂町)の取組

みんな元気～すこやかな小坂の子どもたちを目指して～
「ノーメディアの実践」

小坂町学校保健支援チーム

1 目的

年々、テレビ・ゲーム・パソコン・携帯電話等、‘メディア漬け’ともいえる状況が進んでおり、これらが子どもたちの心身の発達に与える影響は様々である。

小坂町では、平成23年度、小・中合同学校保健委員会が中心となり、子どもたちの望ましい生活習慣づくりと健やかで心豊かに育つことを目指して「ノーメディアチャレンジ」に取り組んだ。「早寝・早起き・朝ごはん」そして「テレビ・ゲーム等の時間を減らそう!」の目標を掲げ、七滝小学校・小坂小学校・小坂中学校の3校が連携して一斉に取組を行った。

平成24年度は、秋田県学校保健課題解決支援事業の指定地域となり、組織を拡大して小坂町学校保健支援チームを結成して、小・中学校のみならず保育所・高校とも連携して、子どもたちの健康課題の解決を目的に取組を行ってきた。

2 実践内容

(1) 平成23年度 小坂町小・中合同学校保健委員会の取組

①課題を明確にするための小・中学校共通の生活習慣調査の実施

②町の養護教諭部会でアンケート結果の集計・分析や取組の方向性の協議

＜アンケート結果から見えた小・中学校共通の課題＞

- ・小・中学生とも、夜更かしにより就寝時刻が遅い傾向にある。
- ・小学生は、低学年で10時過ぎに寝る子が多い傾向が見られた。
- ・家庭でのメディアとの接触時間が長い傾向にある。

メディア接触時間をコントロールできる子どもたちを目指すことを確認

③小坂町小・中合同学校保健委員会の開催

学校単位での解決は難しい。小・中学校が連携し、地域全体で取り組むことで、より効果的に課題解決を図ることができるのではないかと。

小坂町小・中合同学校保健委員会（平成22年度～）

＜委員＞

小坂小学校・七滝小学校・小坂中学校の校長・保健主事・養護教諭、（必要に応じて児童生徒代表）、学校医、学校歯科医、PTA代表、町保健師、町教育委員会

※オブザーバーとして、小坂マリア園長、七滝保育所長、県立小坂高等学校
養護教諭も参加 合計21名

④健康集会・講話の実施（小坂中学校・小坂小学校・七滝小学校各校で実施）

○各校の児童・生徒保健委員会が主体となり実施した。

○講話 小学校「規則正しい生活と私たちの健康」

中学校「生活習慣とメディアの付き合い方」

県教育庁生涯学習課 糸田和樹社会教育主事

⑤生活習慣見直し体験「ノーメディアチャレンジ」の実施（11月・1月）

- ・「メディア」とは、テレビ・ゲーム・パソコン・携帯電話などをさす。
- ・自分で目標時間を決めて5日間取り組む（起床時刻・就寝時刻・ゲームやテレビ等）
- ・おうちの人と相談して目標を設定する。
- ・まったく見ない、やらないというのではなく、「今までの時間より少なくなるようにしよう！」

ノーメディアにチャレンジしよう！
電子メディアの時間を少しずつ減らして時間を有効に使う！

年 組 番 名 前

チャレンジコース

右のチャレンジコースから自分で選んで挑戦しよう！

すこいぞ！	A	一日中テレビ・ゲームをしない
いいぞ！	B	テレビ・ゲーム・パソコンは1日1時間まで
この調子で	C	テレビ・ゲーム・パソコンは1日2時間まで
頑張れ！	D	週1日はテレビ・ゲームを中止
チャレンジアップ！	E	食事中はテレビを消す

○平日のあなたの生活目標を決めよう。

1. 時 分までに起きる

2. 時 分までに寝る

3. 今までのあなたの平日のテレビ・ゲーム・パソコンの時間 時間

4. 今日から挑戦するテレビ・ゲーム・パソコンの時間 時間

○いっしょにチャレンジする人に○をする
ア、自分だけ イ、親子で ウ、家族みんなで エ、その他

長い時間のテレビやゲームへの接触は、脳や心を疲れさせ発達をさまたげると言われています。家族と話しあってノーメディアにチャレンジしてみましょう。それぞれの挑戦では、お家の方の励ましとご協力をよろしくお願いします。

○できた時間を記入しましょう。
テレビ・ゲーム達成できたら20点、だいたい達成できたら10点、達成できなかったら0点

日 程	起床時間	就寝時間	テレビ・ゲーム・パソコンの時間	達成できた時間	達成できなかった時間
7月2日(月)	8時	9時	00分	20点	0点
7月3日(火)	8時	9時	00分	20点	0点
7月4日(水)	8時	9時	00分	20点	0点
7月5日(木)	8時	9時	00分	20点	0点
7月6日(金)	8時	9時	00分	20点	0点
計				時間	点

○チャレンジしてみての時間の過ごし方について(○をして下さい)
★空いた時間はどのように過ごしましたか？当ではまるものに○をして下さい。(いくつでも)

ア、読書 イ、勉強 ウ、会話 エ、お手伝い オ、運動
カ、遊び(トランプや将棋など) キ、音楽鑑賞 ク、その他(絵、工作、物作り等)

○自分の感想(チャレンジしてみて良かったと感じたことは何ですか？)

○お家の方からの感想★良かったことや困ったこと、どんなことでもいいのでご記入ください。

*** 提出日 7月10日(火)までに学級担任へ提出してください。***

**おうちの人と相談し、
チャレンジコースを
決めて取り組もう！**



⑥学校保健委員会だより（年2回発行、町内全戸配布）と各校の保健だよりによる啓発活動（7月、1月）

(2) 平成24年度 「秋田県学校保健課題解決支援事業」指定地域としての取組

①小坂町学校保健支援チームの設置

小坂町学校保健支援チーム

<委員>

小坂小学校・七滝小学校・小坂中学校・県立小坂高等学校の校長・保健主事・養護教諭、小坂マリア園長、七滝保育所長、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA代表、町保健師、町教育委員会、県教育庁保健体育課 合計29名

②望ましい生活習慣の確立に向けた取組（平成22年度からの取組を受けて）

ア 小坂町学校保健支援チーム会議の開催（年2回：7月18日、2月4日）

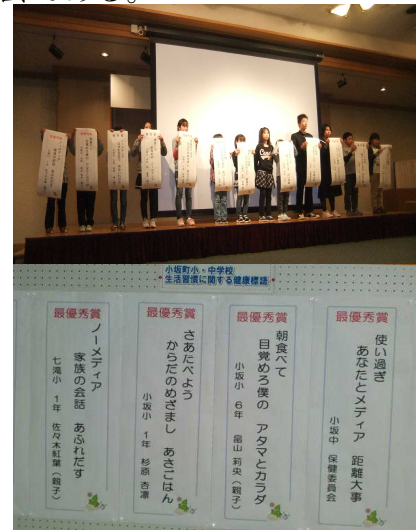
<第1回会議の話題>

- ・親の生活時間が遅く、子どもの生活も遅くなっている。TVに子守りをさせている実態もある。
- ・小・中学生では携帯の所持率は高くないが、TV・ゲームに費やす時間が多い。やるべきことも多い。優先順位を考えて行動する必要がある。
- ・高校では個人差が大きい、問題行動はすべて携帯電話が絡んでいる。
- ・親の育った環境もメディアがあふれている。親への啓蒙も行い、自己コントロールできる子どもにしたい。
- ・ノーメディアは、親子の在り方を考える貴重な機会である。

イ 各校の児童・生徒保健委員会主催の集会活動

ウ 健康標語の募集・コンクール（10月）

- ◆みんなとね ごはんたべると おいしいな
- ◆さあたべよう からだのめざまし あさごはん
- ◆朝食べて 目覚める僕の アタマとカラダ
- ◆ノーメディア 家族の会話 あふれだす
- ◆使い過ぎ あなたとメディア 距離大事
- ◆てんびんに メディアと睡眠 かけてみる



※優秀作品は学校保健課題解決指定地域研修会で紹介

※町の中央公民館（セパーム）にも掲示

エ 学校保健課題解決指定地域（小坂町）研修会（平成24年11月4日）

○発表「みんな元気～すこやかな小坂の子どもたちを目指して～」

小坂町学校保健支援チーム・小坂小学校・七滝小学校・小坂中学校児童・生徒保健委員会

○講話「今、考えたい！生活習慣とメディアの付き合い方」

県教育庁生涯学習課 森川勝栄社会教育主事

○栄養満点朝食レシピ（小坂小学校栄養教諭・養護教諭作成）の掲示・配布



オ ノーメディアチャレンジ

○七滝小学校・小坂小学校・小坂中学校の取組状況

（①7月2日～6日、②11月5日～9日、③1月21日～25日）

平成23年度同様、チャレンジカードを活用し、メディアをきっかけとして、自己コントロールできるような子どもを目指す。

図1 「7月 自己目標達成率」

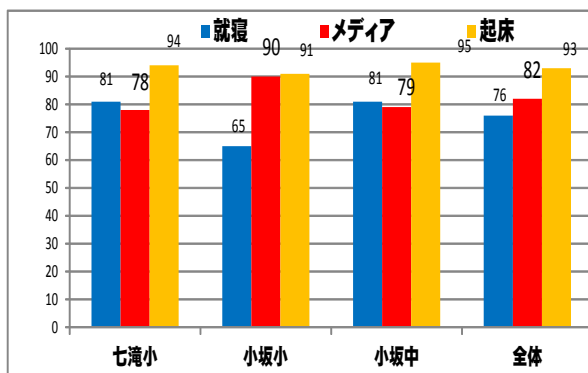


図2 「11月 自己目標達成率」

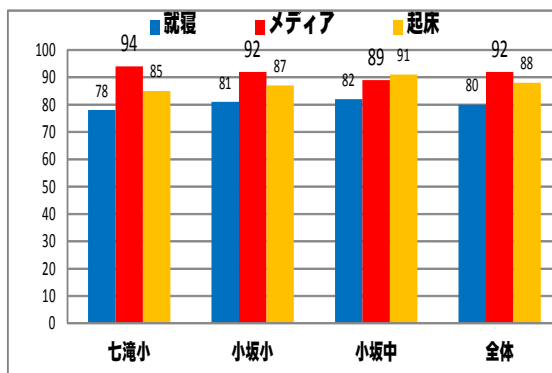


図3 「7月 メディア接触時間」

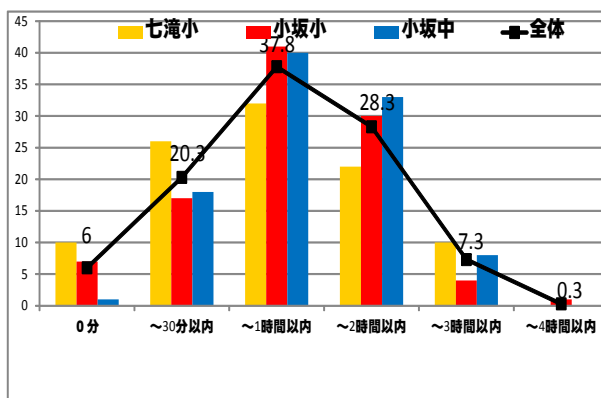


図4 「11月 メディア接触時間」

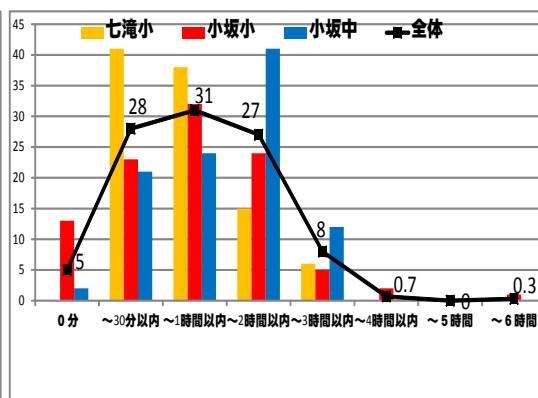


図5 「7月 空いた時間の使い方」

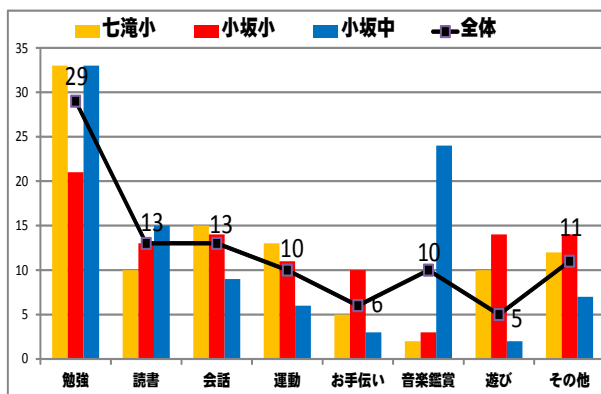
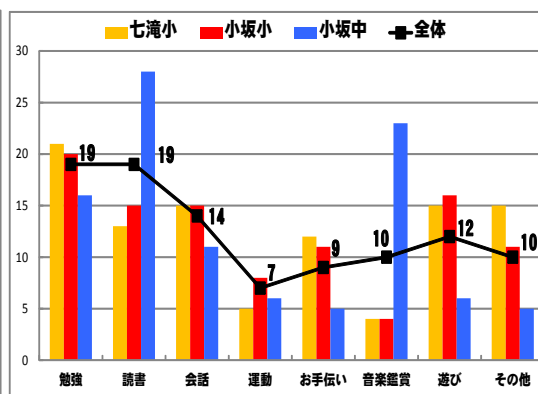


図6 「11月 空いた時間の使い方」



ノーメディア取組後の感想（一部抜粋）

【児童・生徒】

- ・難しいコースを選んで楽しかった。またやりたいな。
- ・空き時間を使って勉強時間100分できてよかった。
- ・勉強がいつもより多く、お手伝いやピアノの練習をしたり、やりたいことをできる時間が作れた。睡眠時間も増えた。時間の使い方がうまくなった気がする。
- ・メディアの時間を減らしたら、いつもより寝る時間が早くなり、朝もスッキリ起きられたのでよかった。
- ・「暇ならテレビ」が「暇なら勉強・趣味」に変わった。
- ・チャレンジ前より、親子の会話が増えたことが一番大きな変化だった。
- ・意識して取り組み、普段できないようなことができ、やりがいを感じた。

- ・以前よりメディア時間を減らしたことで、空き時間が増えた。ピアノの練習など趣味の時間が増え、ゆっくり過ごし、疲れもとれた。自己目標を決め、実行したことで、時間の使い方がうまくなった気がする。
- ・自己目標の目安となるチャレンジコースがあるので挑戦しやすかった。次回はAコースに挑戦したい。
- ・Aコース（メディア時間0分）に挑戦した。難しいだろうと思っていたが、意外とやればできるんだと感じたし、おもしろかった。
- ・自己目標を意識して行動し、本当に見たい番組を選択していた。

