

〈文部科学省委託事業〉

平成28年度 秋田県学校保健総合支援事業

学校における現代的な健康課題解決支援事業

報告書



秋田県教育委員会

【表紙の写真提供】

- ・仙北市立西明寺小学校（左上）
- ・仙北市立桧木内小学校（右上）
- ・仙北市立西明寺中学校（左下）
- ・仙北市立桧木内中学校（右下）

はじめに

近年、少子高齢化や情報社会の進展による生活様式の変化、科学技術の高度化やグローバル化にともなった国際協力・交流の活発化など、我が国を取り巻く社会環境や価値観は急激に変化しています。

一方、生活様式の変化により、日常生活で体を動かす機会が少なくなったため体力が低下したり、地域社会の空洞化や人間関係の希薄化から精神的ストレスが増大したりするといった心身両面にわたる健康上の問題も大きくなってきています。

このような児童生徒を取り巻く生活環境の変化を背景として、生活習慣の乱れ、メンタルヘルスに関する課題、アレルギー疾患、性に関する問題行動や飲酒・喫煙・薬物乱用、感染症などの現代的な健康課題や、貧困や虐待などの課題が深刻化しています。

これらの課題に適切に対応するためには、学校全体として学校保健を推進することができるよう、学校内の組織体制の整備を図るとともに、地域社会の医療機関や関係機関等の専門性を学校教育に生かすなど、学校・家庭・地域が一体となって子供の健康に関する資質や能力を育成していくことが重要です。

こうした中、県教育委員会では、子供たちの現代的な健康課題を解決することを目的に、文部科学省委託事業を活用し、平成24年度から「学校保健課題解決支援事業」、平成27年度から「学校保健総合支援事業」として指定地域における学校・家庭・地域の連携を重視した取組を実施しています。

今年度は、仙北市西木地区を指定地域として、アウトメディアの取組を中心とした心と体の健康づくりを推進し、児童生徒の望ましい生活習慣を確立に向けて取り組んでまいりました。

本報告書は、これまでの実践事例と、本県児童生徒の健康に関する現状と課題についてまとめたものです。今後の各学校における取組の参考としていただければ幸いです。

そして、秋田の子供たちが、将来、自立した社会人となり、県の内外において、ふるさとと関わりをもちながら、自らの志や目標に向かって明るくたくましく生きていくことができるよう、学校・家庭・地域の皆様とともに一体となった取組をより一層進めてまいります。

平成29年2月

秋田県教育庁保健体育課
課長 木浪恒二

目次

児童生徒の健康に関する現状と課題

1	県の人口について	1
2	生活習慣等について	2
3	歯と口の健康について	4
4	メンタルヘルスについて	4
5	性に関する指導について	5
6	喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育について	6
7	食物アレルギーについて	7

指定地域における取組

平成28年度	仙北市西木地区（文部科学省委託 学校保健総合支援事業）	9
	「望ましい生活習慣の確立」～アウトメディアの取組を通じた心と体の健康づくり～	
平成27年度	上小阿仁村（文部科学省委託 学校保健総合支援事業）	27
	「生涯にわたって健康な子どもを育てるために」～歯と口の健康づくりから～	
平成26年度	井川町（文部科学省委託 学校保健課題解決支援事業）	37
	「すこやか笑顔サクラっ子を目指して」～望ましい生活習慣の確立の実践～	
平成25年度	湯沢市雄勝地区（文部科学省委託 学校保健課題解決支援事業）	55
	「笑顔かがやくおがちの子を目指して」～歯と口の健康づくりの実践～	
平成24年度	小坂町（文部科学省委託 学校保健課題解決支援事業）	69
	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」	

児童生徒の健康に関する現状と課題

1 県の人口について

平成28年12月1日現在における本県の総人口は、1,007,862人であり、過去一年間（H27.12.1～H28.11.30）では13,614人減少しています。

国勢調査によれば、本県の人口は昭和30年の1,348,871人をピークに、昭和55年には一度増加に転じたものの減少し続けています。また、平成22年から27年までの5年間では、63,158人（5.8%）減少し、その減少率は過去最大となっています。

本県においては、人口の減少及び少子高齢化が深刻な問題であり、平成32年には、県の人口が100万人を割り込む（現状ではさらに加速し、平成29年に割り込むと予想される）とともに、14歳以下人口は10万人を割り、人口に占める割合は9.6%になるという試算（国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」H24.1）が示されるなど、県全体の活性化に影響を及ぼすことが予想されます。

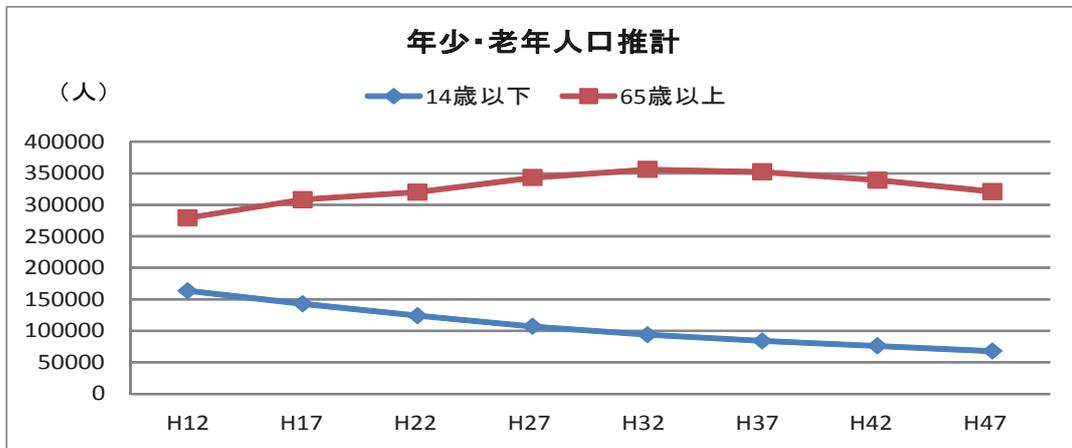


図1 国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」(H24.1)より抜粋

一世帯当たりの人員については、昭和10年の5.96人をピークに減少し続け、平成27年は2.63人と、核家族化が進展していることがうかがわれます。

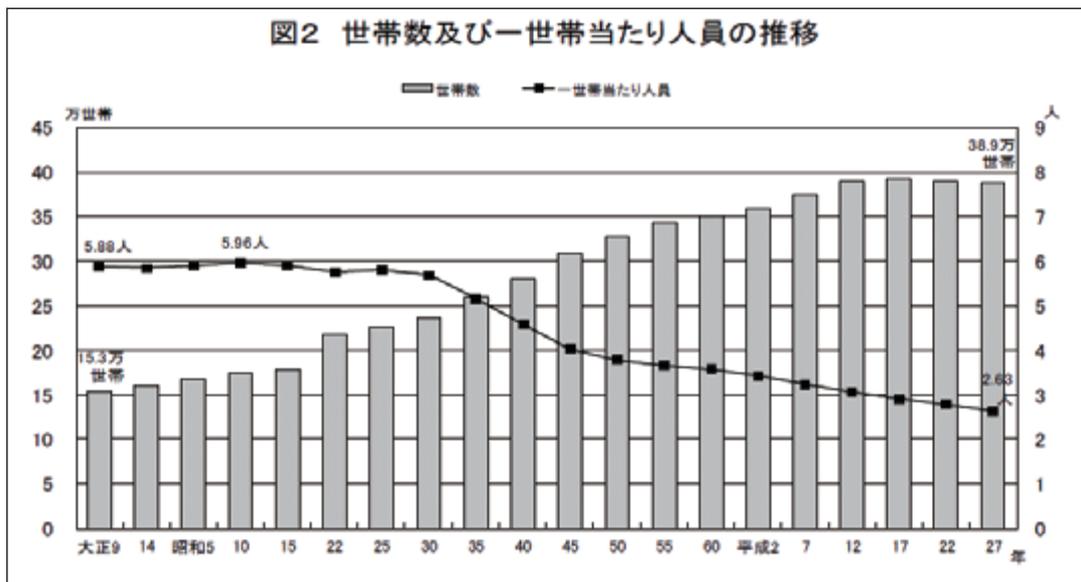


図2 平成27年国勢調査人口速報集計（秋田県）より抜粋

2 生活習慣等について

平成28年度全国学力・学習状況調査の質問紙調査の結果によれば、①「朝食を毎日食べていますか」②「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか」③「毎日、同じくらいの時刻に起きていますか」という質問に対し、「している」「どちらかといえば、している」等の肯定的な回答をした児童生徒の割合が、小学校6年生、中学校3年生ともに全ての項目で全国平均を上回っており、全国と比べると本県の児童生徒は望ましい生活習慣が定着していると考えられます。

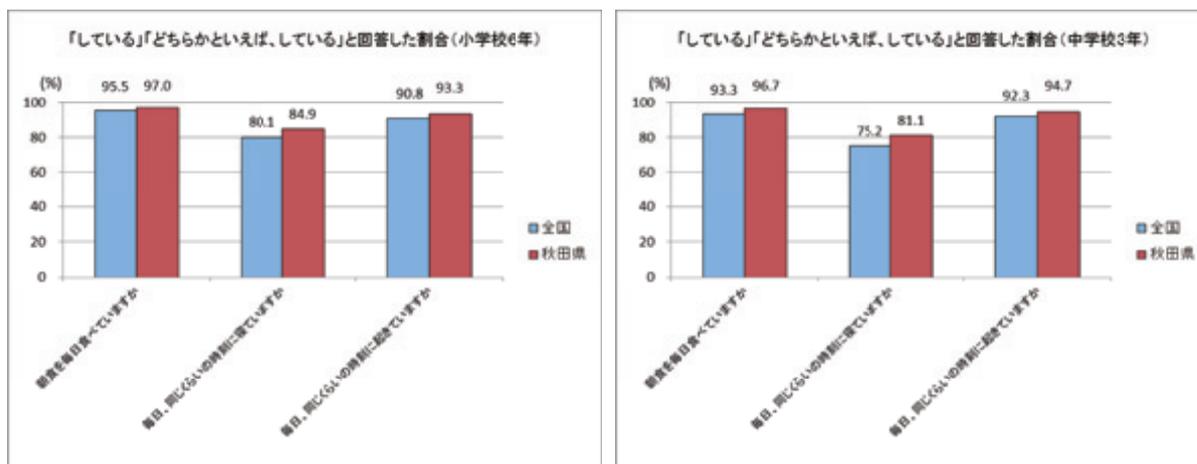


図3 平成28年度全国学力・学習状況調査結果より抜粋

しかし、平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査では、1週間の総運動時間が60分未満と回答した中2女子の割合が21.3%（全国20.6%）と全国平均を上回っていると同時に、平成28年度秋田県「ライフスタイル調査」結果では、小学校5・6年生の約1%、中学生の約1.6%が「朝食をほとんど食べない」と回答し、運動習慣や食習慣の改善が必要となっています。

本県児童生徒の体格に目を向けてみると、平成28年度学校保健統計調査結果速報が平成28年12月に公表され、身長、体重ともに男女すべての年齢において全国平均を上回り、さらに、身長の15歳男子、体重の5歳男子を除き、すべて上位10位以内であることから全国トップクラスといえます。

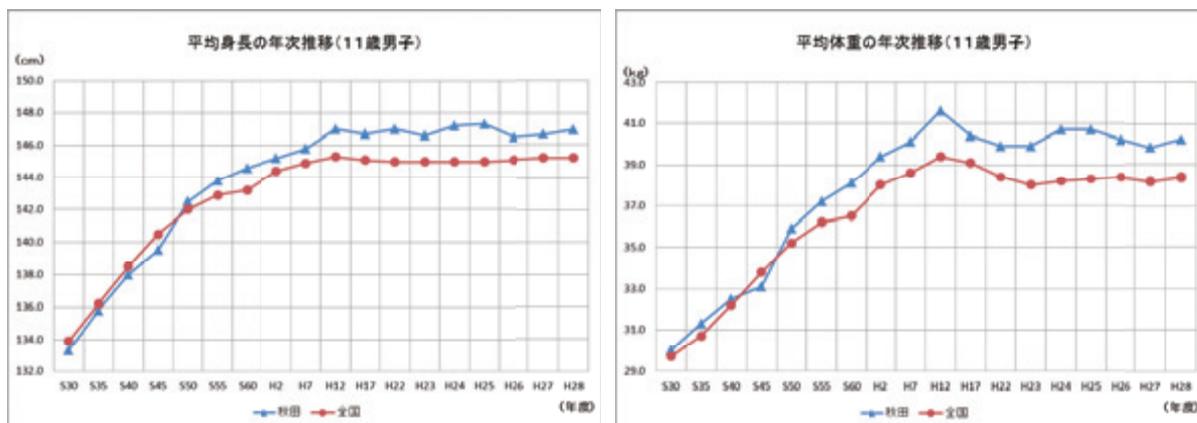


図4 保健体育課調べ（学校保健統計調査より）

一方、肥満傾向児の出現率は、男子の5歳を除く全ての年齢において全国平均を上回り、本県の健康課題の一つとなっていますが、10年前と比較すると改善傾向にあることがうかがわれます。

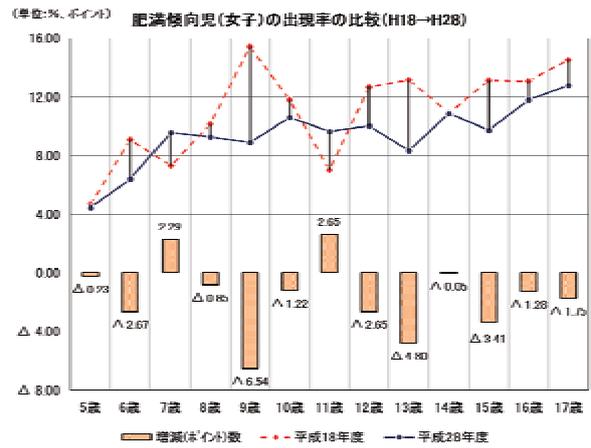
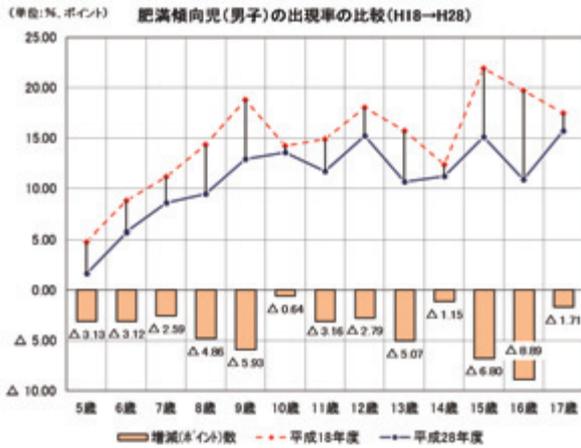


図5 平成28年度学校保健統計調査 調査結果速報(秋田県分)より抜粋

しかし、痩身傾向児の出現率が、10年前と比較すると増加傾向にあり、注意が必要です。平成26年度「児童生徒の健康状態サーベイランス」事業報告書(公益財団法人日本学校保健会)では、全国の高校生女子の84.2%が痩身願望をもっているとし、こうしたダイエット指向が影響を与えている可能性があります。

食習慣や運動習慣を含めた生活習慣の改善へ向けた取組を、学校・家庭・地域が連携して推進する必要があります。

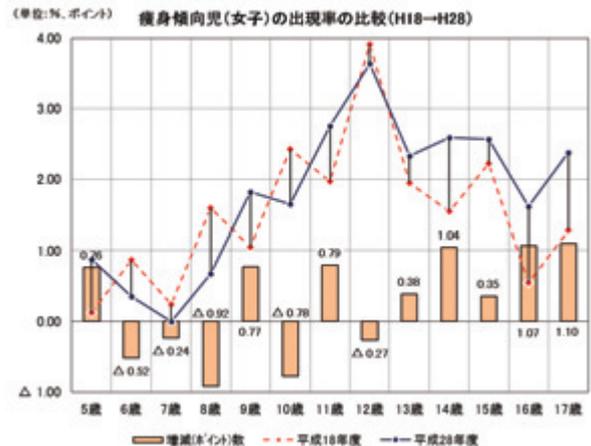
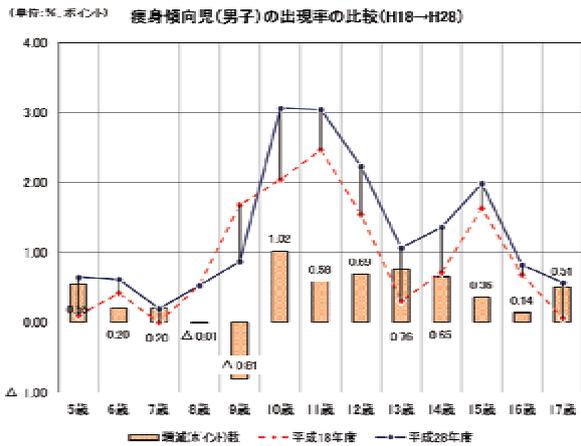


図6 平成28年度学校保健統計調査 調査結果速報(秋田県分)より抜粋

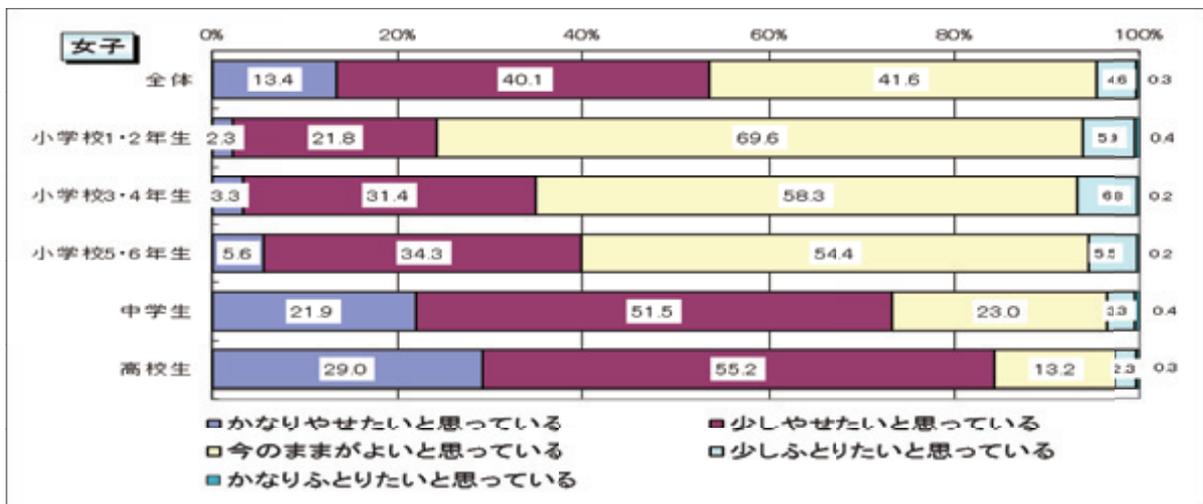


図7 平成26年度「児童生徒の健康状態サーベイランス」事業報告書(公益財団法人日本学校保健会)より抜粋

3 歯と口の健康について

平成28年度学校保健統計調査結果速報では、本県の児童生徒のむし歯（う歯）の被患率（処置完了者を含む）が、全ての学校種別で全国平均を上回り、健康課題の一つとなっています。

しかし、各市町村におけるフッ化物を利用したむし歯予防の推進や、各学校における歯みがき指導、食習慣の改善に向けた取組などにより、むし歯（う歯）の被患率は右肩下がりに推移しています。

また、平成28年度には1.8本であった永久歯の1人当たり平均むし歯（う歯）等数が、平成28年度は0.8本（全国平均0.84本）となり、過去最低を記録するとともに全国との差がほとんどなくなっています。

今後もこれまでの取組を継続しながら、学校歯科医等の専門家との連携を強化し、より一層取組を推進していくことが重要となっています。

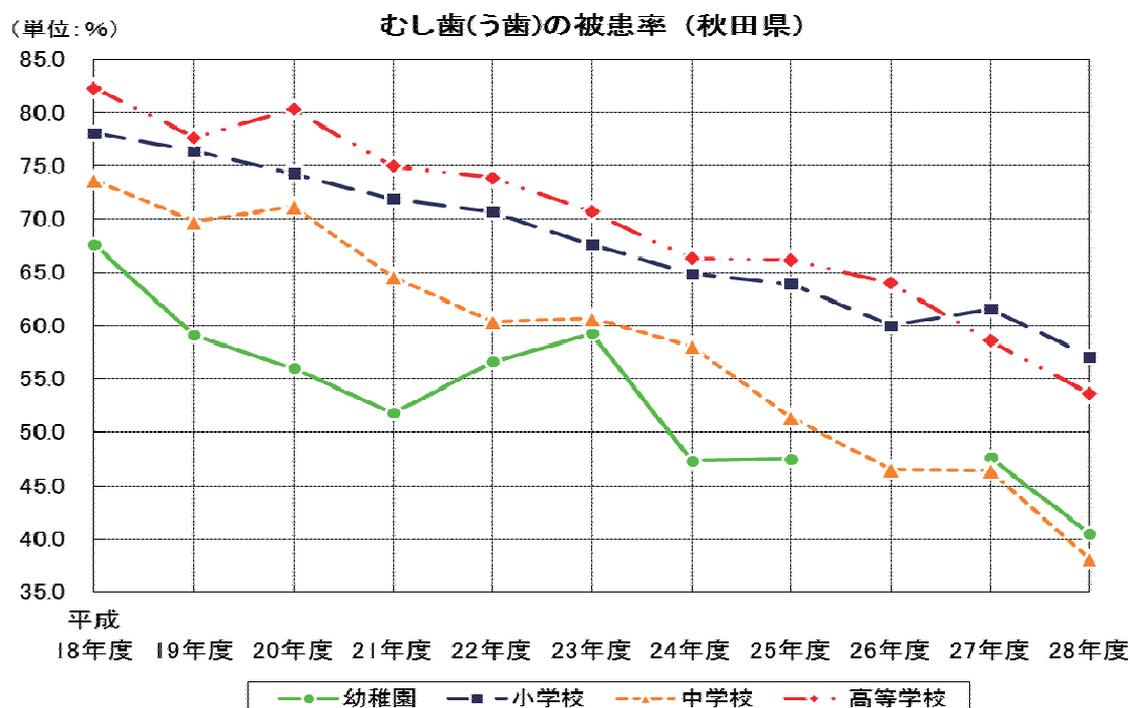


図8 平成28年度学校保健統計調査 調査結果速報（秋田県分）より抜粋

（注）標本サイズが小さい等のため統計数値が公表されない年度がある。

4 メンタルヘルスについて

社会環境や生活様式の急激な変化は子供たちの心身の健康に大きな影響を与え、いじめ、不登校、薬物乱用、生活習慣の乱れ等の課題が多様化・複雑化しています。こうした現代的な健康課題の多くは、心の健康と深く関連していることが保健体育審議会答申（平成9年）においても指摘され、その対応が重要となっています。

本県の児童生徒の不登校や保健室登校の状況（人数）を見てみると、平成23年以降横ばい傾向にあります。近年の児童生徒数の減少を考慮すれば、悩みを抱える児童生徒の割合は増加している傾向にあるといえます。

情報化・国際化などの進展により、今後ますます児童生徒の健康問題が多様化・複雑化していくことが予想され、各学校においては、個や集団に対して組織的な対応ができ

るよう、精神科医やスクールカウンセラー等の活用も含め、その体制整備に努める必要があります。

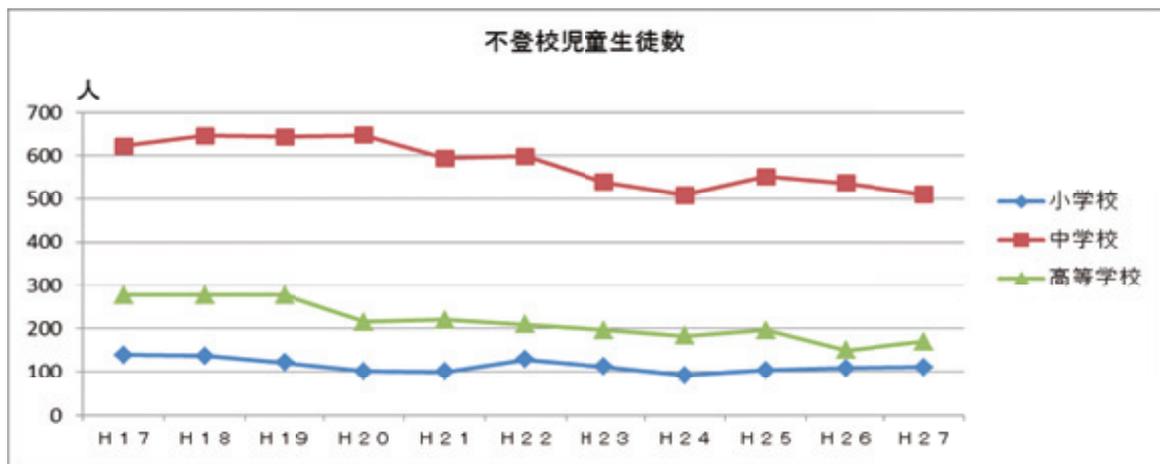


図9 平成27年度秋田県学校保健調査より抜粋

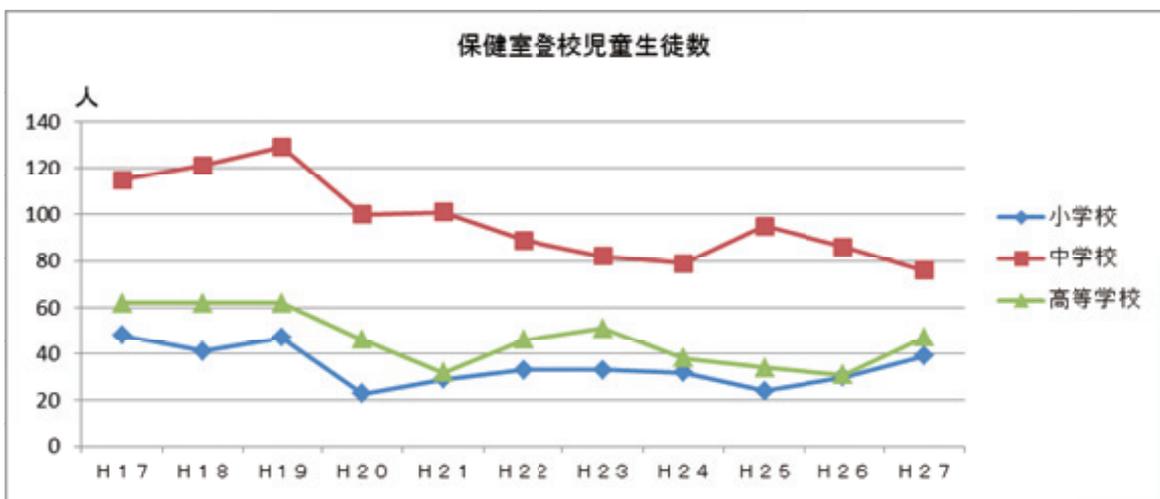


図10 平成27年度秋田県学校保健調査より抜粋

5 性に関する指導について

本県における20歳未満の人工妊娠中絶率は、平成13年頃には全国平均を大きく上回っていましたが、専門医による性教育講座の実施や、各学校における性に関する指導の充実により、平成19年から全国平均を下回るようになり、現在もその傾向が続いています。

しかし、スマートフォンなどの普及により、性に関する情報の入手が容易になるなど子供たちを取り巻く環境が大きく変化しており、出会い系サイト等にアクセスして性犯罪に巻き込まれるなどの問題も懸念され、また、性感染症や人工妊娠中絶も依然として問題となっています。

こうした課題を乗り越えるためには、必要な情報を自ら収集し、適切な意思決定や行動選択を行うことができる力を子供たち一人一人に育むことが必要となっています。

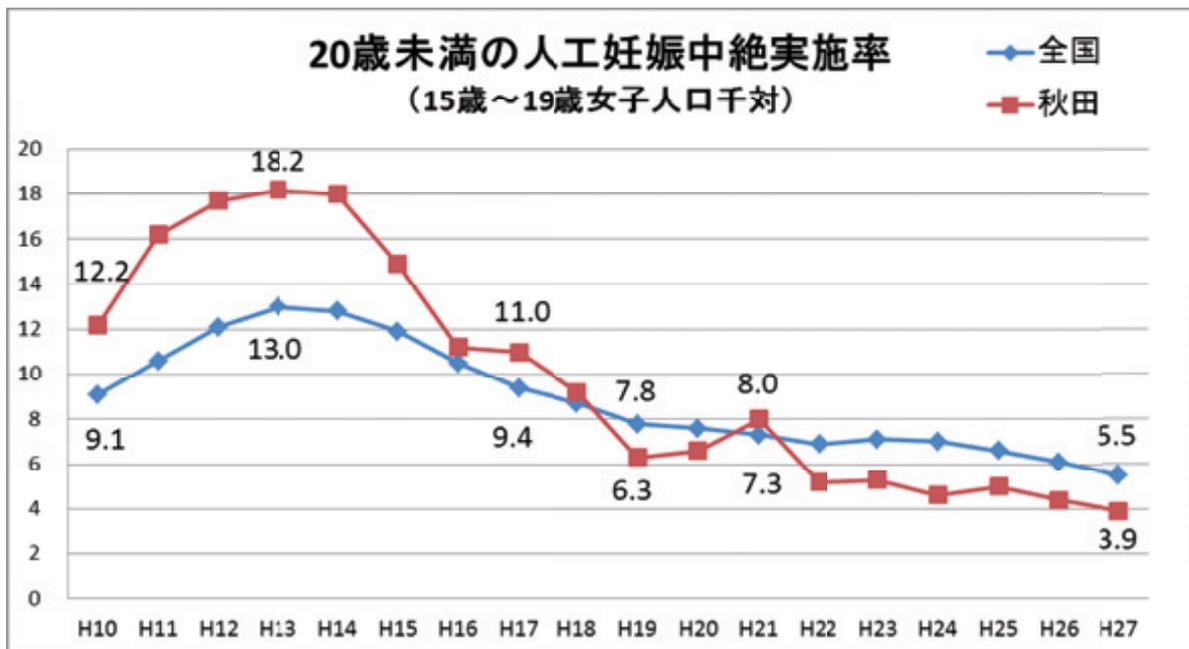


図11 衛生行政報告例より抜粋

注1：分母に15～19歳の女子人口、分子に15歳未満を含めた「人工妊娠中絶件数」を用いて計算されている。

注2：平成13年以前のデータは「母体保護統計報告」による。

6 喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育について

近年、児童生徒において薬物乱用を拒絶する規範意識の向上が図られ、少年の薬物事犯の検挙人員及び検挙人員全体に占める割合は長期的には減少・低下傾向を示し、体育科・保健体育科における教科での指導に加えて、薬物乱用防止教室の開催等の学校等における薬物乱用防止のための指導の充実及び広報啓発活動や、街頭補導活動の強化といった取組が一定の成果を上げていると認められます。

本県においては、薬物乱用防止教室の実施率（公立学校）が、右肩上がりに推移しているものの、小学校及び中学校では全国平均を下回り、今後、より一層、学校薬剤師や地域の警察署等と連携しながら薬物乱用防止教育を推進する必要があります。

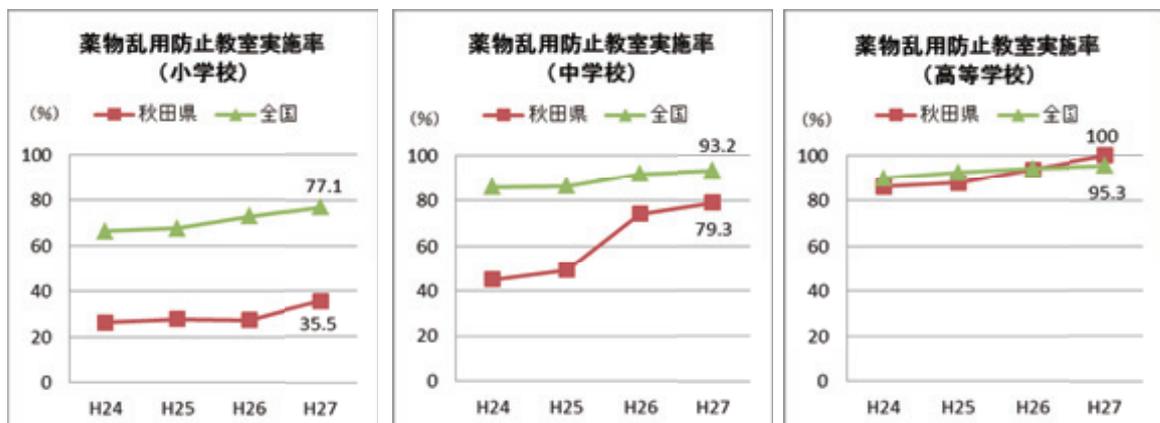


図12 平成27年度における薬物乱用防止教室の開催状況について【文部科学省】より抜粋

7 食物アレルギーについて

全国における食物アレルギーを有する児童生徒の割合は、4.5%（学校生活における健康管理に関する調査：平成25年）であり、平成16年と比較すると1.7倍に増加しています。

平成27年度秋田県学校保健調査によると、本県の食物アレルギーを有する児童生徒の割合は、小学校3.78%、中学校3.65%、高等学校3.02%であり、全国と比較すると少ない傾向にあります。しかし、その割合は右肩上がりに推移し、今後も増加することが予想されます。（エピペン[®]所有者は177名）

また、平成26年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書によると、アナフィラキシーの既往が3.9%、アナフィラキシーショックの既往が0.6%となっています。すべてのアナフィラキシーの原因が食物アレルギーではありませんが、子供のアナフィラキシーの多くは食物アレルギーであることを考えると、極めて高い数値であり、特にショックの既往が0.6%（推計64,353名）であることは、どんな地域のどの学校にも起こり得る可能性があることを示しています。（同調査では、アナフィラキシーを「アレルギーが原因で、皮膚、粘膜、呼吸器、消化器などの症状が同時に複数、全身にあらわれる状態」、アナフィラキシーショックを「アナフィラキシー症状のなかでも、ぐったり、顔が青ざめる、意識がもうろうとしたり、呼びかけや刺激に反応しなかったりなどの重篤な状態」と定義しています。）

食物アレルギーは、命に関わる重要な問題であり、個別への対応はもちろんのこと、危機管理体制を含めた学校における体制づくりが重要となっています。

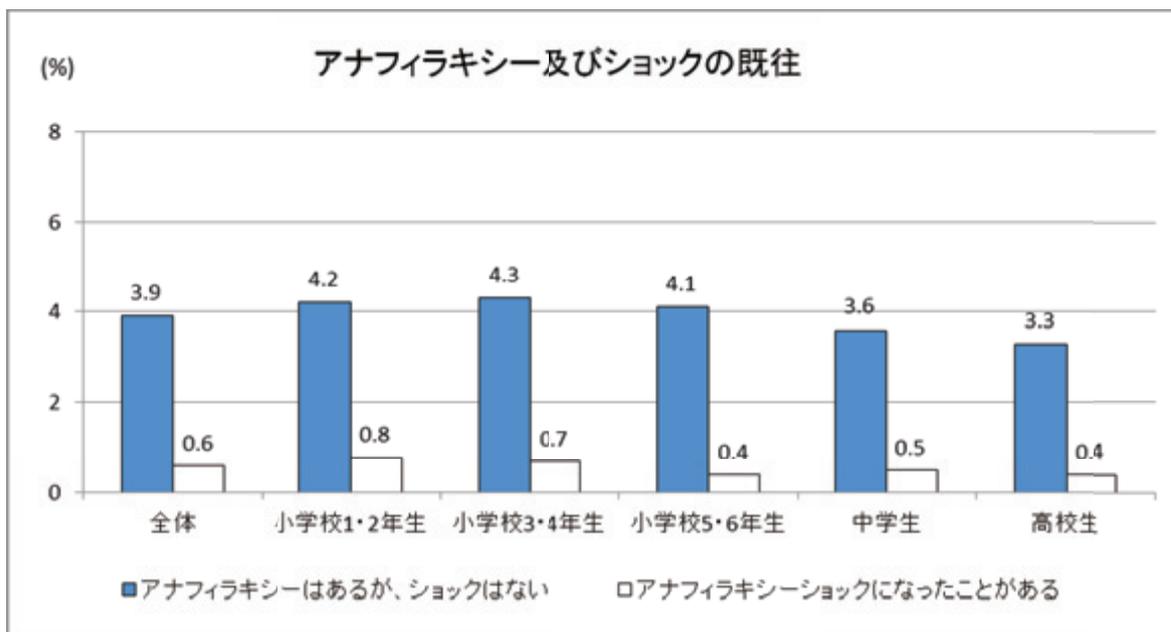


図13 平成26年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書（公益財団法人日本学校保健会）より抜粋

指定地域における取組

〈文部科学省委託 学校保健総合支援事業〉

平成28年度 仙北市西木地区

「望ましい生活習慣の確立」

～アウトメディアの取組を通じた心と体の健康づくり～

〈文部科学省委託事業〉
平成28年度秋田県学校保健総合支援事業実施要項

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。

こうした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や、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 仙北市教育委員会