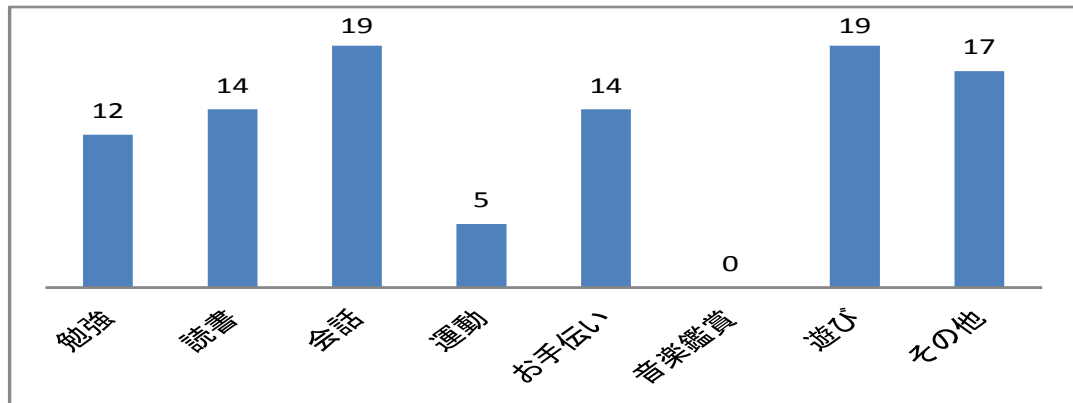
【保護者】

- ・「心がけてノーメディア」から「自然にノーメディア」へと習慣づけたいものです。
- ・食事の間はテレビを消して会話しながら食べるようにした。メディア週間だからと思いがんばったが、普段から意識できればよいと思う。
- ・テレビを消して学校のことなどたくさん話げできた。普段やらないことを家族で楽しむ時間があった。よかった。
- ・テレビやゲームに興味を持たないよう工夫し、トランプや絵本で親子の時間を増やしました。
- ・朝食を食べる時、いつもはテレビを見ながら食べているが、期間中は「テレビなし」の目標にしてみた。テレビなしだと食べることに集中できるため、食べ終わるのが早く朝の忙しい時間を有効に使うことができてよかった。
- ・高学年になりゲームをやり出すと集中してしまうことが多くあったが、声をかけるとピタッとやめる姿はカッコよかった。これからもこのスタイルでやっていこう。
- ・ゲームはほとんどやらなくなり、テレビもあまり見なくなった。空いた時間を勉強や趣味に使うようになり、朝もがんばって同じ時間に起きられるようになってきた。
- ・地域で取組むことは気持ちが引き締まってよいと思った。
- ・「いつもよりテレビを見ないように」と努力しているのが分かった。ノーメディアを意識するのはよいことだなと思う。
- ・昨年の実施以降、親子でテレビの見方について声を掛け合い、見たい番組を選んで見るようになった。さらに今回の実施で本人の意識がより高まったようだ。大変有意義な取組だと思うので今後も続けてほしい。
- ・適度なメディア（テレビ）は日常会話のきっかけになると思うが、度を越えると家族でいてもそれぞれが夢中になり、ひとつ屋根の下に居ても「個」になると感じている。日々忙しいからこそ一緒にいられる時間は、会話したりテレビを消して家族それぞれの表情を見て過ごせる日々でありたいと思う。
- ・規則正しい生活ができた。自分から進んで早起きをして勉強をしていた。読書時間も多くなり、ゲームをしない方が子どもの心が穏やかになっている気がする。

○小坂マリア園の取組状況（①11月19日～23日、②1月21日～25日）

- ・小・中学校と同じチャレンジカードを活用した。（①20名、②18名）
- ・ほとんどの子どもが自分の立てた目標を達成した。

図 7 「空いた時間の使い方」



ノーメディア取組後の感想（一部抜粋）

【園児】

- ・もう少し早く寝るようにがんばります。
- ・テレビ、ゲームをしないようにしたので、よくできたと思います。
- ・今度は早寝・早起きをがんばります。
- ・テレビを消したせいか、ご飯をこぼさず食べることができた。
- ・テレビを見なくても工作してたので楽しかった。
- ・テレビを消している時は、おばあちゃんとトランプなどをして楽しかった。

【保護者】

- ・いつもテレビはつけたまま遊んでいましたが、テレビを消しても別に大丈夫でした。
- ・親子で遊ぶ時間がいつもより多くとれました。
- ・本人はまだノーメディアはわからないので、大人の方でなるべくテレビやゲーム以外の遊びをしました。会話が増えるので、やっぱりノーメディアはよいことですね。
- ・空いた時間でお手伝いをしました。よかったです。
- ・ながら食で時間がかかっていたが、テレビを消したことで会話が増え、こぼすこともなくよかったですと思う。
- ・時間を気にして行動するようになったのでよかった。

○七滝保育所の取組状況（①11月5日～9日、②1月21日～25日）

小・中学校と同じチャレンジカードを活用した。（①年長組2名、②8名）

ノーメディア取組後の感想（一部抜粋）

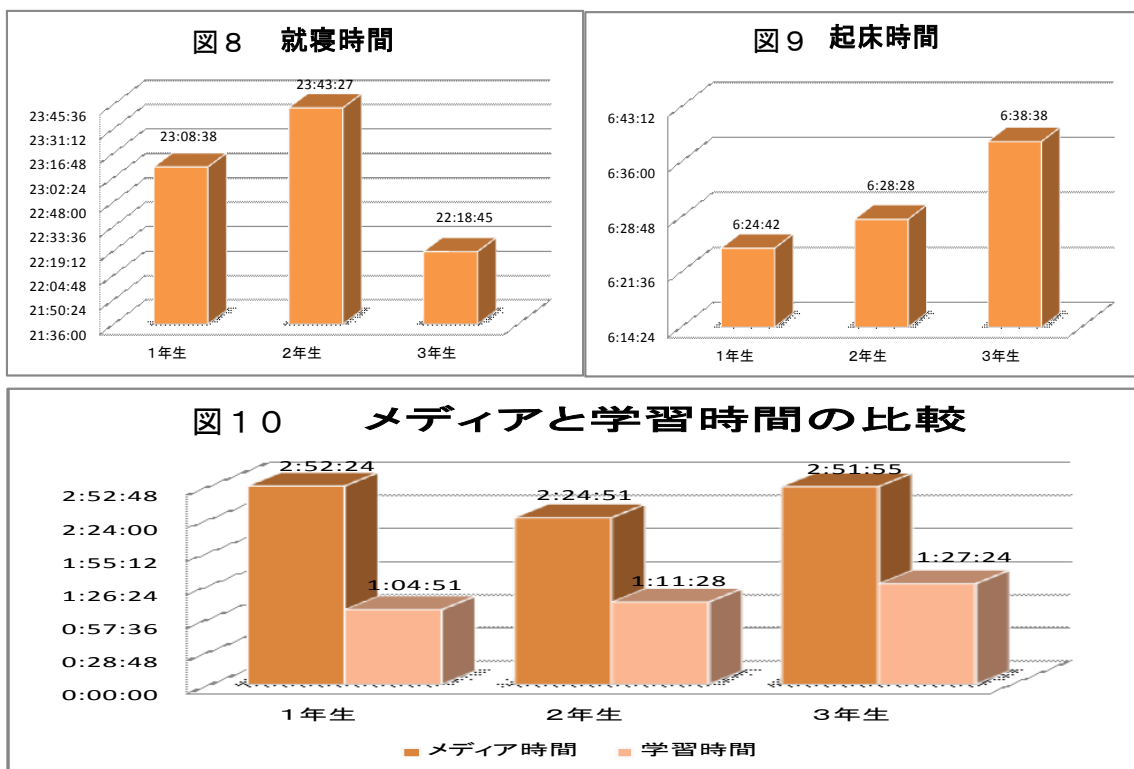
【保護者】

- ・就寝前のひとときには、トランプや絵本の読み聞かせ等、親子の時間を過ごすことができた。
- ・保育所からの帰宅後は、お手伝いをしたり、自分なりに考えて時間を使っていた。
- ・なるべく9時前に寝ることができたのでよかった。

【保育所】

- ・10月から12月までマイコプラズマ肺炎が流行し、思うようにノーメディアチャレンジができない家庭が多かったが、手紙を配付するだけで、親の意識は変化してきていると感じている。12月の個人面談では、就寝30分前にはテレビを消して、親子で絵本を楽しみながらふれあってほしい旨、協力をお願いすることができた。

○県立小坂高等学校の取組状況(①11月26日～30日、②1月21日～25日)
就寝時間、起床時間、学習時間、メディア接触時間の4項目を生活記録表に
時系列で記入した。



ノーメディア取組後の感想 (一部抜粋)

【生徒】

- ・1日あたり平均1時間は携帯電話を使用していた。30分程度に抑えたいと思った。
- ・最初はメディア時間が多かったが、徐々にその時間を学習時間に変えることができた。
- ・机に向かうが、携帯電話も一緒に使用してしまい、全く勉強できなかった。
- ・全体として学習時間は少ないが、意識してメディア時間を減らすことができた。
- ・メディア時間がいつもより減り、集中して学習に取り組めた。
- ・学習時間の目標までは少し足りなかったが、メディア時間の合計が設定時間より少なかったことはよかった。

カ 町全体への啓蒙

○町の広報への掲載

○小坂町行事ごよみへの掲載

3	土	永楽町敬老会
	仙誠	
4	日	小坂町消防団火災想定訓練 秋の火災予防運動 (～10日)
	大安	小坂高校修学旅行 (～8日)
5	月	ノーメディア・チャレンジ週間 (～9日 町内各小中)
	赤口	図書館・生ごみ
6	火	
	先勝	

小坂町 小中合同学校保健委員会

ノーメディアチャレンジも展開中!

～テレビ・ゲームの時間を減らして勉強とのふれあいをさよう!～

取組中の様子

毎年、テレビ・ゲーム・パソコン・携帯電話など「メディア」を使う時間も増えてきています。そして、これらが子どもの生活習慣に与える影響は大きいです。学校保健委員会としては、半信不疑ながら、小坂町の子どもたちの健康と生活習慣づくりと、子どもたちが健康で成長するために取り組むこととして「ノーメディアチャレンジ」を推進しています。「家庭・学校・まち」を単位としてテレビ・ゲーム等の時間を減らそう! (その時間を減らすことで、勉強・読書・運動などの活動に集中できるようになります。学校でも取り組んでいます。学校でも取り組んでいます。学校でも取り組んでいます。)

小・中学校ノーメディアチャレンジ週間の取組結果から

年は23年度自己目標達成率の比較(%)

メディア接触時間1時間以下	学習時間	メディア時間
70%	80%	90%

1～2時間の人が多量を占めています。朝の起床より午後の学習時間の方が1時間以上減っていました!

自己目標達成率 小・中学校共に8割達成!

ノーメディアに取り組んだみなさんからの声

- 自己目標を達成して行動し、本来にしたい活動を再開していた。精神的に余裕ができました。
- テレビを消すと勉強と勉強も進んだ。(多岐)
- 勉強の効率が上がって勉強も進んだ。勉強に集中することができた。
- 勉強の効率が上がって勉強も進んだ。勉強に集中することができた。
- 勉強の効率が上がって勉強も進んだ。勉強に集中することができた。
- 勉強の効率が上がって勉強も進んだ。勉強に集中することができた。
- 勉強の効率が上がって勉強も進んだ。勉強に集中することができた。
- 勉強の効率が上がって勉強も進んだ。勉強に集中することができた。
- 勉強の効率が上がって勉強も進んだ。勉強に集中することができた。
- 勉強の効率が上がって勉強も進んだ。勉強に集中することができた。

3 成 果

小・中学校では、今年度、チャレンジコースを設定したことにより、自己目標を決定する際の目安になり、挑戦しやすくなったようである。「もっと難しいコースに挑戦したい」という感想も増え、チャレンジに成功した充実感や達成感から次への意欲づけになっている。「メディア接触時間を減らそう」と呼びかけるより効果的であった。また、小・中学校では、睡眠不足からくると思われる体調不良の訴えやけがが減り、保健室の来室状況にも変化が見られた。さらに、生活習慣の改善により、学校での生活が落ち着き、気持ちの安定にもつながっていることがうかがわれた。

今年度、小坂町が学校保健課題解決支援事業の指定地域となったことにより、保育所、高校とも連携して取り組むことができた。小学生に兄弟がいる園児も多いので、家族みんなで取り組んだ家庭も多かった。園児の生活習慣の把握にも役立った。高校でも、生徒一人一人の生活状況を把握することができ、保健室への頻回来室や体調不良の訴えのある生徒、遅刻者の原因が生活習慣に関連していることがわかった。生活記録表への記入により、生徒が自らの生活を振り返るきっかけになったことがうかがわれる。

地域全体での取組にできたことが、子どもだけでなく、保護者の意識の変容につながった。取り組むことで、自らの生活習慣を見直し、これまでとは違った本当の意味での豊かな生活（家族の在り方）に気付くことができるようになってきていることは大きな成果である（家族との会話や触れ合い、遊びの工夫等）。

4 今後の課題

生活習慣の改善（特にメディア）については継続した取組が必要である。子どもの自己管理能力のさらなる向上、保護者の取組への理解、協力についても学校からのアプローチ継続が必要である。

また、まだノーメディアそのものを目的としている児童生徒が見られる。自分自身の生活を主体的に組み立てていく「ライフスタイルのコントロール」が本実践の目標であり、「ノーメディアの実践によって生み出された時間をどのように有効活用するか」というところまで意識させたい。

高校については今回が初めての取組であったので、今後生活記録表を見直し、生徒自身が生活習慣を見直し、改善できるよう働きかけをしていきたい。校内でも全教職員への周知を徹底し、目指す方向性を明確にしていきたい。

望ましい生活習慣を確立するためには、幼児期からの取組が必要であり、保護者の協力が不可欠と言える。今後も保育所、小学校、中学校、高校、家庭、地域の専門家、教育委員会等が連携し、地域一体となった取組として継続していきたい。

ノーメディアにチャレンジしよう！

電子メディアの時間を少しずつ減らして時間を有効に使おう！

年 組 番 名 前



右のチャレンジコースから
自分で選んで挑戦しよう！ →

すごいぞ！	A	一日中テレビ・ゲームをしない
いいぞ！	B	テレビ・ゲーム・パソコンは 1日1時間まで
この調子で	C	テレビ・ゲーム・パソコン は1日2時間まで
頑張れ！	D	夜、9時以降はテレビ・ゲームを消 す
ウォーミングアップ！	E	食事中はテレビを消す

○平日のあなたの生活目標を決めましょう。

1. 時 分までに起きる

2. 時 分までに寝る

3. 今までのあなたの平日のテレビ・ゲーム・パソコンの時間 時間

4. 今日から挑戦するテレビ・ゲーム・パソコンの時間 時間



○いっしょに チャレンジする人に○をする

ア、自分だけ イ、親子で ウ、 家族みんなで エ、その他

長い時間のテレビやゲームへの接触は、脳や心を疲れさせ発達をさまたげると
言われています。家族と話しあってノーメディアにチャレンジしてみましょう。
それぞれの挑戦では、お家の方の励ましとご協力をよろしくお願いします。

○できた時間を記入しましょう。

テレビ・ゲーム達成できたら20点、だいたい達成できたら10点、達成できなかったら0点

* 実施日にチャレンジコースを記入↓

日 時	起きた時間	ねた時間	テレビ・ゲーム・パソコンの合計	挑戦できた?	コース
(★記入例)	6時 30分	10時 30分	だいたい1時間30分	20 点	A
7月2日(月)	時 分	時 分		点	
7月3日(火)	時 分	時 分		点	
7月4日(水)	時 分	時 分		点	
7月5日(木)	時 分	時 分		点	
7月6日(金)	時 分	時 分		点	
計 平均 (時間)				計 点	

○チャレンジしてみての時間の過ごし方について(○をして下さい)

★空いた時間はどのように過ごしましたか?当てはまるものに○をして下さい。(いくつでも)

ア. 読書 イ. 勉強 ウ. 会話 エ. お手伝い オ. 運動
カ. 遊び(トランプや将棋など) キ. 音楽鑑賞 ク. その他(絵, 工作, 物作り等)

○自分の感想(チャレンジしてみて良かったと感じたことは何ですか?)