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、行政関係者等から構成される連絡協議会（以下、「県連絡協議会」という）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29年2月28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 指定地域を仙北市西木地区とする。
- ② 県教育委員会は、仙北市教育委員会に医療関係者、学校関係者、保護者、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 仙北市西木地区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 仙北市西木地区学校保健支援チーム会議は、年2回程度開催する。
- ⑤ 仙北市西木地区学校保健支援チーム委員の任期は、平成29年2月28日までとする。

(3) 研修会の開催（指定地域1回、秋田県1回）

- ① 指定地域（仙北市西木地区）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（仙北市西木地区）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

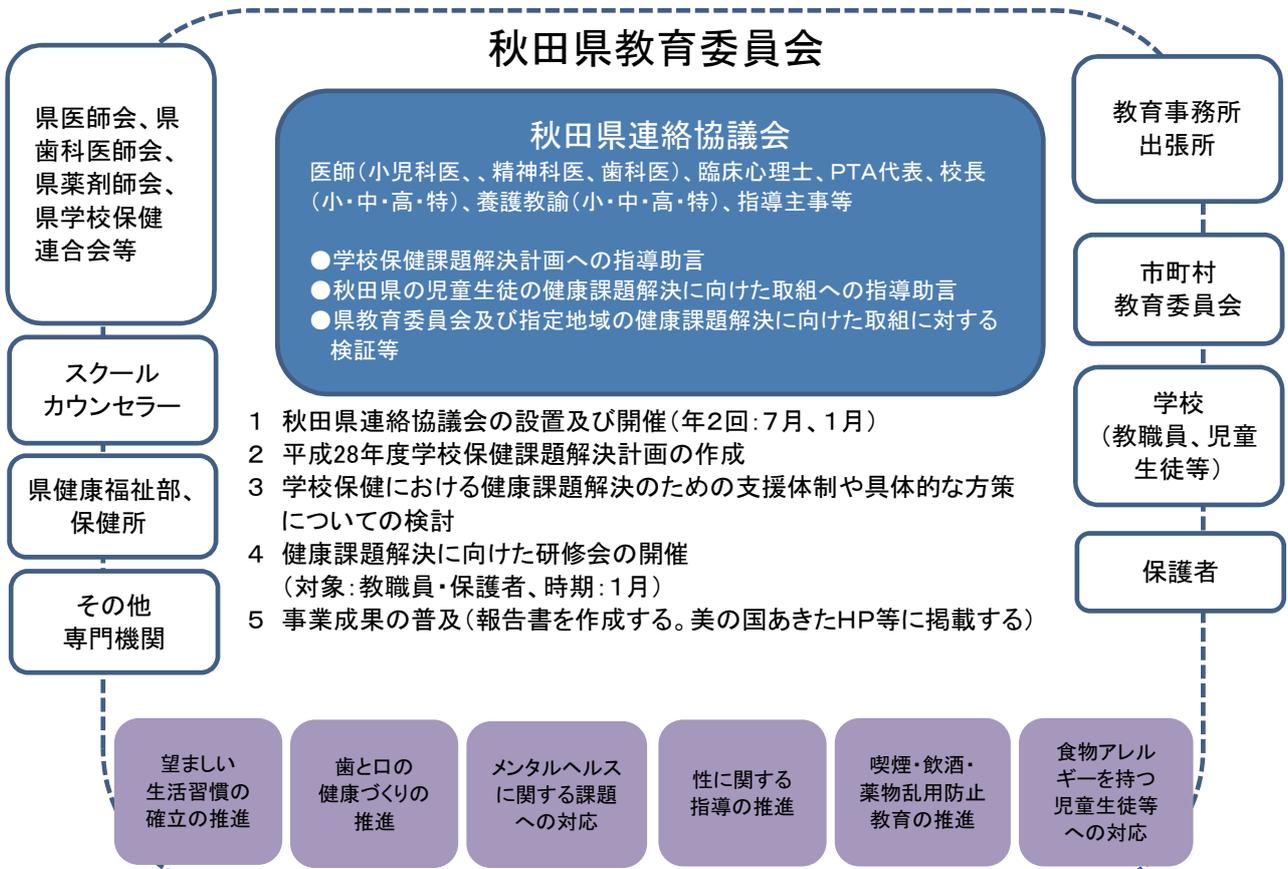
指定地域（仙北市西木地区）における健康課題解決に向けた取組の成果の普及を図る。

- ① 県内の市町村教育委員会及び学校等に報告書を配付する。
- ② 美の国あきたホームページに掲載する。

4 実施時期

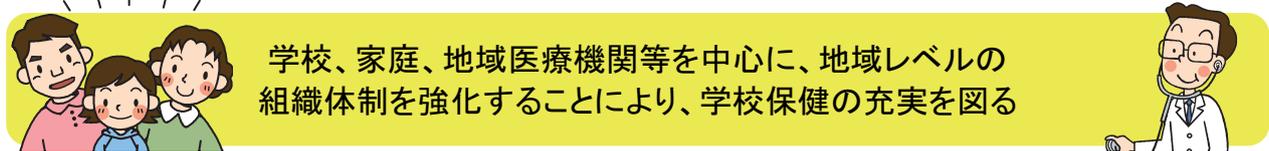
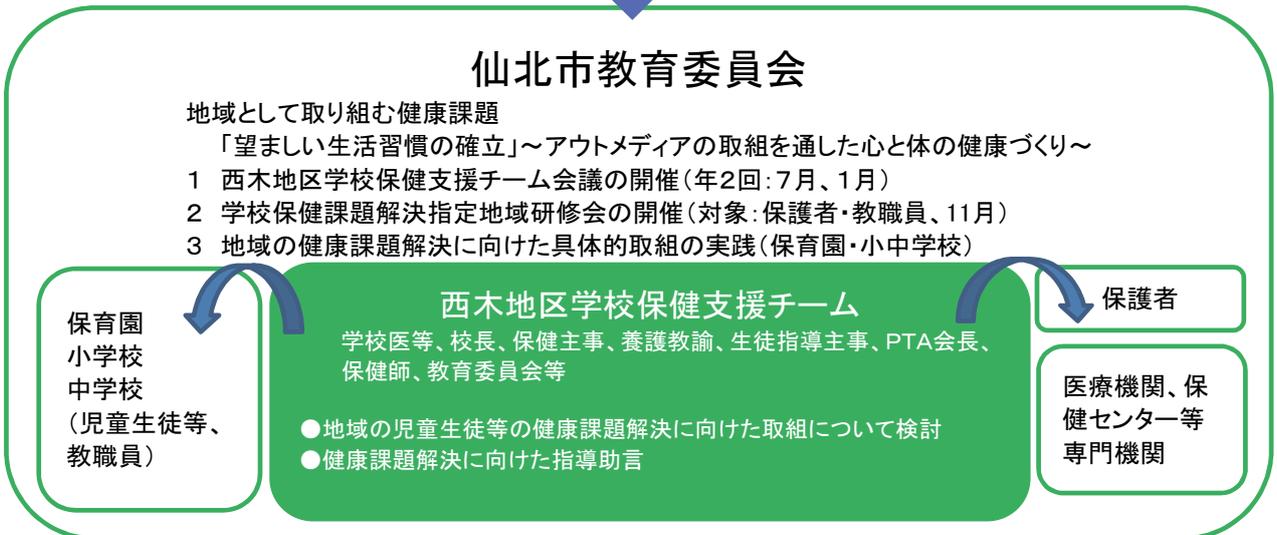
平成28年6月3日から平成29年2月28日まで

平成28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

課題解決に向けた取組 ↔ 成果等の共有



指定地域（仙北市西木地区）の取組
望ましい生活習慣の確立
～アウトメディアの取組を通じた心と体の健康づくり～

仙北市西木地区学校保健支援チーム

1 目的

私たちの周りには、テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォンなどの様々なメディアがあふれている。これらの発達により私たちの生活は便利になるとともに、時間や場所を気にすることなく人とつながることができるようになった。しかし一方で、不適切な使い方、長時間の接触等によって、家族や友人との人間関係にマイナスの影響を及ぼしたり、ネット依存や生活習慣の乱れなどから心身の健康を崩したりすることが新たな問題となっており、秋田県、仙北市でもメディアの使用による生活習慣の乱れが見られるようになった。

そこで、平成28年度は秋田県学校保健総合支援事業の指定を受け、仙北市西木地区学校保健支援チームを結成して、望ましい生活習慣を確立するために、小・中学校のみならず、家庭や地域と連携して実践することにした。

※アウトメディアとは

メディアに接触する時間を減らすことを言い、メディアを排除するものではない。メディアに上手に触れることで過度の接触時間を減らし、自分自身の時間・家族団らん・人と人とのつながりの時間を大切にしようとする事。

2 実践内容

(1)仙北市西木地区学校保健支援チームの設置と会議の開催

①委員

仙北市西木地区学校保健支援チーム
<委員>
学校医、PTA会長、市保健課保健師、保育園長、校長（小・中）、
養護教諭・保健主事（小・中）、生徒指導主事（小・中）、
南教育事務所指導主事、南教育事務所社会教育主事
県教育庁保健体育課副主幹（兼）班長等、
市教育委員会北浦教育文化研究所長等
合計31名

②第1回会議

- ・ 日時：平成28年7月20日（水）午後2時～
- ・ 場所：仙北市西木総合開発センター
- ・ 内容：事業概要について説明…県教育庁保健体育課協議…これまでの取組と今後の取組について



③第2回会議

- ・ 日時：平成29年1月20日（金）午後1時～

- ・ 場所：仙北市西木総合開発センター
- ・ 内容：事業報告、成果と課題について

(2)各小・中学校の実践

【共通実践】

①生活習慣アンケートの実施

- ・ 5月、10月にアンケートを児童生徒を対象に実施した。自分の生活習慣を振り返ることで個々の健康課題が明確になり、具体的な改善策を考えることができた。また、2回行うことで、自分の変容を知ることができた。
- ・ 保護者にもアンケートを実施した。子供の生活を見つめ直すいい機会となった。5月は健康課題をとらえるだけだったが、10月は生活改善の質を上げたいという感想が多かった。

②アウトメディアにチャレンジ

- ・ 中学校のテスト期間に合わせて実施。
- ・ 夏休み・冬休みの長期休業にも実施する学校があった。また、チャレンジするコースを何種類か設定するなど、各校独自の取組が見られた。

③アウトメディアに関する標語コンクールの実施

- ・ 各学年1点の優秀賞を決めた。どれも素晴らしい作品であった。
- ・ 仙北市西木地区指定地域研修会において紹介をし、賞状等を授与した。

④こころの健康講話「メディアへの関わりと生活」

講師：スクールカウンセラー 濱田 拓先生

- ・ 「自発性」「コミュニケーション」「雑談」「すいみん」の大切さを分かりやすく説明してくれた。
- ・ 終盤では、「脳のリラックス法」や「両立の大切さ」を説明してくれた。「未来への時間を有効に、そして、あの時ああすればよかったと、後悔することなく生きてください。」のメッセージは、子供たちに響いていた。



⑤広報活動

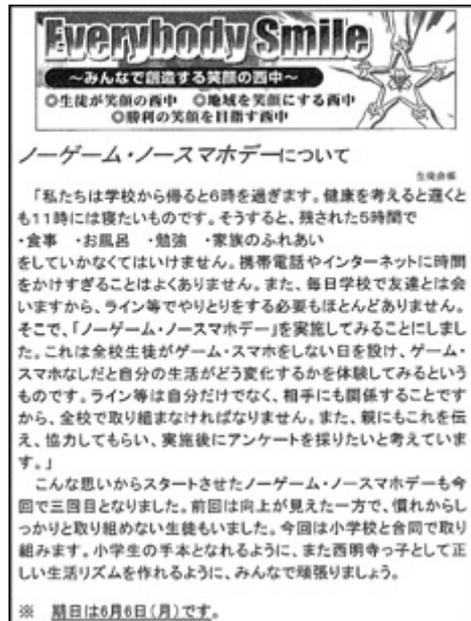
- ・ 学校報
- ・ 保健だより
- ・ 児童会だより
- ・ 生徒会だより



椋木内小学校
「学校報」



絵木内小学校
「保健だより」



西明寺中学校
「生徒会報」

【西明寺小学校】

- ①ノーゲーム・ノースマホデー、アウトメディアチャレンジの実施
 - 1回目 6月6日(月)
西明寺中学校と同じ日に実施。
西明寺小学校は、はじめてのチャレンジ!!
 - 2回目 夏休み 3日間にチャレンジ!!
 - 3回目 10月19日(水)
 - 4回目 12月9～11日 3日間にチャレンジ!!
 - 5回目 冬休み 3日間にチャレンジ!!



1回目の紹介

②ミニ健康集会

保健委員会主催のミニ健康集会を定期的に行う

「生活習慣のアンケート結果のお知らせ」「目の大切さ」「姿勢の大切さ」等、保健委員会が中心となり、健康を考えた。



「目のたいそう」も紹介

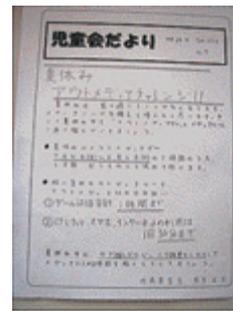


(足) ぴったん (背中) ぴんっ・ぐう
(机とお腹、背中と背もたれの間)にぐうひとつ

【桜木内小学校】

①アウトメディアチャレンジ!!

- 1回目 6月25日～27日 3日間にチャレンジ!!
- 2回目 7月31日～8月6日
このうちの3日間にチャレンジ!!
- 3回目 9月12日～14日 3日間にチャレンジ!!
- 4回目 冬休み 3日間にチャレンジ!!



児童会だより

②保健集会

健康ミニ講話や健康標語の表彰、アンケートの結果発表等を行った。



睡眠



朝食



姿勢

【西明寺中学校】

①ノーゲーム・ノースマホデー、アウトメディアチャレンジの実施

- 1回目 4月29日 ノーゲーム・ノースマホデー
- 2回目 6月6日 ノーゲーム・ノースマホデー
- 3回目 夏休み アウトメディアにチャレンジ
- 4回目 10月19日 ノーゲーム・ノースマホデー
- 5回目 12月9～11日 アウトメディアにチャレンジ
- 6回目 冬休み アウトメディアにチャレンジ



アンケート結果のまとめ

※3・6回目は、日数とチャレンジコースを自分で決めた。

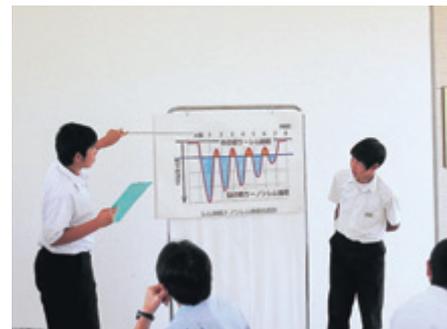
②5分間保健指導

「朝食を食べよう」「睡眠と生体リズム」「2つの睡眠」「眼の健康～疲れ目の予防～」
「眼の健康～まばたきの役割～」

生活習慣アンケートと関連させながら、全校給食の終わり5分で行った。



「朝食を食べよう」



「2つの睡眠」

【桜木内中学校】

①アウトメディアチャレンジ!!

- 1回目 6月25日～27日
3日間にチャレンジ!!
- 2回目 7月31日～8月6日
このうちの3日間にチャレンジ!!
- 3回目 9月12日～14日
3日間にチャレンジ!!
- 4回目 冬休み 3日間にチャレンジ!!



桜木内小学校への呼びかけ

②生徒会主催の全校集会

生活習慣アンケート結果を発表するとともに、桜木内中学校独自のルールを決めた。

- ・「夜9時以降は通信しません」
- ・「7時間の睡眠は確保します」



生活習慣アンケート結果の発表



桜木内中学校メディアのルール

(3)研修会の実施

- 期 日 平成28年11月27日(日) 午後2時～
- 会 場 西木温泉ふれあいプラザ クリオン 2階ホール
- 参加者 122名
- 内 容 実践発表

「望ましい生活習慣の確立」

～アウトメディアの取組を通じた心と体の健康づくり～

西明寺小・桜木内小・西明寺中・桜木内中の児童生徒

講 話 「大人が支える！インターネットセキュリティ」

秋田県教育庁生涯学習課 社会教育主事 柏木 睦 氏



西明寺小保健委員



桜木内小児童会・保健委員



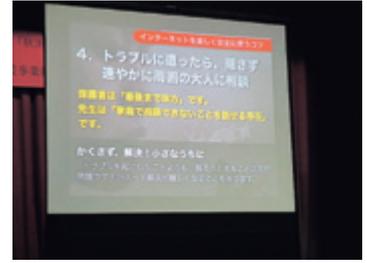
西明寺中生徒会



桜木内中生徒会



参加者のみなさん



インターネットセーフティ

(4) 市全体への啓発

・教育委員会だより「きたうら」への掲載 (全戸配布)



子どもサミットでの西明寺中・桜木内中の発表
(平成28年8月号)



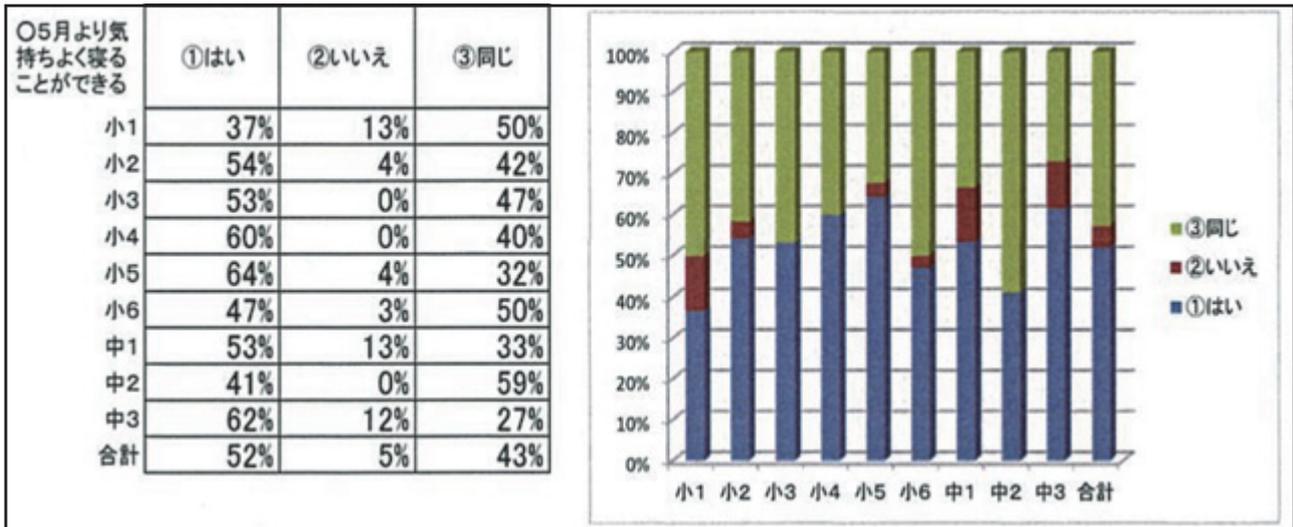
西木地区研修会の様子 (平成28年11月号)

3 成果

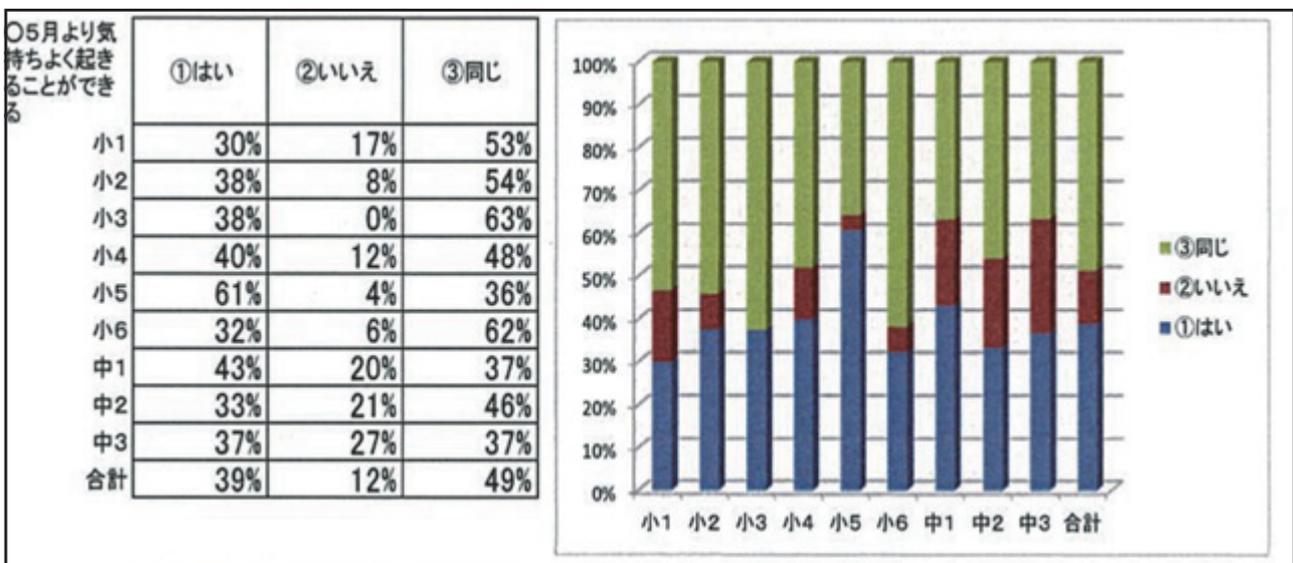
(1) 「早寝・早起き・朝ごはんスタイル」への生活習慣の移行

早寝・早起きができている地域ではあるが、アウトメディアの取組を通して、早寝・早起きに加えて、朝ごはんの必要性についても意識が高まり、「早寝・早起き・朝ごはんスタイル」へ生活習慣が移行した児童生徒が増えた。これは、各校での保健集会や保健講話、その他の活動が確実に子供たちに浸透してきた結果である。また、アウトメディアチャレンジにおいて、挑戦するコースを自分で決めるという自己決定と児童生徒の主体的な取組がこの結果を生んだと考える。また、「朝スッキリ目覚める」「昼間も眠気が襲うことなく、元気に過ごせる」「日中を活発に過ごせるから、寝るときにはほどよく疲れがでて、すんなり眠ることができる」を目標に質のよい睡眠を得るよう働きかけてきた。「授業に集中してますか」という質問に西木地区の児童生徒は、5月より改善したと答えた子供が44%であり、より授業に集中することができている。保護者の感想からもすいみんや目についての記述も見られ、望ましい生活習慣とは何かを考えられるようになった。

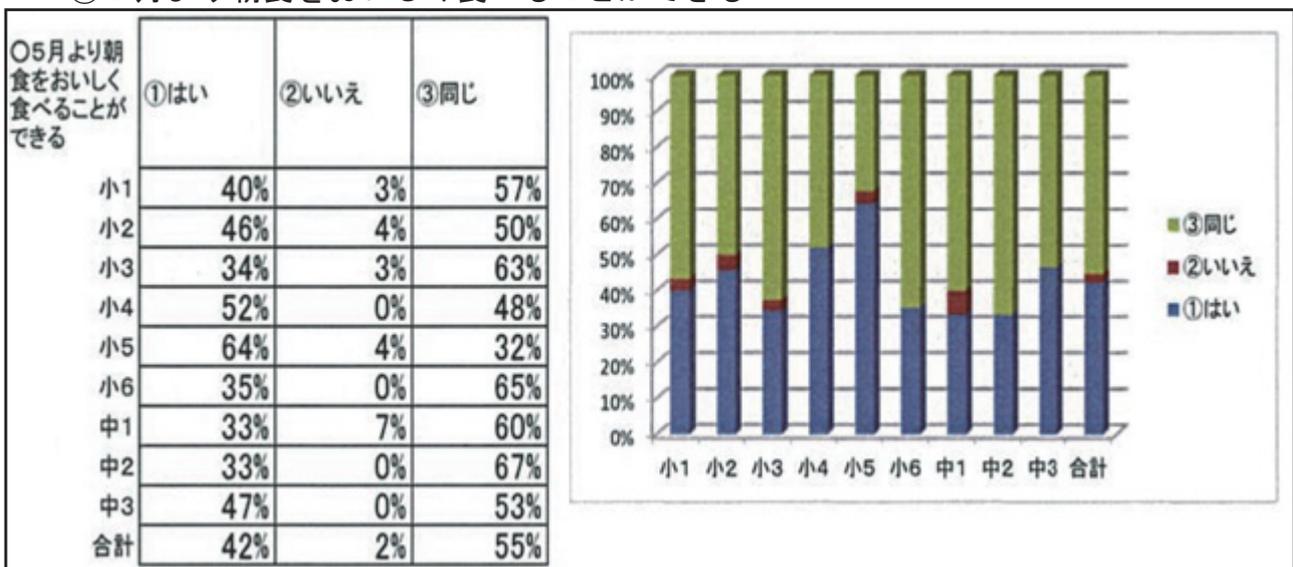
① 5月より気持ちよく寝ることができる



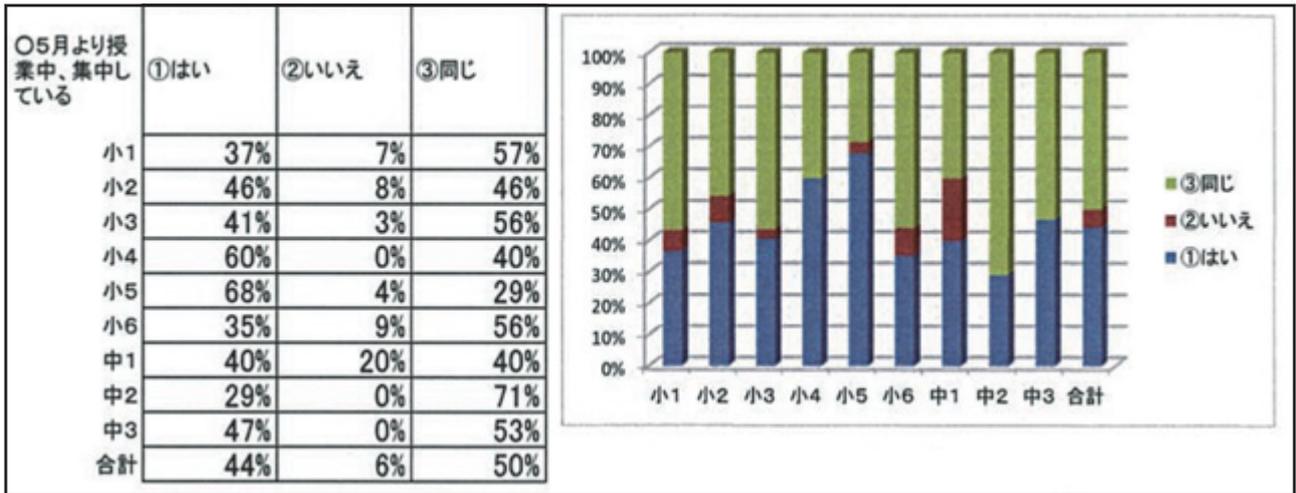
② 5月より気持ちよく起きることができる



③ 5月より朝食をおいしく食べることができる



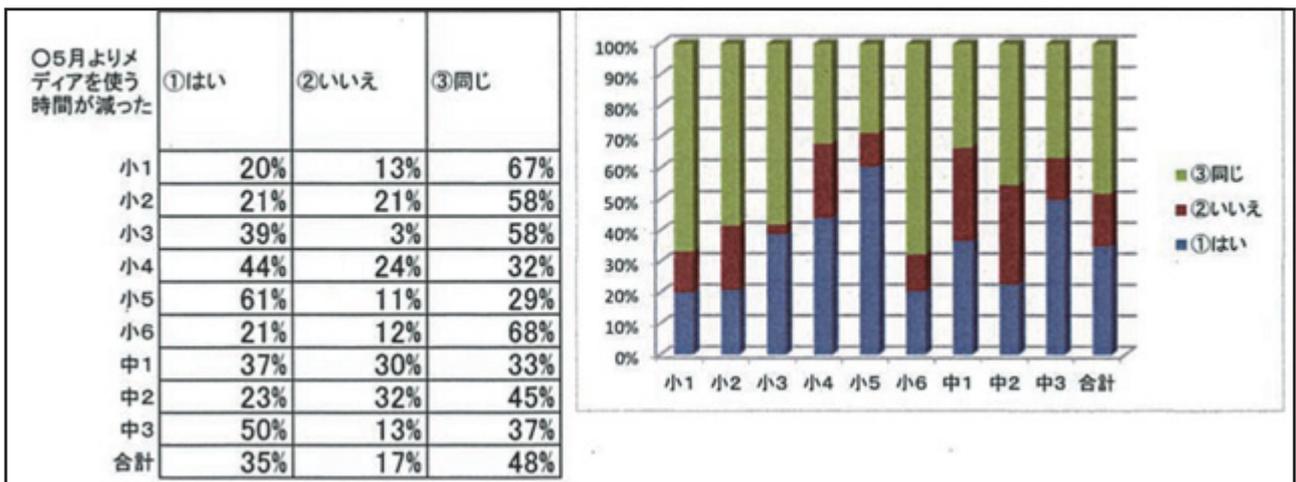
④ 5月より授業中、集中している



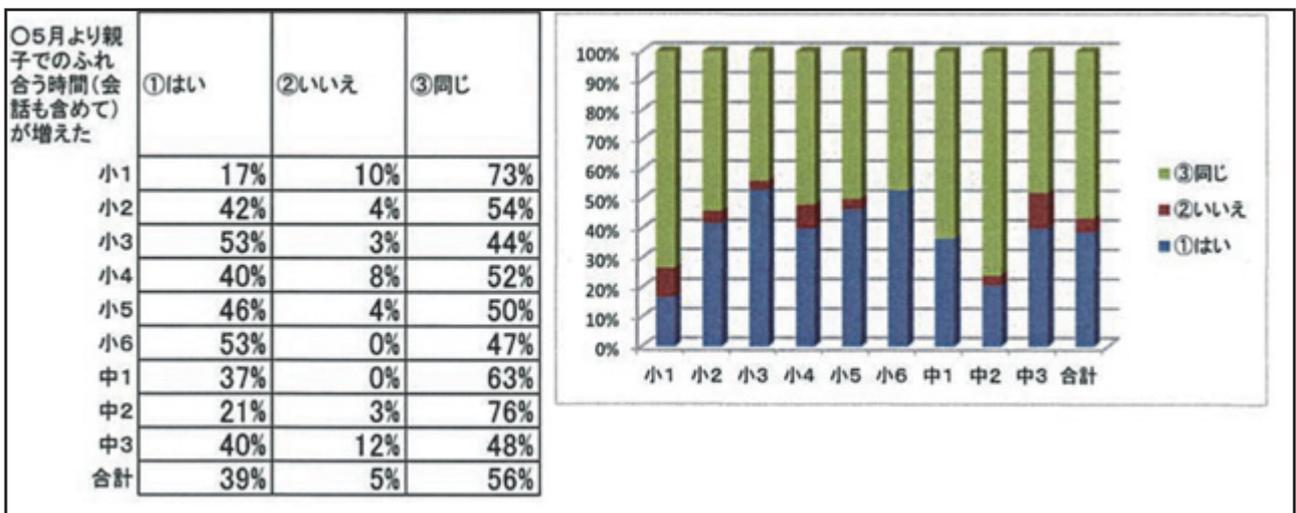
(2) 親子のふれ合いの時間が増えた

アウトメディアの取組は、家族を巻き込んで行った。その結果、家族の間で会話が増えたり、メディアを使用していた時間を手伝いに回したりする、家族団らんの様子が見られた。今までも同じ会話をしていたとしても、意識の仕方が変わり、より家族の大切さを感じるようになった。

⑤ 5月よりメディアを使う時間が減った



⑥ 5月より親子でのふれ合う時間が増えた



(3) 児童生徒、保護者、教職員の意識の変容

5月のアンケート結果では、メディアを使う時間が多い子供もいることが分かった。その中には、小学校の低学年の子供もおり、小学校の教職員も驚いていた。そこで、西木地区の全小・中学校において、PTA参観日にアンケート結果を公表し、現状とその改善に向けてアウトメディアに取り組み、望ましい生活習慣の確立を目標にしていくことを伝え、協力を仰いだ。その後、アウトメディアチャレンジの実践により、子供たちの生活スタイルが変容してくると、保護者・教職員もその効果を実感し、もっとよりよい生活にしようとする意識の高まりが見えた。

4 課題

(1) メディアの使用の低年齢化による園児の保護者への啓発

小学校低学年のスマートフォン・タブレット等の使用率が高くなっており、メディアの使用の低年齢化が見られる。小学校1年生で使用できるということは、保育園時代から使用していると考えられる。そこで、今回、保育園にも協力をいただき、啓発活動を行ってきたが、小・中学校ほどは、浸透させることができなかった。地域の子供をよりよく成長させることを考えると、保育園との連携をもっと深め、アウトメディアの取組を保育園の保護者に対して積極的に働きかける必要がある。

(2) 一過性で終わらない児童生徒・保護者への実践の継続

保護者からもこの取組に対しては、大きな評価をいただいた。ただし、学校で取り組む時は行うが、それ以外の時は取り組む姿勢が弱いとの声もいただいている。児童生徒が意識を高めるために今後も自分の生活を見つめ直し、アウトメディアの取組を、継続・充実させていくことが必要である。また、保護者への啓発活動も継続し、次年度以降もこの活動を継続していくことが必要である。

(3) 関係機関との支援体制の継続・充実

情報化社会の発展に伴い多様なライフスタイルが作り上げられているが、それは子供たちにも大きな影響を及ぼしている。今後、更なる多様化が叫ばれている中、子供たちの望ましい生活習慣を作り上げていくためにも、関係機関との連携が必要である。この事業から生まれた西木地区支援チームを中心に、市の関係機関と連携を深め、生涯にわたって健康な子供を育てていきたい。

<参考資料>

- ・秋田県の学校体育・学校健康教育資料集 第58号2015年度（平成27年度）
- ・「どさんこアウトメディアプロジェクト」（北海道子どもの生活習慣づくり実行委員会）
- ・「ポケット」（横手市教育推進委員会 養護教諭部会報）

資料1 アンケート用紙

5月【児童生徒用】生活習慣アンケート(メディアに関すること)

年	組	番	名前
---	---	---	----

前日の生活(平日)をふりかえって、あてはまる番号に○をつけましょう。

○起きる時刻	① 6時30分まで ② 6時30分～7時 ③ 7時以降
○寝る時刻	① 夜9時まで ② 夜9時～9時30分 ③ 夜9時30分～10時 ④ 夜10時～11時 ⑤ 夜11時～12時 ⑥ 夜12時以降
○1日の睡眠時間	① 6時間未満 ② 6時間以上8時間未満 ③ 8時間以上
○朝、気持ちよく起きれますか	① はい ② いいえ
○朝食の有無	① 毎日食べる ② 時々食べない ③ 毎日食べない
○学校の授業時間以外に1日あたりどれだけの時間、勉強をしていますか。(家以外での勉強時間も含む)	① 3時間以上 ② 2時間以上3時間未満 ③ 1時間以上2時間未満 ④ 30分以上1時間未満 ⑤ 30分未満 ⑥ 全くしない
○授業中、集中していますか。	① 集中している ② ぼーとすることがある ③ ねむい時がある
○あなたにとって、ないと困る物は、どれですか。当てはまる物全てに○をしてください。	① テレビ ② ビデオ(DVD) ③ ゲーム ④ パソコン ⑤ 携帯電話 ⑥ スマートフォン ⑦ ライン等ができる通信機器
○メディアを使うことで、家の人とルールを決めていますか。	① 決めて守っている ② 決めていないが守れない ③ 決めていない
○メディアを一日、何時間見たり、使ったりしますか。	① 1時間未満 ② 1～2時間 ③ 2～3時間 ④ 3～4時間 ⑤ 4～5時間 ⑥ 5～6時間 ⑦ 6～7時間 ⑧ 7～8時間 ⑨ 8時間以上

メディア → テレビ、ビデオ(DVD)、テレビゲーム、携帯ゲーム、インターネット(動画を含む)、携帯電話、スマートフォン、ライン

5月【保護者用】生活習慣アンケート(メディアに関すること)