○お家の方からの感想★良かったことや困ったこと、どんなことでもいいのでご記入ください。

★★★ 提出日 7月10日(火)までに学級担任へ提出してください。★★★

生活記録表～生活習慣を見直そう～

■1週間の目標

組	番	名前	
■1週間の目標学習時間			時間
■1週間の目標メディア時間			時間

3学期が始まりました。前回よりも目標を達成できるよう、今回も自分の生活習慣をしっかり見直し、勉強時間を確保しましょう！！

今週1週間、普段見ているテレビ、ゲーム、いつも持っている携帯電話を置いて、メディアと接触する時間を今までより減らした生活を送ってみましょう。
長い時間のメディアへの接触は、脳や心を疲れさせ心身の発達を妨げると言われています。皆さんの心身の健康の維持・向上、考査に向けた学習時間の確保のために、小坂高校全体で取り組みます！！
＊テレビ・ゲーム・パソコン・携帯電話の電子機器に接している時間をメディア時間とします。

月日・行事	曜日	部活動・習い事など	1日の記録(起床時間:▲ 就寝時間:● 自宅学習時間:←→ テレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話:———)	1日の振り返り
記入例		部活動 塾	456789101112123456789101112123 AM ←→ PM 英語(塾) 数学(復習) AM	学習時間 (2.5) 時間 テレビ (1) 時間 パソコン (0) 時間 ゲーム (0) 時間 携帯電話 (1) 時間
1月21日	月		456789101112123456789101112123 AM ←→ PM AM	学習時間 () 時間 テレビ () 時間 パソコン () 時間 ゲーム () 時間 携帯電話 () 時間
1月22日	火		456789101112123456789101112123 AM ←→ PM AM	学習時間 () 時間 テレビ () 時間 パソコン () 時間 ゲーム () 時間 携帯電話 () 時間
1月23日	水		456789101112123456789101112123 AM ←→ PM AM	学習時間 () 時間 テレビ () 時間 パソコン () 時間 ゲーム () 時間 携帯電話 () 時間
1月24日	木		456789101112123456789101112123 AM ←→ PM AM	学習時間 () 時間 テレビ () 時間 パソコン () 時間 ゲーム () 時間 携帯電話 () 時間
1月25日	金		456789101112123456789101112123 AM ←→ PM AM	学習時間 () 時間 テレビ () 時間 パソコン () 時間 ゲーム () 時間 携帯電話 () 時間
★1週間の振り返り			■評価(1週間前に計画した目標を達成できたか)	■1週間の合計 学習時間 () 時間 ■1週間の合計 テレビ () 時間 パソコン () 時間 ゲーム () 時間 携帯電話 () 時間 メディア時間 () 時間

Ⅱ 県全体を対象とした取組

- 1 秋田県連絡協議会開催状況・委員名簿
- 2 平成24年度学校保健課題解決秋田県研修会
 - (1)開催要項
 - (2)参加者感想等
- 3 秋田県の児童生徒の健康課題とその解決に向けて
 - (1)児童生徒の健康課題に関するアンケート結果
 - (2)資料「秋田県の学校保健における課題とその解決に向けて」



平成24年度秋田県学校保健課題解決支援事業
秋田県連絡協議会開催状況

1 第1回秋田県連絡協議会

日 時：平成24年7月20日（金） 14：00～15：30

場 所：県総合庁舎大会議室

参加者：21名

議 事

- （1）事業概要及び「平成24年度秋田県学校保健課題解決計画」について（説明）
- （2）秋田県の学校保健における課題とその解決に向けて（協議）

2 第2回秋田県連絡協議会

日 時：平成25年2月22日（金） 13：30～15：00

場 所：県議会棟特別会議室

参加者：24名

議 事

- （1）平成24年度事業実施状況について（報告）
- （2）今年度の事業成果と今後の課題について（協議）
- （3）その他
 - ・平成25年度学校保健課題解決支援事業の見通しについて

平成 24 年度秋田県学校保健課題解決支援事業
秋田県連絡協議会委員名簿

No.	所 属 等	氏 名	備 考
1	社団法人秋田県医師会会長	小山田 雍	
2	社団法人秋田県医師会常任理事	小 泉 ひろみ	市立秋田総合病院 小児科長
3	社団法人秋田県医師会 性教育プロジェクト委員会委員長	平 野 秀 人	秋田赤十字病院総合周産期母子医 療センター長 日本産婦人科医会秋田県支部長
4	秋田県立医療療育センター 副センター長	室 岡 守	精神保健相談事業精神科相談医
5	社団法人秋田県歯科医師会 学校歯科衛生理事	神 州 一	
6	秋田県臨床心理士会 子育て支援委員会委員長	三 浦 奉 宣	スクールカウンセラー
7	秋田県 P T A 連合会副会長	小 林 祥 子	
8	秋田市立川添小学校校長	伊 藤 英 子	
9	秋田市立下北手中学校校長	長 澤 公 生	
10	県立大館高等学校校長	佐 藤 俊 明	
11	県立ゆり養護学校校長	齊 藤 陽 子	
12	横手市立旭小学校養護教諭	鈴 木 麻里子	
13	由利本荘市立本荘北中学校養護教諭	畑 中 裕 子	
14	県立二ツ井高等学校養護教諭	三 浦 百合子	
15	県立秋田きらり支援学校養護教諭	吉 田 智 子	
16	小坂町教育委員会指導主事	村 方 聖 紀	指定地域担当者
17	県健康福祉部健康推進課技師	保 坂 房 代	
18	県教育庁幼保推進課主任指導主事	佐 藤 英 樹	
19	県教育庁義務教育課指導主事	安 田 和 人	
20	県教育庁高校教育課指導主事	関 谷 信 之	
21	県教育庁特別支援教育課指導主事	兜 森 宏 征	
22	県教育庁保健体育課長	越後谷 真 悦	
	事務局 県教育庁保健体育課	副主幹(兼)班長 主任指導主事 指導主事 指導主事	小 川 昌 彦 佐 藤 孝 志 佐 藤 阿貴子 村 上 まゆみ

2 平成24年度学校保健課題解決秋田県研修会 (1)開催要項

文部科学省委託事業「秋田県学校保健課題解決支援事業」 平成24年度学校保健課題解決秋田県研修会 開催要項

1 趣 旨

子どもたちを取り巻く社会環境の変化は、子どもたちの心身の健康に様々な影響をもたらしており、現代的な健康課題が多様化・深刻化している状況にある。

秋田県学校保健課題解決支援事業においては、今年度取り組む健康課題を「**望ましい生活習慣の確立**」とし、小坂町を指定地域として、学校、家庭、地域社会が連携した望ましい生活習慣の確立に向けた取組を実践し、その成果を全県に普及することにより地域一体で取り組む子どもの健康づくりを推進する。

そこで、本事業の一環として、児童生徒等の望ましい生活習慣の確立に向けて、保護者への啓発及び教員等の資質向上を目的として本研修会を開催する。

2 主 催 文部科学省 秋田県教育委員会

3 日 時 平成24年11月19日（月）午後1時30分から午後4時15分まで

4 会 場 秋田市文化会館 5階 大会議室（控室：第1会議室）
〒010-0951 秋田市山王7丁目3-1 電話：018-865-1191

5 対 象 県内学校（幼稚園を含む）の教職員、保護者、市町村教育委員会学校保健担当者等

6 日程及び内容

13:00～13:30 受付

13:30～13:40 開会行事

13:45～14:45 講話「生活習慣病予防は小児期から～小児期における生活習慣の確立について」

講 師：市立秋田総合病院 小児科長 小泉ひろみ 氏

14:55～15:25 発表「みんな元気～すこやかな小坂の子どもたちを目指して～」

発表者：小坂町学校保健支援チーム

（代表）小坂町教育委員会	指導主事	村方 聖紀 氏
小坂町立小坂小学校	養護教諭	安達真樹子 氏
小坂町立七滝小学校	養護教諭	神原リカ子 氏
小坂町立小坂中学校	養護教諭	安保 智子 氏

15:30～16:10 実技指導「親子で楽しむ健康ウオーキング」

講 師：秋田県教育庁保健体育課 主任指導主事 佐藤 孝志

16:10～16:15 閉会

7 その他

- (1) 軽い運動を行いますので、講師に失礼にならない程度の動きやすい服装で御参加ください。
- (2) できるだけ公共交通機関を御利用いただくよう御協力をお願いいたします。



(2)参加者感想等

ー平成24年度秋田県学校保健課題解決秋田県研修会ー アンケート結果（感想等）

参加者：62名（教職員等59名、保護者3名）

1 講義「生活習慣病予防は小児期から～小児期における生活習慣の確立について」

- 乳幼児から気をつけていかなければならないことを強く感じた。（幼稚園教職員）
- 科学的な根拠がよくわかりました。教職員への資料としてもすぐに使える記事やグラフがあったのが良かったです。（小学校教職員）
- 科学的に、そして、わかりやすく教えていただき、子どもたちに指導する際に根拠を持って説明できそうだった。（小学校教職員）
- クイズを用いてわかりやすくお話をしていただき、ありがとうございました。子どもたち自身が心と体の健康を守っていける（いく）力を養えるよう今日いただいた資料を本校職員へ伝達し、できることから取り組んでいきたいと思えます。（小学校教職員）
- メカニズムについて勉強できて、とても役に立ちました。（小学校教職員）
- 肥満→心の病気ということで、メンタル面へのアプローチが大切だと思いました。（小学校教職員）
- 「肥満も心の問題の一つ」という言葉に、本校の児童の姿を思い出した。心と体を一緒に考え、指導につなげていかなければならないと感じた。今日の講話を保護者の方にも伝えていきたい。（小学校教職員）
- 小児期からの肥満、睡眠時間に対する危機感をこれまで以上に感じた。保健教育を通して、積極的に情報を伝えていきたい。（小学校教職員）
- 内臓脂肪は消費されにくいと思っていたので、正しい知識を得ることができ、大変勉強になりました。肥満児への取組は、いろいろ難しさを感じる中、学校でもできそうなことを見つけられた気がします。お忙しい中での講話、本当にありがとうございました。（小学校教職員）
- たくさんの資料で分かりやすく、良かったです。（小学校教職員）
- 良かったです。貴重なデータ、ありがとうございました。（小学校教職員）
- 全般に渡り、わかりやすいお話でした。クイズもあり、参加できて良かったです。もう少し詳しいところも聞きたかった。（小学校教職員）
- 生活習慣（早寝早起き朝ごはん）については、子どもたちによく指導することでもあり、大変興味深く御講話を聞かせていただきました。ただよい生活習慣を子どもたちにすすめるのではなく、科学的にも実証していくと、子どもたちも納得するのではと感じました。もっとお話し聴きたかったです。ありがとうございました。（小学校教職員）
- 大変よかった。小泉先生の講話を初めて聞くことができ、勉強になった。（小学校教職員）
- 「早寝早起き朝ごはん」は繰り返し指導してはいても、なかなか問題解決しきれない課題として、本校でも重く捉えています。今日の貴重な御講話とデータを持ち帰り、また、これからの指導に生かしていきたいと考えています。（小学校教職員）
- 生活習慣の大切さ、小さいときからの積み重ねの必要性など、改めて感じた。とてもよかった。何回でも聞きたいです。（小学校教職員）
- 小児期の睡眠や肥満について、詳しく分かりやすくお話くださり、大変よかった。1時間の中に大変盛りだくさんの感じもあったので、肥満について、あるいは睡眠について、どちらかにしぼって、もっと具体的に時間をとってお話ししてくださってもよかったかと思いました。（小学校教職員）
- 肥満は心の病気ということばが印象的でした。自校は肥満傾向児が多く、保護者に本気を出してもらうためにはどうしたらよいのか悩んでおります。受診しても、その後の継続がなかなかできないのも悩みの一つです。（小学校教職員）
- 小泉先生のお人柄が出ているようで、とてもわかりやすく、また、よい内容でした。本校でも「睡眠」について力を入れているのでとても参考になりました。（小学校教職員）

- もっと時間が長いとよかった。(小学校教職員)
- 肥満児が多く、指導上の参考になりました。(小学校教職員)
- わかりやすい講話で、明日からの執務に役立てていきたいと思います。ありがとうございました。(小学校教職員)
- 生活習慣の問題が肥満や心の問題にもつながってくるということで、「早寝早起き朝ごはん」を勧めていきたい。(小学校教職員)
- 本校も肥満の児童がいるので、すごく身近に感じられました。(小学校教職員)
- 専門的なお話をわかりやすく教えていただき、大変勉強になりました。子どもたちの生活リズムがよい習慣となるよう努めていきたいと感じました。(小学校教職員)
- 大変わかりやすく、子どもたちの保健指導に使えるような内容でした。アスパルテーム等、最近わかってきた話題も知ることができて良かったです。(小学校教職員)
- 小児期からの生活習慣は、大人になっても影響を与えるため、基本を身に付けさせることが大事だと思いました。今は、メディアとは切り離すことができない生活なので、上手につきあうことが必要だと感じました。(小学校教職員)
- とてもわかりやすく、よかった。(小学校教職員)
- 生活習慣を見直すために本校においても参考にさせていただきます。(小学校教職員)
- 良かったです。子どもも腹囲測定が大切であることを知りました。(小学校教職員)
- 「○×クイズ」良かったです。(小学校教職員)(高校教職員)
- クイズ形式で楽しく、分かりやすい講話でした。(小学校教職員)
- とてもわかりやすかったです。(小学校教職員)(特別支援学校教職員)
- 外来治療で取り入れられている行動療法について、改めて学ぶことができました。可能な範囲ですが、先生の外来(病院)で治療をしている子の症例などをうかがってみたいと思いました。(小学校教職員)
- 内容はわかりやすく、的をしぼっていてよかった。○×があったので、集中して聴くことができました。(小学校教職員)
- 体内時計に大変興味を持っています。生活リズムの乱れ、体調不良、不登校に続きやすい要因ですので、十分指導していきたいと思います。(中学校教職員)
- 睡眠や運動への取組に対する切り口を教えていただいて、非常に勉強になった。肥満も心の問題の一つとして、今後とも取り組んでいきたい。(中学校教職員)
- 肥満と心の問題の関係は興味深いものがあった。(中学校教職員)
- 専門的な詳しい内容で、大変勉強になりました。(中学校教職員)
- わかりやすい内容でした。とても良いデータ資料があり、すぐに保健指導に活用できそうです。(中学校教職員)
- 肥満についてわかりやすい内容でお話ししていただいたので、とても聞きやすく、勉強になりました。肥満も心の問題の一つというのが印象的でした。肥満も心の問題の一つというのが印象的でした。肥満指導の際は、このことも念頭において望ましい生活習慣を確立できるようにしていきたいです。(高校教職員)
- 医学的エビデンスに基づいたお話、とても参考になりました。質疑の時間がとれるスケジュールにいただけたらもっと良かったと思います。(特別支援学校教職員)
- 大変わかりやすく、肥満について学習できました。(特別支援学校教職員)
- 動脈硬化と心筋梗塞は、ちょっとドッキリさせるいいお話だと思いました。(特別支援学校教職員)
- 子どもの生活習慣が、学習や体力の向上、心身の健康に大きく影響していることがわかった。

様々なデータを紹介していただいたので、根拠が明らかで説得力があった。(教育委員会)

- 小児期における生活習慣が成人になって内臓脂肪のもとになることを知りました。子どもたちの脂肪をなくすことが大事！(教育委員会)
- クイズをしてみて、誤った認識をしていたこともあったと気付いてよかった。小児期の生活習慣は家庭が大きく関わっているの、なかなか難しい部分もあるが、できることから取り組んでいきたいと思う。(教育委員会)
- よく耳にする「早寝早起き朝ごはん」はとても大切なことなんだと改めて感じました。自分の子どもは、「メディア」と「運動」をキーワードに生活改善する必要があるなあと思いました。今日のお話を参考にして、取り組んでいきたいです。(保護者)
- 講話を聞いて反省のみです。でも、反省できる機会を得たことには感謝です。どうしても食べてほしくて、つい野菜の好き嫌いを作ってしまったりしたのは親の責任であり、工夫をして種類の野菜を食べさせたいです。積み重ねであることは、子育てに大切であることをしっかりわきまめたいです。朝の光の重要性にはあまり気がつきませんでした。早速、朝、子どもを目覚めさせるには、窓やカーテンを開いて自分で起きられるようにしたいです。このような機会は、PTAでもほしいですね。(保護者)
- いろいろなことがわかっているようで、わかっていない。間違っていて覚えていたこともありました。毎日の生活リズムが大切なことだとわかりました。(保護者)
- 医学根拠で日常生活の具体的な行動を話され、説得力があった。相談や教育に活用させてもらう。(その他)
- 肥満がただこわいものでなく、どのようにしたら行動化に結びつくのかのヒントもお聞きできて良かったです。わかりやすく説得力がありました。ありがとうございました。(校種等未記入)

2 発表「みんな元気～すこやかな小坂の子どもたちを目指して」

- 小・中学校から幼・保・高へ、地域へと、とても素晴らしい実践で勉強になりました。アンケートの取り方など、もっと詳しく知りたい部分もありました。(小学校教職員)
- 自分のレベルに合った目標を立てることや、時間の中でどのようにメディアと接触しているかというのを参考にしたいです。(小学校教職員)
- 学校、家庭、地域社会との連携のあり方の大切さ、重要性を再確認する上で、貴重なお話をいただきました。チャレンジカードは、子どもたちが興味を持ってコースを選択できるようになっていて、参考になりました。(小学校教職員)
- 行政も一緒に実践していてすばらしいです。実務に役立ちます。(小学校教職員)
- とてもすばらしい実践だと思いながらうかがっていました。全県で取り組んでもよいのでは？と思いましたが、まずは、本校でも今後検討していきたいと思います。(小学校教職員)
- とても参考になった。実際に本校でも似ているような実践を行っているのもう一度振り返り、家庭・地域と連携した取組を行っていききたいと思う。(小学校教職員)
- 子どもの生活習慣が細かく分かり、大変参考になった。本校でも生活習慣のアンケートを行っており、似たような傾向を示しているが、具体的に比較するものがなかった。機会があれば活用したい。(小学校教職員)
- ノーメディアへの取組が具体的でメディアに触れる時間の多い生徒の生活状況に驚いたのとノーメディアへ取り組んだことによって、行動変容が見られた取組は、大変興味深いものでした。小坂町の子どもだけでなく、自分の務めている学校の子どもたちにも当てはまることだと思うので、ノーメディアについて、何かアクションを起こしていけたらと思いました。(小学校教職員)
- すばらしい取組です。町一体となって実践…、参考になることがたくさんありました。(小学校教職員)
- とてもすばらしい実践で参考になりました。地域ぐるみで組織で動いているのがいいと思いました。(小学校教職員)
- 地域での取組が良かったです。(小学校教職員)

- 小・中・地域の連携ができていて、素晴らしいと感じました。(小学校教職員)
- 素晴らしい取組で感動です。結果についても知りたかった。(小学校教職員)
- 町ぐるみでの取組、素晴らしいと思いました。近隣校と連携しての学校保健委員会や、保健 d 指導・調査は興味深いお話で、機会があれば自分も取り組んでみたいと思いました。(小学校教職員)
- 取組内容がわかりやすく話されていて良かった。内容も（実践がすばらしく）良かった。(小学校教職員)
- 素晴らしい取組をうかがうことができ、大変参考になりました。すぐに学校に戻ってから生かせることもあり、今後の取組につなげていきたいと思いました。チャレンジカードなどの資料もありがたく、自分も少しでも実践していきたいところです。ありがとうございました。(小学校教職員)
- 素晴らしい取組だったと思います。自校でも、小中連携して生活アンケートをとっているのですが、その活用の仕方が参考になりました。(小学校教職員)
- 本校でもノーメディアチャレンジを実施しているので、とても参考になった。(しかし、なかなか改善できないでいる) 保健支援チーム、すごい取組だと思いました。すばらしい。この取組がもっと広がればよいと思いました。(小学校教職員)
- 外部の支援の組織が知りたかった。(小学校教職員)
- ノーメディアに向けて小中での素晴らしい取組だと思います。我が家の在り方についても考えさせられました。(小学校教職員)
- とても参考になる内容で、来年度取り組みたい。町の取組になっていてすばらしい。(小学校教職員)
- 小坂町としてのチーム体制の取組がすばらしい。児童・生徒・保護者の今後の変化がとても楽しみです。全県に広げられるといいですね。ありがとうございました。(小学校教職員)
- 学校、家庭、地域社会が連携しての取組は、大変参考になった。(小学校教職員)
- 町として、全体で取り組める良いものだと思います。(小学校教職員)
- 地域全体で取り組み、家庭、子どもたちの意識が変化した様子がわかりました。自校の取組の参考にさせていただきたいと思います。(小学校教職員)
- 地域・家庭と一緒にあって取り組んでいることがとても効果的だと思います。1 回だけで終わるものでなく、継続的に行っていることも良いと思います。(小学校教職員)
- 地域で取り組んでいる様子を見ることができました。家庭との連携が大事だと改めて思いました。(小学校教職員)
- ノーメディアができれば、B e s t と思うが、家族の協力がとても重要だと思う。取組はとても参考になりました。(小学校教職員)
- とてもすばらしい実践で驚いています。子どもの感想や反応についてももう少し聞きたかったです。自分の実践にも取り入れていきたいです。(小学校教職員)
- 学校・地域が一体となったメディアチャレンジで良い結果が出ていると思います。児童生徒が自己管理できるような良い取組だと思います。(小学校教職員)
- 各校、地域、町全体の取組に発展していてすばらしいと思います。タブレットの登場などで、ますます自己コントロール能力が必要になってくると思います。(小学校教職員)
- 小坂町の取組、参考になりました。(小学校教職員)
- すばらしい発表でした！(小学校教職員)
- 学校保健委員会の在り方について、とても勉強になりました。ノーメディアチャレンジを通じて、子ども自身へ行動選択の能力を身に付けさせるという点がすばしかったです。(小学校教職員)
- ノーメディアチャレンジに自分も取り組んでみたいと思いました。(中学校教職員)

- ノーメディアの取組は素晴らしいと思います。ポイントをおさえることで生活全般に広げやすく、全ての児童生徒が自分の生活を振り返ることができ、非常に参考になりました。(中学校教職員)
- 町全体での取組、素晴らしいと思う。メディアと睡眠時間というテーマも取り組みやすく、また、他の地域でも課題となるもので、大変参考になった。(中学校教職員)
- ノーメディアチャレンジは継続していくことが大事だと思うので、いろいろ工夫しながら取り組んでいきたいです。(中学校教職員)
- 小中・家庭・地域が一体となって取り組んでいる。大変参考になる発表でした。(中学校教職員)
- 小中だけではなく、高校、地域が一体となって、子どもたちの生活習慣確立のために動いているのが素晴らしいです。ノーメディアの取組が今後どのようなようになっていくのかとても気になります。(高校教職員)
- 本校でもぜひ調査したい。(高校教職員)
- メディア＝TV、パソコン、ゲーム
パソコンの活用内容の分類等気になりました。(特別支援学校教職員)
- 素晴らしいことだと思う。学校保健委員会の進化型。(特別支援学校教職員)
- 町全体での取組は素晴らしいです。(特別支援学校教職員)
- とてもわかりやすい資料で、メディアと関わりが深いとよくないことがよくわかりました。(特別支援学校教職員)
- 子どもの最近の健康課題に的確に対応した取組だったと思う。ノーメディアを実施したことにより、確実に成果をあげ、地域や子どもの生活に貢献することができたと感じた。大変参考になる事例を紹介していただいた。(教育委員会)
- 大切な時間をメディアにとられないようノーメディアに取り組んで成果をあげていることは素晴らしいと思いました。(教育委員会)
- 当市でも小・中や地区で連携して取り組んでいるところもあるが、「ノーメディア」の取組というのは初めて聞いたので、参考になった。(教育委員会)
- テレビやインターネット以外の楽しみを見つける努力をしなくちゃなあと思いました。(まずは、親が!!ですね。)優先順位をつけて、やるべきことを先にやっている中学生(1年生)の例には頭が下がりました。(保護者)
- とても参考になりました。うちでも、やっぱり親の帰りが遅くて子どもの時間帯もずれていたと思います。ごはんを作っている間、TVを見ながら子どもが待っていたりなので、そこを改善していきたいと思います。(保護者)
- メディア対策、付き合い方は、家庭、学校、地域、総合でやること、認知療法的手法を取り入れることの有効性がわかった。(その他)
- ノーメディアを地域ぐるみで取り組んで効果を上げている素晴らしい実践でした。チェック表、参考にさせていただきます。(校種等未記入)

3 実技指導「親子で楽しむ健康ウォーキング」

- とても楽しくやることができてよかった。(幼稚園教職員)
- 体がスッキリしました。子どもたちの姿勢はとても気になっているところなので、ぜひ卒業式の時に使いたいと思います。(小学校教職員)
- よい姿勢とはどのようなものか知りました。(小学校教職員)
- 日常生活の中でちょっと意識するだけでできるウォーキング法をリズムよく楽しく教えていただきました。ありがとうございます。体もほこほこしていい感じです。早速職場でもチャレンジしたいです。家族とも…。(小学校教職員)
- 肩こりもなくなりリフレッシュできるウォーキング、学校や家庭の子どもにも伝えて実践したいです。ありがとうございます。(小学校教職員)

- ウォーキングと一言と言っても奥が深いと思いました。(小学校教職員)
- 楽しい!!の一言。これは子どもも親も一緒にできます。コミュニケーションが広がるので、ぜひ伝えていきたいです。(小学校教職員)
- 短時間に丁寧でポイントを押さえた指導で、とても楽しんで参加できた。子どもたちとのコミュニケーションにも活用したい。(小学校教職員)
- 知っているようで知らなかったウォーキングをして、とても清々しい気持ちになりました。校内を歩くのに、つい大股で歩いて、夕方げんなりするのは、膝や腰に負担がかかっていたからかも、と思いました。自分の姿勢も正してウォーキングしたいと思います。(小学校教職員)
- 動くっていいですね。気持ちよいです。また指導してもらいたいです!!(小学校教職員)
- とても楽しく体がほぐされ、気持ちよくなりました。毎日実行したいと思います。(小学校教職員)
- 簡単ですが、大事なポイントを教えてもらい、ためになりました。(小学校教職員)
- 体を動かしながら、楽しく学習することができました。ぜひ実践していきたいと思いました。(小学校教職員)
- 最後に体を動かすことができ、スッキリした気分で行われた。(小学校教職員)
- とても楽しく勉強になりました。明日から校内巡視は“健康ウォーキング”でやります。＜決意＞(小学校教職員)
- 頭も体も使ってとても良かったです。学校で先生にも子どもにも紹介してみたいです。(小学校教職員)
- 脳トレ、ウォーキングの実技指導、良かったです。運動の中で最も続けられそうなウォーキングについて、基本を伺うことができ、より健康につながると思った。簡単にできる運動の研修はありがたいです。(小学校教職員)
- とても楽しかったです。すっきりしました。(小学校教職員)
- とても楽しかったです。ためになりました。(小学校教職員)
- 参考になりました。(小学校教職員)
- 楽しく運動することができました。日々の中で取り組んでみたいと思います。(小学校教職員)
- 体操のお兄さんのわかりやすいポイントで血行がよくなりました。また聞きたいです。(小学校教職員)
- とても楽しみにしていた実技指導でした。体が温まり気分最高です。子どもたちの体力づくりに取り入れたいと思います。ありがとうございました。(小学校教職員)
- 楽しくウォーキングができました。明日からのゴミ出しに校内巡視に実践したい。(小学校教職員)
- 姿勢がよくなり、すごく気持ちよかったです。明日から気をつけたいと思います。(小学校教職員)
- とても楽しく学ぶことができました。子どもたちや保護者等にも機会を見つけて伝えたいと思いました。(小学校教職員)
- 良い姿勢で歩く子どもたちを卒業式で見たいな、と感じました。ちょっとした時間に使える保健指導としても参考にしたいと思います。(小学校教職員)
- 誰でも簡単にできる体操、ウォーキングを楽しむことができました。ぜひ、職員にも紹介したいです!(小学校教職員)
- 自分は肩こりで苦しんでいたのが、最後にやったウォーキングは体が温まったのが少しの時間やっただけでもわかったのが、ためしてみようと思った。(小学校教職員)
- 時間が足りなくて残念でしたが、とても良かったです。(小学校教職員)

- 楽しい時間をありがとうございました。正しいウオーキング、心がけます。(小学校教職員)
- 気持ちよかったです。肩が楽になりました。(小学校教職員)
- 楽しかったです。今回これが目的でした。(小学校教職員)
- 楽しかったです。(小学校教職員)
- 簡単に筋肉をきたえるウオーキング方法を教えていただき、よかったです。(小学校教職員)
- とてもよかったです。(小学校教職員)
- 実技がとても楽しかったです。明日からの生活の中で意識して取り入れていきたいです。保健室へ来室した子どもとのコミュニケーションの一つとしても活躍できそうだと思います。(小学校教職員)
- 運動不足解消になりました。(中学校教職員)
- 楽しいお話で、非常にリラックスできました。意識の持ち方を変えるだけで、インナーマッスをきたえることができることを知りました。ありがとうございました。(中学校教職員)
- 正しいウオーキングを学べて良かった。いかに日常姿勢が悪いかわかった。生徒を見て、姿勢の悪さを感じるので声をかけていきたい。(中学校教職員)
- 普段から意識してやってみたいと思います。正しい歩行で姿勢もよくなったような気がします。4つのポイントを忘れないでチャレンジしたいです。(中学校教職員)
- ポイントがわかりやすく、楽しく学べました。自分でも実践しながら、子どもたちにも職員にも広めたいと思います。(中学校教職員)
- とても楽しく、正しいウオーキングの仕方を学ぶことができました。これから歩くときは、“目線、お腹、膝、かかと”を意識してみます。学校に戻ったら、職員や生徒に伝達します。(高校教職員)
- 体も頭も使い、正しいウオーキングを学ぶことができた。(高校教職員)
- とても楽しくすぐに日常生活に用いられるので、素晴らしい御指導と思いました。もう少し長い時間研修したいと思いました。(特別支援学校教職員)
- とても楽しかったです。(特別支援学校教職員)
- ウオーキング方法について、初めて聞くことができ、大変参考になりました。意識して実行したいと思います。(特別支援学校教職員)
- ちょっと意識するだけで、いい運動になるんだなと思いました。子どもにちょっとやらせてみようと思いました。(特別支援学校教職員)
- 心と体をリラックスさせてもらいながら講習を受けることができた。脳トレの導入なども参考になった。肥満予防との関連も深く、必要感をもって聞くことができた。歩き方によって、効果や安全性に違いが出てくるということがわかった。早速親子で実践したいと思う。(教育委員会)
- 実技指導があり、リラックスできた。ウオーキングに役立てたいと思います。肩こりも解消しました。ありがとうございました。(教育委員会)
- 全部覚えて…はムリかもしれないので、少しずつ体に身につけたい。(教育委員会)
- お腹に力を入れ、背中の筋肉も使い、とても「うんどう!!」になる歩き方で、良かったです。親子でやってみます!!(保護者)
- 歩き方1つで全然違う自分になったように感じました。大変参考になりました。(保護者)
- 体験が大切。楽しくやれた。(保護者)
- 簡単にわかりやすい方法でした。意識して過ごしたいです。学校で広めます。(校種等未記入)

4 開催時期・要望等

(1) 開催時期

希望月	人数	その他
5月	1	・冬でない時期 1 ・長期休業中 1 ・月曜日以外 1
6月	1	
7月	1	
8月	2	
9月	1	
10月	16	
11月	31	
12月	2	

(2) その他（要望・意見）

- 早寝早起き朝ごはんは大事なことで、聞き慣れてしまっていることでもあります。でも、信念を持って活動していくことが大事だと励まされました。ありがとうございました。（小学校教職員）
- 質問の時間があったら、なお理解が深まったと思います。（小学校教職員）
- 今日はありがとうございました。（小学校教職員）
- 一日日程でもよいです。とても勉強になりました。これからはいろいろな健康問題の解決を楽しく勉強して実践していきたいです。（小学校教職員）
- 特別支援学級児童への意識づけに難しさを感じています。欲求のコントロールができず、保護者も暴れられるのを防ぐため、食べ物を与えるといった状態です。特別支援学校の実践等うかがいたいです。（小学校教職員）
- とても勉強になりました。ありがとうございました。（小学校教職員）
- 全てためになり良かった内容でした。使える資料もありがとうございました。（小学校教職員）
- 参考になりました。出席して良かったです。（小学校教職員）
- 早寝早起きの資料、ありがとうございます。（小学校教職員）
- ありがとうございました。（小学校教職員2名）
- 課題解決…、とても関心がありました。とても充実した内容でした。今日はありがとうございました。参加してよかったと思いました。（小学校教職員）
- 早寝早起き朝ごはんガイドをいただき、大変うれしいです。活用していきたいと思います。（小学校教職員）
- もう一コマ講話を聞きたかった。小児科医の話を聞くチャンスがまずないため。肥満について学ぶチャンスがあれば…。一日の日程で、質問等含め、じっくり聞きたい内容でした。（小学校教職員）
- 子どもたちが喜びそうな資料ありがとうございました。活用します。充実した研修会でした。ありがとうございました。（小学校教職員）
- 参加して良かったです。準備等ありがとうございました。（小学校教職員）
- 盛りだくさんの有意義な研修会でした。ありがとうございました。（中学校教職員）
- 内容の充実した研修でした。学ぶものが多く、しかも楽しく研修させていただきました。ありがとうございました。（特別支援学校教職員）
- 次年度も楽しみにしています。（特別支援学校教職員）
- 参加させていただき、大変勉強になりました。どうもありがとうございました。（教育委員会）
- 保護者が参加しやすいように、全県で3地区（会場）で開催してほしい。（教育委員会）