お子さんのふだんの生活をふりかえって、あてはまる番号に○をつけてください。

○起きる時刻	① 6時30分まで ② 6時30分～7時 ③ 7時以降
○寝る時刻	① 9時まで ② 9時～9時30分 ③ 9時30分～10時 ④ 10時～11時 ⑤ 11時～12時 ⑥ 12時以降
○1日の睡眠時間	① 6時間未満 ② 6時間以上8時間未満 ③ 8時間以上
○朝、気持ちよく起きていますか	① はい ② いいえ
○朝食の有無	① 毎日食べる ② 時々食べない ③ 毎日食べない
○1日のテレビ(ビデオ・DVDを含む)の視聴時間	① 1時間未満 ② 1時間以上2時間未満 ③ 2時間以上3時間未満 ④ 3時間以上
○1日にどれくらいテレビゲーム(コンピュータゲーム、携帯ゲーム機を含む)をしていますか。	① 全くしない ② 1時間未満 ③ 1時間以上2時間未満 ④ 2時間以上3時間未満 ⑤ 3時間以上
○1日にどれくらいインターネット(動画を含む)をしていますか。	① 全くしない ② 1時間未満 ③ 1時間以上2時間未満 ④ 2時間以上3時間未満 ⑤ 3時間以上
○通信機能付き端末(携帯電話、スマートフォンを含む)で通話やメール、ラインをしていますか。	① ほぼ毎日している ② 時々している ③ 全く、または、ほとんどしていない ④ 通信機能付き端末を持っていない
○メディアを使うことで、お子さんとルールを決めていますか。	① 決めている ② 決めていない
○お子さんの生活の様子に満足していますか。	① 満足している ② やや満足している ③ あまり満足していない ④ 満足していない

○その理由を教えてください。

ご協力ありがとうございました。

5月【児童生徒用】平日と休日の生活の様子について

★1日の生活の流れを表に書きこんでください。

年	組	番	名前
---	---	---	----

メディア → テレビ、ビデオ(DVD)、テレビゲーム、携帯ゲーム、インターネット(動画を含む)、携帯電話、スマートフォン、ラインなど

	学習(学校での学習を除く)		時間		メディア		時間		起きる時間		寝る時間									
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
平日																				
休日	朝の生活の様子																			
	夜の生活の様子																			
		学習(学校での学習を除く)		時間		メディア		時間		起きる時間		寝る時間								

○この生活の流れに満足していますか。 ① 満足している ② やや満足している ③ あまり満足していない ④ 満足していない

○理由を書いてください。

10月【児童生徒用】生活習慣アンケート(メディアに関すること)

年	組	番	名前
前日の生活(平日)をふりかえって、あてはまる番号に○をつけましょう。			
○起きる時刻	① 6時30分まで ② 6時30分～7時 ③ 7時以降		
○寝る時刻	① 夜9時まで ② 夜9時～9時30分 ③ 夜9時30分～10時 ④ 夜10時～11時 ⑤ 夜11時～12時 ⑥ 夜12時以降		
○1日の睡眠時間	① 6時間未満 ② 6時間以上8時間未満 ③ 8時間以上		
○朝、気持ちよく起きられますか	① はい ② いいえ		
○朝食の有無	① 毎日食べる ② 時々食べない ③ 毎日食べない		
○学校の授業時間以外に1日あたりどれくらいの時間、勉強をしていますか。(家以外での勉強時間も含む)	① 3時間以上 ② 2時間以上3時間未満 ③ 1時間以上2時間未満 ④ 30分以上1時間未満 ⑤ 30分未満 ⑥ 全くしない		
○授業中、集中していますか。	① 集中している ② ぼーとすることがある ③ ねむい時がある		
○あなたにとって、ないと困る物は、どれですか。当てはまる物全てに○をしてください。	① テレビ ② ビデオ(DVD) ③ ゲーム ④ パソコン ⑤ 携帯電話 ⑥ スマートフォン ⑦ ライン等ができる通信機器		
○メディアを使うことで、家の人とルールを決めていますか。	① 決めて守っている ② 決めてはいるが守れない ③ 決めていない		
○メディアを一日、何時間見たり、使ったりしますか。	① 1時間未満 ② 1～2時間 ③ 2～3時間 ④ 3～4時間 ⑤ 4～5時間 ⑥ 5～6時間 ⑦ 6～7時間 ⑧ 7～8時間 ⑨ 8時間以上		
メディア	テレビ、ビデオ(DVD)、テレビゲーム、携帯ゲーム、インターネット(動画を含む)、携帯電話、スマートフォン、ライン		

10月【保護者用】生活習慣アンケート(メディアに関すること)

お子さんのふだんの生活をふりかえって、あてはまる番号に○をつけてください。

○起きる時刻	① 6時30分まで ② 6時30分～7時 ③ 7時以降		
○寝る時刻	① 9時まで ② 9時～9時30分 ③ 9時30分～10時 ④ 10時～11時 ⑤ 11時～12時 ⑥ 12時以降		
○1日の睡眠時間	① 6時間未満 ② 6時間以上8時間未満 ③ 8時間以上		
○朝、気持ちよく起きていますか	① はい ② いいえ		
○朝食の有無	① 毎日食べる ② 時々食べない ③ 毎日食べない		
○1日のテレビ(ビデオ・DVDを含む)の視聴時間	① 1時間未満 ② 1時間以上2時間未満 ③ 2時間以上3時間未満 ④ 3時間以上		
○1日にどれくらいテレビゲーム(コンピュータゲーム、携帯ゲームを含む)をしていますか。	① 全くしない ② 1時間未満 ③ 1時間以上2時間未満 ④ 2時間以上3時間未満 ⑤ 3時間以上		
○1日にどれくらいインターネット(動画を含む)をしていますか。	① 全くしない ② 1時間未満 ③ 1時間以上2時間未満 ④ 2時間以上3時間未満 ⑤ 3時間以上		
○通信機能付き端末(携帯電話、スマートフォンを含む)で通話やメール、ラインをしていますか。	① ほぼ毎日している ② 時々している ③ 全く、または、ほとんどしていない ④ 通信機能付き端末を持っていない		
○メディアを使うことで、お子さんとルールを決めていますか。	① 決めている ② 決めていない		
○アウトメディアの取組を通して、お子さんが変化されたことはありますか。	① 変化した ② 変化していない		
①変化したと答えた方は、お子さんの心と体の変化について、教えてください。			
②変化していないと答えた方は、どのように変化してほしいか教えてください。			

ご協力ありがとうございました。

10月【児童生徒用】平日と休日の生活の様子について

★1日の生活の流れを表に書きこんでください。

メディア → テレビ、ビデオ(DVD)、テレビゲーム、携帯ゲーム、インターネット(動画を含む)、携帯電

年	組	番	名前
---	---	---	----

	学習(学校での学習を除く)		メディア		起きる時間		寝る時間													
	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間													
平日	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

休日	朝の過ごし方	
	夜の過ごし方	

学習(学校での学習を除く)		メディア		起きる時間		寝る時間	
時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間

5月と比べてみると、10月の生活はどうなりましたか。

○5月より気持ちよく寝ることができる	①はい ②いいえ ③同じ
○5月より気持ちよく起きることができる	①はい ②いいえ ③同じ
○5月より朝食をおいしく食べることができる	①はい ②いいえ ③同じ
○5月より授業中、集中している	①はい ②いいえ ③同じ
○5月よりメディアを使う時間が減った	①はい ②いいえ ③同じ
○5月より親子でのふれ合う時間(会話も含めて)が増えた	①はい ②いいえ ③同じ

アウトメディアの取組を通して、感じたことを書いてください。

資料2 生活習慣アンケート結果（感想）

1 5月の生活習慣アンケート結果（感想）

【児童生徒】

- ・平日はメディアに接する時間が少ないが、休日はメディアに接する時間が多くなっている。
- ・部活のない日は外遊びや睡眠がゆっくりできる。部活のある日は、8時に練習が終わることが多いので、朝は少し眠い。
- ・パソコンの動画をずっと見ていて、注意されたことに気が付かないことがある。
- ・平日の寝る前にネットやテレビを見過ぎなので、1時間半早く寝られるようにする。
- ・平日は部活があるので、寝る時間が遅くなっている。 ・睡眠時間をもう少し取りたい。
- ・平日も休日もテレビを見てから勉強を始めている。 ・親が干渉してくる。

【保護者】

- ・ゲームをすると夢中になりルールを守れない時がある。
 - ・遊びの中でテレビやゲームの割合が多く、外遊びやテレビゲーム以外の遊びが少ない。ゲームもやり始めるとなかなかやめられない。
 - ・毎日学校で会っているのに毎日ラインをする必要があるのか分からない。もう少し、勉強に集中してほしい。
 - ・ラインでグループトークしているが、学校で話をすればよい内容ばかりである。早寝・早起きの基本生活リズムになれば朝スッキリ起きられるのになかなかできないようだ。
 - ・寝る時間が遅く、次の日の準備をしていない。次の日の朝、なかなか準備できず朝ごはんが遅くなる。
 - ・早寝、早起き、朝ごはんになかなか近づけない。テレビを見る時間、ゲームをする時間が長い。
- ### 2 10月の生活習慣アンケート結果（感想）

【児童生徒】

- ・妹とアウトメディアチャレンジをして、妹にも注意しながら、メディア使用時間を減らすことができた。
- ・テレビを見るより外で遊ぶほうが楽しかった。
- ・これからもなるべく電子メディアを使わないで家族との話をもっと増やしたい。
- ・テレビをあまり長く見ないようにして、目を悪くしないように注意したい。
- ・小・中学校と合同で行った時は、妹と父親も夜、一緒に取り組んだ。お互い気をつけてゲームのリモコン等を預かってもらい、気にならないようにした。
- ・いつもより会話が増えて、いろんなことを聞くことができた。
- ・勉強と手伝い（食器洗い）をすることができた。妹と楽しみながらやることができた。
- ・普段誰も見ていないのに点いているテレビを自分から進んで消すことができた。寝る時間もメディアをあまり利用しないことで、普段より早く寝ることができた。

【保護者】

- ・毎週月曜日はアウトメディアの日と決めて、寝る時間が早くなった。・生活リズムが良くなった。
- ・家族間の会話やお手伝いの時間が増えた。・頭痛が治った。 ・早寝早起きができるようになった。
- ・家族との会話も増え、妹（園児）にもアウトメディアをすすめて、一緒にゲーム以外で楽しむ姿が見られた。外で遊んだ日は、いつもと比べて寝付きもよく、翌日すっきり起きているような気がする。
- ・もともと使用することはなかったけれど、学校全体で行うことで意識するようになった。
- ・自分で意識して時間を守ったり、目を休ませたりするようになった。
- ・ゲームのし過ぎやテレビの見過ぎは良くないんだという意識が根付いた。

資料3

＜文部科学省委託事業＞平成28年度秋田県学校保健総合支援事業
「望ましい生活習慣の確立 啓発標語コンクール」優秀作品

小学生の部

- 1年 桜木内小学校 佐藤 綾音 (さとう あやね)
「たのしいよ ゲームよりは そとあそび」
- 2年 西明寺小学校 八柳 凜久 (やつやなぎ りく)
「ゲームより パパとの しょうぎが 大すきだ」
- 3年 西明寺小学校 芳賀 音羽 (はが おとは)
「ノーメディア さいしょは 一日三十分 いまでは 一日へいきだよ」
- 4年 桜木内小学校 田中 心愛 (たなか ここあ)
「メディアはね 時間を決めて けんこうに」
- 5年 桜木内小学校 武藤 大翔 (むとう はると)
「家族との 関わりふえる ノーメディア」
- 6年 西明寺小学校 中村 陽 (なかむら よう)
「ゲームから はなれてみると いろんなものが みえてくる」

中学生の部

- 1年 西明寺中学校 齋藤 千輝 (さいとう ちさき)
「メディア機器 自ら設ける 休電日」
- 2年 桜木内中学校 佐藤 彩海 (さとう あみ)
「約束が 自分を守る たてになる 使いすぎは 家族が困る」
- 3年 桜木内中学校 門脇 望 (かどわき のぞみ)
「スマホやネット コントロール 自分ですると 心はればれ」

平成28年度秋田県学校保健総合支援事業
県連絡協議会委員名簿

No.	所 属 等	氏 名	備 考
1	秋田大学大学院特別教授	廣 嶋 徹	
2	市立秋田総合病院内科診療部長	小 泉 ひろみ	一般社団法人秋田県医師会常任理事
3	のしろ眼科クリニック院長	浜 野 浩 司	一般社団法人秋田県医師会
4	市立角館総合病院診療部長・精神科科長	佐々木 道 基	一般社団法人秋田県医師会
5	秋田大学教育文化学部准教授	清 水 貴 裕	秋田県臨床心理士会事務局長
6	秋田県PTA連合会会長	野 崎 一	秋田県PTA連合会
7	相愛保育園園長	萱 森 幹 子	秋田県保育協議会
8	秋田市立東小学校校長	加賀美 俊 一	秋田県小学校長会
9	秋田市立将軍野中学校校長	杉 沼 誠	秋田県中学校長会
10	県立由利高等学校校長	越後谷 真 悦	秋田県高等学校長協会
11	県立聴覚支援学校校長	塚 本 宏 明	秋田県高等学校長協会特別支援学校部会
12	三種町立琴丘小学校養護教諭	近 藤 敬 子	
13	横手市立十文字中学校養護教諭	高 瀬 優 子	
14	県立秋田北高等学校養護教諭	萩 庭 千加子	
15	県立支援学校天王みどり学園養護教諭	藤 原 幸 子	
16	仙北市教育委員会指導主事	鈴 木 徹	指定地域担当者
17	県健康福祉部健康推進課技師	大 友 絵里子	
18	県教育庁保健体育課長	木 浪 恒 二	
19	県教育庁幼保推進課主任指導主事	諸 岡 美 佳	
20	県教育庁義務教育課指導主事	山 田 仁 美	
21	県教育庁特別支援教育課指導主事	中 村 素 子	
22	県教育庁生涯学習課社会教育主事	柏 木 睦	
23	南教育事務所雄勝出張所指導主事	船 山 育 士	指定地域担当者
	事務局 県教育庁保健体育課	副主任(兼)班長 星 野 和 貴 主任指導主事 田 口 康 主任指導主事 加 藤 智 子	

平成28年度秋田県学校保健総合支援事業
仙北市西木地区学校保健支援チーム委員名簿

No.	所 属 等	氏 名	備 考
1	野々部医院院長	野々部 泰 彦	学校医・内科
2	鬼川医院	鬼 川 栄 美	学校医・眼科
3	大野医院院長	平 野 敏 一	学校医・耳鼻咽喉科
4	耳鼻咽喉科菅原医院院長	大 高 詳一郎	学校医・耳鼻咽喉科
5	仙北市立西明寺小学校PTA会長	若 松 正 輝	
6	仙北市立桧木内小学校PTA会長	若 生 友 樹	
7	仙北市立西明寺中学校PTA会長	阿 部 義 昭	
8	仙北市立桧木内中学校PTA会長	伊 藤 順	
9	仙北市市民福祉部保健課母子保健係長兼主任保健師	阿 部 栄 子	
10	仙北市市民福祉部保健課保健師	高 橋 桂 子	
11	仙北市立にこにこ保育園長	荒木田 真由美	
12	仙北市立ひのきない保育園長	佐々木 真貴子	
13	仙北市立西明寺小学校長	荒 川 憲二郎	
14	仙北市立桧木内小学校長	嗟 峨 康 弘	
15	仙北市立西明寺中学校長	佐々木 正 芳	
16	仙北市立桧木内中学校長	鈴 木 達 朗	
17	仙北市立西明寺小学校養護教諭	小 林 葉 月	保健主事
18	仙北市立桧木内小学校養護教諭	塚 本 希 美	保健主事
19	仙北市立西明寺中学校養護教諭	藤 澤 敏 子	保健主事
20	仙北市立桧木内中学校養護教諭	三 浦 明 美	保健主事
21	仙北市立西明寺小学校生徒指導主事	小 松 信 市	
22	仙北市立桧木内小学校生徒指導主事	木 村 聡	
23	仙北市立西明寺中学校生徒指導主事	伊 藤 博 幸	
24	仙北市立桧木内中学校生徒指導主事	石 川 真 一	
25	仙北市教育委員会北浦教育文化研究所長	浦 山 英一郎	
26	仙北市教育委員会北浦教育文化研究所指導主事	鈴 木 徹	
27	南教育事務所雄勝出張所指導主事	船 山 育 士	
28	南教育事務所社会教育主事	藤 原 秀 一	
	事務局 県教育庁保健体育課	副主幹(兼)班長 星 野 和 貴 主任指導主事 田 口 康 主任指導主事 加 藤 智 子	

〈文部科学省委託 学校保健総合支援事業〉

平成27年度 上小阿仁村

「生涯にわたって健康な子どもを育てるために」

～歯と口の健康づくりから～

指定地域（北秋田郡上小阿仁村）の取組
生涯にわたって健康な子どもを育てるために
～歯と口の健康づくりから～

1 目的

上小阿仁村では以前から様々な健康改善対策が講じられ、成果も見られているものもある。しかし、子どもたちの実態に目を向けたときに、「歯と口の健康づくり」への意識の高まりは、不十分であり、未処置歯を有する子どもも一向に減少していない。

平成27年度は秋田県学校保健総合支援事業の指定地域となり、上小阿仁村学校保健支援チームを結成して、生涯にわたって健康な子どもを育てるために、小中併設校である環境を生かしながら、小・中学校のみならず保育園、家庭や地域との連携を強め、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) 上小阿仁村学校保健支援チームの設置と会議の開催

①委員

上小阿仁村学校保健支援チーム

<委員>

かみこあに保育園（園長・保育士）
上小阿仁小・中学校（校長・教頭・保健主事・養護教諭・栄養教諭）
学校医・学校歯科医・学校薬剤師・PTA代表（保育園・小中学校）
村住民福祉課保健師・北教育事務所指導主事・県教育庁保健体育課
村教育委員会

合計27名

②第1回会議

ア. 日時：平成27年6月30日（火）午後6時～

イ. 場所：上小阿仁村生涯学習センター

ウ. 内容：・事業概要について説明・・・県教育庁保健体育課

・協議・・・健康課題解決に向けた取組について

・小中学校の「歯と口の健康づくり」の実践と児童生徒の実態について

・かみこあに保育園、小中学校、村住民福祉課推進班における今後の取組について

③第2回会議

ア. 日時：平成28年2月8日（月）午後6時～

イ. 場所：上小阿仁村生涯学習センター

ウ. 内容：事業報告、成果と課題について

(2) 保育園・学校での取組

【かみこあに保育園】

①むし歯予防教室

ア. 日 時：平成27年6月11日（木）午前10時～11時

イ. 目 的：「虫歯を予防しよう」

(ア) 歯ブラシをしっかりと持つ

(イ) ぶくぶくうがいをきちんとする

(ウ) 奥歯の噛み合わせのところに、しっかりと歯ブラシを当てる

(エ) 小学校3年生までは家族に仕上げみがきをしてもらう

ウ. 対象者：かみこあに保育園 3歳以上園児（23名）

エ. 講 師：大館福祉環境部 歯科衛生士 菅原久美子 氏

オ. 内 容：(ア)むし歯のない子の表彰（年長組）・・・1名

(イ) 歯科衛生士によるお話

(ウ) ブラッシング指導，染め出し

(エ) まとめのお話

(オ) 歯みがきカレンダーや歯ブラシ等の贈呈



②日常生活における取組

ア. おやつや食後の歯みがきの実践（1歳児から）

イ. フッ化物洗口の実施（年長児）

ウ. 甘さを控えた食事（給食含む）やおやつの提供

エ. 好き嫌いをせず何でも食べることを奨励

オ. よく噛んで、ゆっくり食べることを奨励

カ. 外で元気よく遊ぶことを奨励

キ. 絵本や紙芝居など様々な機会を通してむし歯予防を意識させる

③秋田県歯科保健医療フォーラムにおける臼井記念歯科保健功労賞の受賞

- ア. 日時：平成27年11月29日（日）
- イ. 場所：県教育庁第2庁舎8階大会議室
- ウ. 内容：長年継続して実施している幼少期からの、
歯と口の健康づくりについての取組等が評価
され受賞。
 - ・むし歯予防教室の開催
 - ・フッ化物洗口の実施
 - ・保護者や家族対象の研修会