3 秋田県の児童生徒の健康課題とその解決に向けて
(1)児童生徒の健康課題に関するアンケート結果

児童生徒の健康課題に関するアンケート結果

- 1 調査目的 秋田県の児童生徒の健康課題及び各学校における健康課題解決に向けた取組状況を把握し、児童生徒の健康づくりの推進に資する。
- 2 調査期間 平成24年10月29日～11月30日
- 3 調査対象 秋田県内の市町村立学校及び県立学校

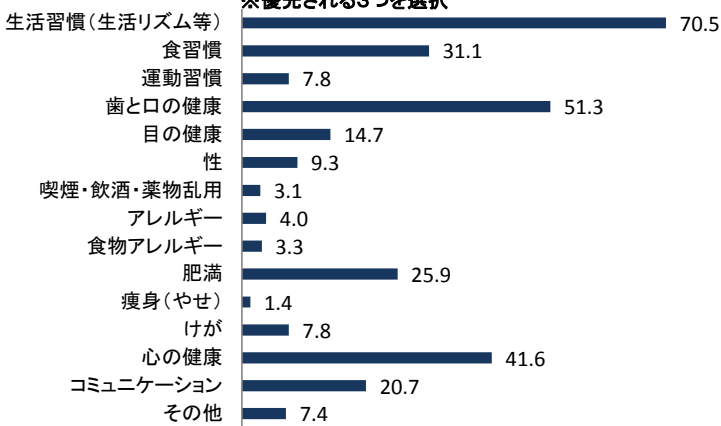
校種	小学校	中学校	高校	特別支援学校	合計
回答校数	233	121	55	12	421
回収率(%)	98.7	98.4	93.2	92.3	97.7

4 記載者	職名	教頭	教諭(保健主事等)	養護教諭(臨時含む)	合計
	校数	10	26	385	421

5 アンケート結果

(1)児童生徒の健康課題について

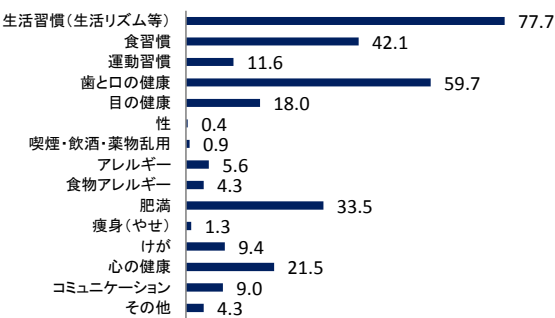
(1)児童生徒の健康課題【全体】 %



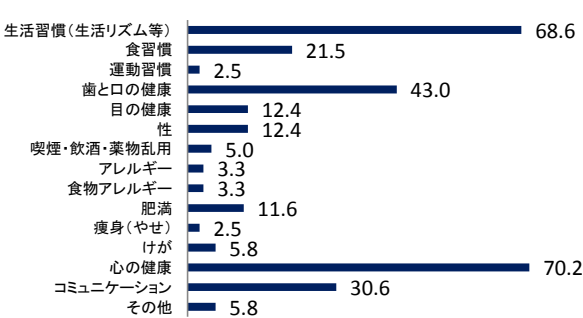
【その他の内容】

- 姿勢に関する課題(小学校)
- 衛生習慣に関する課題(小学校)
- 疾病をもつ児童に関する課題(小学校)
- ゲーム(TV、携帯ゲームなど)する時間が長い(小学校)
- 校内外の安全指導(小学校)
- 感染症予防(小学校)
- ネットや携帯に関する課題(中学校)
- 生涯を通じた健康を保つため、病気の予防に関する課題(中学校)
- 家庭環境(中学校)
- 集団生活の中でのよりよい人間関係づくりと自分探し(中学校)
- 健康に関する意識等(高校)
- 特別支援教育に関する課題(高校)
- 自立に関する課題(高校)
- 感染症に罹患すると、重度・長期化しやすい児童生徒が多い。(特別支援学校)
- アスペルガー症候群等発達障害の児童生徒の支援に関する課題(特別支援学校) 等

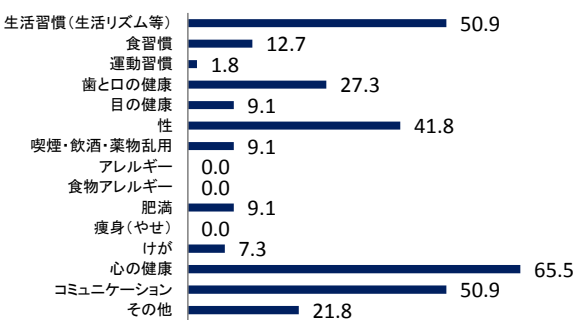
【小学校】 %



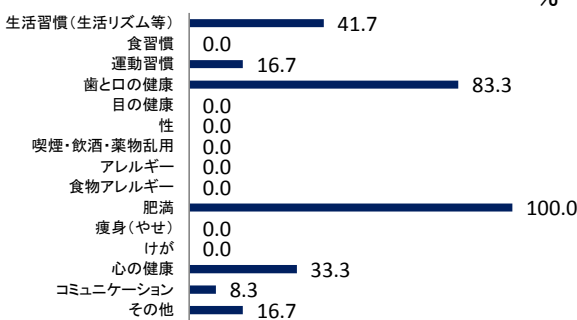
【中学校】 %



【高 校】 %



【特別支援学校】 %



【健康課題の具体的内容】 ※抜粋

◆生活習慣(生活リズム等)・食習慣

- (小) 朝ごはんを食べていると答えているが「ごはんだけ」や「パンだけ」など、簡単に栄養が偏っている家庭が見受けられる。
- (小) 朝食をたまに食べない児童が4.8%いる。就寝時刻が低学年で9時以降、高学年で10時以降の児童が50%を超えている。学校がある日、メディア(テレビ・ゲーム等)に接している時間が4時間以上の児童が10%いる。
- (小) 高学年になるほど就寝時刻が遅くなっている。ゲームを1日2時間以上している児童が2割いる。
- (小) 野菜嫌いを中心とした偏食の子が多い。朝食の内容が不十分な子が多い。(主食のみで主菜・副菜がない)
- (小) 様々な家庭事情を抱える児童が多い。スポ少や習い事、宿題等で就寝時刻にも影響がある。
- (中) ライフスタイルアンケートの結果、早寝・早起き・朝ごはん(バランス)、メディアに接する時間が課題として挙げられた。体調不良で保健室を訪れる生徒も、前日の就寝時刻が遅かったり、朝食をしっかり食べられていなかったりといった生徒が多い。
- (中) 基本的な生活習慣が確立されていない(朝食摂取率の低下や夜型生活など)
- (中) ネットや携帯を夜遅くまで使用し、朝なかなか起きられず遅刻したり、友だちとのトラブルが多かったり生徒指導上でも問題である。
- (中) 睡眠時間の確保や休日の過ごし方など、基本的な生活習慣が身につけていない。そこから体調不良につながっているケースが多いと感じている。
- (中) 基本的な生活習慣の確立ができていない生徒が見られる。(朝食抜き、夜更かしなど)
- (高) メディアとの付き合い方が大きく関与し、早寝早起きなど基本的な生活習慣が確立されず、学習面にも影響している。
- (高) 就寝時間が遅く、携帯電話、インターネットへの依存が見られる。
- (高) 塾や部活動で帰宅が遅い生徒、学習時間確保のために睡眠時間が極端に少ない生徒などが体調及び精神的な不調を訴える。
- (高) 食、睡眠、休養など基本的な生活が確立されていない生徒がいる。
- (高) 高校生は食に関し、自分で選択する自由度が増すが、特に間食による食リズムや食バランスの問題、歯や口の状態への影響の問題、消化と脳の活性化の問題等、様々な問題に波及している。
- (高) 家庭内に問題を抱えている場合も多く、生活も食習慣も乱れがちである。
- (高) 生徒の生活が夜型化しており、朝食の欠食、偏食、孤食や睡眠不足など、生活習慣・食習慣の乱れが心身の健康に大きな影響を与えている。
- (特) パソコン、携帯電話、テレビゲーム等をして夜更かしをし、不調を訴える生徒がいる。
- (特) 障害のため、睡眠のリズムが整わない児童生徒や、テレビやゲームのため夜の就寝が遅れ、翌日の学校生活に支障をきたす児童生徒がいる。
- (特) 不規則なおやつ、食べ過ぎ、偏食、運動不足の児童生徒がいる。

◆運動習慣

- (小) 家庭での運動時間が少ない。
- (小) 運動をたくさんする子どもと、ほとんどしない子どもがいる。徒歩通学を勧めているが、車で送迎の家庭もある。
- (中) 運動は、やっている生徒と、やっていない生徒の二極化が見られる。
- (特) 運動習慣が身につけておらず、学校でも体育と部活動で運動する程度である。

◆歯と口の健康

- (小) むし歯の治療率は年々よくなっているが、磨き方のスキル、習慣化に課題。
- (小) 歯と口の健康に関して関心の高い家庭と低い家庭で取り組み方に差があり、歯みがきをしない日のある児童がいる。
- (小) 歯肉に炎症がある児童が多い。
- (小) う歯の治療率が一定の数値で留まっている。歯の健康に関しての意識があまり高くない。
- (小) 歯科検診で歯垢の状況を見てみると、若干の付着、相当の付着が31.1%おり、朝食後、就寝前のはみがきも1割は実施していない状況が見られる。
- (中) う歯のある生徒が多い。(65.7%)
- (中) 歯科検診の結果、歯肉や歯垢の状況が「1、2」の生徒が多い。
- (中) むし歯罹患率が全国平均より約25%高く、半数以上が未処置歯を所有している。また、約3割の生徒に歯垢の付着が見られる。
- (中) 未処置歯保有者が全校の58.8%であり、治療を数年間放置している生徒もいる。
- (高) むし歯の保有者が多く、治療がされないまま放置される状態である。
- (高) 歯垢状態1の生徒が全校の68%を占めており、丁寧な歯みがきがされていない。
- (特) 未処置歯のある児童生徒が全校の34%いる。
- (特) 未処置歯のある児童生徒が約6割いる。歯の治療に関して、治療に行けない子どもの対応や保護者への働きかけ。

◆目の健康

- (小) 視力低下の低年齢化とその予防
- (小) 目の健康 高学年の視力低下者が多く、書写姿勢や鉛筆の持ち方の指導にポイントを置き、日常生活で目の健康を意識するように配慮した。
- (中) 視力の悪い生徒が多く(裸眼視力1.0未満の生徒25.0%、矯正視力者38.8%)生活習慣の改善が必要と思われる。)。
- (中) ゲームやインターネットを長時間毎日行っている生徒が少なくなく、視力低下の原因となっているのではと推測される。
- (高) 安易に粗悪なカラーコンタクトを使用する生徒が見受けられる。きちんとした知識を持たずに使用しているケースもあり、視力の低下が心配される。

◆性

- (中) 性について正しい知識や判断力が乏しい。
- (中) 思春期の様々な不安や悩みが生じてくる時期に性の逸脱行動へと発展することもあると考えられる。これらのことを理解し、正しい知識と適切な意志決定ができる能力や態度を育てていきたい。
- (高) 中学生期の性的接触の場合によっては可と考える生徒がいることから、継続して性に関する指導が必要である。
- (高) 高校生として不適切な男女交際、無意識にデートDV的行為をしている。

◆喫煙・飲酒・薬物乱用

- (中) 喫煙・飲酒については、安易に開始しやすく、家庭でも受動喫煙の危険にさらされている生徒が多い。

◆アレルギー・食物アレルギー

- (小) アレルギー疾患の増加に伴う児童の健康管理が課題。
- (小) エピペンを処方されている児童や給食でアレルギー食物を除去している児童がいる。
- (中) アレルギーによるアナフィラキシーショックへの対応、エピペン所有生徒の増加
- (中) アレルギー疾患をもつ生徒が多数見られる。(アレルギー性鼻炎は約半数である。)

◆肥満

- (小) 肥満は予備軍も含め、継続的な指導が必要。
- (小) 検診時、未処置歯のある児童の割合が51.6%であり、秋田県平均(37.3%)、鹿角市平均(43.3%)を上回っている。永久歯が健全歯の児童の割合が1～2年生にかけて急激に減少する。6年生のDMF歯数が2.23本であり、多い。
- (小) 肥満児童の割合が24%とかなり多い。
- (中) 肥満度20%以上の生徒が多い。(17.5%)
- (中) 統計的に見て、ここ数年肥満傾向の生徒が平均値を上回っている。
- (高) 高度の肥満は減っているが、肥満傾向は多い。ダイエットや食習慣への関心は高い。
- (特) 約16%の児童生徒が中等度肥満で、改善されにくい。
- (特) 高等部生を中心に肥満傾向が見られ、担任や寄宿舎職員が指導している。

◆けが

- (小) 骨折、捻挫等今年度はけがの発生件数が多い。
- (小) 転倒や衝突等によるけがが多い。
- (中) 保健室来室状況からけがの割合が多く、スポーツ振興センター災害給付該当者が多い。
- (高) 半数以上の生徒が運動部だが、けがの手当て、予防に関する知識、実践力が乏しい。

◆衛生習慣

- (小) 手洗いは様々な病気の予防につながるが習慣化されていないと感じるため、毎週の健康チェックでハンカチの携帯を促し、保健集会でも手洗いの大切さについて啓発している。

◆心の健康

- (小) 不登校や心の健康に問題があると思われる子どもが増えている。
- (小) 心の健康(保健室登校児の増加、望ましい人間関係(友人)を構築できない児童の増加)
- (中) 不登校やその傾向にある生徒が各学年に在る。また、別室登校している生徒もいる。
- (中) 不登校の生徒・予備軍とみられる生徒が多くなってきた。
- (中) 保健室利用の生徒が多く(年間1772名)、心が傷つきやすく、けがも多い傾向にある。
- (中) 不登校問題(小学校から引き続き不登校の生徒は長期化の傾向にある。)
- (高) 保健室来室者のうち、相談や背景に心理的な要因がある生徒が多い。
- (高) 不登校の生徒は減ってきている感じがするが、暴力行為、粗暴乱暴な生徒が増えていると感じる。
- (高) 進学及び人間関係等の強いストレスによる精神的不調者の増加・精神疾患の発症
- (高) 不登校傾向・保健室登校(予備軍的な生徒含む)の生徒が各学年に数名ずつおり、その対応が難しい。予防的な対応策の検討が課題である。
- (高) 人間関係の悩み等から精神的に不安定となり、学校生活に不適應を起こす生徒がいる。
- (特) 精神的な不安定、二次障害による不適應行動が見られる。

◆コミュニケーション

- (小) 友だちとのトラブルがよく見られ、良好な関係づくりのためのコミュニケーションを育てる必要性を感じている。
- (小) コミュニケーション能力が十分でないため、トラブルを抱える子どもが増えている。
- (中) 人間関係を築けない生徒、友だちとのトラブル、自己肯定感の希薄さ
- (中) 自分の悩みを話せないまま(コミュニケーションの取り方が不足傾向)抱え込んでしまっている。
- (中) 人間関係づくりが上手でないことから、トラブルを抱え心身の不調を訴える者がいる。
- (中) 友人関係の構築が不得手で、ストレスやトラブルを抱えている生徒が多い。
- (中) 人間関係や学習に関する悩みを抱えたり、メール関係のトラブルもある。
- (高) 友人、異性とのトラブルにより精神的に不安定になり、学校生活にも支障を来す生徒が多い。
- (高) 全体的に幼い生徒が多く、人間関係をうまく築くことができない。自分に自信のない生徒が多いため、他人の目が気になり、そのことで不登校になることもある。
- (高) コミュニケーション能力が低いため、人間関係のトラブルが多い。また、それによる体調不良が多いが、自分のことを話すことが苦手であるため、解決が困難である。