④保護者向け研修会の開催

- ア. 日時：平成28年2月20日（土）保育参観日
- イ. 場所：かみこあに保育園
- ウ. テーマ：「フッ化物洗口について」
- エ. 講師：上小阿仁村診療所 学校歯科医 関口秀峰 先生

【上小阿仁小中学校】

以前から実践していることを継続し、内容の充実を図りながら歯と口の健康づくりに取り組んだ。

①フッ化物洗口（希望者のみ）

- フッ化物洗口は、平成23年9月から実施。
- 今年度は、5月から原則として毎週水曜日、
給食後の歯みがきの後に実施。
- 希望者の内訳：
 - 〈小学校〉54人／61人中（88.5%）
 - 〈中学校〉27人／35人中（77.1%）



②セルフチェックの実施

- ア. 調査時期：1学期（5月末）、2学期（10月末）
- イ. 調査対象：小・中学校の全児童生徒
- ウ. 調査内容：(ア) 歯・口の状態
 - (イ) 口腔衛生習慣・生活習慣
 - (ウ) 食生活・食機能
 - (エ) 食環境
- エ. 調査方法：
 - セルフチェックカードを使用。
 - 小学校1・2年生は保護者と一緒に記入
 - 小学校3～6年生及び中学生は自分で記入

③歯みがきカードを用いた取組

ア. 対象：小学校全児童

イ. 時期：(ア) 1回目：6月4日～6月10日

歯と口の健康週間に合わせて実施

(イ) 2回目：夏休み中の実施

(ウ) 3回目：冬休み中の実施



④歯みがき指導の実施

〈小学校〉ア. 時期：平成27年6月4日～9日

イ. 対象：小学校1～3年生，小学校5・6年生

ウ. 実施者：養護教諭、学級担任

〈中学校〉ア. 時期：平成27年7月2日，7月6日

イ. 対象：中学校1・3年生

ウ. 実施者：養護教諭、学級担任

歯みがき指導 (6/5 小5年生)



歯みがき指導 (7/6 中3年生)



⑤全校歯みがき教室の実施

ア. 時期：平成27年9月11日 (金)

3校時 (小学校)，4校時 (中学校)

イ. 対象：小・中学校の全児童生徒

ウ. 講師：大館福祉環境部

歯科衛生士 菅原久美子 氏

エ. 内容：学級ごとに歯垢の染め出しを行い、
体育館に移動して歯みがきを実施。

歯みがき教室 (9/11 小学校)



歯みがき教室 (9/11 小学校)



歯みがき教室 (9/11 中学校)



⑥歯科健康教室の実施

以前から村の取組として実施している。当初は小学校のみでスタートし、現在は中学校でも実施。

ア. 時期：平成27年6月15日、6月18日

イ. 対象：小学校4年生、中学校2年生

ウ. 講師：大館福祉環境部 歯科衛生士 菅原久美子 氏

エ. 内容：歯垢を採取しむし歯菌を映像で見る。染め出しを行い記録後歯みがき。

歯科健康教室（6/18 小4年生）

歯科健康教室（6/15 中2年生）



⑦委員会活動での取組

ア. 歯ブラシチェック：小学校・中学校

歯ぶらしチェック



チェックされた歯ブラシ



**早く新しい歯ブラシに
取りかえましょう！**

**6年生が1・2年生に歯みがきの
仕方を教えに行きました。**



歯ブラシチェックポスター



ポスターづくり



イ. ポスターづくり：小学校

ウ. 歯みがきアンケート：中学校

エ. 歯と口の健康集会：

小学校：平成27年6月25日、

中学校：平成27年7月17日

⑧夏休み中の健康調査・・・小学校・中学校

⑨広報活動

ア. 学校報

イ. 保健だより

ウ. 給食だより

エ. 歯のポスター

歯と口の健康集会（6/25 小学校）



広報活動

学校から家庭へのお便りの一部

今年度、「歯と口の健康づくり」を推進しています!!

「歯と口の健康づくり」って何？
県の学校保健総合支援事業として、本年度上小阿仁村が進めていくことになったものです。保育園、小・中学校と家庭や地域が一体となって、歯と口の健康づくりを推進する事業です。

こんなことを目指しています
私たちにとって一生大切にしていかなければならない「歯や口の健康」について、地域全体で意識を高めていくことを目指しています。

給食だより 広報活動

MOGU MOGU

●● 6月給食「歯の健康」です ●●

～第1回歯の健康講座～

歯の健康は、人生の健康の基盤です。歯が健康だと、食生活が豊かになり、生活の質が向上します。歯を健康に保つためには、毎日の歯磨きと定期的な歯科検診が大切です。

歯の健康を維持するために、毎日の歯磨きと定期的な歯科検診が大切です。歯の健康は、人生の健康の基盤です。歯が健康だと、食生活が豊かになり、生活の質が向上します。

【連携による取組】

①学校保健委員会

②学校歯科医との連携

ア. 歯科健康診断（4月、10月）

イ. 歯科健康相談（11月）

ウ. PTA研修会（7月8日）

③村保健師との連携

ア. 歯科健康教室

イ. 歯と口の健康集会

④歯科衛生士との連携

ア. 歯科健康教室

イ. 歯みがき教室

⑤PTAとの連携・・・PTA研修会の実施

⑥美術科教師との連携・・・

小学校における歯のポスターづくり
についての指導

歯科健康相談



歯についての研修会（7/8 1学期PTA）



⑦栄養教諭との連携・・・食育

ア. 噛む回数が多くなる給食献立作り

〈具体例〉

- ・ 麦ごはんや発芽玄米，古代米を主食とした米飯給食（1ヶ月の半分を占める）
- ・ 和食を多く取り入れ，根菜類や旬の野菜，海藻類を中心にする
- ・ パン食であっても固めの食材を必ず入れる

イ. その他

- ・ 昼の放送で呼びかける（6月4日～6月10日の歯と口の健康週間）
- ・ 栄養教諭が給食時に学級を回り，よく噛むことを呼びかける



【研修会の実施】

①時期：平成27年12月12日（土）午後1時30分～

②場所：上小阿仁開発センター 集会室

③対象：保育園保護者会，小中学校PTA，村婦人会，村食生活改善グループ，村ことぶき大学，村長，副村長，村議会議員，教育委員，学校保健支援チーム委員

④内容：ア. 実践発表：かみこあに保育園 園長 原田眞貴子 氏
上小阿仁小中学校 養護教諭 山田優子 氏
保健委員会児童生徒

イ. 講話：講師：上小阿仁村診療所 学校歯科医 関口秀峰 氏
演題：「学校歯科検診と子どもの外傷」



3 成果

(1) 関係機関との連携がさらに深められた

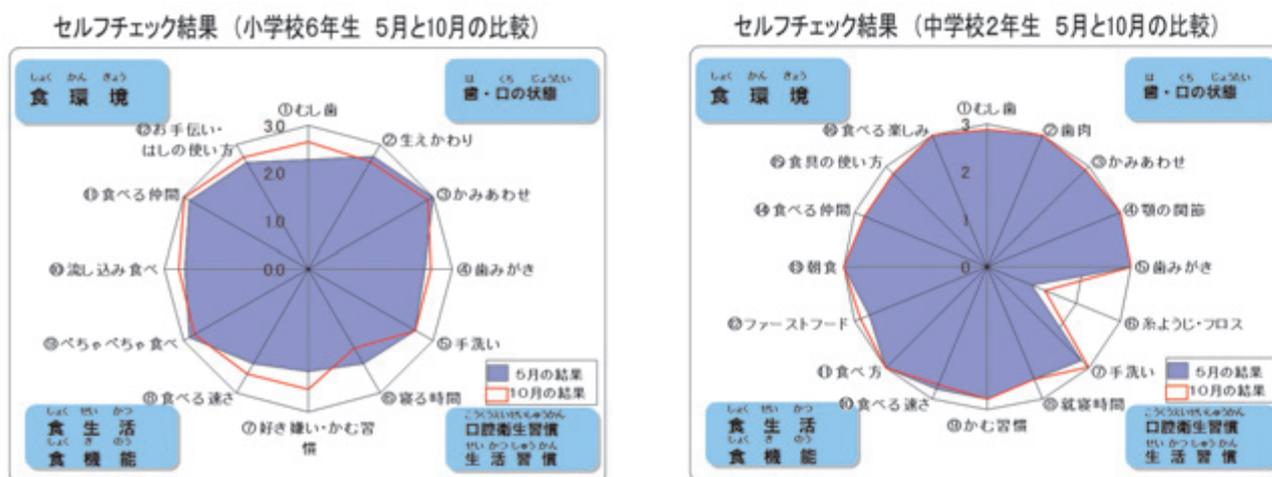
以前から歯についての取組については、養護教諭と保健師が中心となって取り組んでいたが、未処置歯を有する子どもはなかなか減らなかった。しかし今回の学校保健総合新事業が新しいきっかけとなり、関係機関との連携がますます深まったことにより、より活発な歯と口の健康づくりを展開することができた。

(2) 児童生徒の歯と口の健康への関心が高まった

歯みがき指導や歯みがき教室などで、歯と口の健康づくりについての知識や技能が高められたとともに、委員会活動を実施したことにより、自律的な歯と口の健康習慣が身に付いた。

(3) 教職員や保護者が歯と口の健康について学ぶ良い機会になった

学校歯科医や歯科衛生士の講話などにより、教職員や保護者も、歯と口の健康について改めて学ぶ良い機会になった。



4 課題

(1) 保護者への啓発の継続

歯科健康診断後の治療勧告をしても、仕事の忙しさや、乳歯は生え替わるから大丈夫等の誤った理解などのため、なかなか受診へと繋がらない家庭もある。

また、低学年の子どもたちは、歯みがきの技能が不十分なため、仕上げみがきが必要なことなどについても、今後も啓発を継続していく必要がある。

(2) 児童生徒への意識付けと実践化の継続

生徒の中で、むし歯の痛みがない子ども等は、歯みがきの必要性を感じず、治療に行こうと思わない。歯みがきや歯科受診がなぜ必要なのか今後更に理解させ、実践できるよう、継続した指導が必要である。

(3) 関係機関との連携の継続

関係機関と連携している既存の事業を改めて見直し、形骸化せず、取組内容の工夫などにより継続していくことが必要

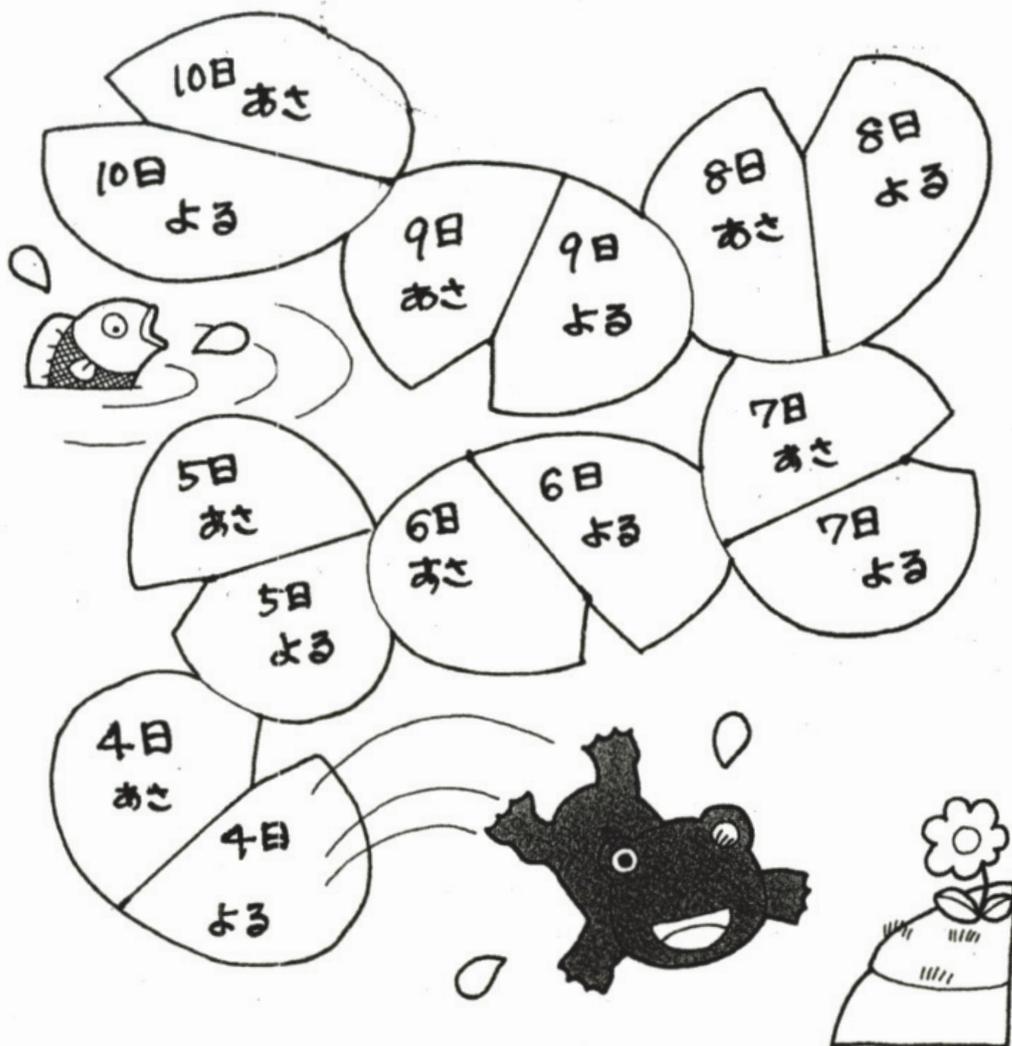
また、福祉医療費受給者証など、村が子どもの健康のために実行していることに感謝し、生涯にわたって健康な子どもを育てていきたい。

はみがきがんぱりカード

<6/4~6/10>

☆あさとよるはみがきしたら葉っぱに色をぬりましょう。

ねん なまえ



※おうちのひとから、ひとこと書いてもらって
6/11(木)にせんせいにだしてね。

おうちの人から

夏休みはみがきががんばりカード

☆はみがきしたら 色をぬりましょう。



きれいは青い海にしてね
 3回以上みがいたら：みずいろ
 2回みがいたら：きみどり
 1回みがいたら：みどり

ねん
 谷まえ

おうちの人から

※おうちのひとから、ひとこと書いてもらって
 8/26 (水) にせんせいにだしてね。

〈文部科学省委託 学校保健課題解決支援事業〉

平成26年度 井 川 町

「すこやか笑顔サクラっ子を目指して」

～望ましい生活習慣の確立の実践～

指定地域（井川町）の取組

**すこやか笑顔サクラっ子を目指して
～望ましい生活習慣の確立の実践～**

1 目的

井川町では、小・中学校連携のもと、学校保健活動について関係者で協議し、児童生徒及び職員の健康の保持増進を図ることを目的に、平成23年度に「井川小・中合同学校保健委員会」を設置し、年1回の割合で委員会を開催してきた。健康診断やライフスタイル調査の結果から児童生徒の健康の状況を委員会で報告し、小・中学校それぞれ実態に応じて健康課題の解決に向けた方策を協議してきた。しかし、実践については小・中学校の十分な連携には至らず、組織としても有機的に機能しているとは言えなかった。

そこで、本事業の委託を受けるに当たり、子どもの望ましい生活習慣の確立に当たっては教育関係機関、保護者、地域の密接な連携が不可欠であり、学校保健委員会組織のマネジメント力を高め、こどもセンター（認定こども園）を巻き込み、各校種の実態を把握した上で、健康課題解決のための多面的なアプローチを実践することとした。

課題設定については、県教育委員会実施のライフスタイル調査や新体力テストの結果から、井川小・中学校の共通課題として就寝時刻の遅いことやメディアを使用する時間の増加、肥満傾向児童生徒の出現率の高さ、女子児童生徒の体力低下傾向など健康課題が多岐に渡っている。この実態を踏まえ、心身ともに健康な子どもの育成を図るために、望ましい生活習慣の確立を発達段階に即して園、小、中が連携して総合的に実践することとした。

2 実践内容

- (1) 井川町学校保健支援チームの設置及び井川小・中合同学校保健委員会との合同会議の開催

〈委員〉

学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA会長並びに役員（園・小・中）、こどもセンター副園長、校長（小・中）、保健主事（小・中）、養護教諭（小・中）、教職員（園・小・中）、栄養教諭（小）、教育委員会、町保健師、町栄養士、町民課職員

① 第1回会議（平成26年7月7日）

ア 事業の概要について

イ 井川町の学校保健に関する課題解決の方策について

ウ 方策についての協議

- ・むし歯や歯周炎など、歯と口の状況によって、生活習慣が想像できる。むし歯予防はフッ素洗口に頼りすぎず、歯みがきや食事、睡眠など生活習慣を見直すことが大切である。



- ・こどもセンターでは、PTA活動で遊具を設置し外遊びを通じた体力向上を目指している。今年もMKS運動能力検査を実施し、5歳児の実態を把握し保育に生かしていく。子どもの生活習慣を把握するため、保護者アンケートを実施する。
- ・小学校では新体力テスト結果の分析から業間運動に工夫を加え、継続する。
- ・小学校でも児童の生活習慣の実態を把握するため、中学校と同じ様式の生活習慣アンケートを実施し、結果を比較しながら分析を行う。
- ・中学校では5月に行った生活習慣アンケート結果をもとに、生徒会活動による望ましい生活習慣の見直しに向けた意識を高めていくことを目指す。
- ・中学生の薬物乱用防止教室に学校薬剤師も参加して実施する。
- ・生活習慣の改善は難しい。各立場から意見を出しながら、本事業を進めていきたい。