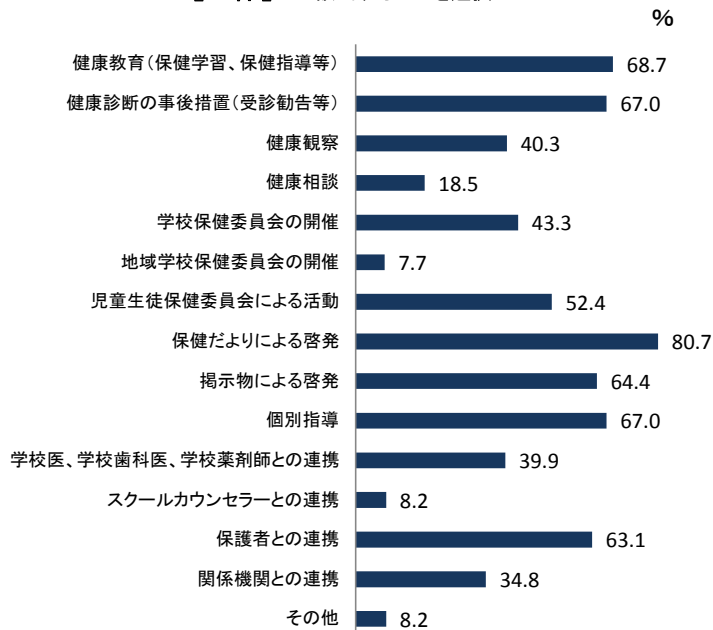
◆発達障害等

- (高) 特別支援の対象と思われる生徒が複数いて、学級になじめない、授業についていけないことがある。また、不安定な家庭の生徒が生活習慣の乱れから学校生活に適應できないケースもある。どちらの場合も、学校生活を苦にしたり、問題行動に発展したり、友人関係、教師との関係もこじれることがある。
- (高) 発達障害、社会不安障害等の診断を受けた生徒数名在籍中
- (高) 肢体不自由、アスペルガー障害、自閉傾向の生徒が複数在籍しており、生徒の安全確保と学習の保証が課題である。
- (特) アスペルガー症候群等発達障害の児童生徒の支援に関する課題。

(2)健康課題解決に向けて力を入れている取組について

(2)健康課題解決に向けて力を入れている取組

【全体】 ※該当する全てを選択

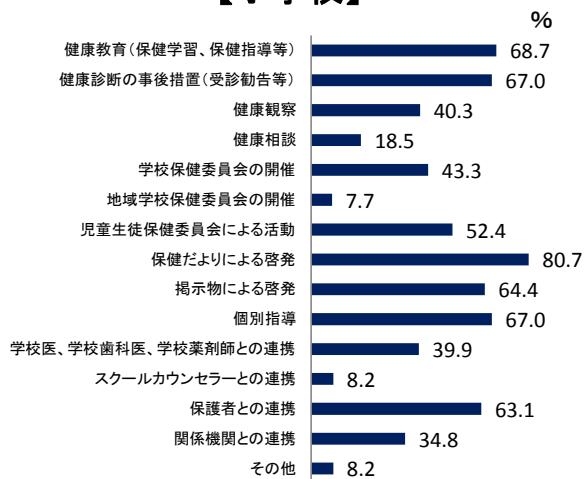


【その他の内容】

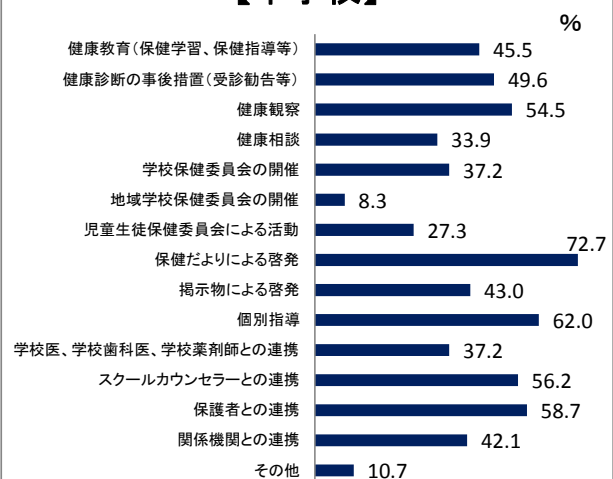
- 健康講演会(小学校)
- 生徒指導主事との連携、校内組織の充実(小学校)
- 子どもを語る会、生徒を語る会(小・中学校)
- あいさつ運動(小学校)
- スポーツタイムの実施(小学校)
- 小・中学校連携(小学校)
- 給食センターとの連携(小学校)
- 市健康福祉課「子どもの健康づくり事業」の展開(小学校)
- 食育:PTA事業として親子で参加(試食会、勉強会)(小学校)
- 健康づくり絵画コンクールに応募(小学校)
- 教員の校内研修(中学校)
- グループ指導(小学校)
- 教育相談活動の充実(小学校)
- 外部講師の活用、校内の共通理解(小学校)
- 教育相談週間(高校)
- 情報共有システムの構築(校内LAN)(高校)
- 教育専門監の指導(高校)
- 学部毎に毎日体力づくりの時間を設定している。年に5回の登山ロードレースを実施し、全校で体育的行事に取り組んでいる。(特別支援学校)

等

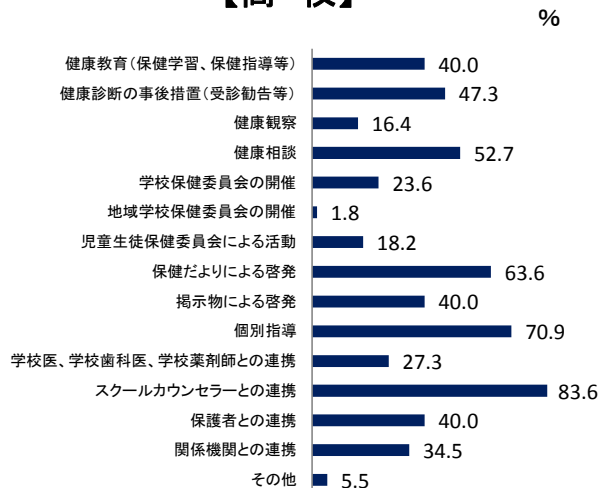
【小学校】



【中学校】



【高 校】



【特別支援学校】



【健康課題解決に向けて力を入れている取組の具体的内容】※抜粋

◆生活習慣(生活リズム等)、食習慣

- (小)生活習慣改善のためにアンケート調査で実態把握し、結果と課題をお便りで知らせた。学校保健委員会で「規則正しい生活習慣」について講演会をPTA授業参観日に実施した。保護者の参加が多く、共通理解が図られた。その後生活改善に向けて家族ルールを決め、実行に協力してくれた。
- (小)早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき・登校の5項目についての生活習慣改善シート「ヘルス貯金」に取り組んでいる。(月1回)
- (小)学校保健委員会の中で、専門医の助言を参考にしながら、学校と家庭が効果的に取り組める改善点について話し合った。
- (小)小学校・中学校共通課題としてのノーメディアチャレンジデーの推進活動
- (小)食に関する指導では、給食献立の栄養ノート記入(委員会日常活動)、集会(全校学活～委員会、栄養士との連携)、強調週間(学級指導)、バイキング給食などを関連付け、より効果的であるように計画している。また、4年生に親子クッキングを開催。
- (小)朝食の質の向上を目指して、保健委員会による「朝食調べ～朝食プラス1作戦」を実施して、おかずを1品増やすことを目標に取り組んでいる。また、偏食改善へのアプローチとして、給食委員会による「ペロリンピック～残食0を目指して～」を実施し、給食を残さず食べることを目標に、自己評価及び学級対抗をするなどして意識付けに取り組む。
- (小)地域保健センター事業「チャレンジ健やかクッキング教室」の開催、「元気っ子クリニック」への参加。
- (中)「早寝早起き朝ごはん」運動の実施～学校保健委員会事業の取組として位置付け、生徒保健委員会の活動して年4回実施している。
- (中)保健集会:栄養士の先生による朝ごはんについての講話
- (中)本校の健康課題を、地区の子どもたちの課題と捉え、小中連携プロジェクトを立ち上げた。保護者や地域、関係機関とも連携しながらライフスタイル調査、生活習慣チェック、アウトメディアチャレンジ等の共通実践や、学校保健委員会、集会(講演)等を開催している。
- (中)○生活リズムを乱さないための取組の用紙提出率、トイレ清掃ボランティア参加人数、歯科検診での歯垢ゼロ人数、保健集会時のクイズ・感想発表等、各学年の在籍人数と比較し、点数で表す。前期・後期で表彰する。○5月、夏休み(終わり1週間)、秋休み、冬休み(終わり1週間)に目標を決めて取り組み、振り返りをして用紙を提出。保健委員が全員にコメントを書き、頑張りを讃えたり、励ましたりする。

◆運動習慣

- (小)運動習慣に関する課題の解決に向けて、長休みのスポーツタイムの実施や、保護者と連携し、集団登下校が可能な距離まで送迎し、出来る限り徒歩で通学ができるよう工夫している。
- (小)業間で全校児童で取り組んでいるマラソン、なわとびなど、体を動かす時間を設定している。

◆歯と口の健康

- (小)歯科検診結果について、保健室前に掲示し、治療を呼びかけている。
- (小)歯については、学校歯科医と連携して保健指導に取り組んでいる。また、PTAの全体会を活用して学校歯科医に講話をしていただく予定である。その他、掲示物や保健だよりでも啓発している。
- (小)養護教諭が学級毎に保健指導を行ったり、児童保健委員会が集会で呼びかけたり、作成した歯みがきの歌のCDに合わせて昼の歯みがきを行ったりしている。また、歯みがきカレンダーや歯みがき検定を実施し、保護者の児童の様子を見てもらっている。
- (小)歯科検診時に、学校歯科医が一人一人に評価カードを渡してくださったり、歯の健康教室で指導をしてくださったりしている。
- (小)歯科検診時に、健全歯者と治療完了者にカードを渡し、歯の大切さを奨励する。また、治療完了者の紹介や全校の治療状況をグラフを提示し、治療を促す。
- (中)むし歯や歯肉炎は地域全体の問題として捉え、小中連携して保健だよりの発行を行っている。
- (中)町福祉保健課・栄養教諭と連携し、食育教室・歯科教室の開催
- (中)「歯の個別指導」～有所見者を対象に、歯みがき指導(ブラッシング・歯みがき指導)を実施した。11月には学校歯科医による検査を実施した。
- (中)学年ごとに歯の健康教室(指導者:養護教諭)を実施し、むし歯や歯肉炎の予防、歯みがきのポイント、むし歯の早期治療についての指導を行った。
- (中)歯科検診で不十分な歯みがきが招いた歯肉炎を指摘され、歯みがき指導が課題と成った。すぐに、歯みがき指導の年間計画を立て、職員会議で提案した。PDCAサイクルでスモールステップ式に目標を立てながら取組を行った結果、1年後には大きな成果が得られた。(歯みがき場所の変更、給食指導からの継続指導、一日一学級から半数ずつ二日間実施、保健委員会の取組「健康No.1レース」、デンタルフロスの体験、部活動前の個別指導の強化)
- (高)2年生対象に学校歯科医による歯科保健講話を行ったり、保健だより等でも歯科衛生の重要性について啓蒙している。
- (特)歯みがき指導、受診勧告を繰り返し実施する。児童生徒保健委員会の発表。

◆目の健康

- (小)目の健康と肥満に関しては、健康診断の事後措置、個別指導、保護者との連携で該当する児童に個別に行っている。
- (小)4月の定期健康診断の他、10月にも実施し、再度受診勧告をしている。学級活動で目について取り上げ指導している。
- (小)児童委員会が主担当となり、目の愛護デーに合わせても視力検査、特別企画等で目の健康に関する意識の向上を図った。
- (中)視力では、健康診断の結果、まだ医療機関を受診していない人や視力低下が気になる人を対象に、10月に視力検査と目の健康のため生活の中でできることなどについて、個別の指導を行った。

◆性(命の大切さに関する指導含む)

- (小)命の大切さを考える授業をPTA授業参観の時に設定し、親子で一緒に学ぶ場にした。
- (中)保健師による性教育講座を実施。その中で、自分の命、他の命、受け継がれる命について学び、命の大切さを意識付けした。
- (中)今年度新たに2年生に対する性に関する指導を実施した。1年生に対しては助産師から、3年生に対しては産婦人科医から講話を実施した。

◆喫煙・飲酒・薬物乱用

- (中)薬物乱用防止教室に保護者も参加していただき、その後、学校保健委員会を実施した。学級での事後指導として、薬物乱用の誘いを断るスキルを身に付ける授業をお願いした。

◆アレルギー・食物アレルギー

- (小)アレルギーについては、健康調査や保護者との面談等連携を深めて学校生活がスムーズにできるように全職員で意思統一をし、指導に当たっている。

- (小) 食物アレルギーを持つ児童について、栄養教諭と保護者が綿密に打合せを行う。また、体調に変化があった際の対応についても保護者と関係職員で確認しながら進めている。
- (小) エピペンの講習会、学校医・主治医への連絡、保護者との面談、個別指導、栄養士から給食食材表の配布、担任との連絡

◆肥満

- (小) 地域スポーツクラブと共催で、肥満を含む生活習慣病予防を目的に、運動と食育を組み合わせた行事「すば食達人講座」を年
- (小) すこやかアンケートを年2回実施し、児童の生活習慣のについての把握に努めた。「早寝・早起き・朝ごはんがんばりカード」の取組(年2回)を実施し、望ましい生活習慣を目指して取り組んだ。「すこやか集会」のテーマを「『早寝・早起き・朝ごはん』ってどんないいことがあるの」とし、児童保健委員会の発表や、栄養教諭の講話を12月に計画している。
- (小) 肥満指導については、個別カードを使用し、定期的な身体測定・保護者への啓蒙を図った。
- (小) 肥満児童を対象とした個別の体重測定。全校を対象とした身体測定。
- (小) 夏休み中に肥満傾向の児童の保護者との健康相談を実施し、個別指導を充実させる。
- (小) 個々に測定したり、保護者と連絡を取り合って、自分自身が自分の健康を意識できるよう進めている。(記録カード等)
- (小) 横手市の生活習慣病予防事業の一つとして、高度肥満児童への指導を他関係機関と協力しながら行っている。(市養護教諭部、教育委員会、栄養士、保健師との連携)
- (中) 肥満については、栄養教諭と連携して個別指導する。
- (特) 肥満指導は個別指導ではあまり効果が上がらないため、学校全体で運動に取り組んでいる。

◆けが

- (小) 学校保健委員会の今年度のテーマを「けがの予防と対応」に設定し、保護者を巻き込んだ課題解決に取り組んでいる。
- (小) 委員会の子どもたちがテーマを決めて、全校に呼びかける集会を行っている。(今年度はけがの予防や手当についての集会)
- (中) けがをする生徒が多いため、保健だよりや掲示によるけが防止のための啓発と、地域内の整形外科の講話会を行い、学校保健委員会が協議題として取り上げた。

◆心の健康

- (小) 教室で学習できない児童とその保護者がカウンセリングを受けている。また、他の児童についても教育相談日を設けて相談活動を行っている。
- (小) 心の健康について、スクールカウンセラーとの連携(相談の他に保健授業に協力してもらったり、保護者向けに講話会、研修会を開催)
- (小) 課題によっては、スクールカウンセラーや関係諸機関と連携し、専門的な視点から課題の解決を図る。
- (小) 心の健康問題に素早く対応するため、Q&Aアンケートを実施している。
- (小) 健康観察の充実を図っている。元気がないと感じられた児童には、学級担任が機会を捉え、相談を行っている。欠席した児童に対しては、放課後、学級担任が電話連絡をして様子を確認するとともに、3日以上欠席が続いた場合は家庭訪問を行っている。
- (中) 「不登校対策委員会」～個別の対応について協議し、保護者、関係機関、スクールカウンセラーと連携を図っている。
- (中) 「ストレス」をテーマにした学校保健委員会を開催し、対処法について学ぶ機会を持った。
- (中) 生徒指導部の生活調査や長期休み明けの健康調査に心の健康項目を取り上げるなど、学級担任を軸に、学年職員、教育相談担当、生徒指導主事、養護教諭などが連携し指導を行っている。
- (中) 「心と体の健康」をテーマに、小中合同学校保健委員会を11月に開催した。内容は、生徒の健康に関する調査の結果報告と、「ストレスと不調のサイン」について、スクールカウンセラーの講話を行った。
- (中) コミュニケーションについては、「いのちの教室」の中で、アサーション・トレーニングを実施してスキルの向上を目指している。
- (高) 月一回、管理職、学年主任、養護教諭、保健主事、生徒指導主事で生徒の情報交換・情報共有を図り、変化を見逃さないよう
- (高) 教育相談習慣を年3回実施し、全職員で対応している。また、関係機関と連携を図りながら、生徒一人一人の課題を発見し、支援に取り組んでいる。
- (高) ピアサポートトレーニングを通した、全校挙げてのメンタルヘルス強化への取組。教職員による面談の回数を増やす。
- (高) 面接週間やいじめ調査を年に複数回設け、生徒の実態把握に努めている。
- (特) 高等部以上の新入生について、精神科校医の健康相談を実施し、アドバイスをいただいている。

◆コミュニケーション

- (高) コミュニケーションに関する課題解決について、ソーシャルスキルを取り上げ、上手な自己表現の仕方についてワークショップを通して学ぶ講座を2年生を対象に開講している。また、1・2年生のリーダー(HR委員長等)に対しても、グループミーティングを通して、上手な自己表現の仕方について考える機会を設けている。

◆姿勢

- (小) 姿勢についての保健指導を行いながら、チェックカードを使用し、正しい姿勢を保つように取り組んでいる。また、カードを通して家庭での様子を知らせてもらい、家庭でも姿勢について関心を持ってもらうようにしている。

◆特別支援教育

- (小) 教室復帰のため調整している児童に対し、学習の遅れをなくすための個別指導や家庭訪問、保護者面談、医療機関等の紹介、特別支援学校教諭との情報交換を行っている。
- (高) 特別な支援を必要とする生徒(発達障害等)を把握し、支援の仕方を検討したり、教育専門監によるグループエンカウンターやコミュニケーションスキルアップ講座を実施したりしている。

◆衛生習慣

- (小) 手洗いとハンカチの習慣化は、保健指導や保健だより、委員会活動等、全体的に働きかけていく取組が多い。

◆その他

- (高) 卒業後いずれは母親になる生徒たちなので、様々な面からのスキルアップを目指している。長期休みの前には、個別指導を計画し、セミナーや講話を実施することになっているが、その際の実施をできるだけ生徒の手で進めさせたり、終わってからのシェアリングは紙上で発表するようにしている。自己肯定感の低い生徒が多いので、一人一人を大切に、自信を持たせたいと思っている。

(3)関係機関が主催する事業の活用(平成24年度の状況) ※抜粋

【小学校】

関係機関	活用状況
秋田県教育委員会(保健体育課)	○栄養教諭を中核とした食育推進事業:栄養教諭の活用(各学年の実態に合わせたティーム・ティーチング)、○肥満解消に向けてのおやつづくりを中心とした栄養指導、○食生活アンケート実施 等
麻薬・覚せい剤乱用防止センター、県教育委員会(保健体育課)	薬物乱用防止教育キャラバンカー巡回訪問 等による薬物乱用防止教室の開催
秋田県教育委員会(保健体育課)	精神保健事例検討会(精神科相談医への相談、教職員研修)
秋田県教育委員会(保健体育課)	「体育学習テクニカルサポート事業」
秋田県教育委員会(義務教育課)	○広域カウンセラーを活用し、学級で授業を受けられない児童とその保護者にカウンセリングを行う。○学校保健委員会における広域カウンセラーによる講演
秋田県教育庁中央教育事務所	巡回相談(気になる児童の行動観察と心理検査WISCⅢの実施、検査結果の分析に基づく教育相談)
秋田県教育委員会(生涯学習課)	「あきた県庁出前講座」:PTA研修部・保健体育部合同の講話会(PTA参観日)“今、考えたい!生活習慣とメディアのつきあい方” 等
秋田県生涯学習センター	「生活習慣と私たちの健康～メディアとの関わり」
秋田県スポーツ科学センター(スポーツ医科学班)	県庁出前講座:講話「生活習慣と運動」+けがの防止のストレッチ(3年生以上の児童・全校保護者対象)
秋田県学校保健会	「健康推進対策事業(移動保健教室)」○助産師による「大切な命」出前講座、○学校保健委員会における調理師専門学校教諭による講話、○医師による生活習慣に関する講話、○目の健康教室、○歯の健康教室、○スポーツ活動での留意点についての講話
警察	○防犯教室(ネットトラブル、不審者対応、万引き防止について)、○薬物乱用防止教室、○命の大切さ教室
学校歯科医	PTAにおける講話(間食の摂り方や、歯の磨き方について、低学年の乳歯の治療の勧めに
秋田県広域スポーツセンター	「総合型地域スポーツクラブを核とした地域活性化モデル事業」“すば食達人講座”親子で楽しく運動やクッキングをして、丈夫な体づくりとバランスの取れた食事の大切さを学ぶ。元気に過ごすための生活習慣を身に付ける。
秋田県健康福祉部	「歯の健康教室」
秋田県臨床心理士会	自殺予防研修会
秋田県生活環境管理課調整・環境企画班 一般社団法人秋田地球環境会議	「環境の達人」地域派遣事業～PTA主催で給食センター見学会、試食会、食育に関する講演会を実施
学校薬剤師	○手洗い指導、○薬物乱用防止教育
鹿角市産業部農林課・鹿角市教育委員会	食育シンポジウム「弁当の日がやって来た」
大館ファミリーネットワーク	「ココロの授業」お互いが気持ちよく話せるためのコミュニケーションのとり方(5・6年生各1時間)
秋田県牛乳普及協会	2学期末PTA(4年生児童・保護者対象) 講話+親子料理教室 講師:栄養教諭2名
大館市保健推進課栄養士	PTA授業参観日における講演「成長期の子どもの大切な食事について」
大館保健所(歯科衛生士)	歯科衛生士による講話(保護者対象)
秋田県助産師会	「命の大切さを考える授業」(5・6年生、保護者対象)
ヤクルト販売株式会社	PTA研修会「食育出前授業」:おなかの中の様子やウンチから学ぶ生活リズム等について
北秋田市健康推進課	歯科衛生士による1・2年生児童へのブラッシング指導
秋田県動物管理センター	「命を大切に心を育む教室」
北秋田市教育委員会(秋田県助産師会)	「家庭教育講座」～「命のはじまり」1～3年生・保護者対象
北秋田市消防署	「身近なものでできる応急処置」5・6年生、保護者対象
能代市保健センター健康づくり課	「生活習慣に関する内容～特に睡眠に関して」PTAで保健師による講話
秋田市農林部農林総合課	食に関する講話(秋田市農林部農林総合課6次産業化専門員)
三種町福祉保健課・保健センター	「歯の健康教室」
八峰町福祉保健課	「歯科教室」、「食育教室」(保健師、栄養教諭、JAやまもと)
秋田市市民協働・地域分権推進課	学校保健委員会
秋田市教育委員会	食育ネットワークの本校担当者(学校栄養職員)による学校給食試食会及び学校保健委員会における講話
男鹿市保健所	学校保健委員会(保護者対象)「歯や口の健康についての講話」
潟上市福祉保健部健康推進課	「歯みがき教室」～歯科衛生士による「歯の大切さ」等の学習とカラーテスターを使用したブラッシング指導
由利本荘保健所、本荘食品衛生協	出前衛生講座「手洗い教室」(ATP検査機器使用)
由利本荘市市民福祉部健康管理課	「小・中学生の健康づくり教室」:助産師による講話“命の大切さ、生きているだけで百点満点”
由利本荘市岩城市民福祉課	糖分・塩分教室
にかほ市教育委員会	「いのちの教室」(6年生対象) スクールカウンセラーによるアサーショントレーニング
大仙市保健所健康予防課	県歯科医師会派遣歯科衛生士による口腔衛生指導
大仙市教育委員会フレッシュ広場	大仙市スクールカウンセラー(相談、保護者・職員への指導助言)
大仙市健康増進センター、食生活改善増進員(南外支部)	「レッツ! チャレンジ親子クッキング教室」希望する親子を対象とし、料理教室をメインに生活習慣を見直すような内容の講話やゲーム
健康増進センター西部分室	ヘルスマイトさんによる調理実習(家庭科5年生)

県立聾学校	難聴児童理解のための職員研修会
角館食品衛生協会(大仙保健所共)	正しい手洗い教室
美郷町食改善推進委員会	レッツチャレンジクッキング(対象:小学2年生とその保護者)
横手市小児生活習慣病予防対策会議	横手市医師会、教育委員会、保健師、養護教諭、栄養士が含まれる肥満対策会議の組織で、肥満度50%以上の子どもの保護者も含んで個別指導を実施。月1回の測定(身長、体重、肥満度、腹囲、血圧)とおたより配布
十文字地域局市民福祉課	大切ないのち～生まれる前の自分探し(5年生対象)
横手市健康福祉部健康推進課	マスモのおきてアンケート、「早寝、早起き、朝ごはん」の大切さの啓発活動
南かがやき教室	PTA教育講演会:南かがやき教室相談員による講演(保護者対象)
秋田県健康福祉部	「がん予防出前講座」:医師による喫煙、受動喫煙などによる健康被害についての講座(6年生対象)
湯沢市教育委員会	「子育て教育等支援事業」(助産師による講話)
横手湯沢地区助産師会	子育て支援事業「児童期・思春期子育て支援講座」(5年生親子対象)
湯沢市教育委員会生涯学習課	生命の学習会(5年生親子対象)
湯沢市食生活改善推進協議会稲川支部、湯沢市福祉保健部健康対策課	5年生食育教室(子どもの頃からの健康づくりとして、伝統料理を含めた調理実習等を行い、正しい食生活習慣を身に付けるよう支援する。)
羽後町役場、羽後町給食センター	羽後町食生活改善推進員による「サツマイモを使ったおやつ作り」、栄養教諭による食育
健康運動指導士	親子運動教室(全校PTA)

【中学校】

関係機関	活用状況
秋田県教育委員会(義務教育課・教育事務所)	○「心の教室相談員」配置事業、○広域カウンセラー配置事業(研修):学校保健集会「思春期における心身の健康」(広域カウンセラーにアドバイザーとしてパネルディスカッションに参加していただき、助言・講話をしていただいた。)、○広域カウンセラーへによる不登校生徒へのカウンセリング、教職員とカウンセラーのコンサルテーション、○「平成24年度スクールソーシャルワーカー配置事業」…家庭問題や心の健康に起因すると思われる問題行動(不登校)
秋田県教育委員会(保健体育課)	性教育講座
秋田県薬物乱用対策推進本部、麻薬・覚せい剤乱用防止センター、県教育委員会(保健体育課)	薬物乱用防止教育キャラバンカー巡回訪問による薬物乱用防止教育
秋田県教育委員会(保健体育課)	○栄養教諭を中核とした食育推進事業:栄養教諭による学校保健委員会での講話(バランスのよい朝ごはんの大切さについて)、○朝食&ランチ教室(1年生対象)
秋田県教育委員会(保健体育課)	精神保健事例検討会(個別相談)
文部科学省	e-ネットキャラバン(全校生徒、保護者対象):携帯電話やインターネットの利用の仕方につ
国立教育政策研究所委嘱「魅力ある学校づくり調査研究事業」等	○魅力ある学校づくり「南風タイム講演会」I「中学時代をどう生きるか」、II「ことばは生きている」
警察	○「薬物乱用防止講座」チャイルドセーフティーセンター、キャラバンカー(みちびき号)の活用、○情報教育講話「ネット非行防止教室」、○交通安全教室、○防犯教室
消防署	救急救命講習
警察署、学校薬剤師	薬物乱用防止教育講座
保健所	○性教育講座(保健師)、○歯科衛生士による歯・口の健康についての指導
児童相談所	○心理面接等を計画的に実施している。○巡回相談、不登校傾向の生徒についての個別相談(保護者・教師)
秋田県学校保健会	○「目の健康教室」“大切な目を守るために”、○喫煙防止教室、○学校歯科医による歯科保健講話、○食生活と歯の健康
学校歯科医	歯の健康に関する講話、正しい歯の磨き方についての指導(1年生対象)
小児科医	学校保健委員会での講話「アレルギーの病気について」
秋田県看護士協会	看護の出前授業～1・2年生対象(午前:看護の仕事ってどんなの?、午後:命の大切さにつ
北秋田市保健センター	思春期ふれあい体験～3年生対象(4ヶ月の赤ちゃんに触れ合う)
阿仁診療所歯科医	口腔内点検と個別指導(全校生徒)、歯の健康教室「う歯の程度と治療方法について」
北秋田市警察署	避難訓練(不審者対応)…全校生徒
ファミリーネットワーク	「ココロの授業」2年生対象 道徳の時間に実施(50分×3回)
JA女性部	「貧血予防親子料理教室」夏休み初日(土曜日)に開催
秋田県健康福祉部	「歯の健康教室」毎年2年生を対象として実施
秋田県助産師会	「命の大切さ出前講座」
能代市教育委員会生涯学習・スポーツ振興課	「能代市家庭教育関係講座(性教育講座)」
能代山本広域市町村圏組合三種消防署	救急救命教室
八峰町福祉保健課	町国民健康保険保健事業～小児科医師による健康講座「大切な生活リズム～早寝、早起き、朝ごはんの重要性～」
秋田県総合保健事業団	秋田県委託事業 ミニ「がん講座」…学校保健委員会(講師:がん検診推進員)
秋田山王ライオンズクラブ	「薬物乱用、ダメ、ゼッタイ!」講演会
スクールカウンセラー	学校保健委員会:スクールカウンセラーの講話(対象2年生「自分を知ろう」)、協議会「中学生の抑うつと対処法(ストレスマネジメント)」
潟上市役所、県助産師会	思春期講座(1年生対象)
由利本荘市市民福祉部健康管理課、由利本荘市保健センター	「小中学生の心の健康づくり事業」～保健師による「性と命の授業」(3年生対象)

由利本荘警察署	ネットトラブル防止集会
秋田県看護協会	看護の出前授業～由利本荘看護学校 教諭による「命の大切さ」授業(3年生対象)
にかほ市教育委員会	受験期の食生活(3年生対象)
大仙市健康増進センター	「思春期こころの健康講演会」～自分も相手も尊敬するコミュニケーション、アサーションについて、グループでのアサーティブ表現についての演習
フリースペースびおら	長信田の森診療クリニック医師による無料相談会
横手市健康福祉部	○生活習慣病予防に関する健康講話(講師:保健師、栄養士)、○高度肥満生徒への個別の食事・生活指導、○歯肉炎予防のための保健指導(2・3年生への学級指導)、○公開学校保健委員会の実技講師:健康運動指導士
横手市給食センター、横手市学校給食野菜出荷農家会	「野菜のパワーいただきます」集会(講師:学校給食センター栄養士、地元生産者)
横手市教育委員会	「心の健康推進事業」:学校産婦人科医による講演(中学生の性について)対象2・3年生
横手市健康の駅	心の健康集会(ストレス):運動指導
雄勝地域振興局福祉環境部	○地域ぐるみで行うがん予防対策プロジェクト「がん予防推進出前講座」、○歯科保健指導(歯科衛生士による講話・ブラッシング指導)
湯沢市教育委員会	「子育て教育等支援事業」:助産師によるいのちの大切さについての授業
NTT	講話「携帯電話の使い方、事故防止について」
東成瀬村民政課	栄養教室「お弁当作りにチャレンジしよう!」
県健康福祉部健康推進課がん対策室	「秋田がん教育モデル授業」(中2・中3対象)、講師:秋田大学医学部教授、がん経験者