② 第2回会議（平成27年1月26日）

ア 各校園から望ましい生活習慣の確立の実践について報告

イ 本事業の成果と課題

ウ 指導助言 秋田県教育庁保健体育課 健康教育・食育班 関谷啓子指導主事

- ・こどもセンターでは食育の推進やMKS運動能力検査の実施と外遊びの充実などが行われた。子ども達は友達や先生、保護者との様々な触れ合いの中で自己肯定感を育み、生きる力の礎が育成されていた。
- ・井川小学校ではアンケートを実施し、自分の生活習慣を振り返り、個々の課題を明確化するとともに解決法を考えさせるなど、健康づくりのきっかけとしていた。
- ・井川中学校では生徒会活動の充実を取組の重点としていた。保健集会は生徒が健康課題を共有し、健康への意識を高める活動になっていた。保健体育委員は来年度への意欲をもっているため、その意欲を持続するように支援してほしい。
- ・子どもの健全な育成のためには睡眠時間の確保や食生活の改善、家族との触れ合い時間の確保など、生活習慣の改善が不可欠である。そのためには長い目で子どもを見ていかなければならない。井川町はそれが出来る環境にある。井川町の子どもが今後、自ら健康づくりを主体的に進めていけるような取組を本事業でできた体制を生かしながら継続してほしい。

(2) こどもセンター・小学校・中学校の実践

① こどもセンター

ア 運動遊びの充実：戸外環境整備と遊具づくり

○自由に工夫したり試したりできる時間と場の保障

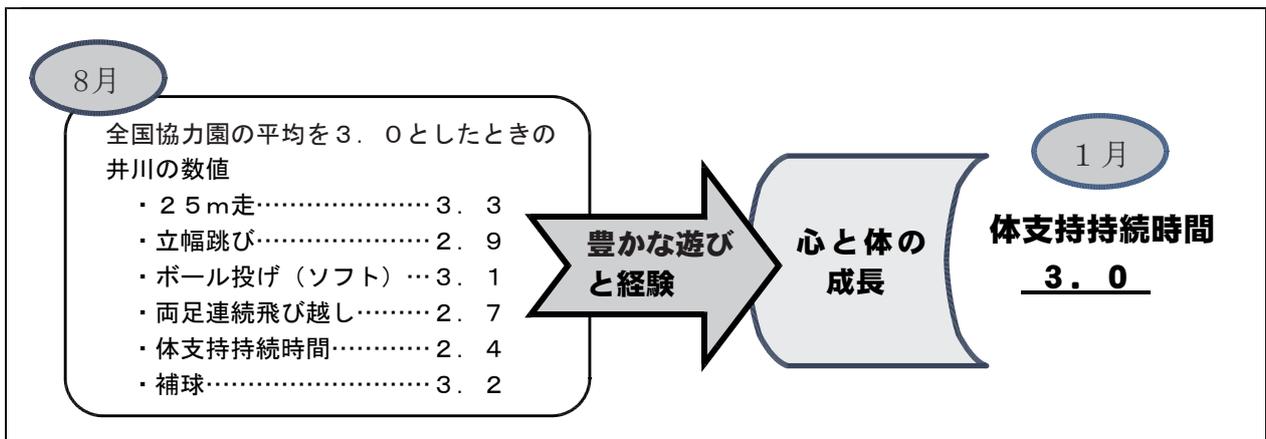
○MKS運動能力検査※(5歳児)体験を取り込んだ活動と行事

(※出典 鹿屋体育大学内 幼児運動能力研究会)

- ・保育者自身が子どもの体験を見直したり、3S運動を意識した保育を展開した

りするきっかけとなった。(3S：生活習慣・三度の食事・外遊び)

- ・子どもの心と体の成長を運動能力検査で確認することができた。
- ・井川こどもセンターの特徴ともいえる各年齢ごとに設置されている砂場を、遊びの拠点とする活動の環境構成及び保育者のかかわりについて配慮することにより、遊びの充実を図ることができた。
- ・「平成26年度秋田県認定こども園公開保育研究会」の協議の視点と関連付けながら、研究を深めることができた。
- ・運動能力検査の項目を、すこやかな成長を支える基礎力ととらえ、意識しながら遊びや経験を意図的、継続的に積み重ねることができた。さらに研鑽を積み重ねていきたい。



○運動遊び・外遊びに向けた環境づくり



【6月 親子奉仕作業】

○体を動かす楽しさを親子で満喫



【5月 親子遠足でのサッカー教室】

- イ 食育体験：親子講話会（うす味教室・ごはん・みそ汁プロジェクト）や調理体験、給食時間の工夫、給食試食会など
- ・食育に保護者が期待するものとして、健康な食生活、好き嫌いをなくす、食事のしつけ、伝統食・行事食であることがわかり、例年行っている食育調理体験の内容に反映させ企画した。
 - ・今年度から食育を加えた保育計画を作成し、計画全体を見直すことができた。
 - ・栄養面については、より専門的な知識や情報を求めている保護者が増えているため、タイミングをとらえながら発信していくことが求められている。

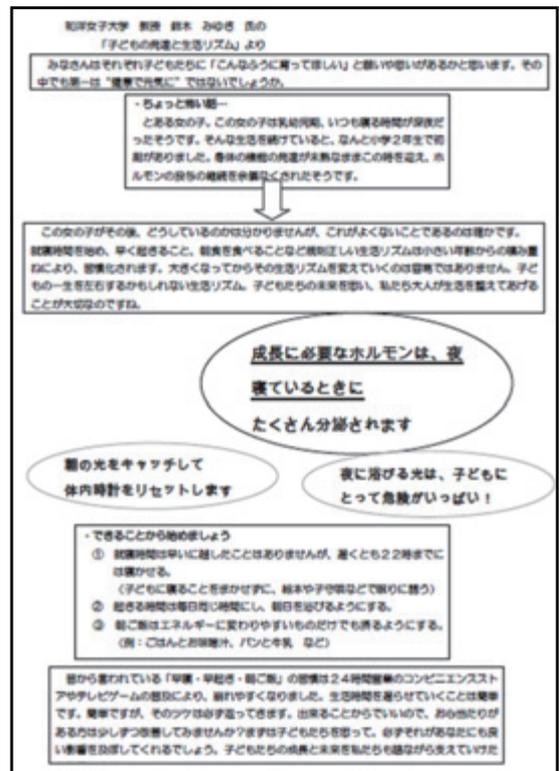
- ・食育の大切さを認識するものの、例えば朝食を食べさせることや献立など、家庭によっては実践ができないときもあり、各家庭の事情や保護者の率直な思いを受け止めていくことも必要であった。



【食育調理体験の様子】

ウ 保護者への情報提供と啓発：アンケートを活用した情報発信（生活習慣・食体験）、園通信の工夫、保護者向け報告会の開催

- ・保護者に対し、健康な生活づくりの現状と子どもの成長を報告し、健やかな育ちについて情報を共有することができた。
- ・幼児期の生活習慣の重要性を意識づけることができた。
- ・子どもの成長した姿にふれ、子育ての喜びにつながっている。
- ・家庭でも外遊びや体を動かすことへの興味や関心が広がった。
- ・こどもセンターと保護者が一体となって子育てを進めていくための方策は多岐にわたっており、各年齢ごとの家庭との連携のポイントをまとめ、保育の参考として発信していきたい。



【保護者向け 啓発資料】

○取組を振り返って

- ・職員、保護者共に健康づくりに関して意識を高めることができた。
- ・運動能力検査の体験は、子どもも職員にとっても運動への関心を高めるきっかけとなった。体を動かす喜びの体験から、食事を楽しみ、体を動かすことが得意な子どもが増えている。
- ・体を動かす心地よさを様々な取組を通して体験させたり、研修の場を設けたりしながら、一層の保護者の意識啓発につなげた子どもの変容を目指したい。
- ・こどもセンターの保育の充実が「早寝 早起き 朝ごはん」スタイルにつながり、健康な生活が実現していくと考える。保護者の意識と高まりを生かし、子ども達の生活の質について、今後も共に考えながら取り組んでいきたい。

② 井川小学校

ア 生活習慣アンケートの実施

- ・アンケートを実施し、自分の生活習慣を振り返りチェックすることで個々の健康課題が明確になり、具体的な改善策を考えるきっかけになった。また、保護者への健康に関する意識を高めることにもなった。
- ・小中共通した項目は、中学校と比較することで実態や課題を把握でき、学級指導や保護者への情報発信などに活用した。

イ 児童会活動の充実：全校への情報発信・早寝 早起き 朝ごはんキャンペーン

- ・「早寝 早起き 朝ごはんキャンペーン」を合い言葉に、生活習慣の改善に向け、情報発信の手立てを考え、放送や集会、紙芝居、本の読み聞かせ等実践したことで、児童健康委員会の活動が活性化され、意欲的に全校への情報発信に取り組めた。
- ・三校園合同保健研修会で自分たちの活動について発表したことにより、充実感・満足感を味わい、さらに次の活動への意欲づけとなっている。



ウ 体力向上のために：業間運動の充実、てくてくとく歩く歩いて学校へ行こう

- ・元気タイムでランニング及びなわとび運動を奨励し、体力の向上を目指した。
- ・スクールバス利用者は、学校の手前約1キロで降車し歩いて登校するなど、日常生活の中に体力づくりにつながる工夫を積極的に取り入れた。



エ 食育の推進：栄養教諭との連携による家庭への啓発

- ・食習慣の課題解決のために、栄養教諭・学級担任・関係職員と連携し、生活科や家庭科等教科と関連づけた指導と、直接保護者に働きかけるためにPTAや給食試食会等、様々な機会を捉えた取組を行うことができた。



資料
井川小学校・保健だよりから抜粋
6月号より

☆+寝る前の歯みがき!

食後の歯みがき+寝る前の歯みがきが大勢!

学校歯科医の先生方からこんなアドバイスを受けました。夕食後の歯みがきの後に食べたり飲んだりしていませんか?寝る前にイオン飲料や乳酸飲料を食べた後、寝る前、飲んではいませんか?

最近、夜食によるむし歯が増えてきているそうです。夜、寝ている間は、だ液の分泌が減って、むし歯が発生しやすくなります。寝る前の歯みがきを忘れずに出来たらいいですね!

※だ液には、歯をとかす酸の効果を抑える働きがあります。また、一度とけてしまった歯をもとの状態に戻そうとする、再石灰化という働きもあります。だ液がたくさん出る人はむし歯になりにくいとされています。

8月号より

早ね早おきがうまいかない...という人はから体を動かそう!

朝、起き上がるのがつらい時は足や手の指から少しずつ動かすと目が覚めやすくなります。学校にいるときも外遊びや体育でたくさん運動すると自然に夜眠くなるので積極的に体を動かしましょう。登下校の歩きも運動ですよ。反対に、寝る前に激しい運動をするとなかなか寝付けなくなりますよ。夜寝る2時間前からは静かに過ごしましょう。

寝る前の携帯ゲームは要注意?

なかなか眠れない(良質な睡眠)子どもや大人が増えています。その原因のひとつが、携帯ゲーム機やテレビ、スマートフォンの存在です。これらのディスプレイから発せられる光、ブルーライトには目や脳に刺激を与え、入眠の妨げ(なかなか眠れない)となる働きがあるとされています。だから、寝る1〜2時間前はブルーライトを見ないようにするのが理想です。

寝つかが悪い、眠りが浅い、朝起きてても疲れがとれない人は、生活習慣を見直してみましょう。

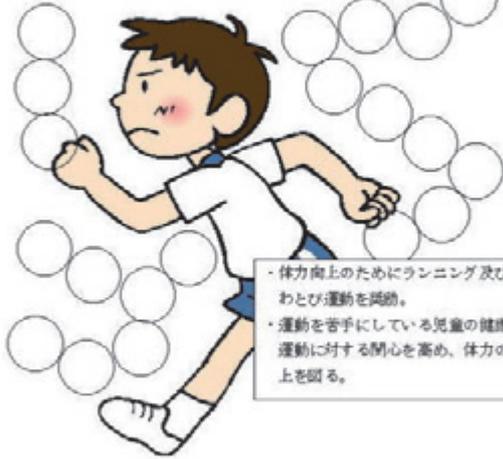
【保健だより 6月号から抜粋】

“元気タイム”がんばりカード(4・5・6年生用)

自分のがんばった分だけ印をつけましょう。

年 組 _____
名 前 _____

- グラウンド(外回り)1周で1こ
- 前とび100回で1こ
- 二重とび(その他いろいろなどび方)50回で1こ



・体力向上のためにランニング及びなわとび運動を奨励。
・運動を苦手としている児童の健康や運動に対する関心を高め、体力の向上を図る。

全学年あつたら20キロメートルです。毎キロメートル集めることができるかな?

井川一林田(200キロ 1まい) 井川一山形(100キロ 5まい)
井川一青森(200キロ 10まい) 井川一仙台(300キロ 15まい)
井川一東京(800キロ 40まい) 日本 1周(3000キロ 250まい)

【業間運動 元気タイムがんばりカード】

3月☆給食だより

今月の目標
1年間の反省をしよう

1年間の食生活をふり返ろう

1年間の食生活を振り返ろう

給食はちゃんと食べましたか?	おやつを食べる時に気がつくことができましたか?	お菓子やジュースを飲まなかったか?
正しい手洗いができましたか?	好き嫌いせずに食べましたか?	歯の掃除や歯磨きができましたか?
歯の悪いところを直しましたか?	歯を強くはしませんでしたか?	よくかんで食べましたか?

振り返るお豆さんつかみ大会(豆つかみ大会)を行いました!

1月19日から2月16日にかけて、豆つかみ大会を実施しました。お豆に入っている豆を30秒間で、どれだけお箸で取れるかを競いました。各学年の1位から3位の人を健康委員会が表彰しました。おめでとうございました!

豆つかみ大会、大日はほんのほろほろとつつかみにくかったと思います。お箸は正しく持てるとお豆が滑りやすいだけでなく、食べ物も扱いやすいので、こぼれにくくなります。正しく持てない人は、お箸の持ち方を練習してみてください。上手にお箸を使い、楽しい食生活を送りましょう!



【給食だより 食生活の振り返り】

○取組を振り返って

- ・児童健康委員会の活動を継続させるための工夫と改善が必要である。児童の意見を取り入れ、計画的に進められるようにしたい。
- ・保護者への啓発が不十分だった。保護者の意識の変容を看取る工夫が必要である。情報が一方通行にならないように保護者の意見を聞く機会(アンケート、学校保健委員会)を改善し取り組みたい。
- ・生活習慣の改善には長いスパンでの取組が必要である。地域ぐるみでの取組が継続できるよう、計画的に支援チームの活動を進めていく必要がある。

③ 井川中学校

ア 生活習慣アンケートの実施：全校生徒を対象、5月と1月に実施

- ・5月に生徒の健康課題を把握するため、1回目のアンケートを実施し、運動習慣・生活習慣・食習慣・家庭学習の4点について、改善していくための取組について検討した。
- ・小学校の結果との比較から学年の特徴や生活習慣の乱れが心配される時期を意識することができた。
- ・今年度の取組の結果、生徒にどんな変化・変容が見られたのか把握するために1月に2回目のアンケートを行った。成果としてはテレビ、ゲーム、インターネット使用時間の減少や家庭学習時間の増加等が見られたが、朝食を食べない生徒の増加など課題もあり、来年度の指導に生かしていくことにした。

イ 生徒会活動の充実：健康に関する意識を高める活動

- ・生徒の健康に関する意識を高めることによって、生活習慣の改善を目指すことをねらい、生徒会活動の充実に重点をおいた。
- ・特に保健体育委員会の活動に主体をおき、全校生徒の健康に関する意識を高めることに努めた。
- ・各委員会集会を企画し、集会活動を通し、健康に関する意識を高め、自分達の課題を共有し共に改善に努めようとする意欲を育てることにした。



ウ 体力強調週間：体力の向上と運動への関心を高める活動

- ・放課後、全校縦割り班で体幹トレーニングや運動を楽しむ要素を含んだボール運動などを行い、全校生徒と職員が体力向上を目指して体を動かした。
- ・体力低下が心配される1日の平均運動時間30分未満の女子生徒に、仲間と体を動かす心地よさを体験させ、自ら運動しようとする意欲を育てることを目的に行った。

エ 健康講話会：望ましい生活習慣の正しい知識を学ぶ活動

- ・県学校保健連合会移動保健教室事業を活用し、全校生徒や職員、保護者を対象に医師から睡眠の大切さや生活習慣と学力の関係について話を聞いた。



【講話会後の生徒アンケートから】

睡眠には浅い眠りと深い眠りがあることを初めて知った。睡眠の大切さがわかったので、睡眠をしっかりとりたい。 1年男子

睡眠時間によって脳が記憶する量が変わることを知り、睡眠時間をしっかりとりたいと思う。今、私はあまり規則正しい生活ではないので気を付けていきたい。 2年女子

睡眠はすごく大切で、規則正しい生活することでいろいろな利益を得られることがわかった。自分は夜、ゲームやパソコンのしすぎで就寝が遅いので時間を決めたい。 2年男子

睡眠は長く寝ることが大切だと思っていたが時間ではなく質を上げることが大事だとわかった。これから理想の生活リズムに近づけるように睡眠の質を上げたい。 3年女子

オ 食育の推進：栄養教諭との連携、郷土料理調理実習、町生活改善事業の活用

- ・栄養教諭と連携し、給食だよりを通して食に関する情報を周知したり、1年生を対象に食の講話を行ったりして食生活を見直すことができた。
- ・町生活改善事業として、郷土料理（だまこ鍋）の調理や各家庭の味噌汁の塩分濃度を計測し、健康な生活を支える正しい食生活について学んだ。

きゅうしよくだより 中総体前特別号！ 井田小学校 栄養教諭 三浦

試合で勝てる体をつくるために！

体力のある強い体をつくるためには、試合当日だけではなく、毎日の食事が大切です。一流のアスリートは、日々の食事をコントロールすることで、試合でのパフォーマンス向上を図っています。

食事を摂いたり、食事内容に偏りが出ないように気をつけながら、一日三食しっかり食べましょう。

また、練習のあとの休養も大切です。睡眠中には、体を成長させ、疲れをとるために必要なホルモンが出ます。夜更かしをせずに、きちんと睡眠をとりましょう。

果物 (ビタミンCで疲労回復！)

副菜 (ビタミン・ミネラル補給)

主食 (体を動かすエネルギー源！)

牛乳 (カルシウム補給！)

主菜 (筋肉をつけるために)

汁もの (具たくさんにすると、色々な食品を摂取できます)