【高校】

関係機関	活用状況
秋田県教育委員会(保健体育課)	産婦人科医等による性教育講座
秋田県教育委員会(保健体育課)	精神保健事例検討会
秋田県教育委員会(高校教育課、特別支援教育課)	県立高校サポートモデル事業～学習支援サポーターが配置され、学習・生活の支援を行っている他、隔週で特別支援アドバイザーが来校し、指導助言をいただいている。また、教育専門監による研修会も実施し、職員間の共通理解を深めながら生徒に対応している。
秋田県教育委員会(高校教育課、義務教育課)	スクールカウンセラー配置事業
秋田県生活環境部男女共同参画課	DV予防ハイスクールセミナー～デートDV、人と人とのよりよい関係づくりについて(講師:あきたF・F推進員)
警察	○薬物乱用防止教室、○情報モラル教室、○交通安全教室、○生活安全講話、○不審者対応
保健所、秋田県助産師会	助産師による「命の教育～命の大切さを知る」
消防署	普通救命講習会、AED講習会
児童相談所、警察	生徒について相談
秋田県健康福祉部医務薬事課	「あきた県立出前講座」:薬物乱用防止教室
秋田県学校保健会	食と歯の健康教室
能代保健所	薬物乱用防止教室
学校薬剤師	薬物乱用防止教室
中央児童相談所	相談(父親からの虐待が疑われたケースについて電話相談)
秋田県教育委員会(総合教育センター)	学校支援講座(講師:総合教育センター職員 教職員対象)～不登校・いじめ・問題行動への対応について
秋田県健康福祉部健康推進課	「ピアカウンセリング」(秋田看護福祉大学の学生による)3年生対象～デートDVについての理解、青年期の生き方について
保健所	保健師による指導「飲酒・喫煙・薬物の害」
学校歯科医	歯科講話
秋田県総合保健事業団	肥満・拒食について、精密検査の必要性等
鹿角地域振興局福祉環境部	食育講座(食育推進アドバイザーの講師派遣)
国際教養大学	「社会人マナー講座」講師:元アナウンサー～あいさつ・礼・他人からどう見られているか、笑顔の大切さ、声の表情の大切さ、人間関係を築く上でマナーがいかに大切か、人との接し方
八戸短期大学	性教育講座(3年生対象)「女子高生として性を考えてみよう」
ライオンズクラブ	薬物乱用防止教室
横手保健センター(横手市健康福祉部健康推進課)	食育講座「バランスのよい食事～自分の適量を知ろう」
秋田大学大学院医学系研究科	「平成24年度医学系研究科保健学専攻教員による出張講義」～性教育講座、大学生(ピアカウンセラー)によるピアエデュケーション(性教育)
日本赤十字社秋田県支部	救急法職員研修会

【特別支援学校】

関係機関	活用状況
秋田県教育委員会(保健体育課)	産婦人科医等による性教育講座
秋田県教育委員会(保健体育課)	精神保健相談事業(地区別事例検討会参加、精神科相談医への相談、巡回事例検討会の)
県立医療療育センター	脳性麻痺についての研修会(講師:医療療育センター医師)
大仙保健所	歯科衛生士による歯みがき指導(11～12月 12回):小～高等部児童生徒全員
秋田県健康推進課	あきた県立出前講座「歯と口の健康」(寄宿舎職員、一部教職員対象)
学校歯科医	歯みがき指導(児童生徒対象、職員対象)

(2) 資料「秋田県の学校保健における課題とその解決に向けて」

(平成24年度)

望ましい生活習慣の確立の推進

現状及び課題

- 就寝時刻・起床時刻は、どの校種においても全国平均よりも早く、早寝・早起きの傾向にある。(H23ライフスタイル調査)
- 校種が上がるごとに朝食摂取率が減少する傾向にある。(H23ライフスタイル調査)
- 小・中学生男女の1週間当たりの運動時間は全国平均を上回っているものの、高校生男女の運動時間が全国平均を下回っており、特に女子の全国との差が大きい。運動する子どもとしない子どもの二極化が課題と言える。(H23ライフスタイル調査)
- 秋田県の児童生徒の体力及び体格は全国でもトップクラスである。(H23新体力テスト、H23学校保健統計調査)
- 肥満傾向児の出現率は、全国平均を上回る傾向にあるものの、年々低下傾向が見られ、各学校の取組の成果と捉えている。(H23学校保健統計調査、H23学校保健調査)

具体的取組

- 各学校における学校医、養護教諭等による健康相談や保健指導の推進～リーフレット等の活用
- 学校保健委員会を活用した学校・家庭・地域社会が連携した取組の推進
- 学校体育に関する事業
 - ・学校体育バウフル事業(健やかな体づくり事業、学校体育指導者養成セミナー、ウインタースポーツパワーアップ事業、体育学習テクニカルサポート事業等)
 - ・新体力テストの実施
 - ・ライフスタイル調査
 - ・てくてくとく歩く歩いて学校へ行こう運動等

関係機関等

- 秋田県医師会等

歯と口の健康づくりの推進

現状及び課題

- う歯罹患率・DMF歯数は全国平均を上回るものの、年々低下傾向が見られる。(H23学校保健統計調査、H23学校保健調査)
- 「歯垢の状態」で「専門医による診断が必要」と判断された児童生徒の割合は、一部の年齢を除き、全国平均を上回る傾向にあるものの、「歯肉の状態」は5～17歳の全年齢において全国平均を下回っている。(H23学校保健統計調査)

具体的取組

- 各学校における学校歯科医、養護教諭等による保健指導
- 学校保健委員会を活用した学校・家庭・地域社会が連携した取組の推進
- 秋田県よい歯の学校表彰及び幼稚園・保育所(園)表彰(県歯科医師会・保健体育課)
- 秋田県「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」及び「歯・口の健康啓発標語コンクール」(県歯科医師会・保健体育課)
- 歯科口腔保健支援推進事業(健康推進課)
 - ・歯科衛生士による各ライフステージに応じた訪問歯科保健指導等の実施

関係機関等

- 秋田県歯科医師会、秋田県健康福祉部健康推進課等

メンタルヘルスに関する課題への対応

現状及び課題

- 不登校、保健室登校、いじめ、精神疾患、発達障害等の問題を抱えた児童生徒の数は、ここ数年横ばい状態となっているものの、心身の健康問題の多様化、深刻化により、個に応じた対応、校内外の連携が求められている。(H23学校保健調査、平成22年度「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」)

具体的取組

- 各学校における相談体制づくり(個別相談)
- 精神保健相談事業(保健体育課)
 - ・精神科相談医6名による教職員からの直接相談への対応
 - ・地区別事例検討会の開催(年6回)
 - ・巡回事例検討会の開催(年6校可能)
- 不登校・いじめ問題等対策事業(義務教育課)
 - ・スクールカウンセラー配置事業(65中学校、55高等学校)
 - ・心の教室相談員配置事業(24中学校)
 - ・広域カウンセラー配置事業(4カ所:教育事務所等)
 - ・スクールソーシャルワーカー配置事業(4カ所:教育事務所等)
 - ・電話相談事業(9カ所:教育事務所等)
 - ・緊急スクールカウンセラー配置事業(4カ所:教育事務所等)

関係機関等

- 秋田県医師会、秋田県臨床心理士会、保健所、児童相談所等

性に関する指導の推進

現状及び課題

- 体育科・保健体育科以外の教科における各学年別に見た性に関する指導状況を平均すると、小学校57.7%、中学校51.5%、高校40.1%、特別活動における指導も同様に平均すると、小学校69.1%、57.4%、57.8%であった。(H23学校保健調査)
- 誤った性情報が氾濫する中、性に関する知識不足も否めない。(H23性教育講座後のアンケート結果から、知識習得に関する項目の割合が中学生83.2%、高校生62.6%)
- 10代の人工妊娠中絶率は、年々低下傾向が見られ、これまでの教育の成果と捉えている。(H22衛生行政報告例)

具体的方策

- 性に関する指導拡充事業(保健体育課・健康推進課)
 - ・性教育講座の実施(中・高・特支68校)※健康推進課予算事業
 - ・産婦人科相談医による教職員への直接相談への対応
 - ・「性に関する指導」指導者研修会による教職員研修(年1回)
 - ・ステップアップ「性に関する指導」(小・中・高)～教科指導、保健指導、生徒指導(個別相談を含む)
 - ・性に関する指導推進のための委員会(年1回)
- 学校保健委員会を活用した学校・家庭・地域社会が連携した取組の推進
- 秋田県女性健康支援センター事業(健康推進課)
 - ・助産師による電話・メール相談対応

関係機関等

- 秋田県医師会、秋田県性教育研究会、秋田県健康福祉部健康推進課(委託先:秋田県助産師会)、警察等

喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育の推進

現状及び課題

- 薬物乱用防止教室の実施について、これまでの取組の成果により平成23年度の高校の実施率は全国の実施率を上回ったものの、小・中学校の実施率が全国の実施率を下回っている。(H23年度における「薬物乱用防止教室」開催状況調査)

具体的取組

- 学校における学習指導要領に基づく関連教科における教育
- 学校における学校医、教職員等による個別指導(生徒指導、教育相談、保健指導)
- 各学校(小・中・高、特支)における薬物乱用防止教室
- 学校保健委員会を活用した学校・家庭・地域社会が連携した取組の推進
- 県警「みちびき号」や(財)麻薬・覚醒剤乱用防止センターキャラバンカーによる巡回訪問指導(H24年度40校)
- 薬物乱用防止教育研修会の開催(対象:教職員、警察職員、学校薬剤師等)(年1回)
- 高校生用薬物乱用防止啓発DVDの配布(平成24年5月、文部科学省)

関係機関等

- 秋田県薬物乱用対策推進本部、秋田県医師会、秋田県学校薬剤師会、秋田県薬剤師会、秋田県健康福祉部健康推進課・医務薬事課、警察等

食物アレルギーを持つ児童生徒等への対応

現状及び課題

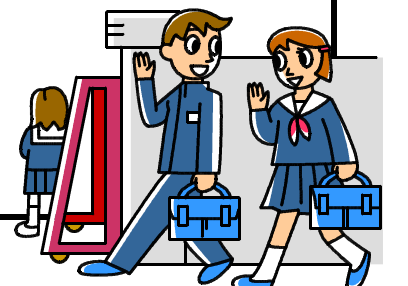
- エピペンを処方されている児童生徒等が増加傾向にあることから、該当校においては、校内体制づくり、緊急時のエピペン使用に係る訓練等が不可欠である。
- 食物アレルギーを抱えた児童生徒への個に応じた対応が求められている。(給食等)

具体的取組

- 文部科学省通知(平成21年7月30日付け21学健第3号)、「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン(文部科学省監修、日本学校保健会)」、「学校におけるエピペン使用の指針(秋田県版)(県医師会、県教育委員会)」に基づくエピペンを処方されている児童生徒等への緊急対応の校内体制づくり、保護者との連携
- 主治医等による職員研修の開催
- 校内における緊急対応に備えた訓練(県医師会主催講習会に参加)
- 各市町村教育委員会による食物アレルギー対応マニュアル作成の推進

関係機関等

- 秋田県医師会等



Ⅲ 成果と課題



成果と課題

本事業は、子どもの現代的な健康課題に対応するための体制づくりの推進を趣旨とした文部科学省新規事業としてスタートした。

本県においては、子どもたちの心身ともに健やかな成長のため、全県における学校保健支援体制の充実を図ることを目的として、様々な統計データ等を基に、県全体の学校保健に関する課題を、大きく6つ（「望ましい生活習慣の確立」、「歯と口の健康づくりの推進」、「メンタルヘルスに関する課題への対応」、「性に関する指導の推進」、「喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育の推進」、「食物アレルギーを持つ児童生徒等への対応」）挙げ、関係機関と連携した組織体制を強化することにより学校保健の充実を図ることを目指した「平成24年度秋田県学校保健課題解決計画」を作成した。

今年度は、その6つの課題の中から、「望ましい生活習慣の確立」を指定地域・全県の共通課題としてその解決に向けて取り組んだ。

1 成 果

○指定地域（小坂町）の取組について

小坂町では、地域のすべての学校等（保育所2、小学校2、中学校1、高校1）が、地域の健康課題（夜更かしにより就寝時刻が遅い傾向にあること、家庭でのメディアとの接触時間が長い傾向にあること等）の解決に向けて、チャレンジカードを用い、メディアと関わる時間を見直しながら、生活リズムを自らコントロールすることを目的としたチャレンジ週間を設けて、地域ぐるみで取り組んだ。また、保護者の意識啓発及び教職員の資質向上を目指した研修会を開催した。

地域一体となった取組にできたことが、子どもたちが自らの生活習慣を見直し、生活を自己コントロールしようとする意識を高めただけでなく、生活習慣の確立により体調不良やけがなどの減少、気持ちの安定につながったこと、また、生活習慣の基盤をつくっている保護者の意識変容につながったことは、本実践の大きな成果と言える。

この小坂町の取組及び成果は、本事業の趣旨である「地域レベルの組織体制強化による学校保健の充実」に向けた貴重な実践例として、本報告書及び「秋田県の学校体育・健康教育資料集第55号」に掲載するとともに、様々な場面で発信し、地域で子どもを育てる体制の構築につなげたいと考えている。

○県全体を対象とした取組について

「望ましい生活習慣の確立」を目指し、県全体の教職員・保護者を対象として、研修会を開催した。参加した教職員・保護者は、小児科医による講話により乳幼児期からの生活習慣病予防について理解を深めただけでなく、指定地域の実践発表から具体的な取組を学び、子どもと一緒にできる運動を体得した。課題解決に向けた意識啓発及び指導力向上につながる内容の濃い研修会にすることができ、参加者から大変好評を得た。何より、指定地域の取組の全県普及としての効果が大きく、教職員からは今後の取組の参考にしたいという声が多かった。

また、県内学校を対象に実施した児童生徒の健康課題に関するアンケート結果から、各学校で捉えている健康課題、その解決に向けて関係機関と連携するなどした具体的取組を把握し、校種によって違う健康課題の傾向、学校保健を支援している地域の様々な関係機関とその関係事業についてまとめることができた。この結果を周知することにより、今後の各学校において地域の関係機関と連携した健康課題解決に向けた取組のさらなる充実につながるものと思われる。

2 課 題

○指定地域（小坂町）の取組を通して

生活習慣の改善については、幼児期からの継続した取組が必要であり、保護者の協力が不可欠と言える。子どもの自己管理能力のさらなる向上、保護者の取組への理解・協力についても、学校からのアプローチの継続が不可欠である。今後も、保育所、小学校、中学校、高等学校、家庭、地域の専門家、教育委員会等が連携し、地域一体となった取組として継続していく必要がある。

○子どもの現代的な健康課題に対応するための体制づくりについて

事業開始年度ということで、県内の児童生徒の健康課題の傾向及びその解決に向けた取組状況を把握したところ、各学校で工夫された取組や関係機関と連携した取組は展開されているが、地域全体で子どもの健康課題に対応するための体制の確立までには至っていないことがわかった。今後は、事業の趣旨である「子どもの現代的な健康課題に対応するための体制づくり」をより推進していきたい。

○指定地域の設置について

今年度、指定地域として地域ぐるみで健康課題解決に向けた取組を展開した小坂町は、保育所2つ、小学校2つ、中学校1つ、県立高校1つという取り組みやすい規模の地域であった。今後も指定地域を設置し、地域ぐるみで健康課題解決に向けて取り組むモデルを全県に発信していきたいと考えているが、ある程度大きな市町村の場合、中学校区単位で取り組むなどの方策を考えていく必要がある。

＜文部科学省委託事業＞
平成 2 4 年度秋田県学校保健課題解決支援事業報告書

発 行 平成 2 5 年 3 月

発行者 秋田県教育委員会

〒 0 1 0 － 8 5 8 0

秋田県秋田市山王三丁目 1 － 1

T E L 018-860-5203

F A X 018-860-5207

※表紙等イラスト：秋田県マスコット スギッチ