知っておきたい内臓疲労

いつもよりきつい練習をした後に、食欲が出てこない…という経験をしたことはありませんか？

実は、激しい運動で疲労するのは、筋肉だけではなく、内臓も疲労しています。内臓(特に肝臓)を疲れさせないためには、運動しすぎないのが一番ですが、それでは競技力の向上にはならないので、内臓の負担を減らす食事をあそびます。

きつい練習や試合のあとは、消化に時間のかかる食べ物や調理法を控えましょう。具体的には、油やたんぱく質、食物繊維を多く含む食品の量を減らすと良いでしょう。

きゅうしよくだより 弁当特別号！ 井田小学校 栄養教諭 三浦

栄養バランスの良いお弁当って？

栄養バランスの取れたお弁当を作るための秘訣を教えます！！

栄養バランスのとれたお弁当を作るためには、お弁当の容量(1L)のお弁当箱を用意します。(運動量や性別などで違いがありますが、中学生のみなら、だいたい500mlくらいのお弁当箱がよいと思います。)

そのお弁当箱を6等分して、主菜を3、副菜を2、お弁当の割合で調整するようにきちんと詰めることで栄養バランスのとれたお弁当になりますよ！ぜひ、チャレンジしてみてください☆

1 主菜 (肉、魚、卵などを使ったおかず)

2 副菜 (野菜、きのこ、海藻などを使ったおかず)

3 主食 (ごはん、パン、めんなどの炭水化物を多く含むおかず)

お弁当の例

うめぼしごはん
とりのからあげ
ちやしのおめも
味噌のおひたし
ひじきの煮物
のぼろの甘栗

のり巻きごはん
きんぎょの唐揚げ
ひじきの煮物
ゆでブロッコリー
ミニトマト
エリンギのソテー

どんなおかずがしたいの？

自分でお弁当を作るとなると、どんなおかずがしたいのかわかりませんが、朝は時間もなく、忙しいと思うので、全部手作りだったり、新しい料理を無理に作ったりする必要はありません。前日のおかずの残りや、冷凍食品などを上手に活用しながら、おいしいお弁当を作ってみるといいと思います。

手早く・簡単に作れるおかずをいくつか紹介しますので、参考にしてみてくださいね！！

【給食だより 総体前号】

【給食だより 弁当号】

○取組を振り返って

- ・今年度の指定を受け、生徒の健康に関する実態を把握することができた。
- ・生徒会活動を充実させることによって、生徒自らの健康課題としてとらえさせることができた。
- ・教職員の健康への意識が高まった。
- ・生活習慣の改善は日々の実践の積み重ねであり、長期的に継続していく必要がある。
- ・保健情報をわかりやすく、生徒や保護者に伝える手段や方法を改善する。
- ・保護者に理解を求めながら、家庭との連携をさらに深めていく。

(3) 三校園合同保健研修会の開催

期 日 平成26年12月13日（土）

会 場 井川町農村環境改善センター研修室

参加者 50名

内 容 □ 実践発表

・こどもセンター「3 S運動の取組」

・井川小・中学校 「早寝 早起き 朝ごはんキャンペーン」について
健康委員会児童、保健体育委員会生徒による発表

講 話 「子どもの生活習慣について～歯から見えた課題～」

学校歯科医 橋本 徹 先生

～参加者のアンケートから～

【三校園の実践発表について】

- ・各学校、こどもセンター共に生活習慣を見直すために工夫された取組が行われていた。小中学生の発表がよくがんばっていて、嬉しかった。中学生の寸劇は小学生にも是非見せて欲しい。(小・保)
- ・「3 S運動」は基本で大切なことだが、忙しい日はおろそかになってしまうこともある。毎日、意識していくべきだと改めて思った。(小・保)
- ・小学校の委員会では紙芝居をして児童に呼びかけているのは、わかりやすく良いと思った。中学校の元気もりもりマンはさすが、中学生だと思った。睡眠のゴールデンタイムの話は小学生にも、さらには小・中の保護者にも是非伝えてほしい。(小・保)
- ・中学生には睡眠の大切さを考えてもらいたいと思う反面、現状はなかなか早寝は実現できていないのは残念。子ども達自身、生活を考えていくきっかけとなる発表になったのでは？保健体育委員会の子ども達の熱心な取組も組み込まれていて良かった。(中・保)
- ・子どもの頑張りを通して、委員会活動の内容が理解できた。委員会の取組が子ども達の生活に反映されてほしいと思う。(園・職)
- ・どの発表も生活習慣について、よく調べわかりやすい実践発表だった。子どもたちの活動を保護者に知らせるよい機会になった。(小・職)
- ・こどもセンターの遊具の設置や郷土料理（だまこ鍋）のお話を聞き、幼少時からの体づくりや食育の大切さについて考えさせられた。(中・職)

【講演について】

- ・子どもの歯の健康を改めて見直そうと思った。寝る2時間前には歯みがきをするように今日から習慣を直したい。わかりやすい内容だったので、また機会があれば是非、橋本先生に講演してほしい。(小・保)
- ・寝方で顎に負担がかかっているとは知らなかった。歯から生活習慣が見えてくることに驚いた。楽しくわかりやすいお話で大変勉強になった。(中・保)
- ・歯並びなどにも遺伝が関係することに驚いた。今回のようにせつかくいい話が聞けるのだから、もっとたくさん保護者の皆さんに聞いて欲しかった。(園・保)
- ・スポーツドリンクや乳酸飲料のことは保護者や職員にも伝えたい。お母さん達に興味

深い内容が多く、たくさんの人に聴いてほしかった。(園・職)

- ・「歯みがきをしていれば大丈夫」という考えだけでは良くない。生活習慣（食事、姿勢など）が重要だと感じた。(小・職)
- ・歯の健康を一生涯守るためには、普段の生活つまり生活習慣がいかに大切であるかを知った。橋本先生のお話はわかりやすく、親しみがもてる内容で、別の機会にまた講演をお願いしたい。(中・職)

3 成果

(1) 教職員の意識改革

各学校で児童生徒を対象とした生活習慣に関する調査（こどもセンターは保護者対象）を実施し、課題について職員間で共通理解を図ることで、生活習慣の改善に向けた取組を効果的に推進することができた。

自校の幼児児童生徒の生活習慣に関する実態を明らかにすることにより、知育・徳育の基礎となる健康な心身の育成に向け、関連教科において重点としての指導が可能となった。具体的には、小学校体育保健分野における「病気の予防」や中学校保健体育保健分野における「健康な生活と疾病の予防」の領域で健康の保持増進には生活習慣が大きく関わっていることを学習した。同様に小学校の家庭科、中学校の技術・家庭では、健康によい食習慣を考えるとといった教科を横断するような指導を行うようになった。単元によっては養護教諭、栄養教諭と連携した学習も行われ、専門を有する指導者の活用が広がった。これらの関連教科の学習を基礎として、各学校において生活習慣に関する指導が行われ、学校保健の充実を図ることができた。

(2) 連携による健康課題の共有化

子どもの健康に関する諸課題を園・小・中で共有化できたことで、より実態に即した指導が可能となった。生活習慣の改善に当たっては、指導の積み重ねが重要であることから、幼児期特有の健康課題に対して、解決に向けた手立てをどのように講じたかという情報は、小、中学校にとって健康課題に取り組む上で参考となった。同じように小学校での取組が中学校で生かされ、これまでの実践に改善を加える視点をもつことができた。

また、保健だよりなどの広報活動や三校合同保健研修会の実施により、保護者に対する生活習慣の改善に向けた情報の提供を積極的に行うことができた。講話会後の感想には、健康に対する関心の低さに対する反省と意識を高める必要があることの記述が見られ、保護者の健康に関する意識、理解を高めることができた。地域との連携においては、今後関係機関と連携を図る上での糸口を探ることができた。

(3) 関連性を考慮した実践

各学校で行われている健康課題の改善に向けた取組について、望ましい生活習慣の確立という視点で横軸を貫いた取組を実践することができた。

健康に関する指導においては、健康課題によって全校で行ったり、学年あるいは学級で行ったりと取り上げる題材等によって異なるが、関連性を考慮して生活習慣の改善を目指した取組ととらえることで、ねらいを明確にした指導が可能となった。こどもセンターで行ったMK S運動能力検査※の実施や小学校で行った業間運動、中学校で行った体力強調週間など、体力向上を目的に実施した取組であったが、運動が苦手な子どもに友達と体を動かす楽しさを経験させる場の設定でもあり、生活習慣改善の必要性に気付き日常生活でも運動を実践しようとする意欲につなげることができた。

※出典：鹿屋体育大学内 幼児運動能力研究会

(4) 「園・小・中合同学校保健委員会」による事業の継続

本事業への取組を契機として、生活習慣の改善には発達の段階に即し系統的な指導が必要という認識に立ち、次年度から「園・小・中合同学校保健委員会」を立ち上げ、子どもの健康課題について連携した取組を実践することにした。

井川町は小学校、中学校それぞれ1校であり、幼児期を含めると9年以上の長期にわたり子どものほとんどが同じ教育環境で育っている。加えて平成30年度には小中一貫教育校がスタートする。このことを踏まえ、健康に関する指導においても一貫した指導が必要である。そのため、子どもの健康に関する協議の場を確保し、保護者、地域の関係機関と連携を一層強めるための組織を立ち上げられたことは、本事業を実施しての最大の成果ととらえたい。

4 課 題

(1) 園、小、中の育ちを見据えた生活習慣改善のための全体指導計画の作成

生活習慣の確立を図るための方策について各学校が連携して取り組むことができたが、発達の段階に応じて重点的に指導することでより成果があげられると考える。幼児期における生活習慣がその後の健康的な生活習慣を形成する上で基本となるように「早寝 早起き 朝ごはん そして運動」というスタイルを幼児期に確立し、小学生前期においては生活に学習時間を位置付けた生活設計により実践に努めるなど、幼児期から中学生期に渡る系統的・発展的な指導が計画的に行われる事により、望ましい生活習慣の確立が図られると考える。指導計画の作成に当たっては、各学校の「学校保健・学校安全計画」を共有し、指導の重点を明確にするなど、現有する計画を効果的に活用することで実践化を図りたい。

(2) 保護者の生活習慣に関する意識の啓発を図るための健康情報の提供の仕方

各種調査の集計結果を保護者に返すことで、健康に関する意識を高めることができた。しかし、そのことが生活習慣改善のための家庭での具体的な取組までには至らなかった。各学校で生活習慣の改善に向けた取組を保護者と共有し、学校の指導が効果的に行われるよう、家庭で取り組む事項を明確に示すことが必要である。学校とPTAが連携して「生活習慣カレンダー」を作成したり、「食育強調週間」や「ノーメディア週間」を設定したりするなど、家庭を巻き込んだ取組を協同して計画、実施する

ことで生活習慣の改善が図られると考える。また、これらの取組を地域に向け情報発信することができれば、より成果が期待できると考える。

(3) 地域の関係機関との連携

情報化社会の急激な進展やライフスタイルの多様化などの社会、生活環境の変化は、子ども達にも大きく影響を及ぼしており、肥満傾向児童生徒の増加や体力低下など将来の生活習慣病が危惧される状況にある。井川町は昭和38年から循環器健診事業を実施し町民の生活習慣病予防に努め、健康に関する意識は比較的高い地域である。本事業についても学校保健支援チーム会議はじめ、各校園での実践にも学校三師や町関係職員の協力が得られ、連携しながら取り組むことができた。この体制が整う恵まれた地域であることを最大限にいかし、さらに連携を深め、子どもの健康課題解決に向けて組織で対応し、健やかな子どもの成長を目指していきたい。

“元気タイム”がんばりカード(4・5・6年生用)

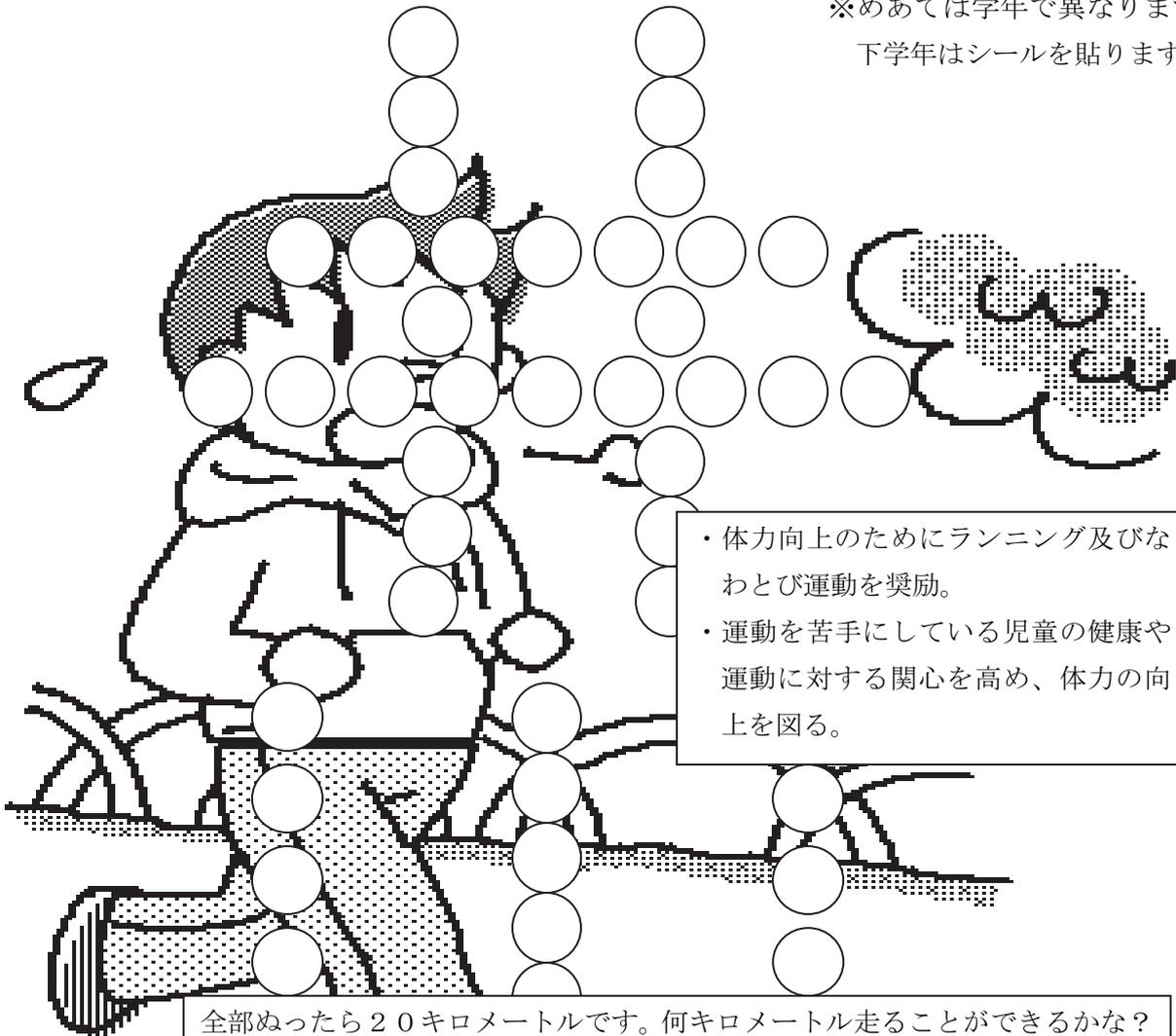
じぶん の ぶん ぶん しるし
○自分のがんばった分だけ印をつけましょう。

NO _____

なまえ
名前

- ・グラウンド(外回り) 1 周で 1こ
- ・前とび100回で 1こ
- ・二重とび(その他いろいろなとび方) 50回で 1こ

※めあては学年で異なります。
下学年はシールを貼ります。



・体力向上のためにランニング及びなわとび運動を奨励。
・運動を苦手に行っている児童の健康や運動に対する関心を高め、体力の向上を図る。

全部ぬったら20キロメートルです。何キロメートル走ることができるかな？
井川—秋田(20キロ 1まい) 井川—山形(100キロ 5まい)
井川—青森(200キロ 10まい) 井川—仙台(300キロ 15まい)
井川—東京(800キロ 40まい) 日本 1周(5000キロ 250まい)

生活習慣に関するアンケート

□このアンケートは皆さんの生活の実態を把握するために行うものです。以下の各設問について、該当する記号を○で囲んでください。

1. 「食」について

(1)あなたは毎日朝食を食べますか。

- ア、毎日食べる イ、時々食べない日がある ウ、食べない日がよくある
エ、ほとんど食べない

※ウ、エに○をした場合、その理由は

- ア、食欲がない イ、時間がない ウ、朝食が準備されていない エ、誰も食べない

(2)あなたは食べ物に好き嫌いがありますか

- ア、ある イ、ない

(3)あなたは「三大栄養素」を知っていますか

- ア、知っている イ、知らない

(4)次のうちあなたが最も好きなものはどれですか。1つだけ選びなさい。

- ア、肉 イ、魚 ウ、野菜 エ、米 オ、パン カ、その他（ ）

(5)あなたは夕食の後、夜食（お菓子類は含まない）を食べますか。

- ア、毎日食べる イ、時々食べる ウ、ほとんど食べない

(6)あなたは間食（夕食前にお菓子類を食べる）をしますか。

- ア、よくする イ、時々する ウ、ほとんどしない

2. 「生活」について

(1)あなたの平均睡眠時間はおよそどれくらいですか。

- ア、5時間未満 イ、5時間から6時間 ウ、6時間から7時間 エ、7時間以上

(2)朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が悪いときがありますか。

- ア、よくある イ、時々ある ウ、たまにある エ、ない

(3)身体のだるさや疲れやすさを感じますか

- ア、よくある イ、時々ある ウ、たまにある エ、ない

(4)何もやる気が起きないことがありますか。

- ア、よくある イ、時々ある ウ、たまにある エ、ない

(5)イライラすることがありますか。

- ア、よくある イ、時々ある ウ、たまにある エ、ない

(6)テレビの視聴は平均何時間ですか。(平日)

ア、30分未満 イ、30分から1時間 ウ、1時間から1時間30分 エ、1時間30分から2時間
オ、2時間以上

(7)インターネット(メール、ライン等を含む)の利用は平均何時間ですか。(平日)

ア、30分未満 イ、30分から1時間 ウ、1時間から1時間30分 エ、1時間30分から2時間
オ、2時間以上

(8)テレビゲーム(プレステ等他のゲーム類も含む)の利用は平均何時間ですか。(平日)

ア、30分未満 イ、30分から1時間 ウ、1時間から1時間30分 エ、1時間30分から2時間
オ、2時間以上

3. 「運動」について

(1)あなたは運動部に所属していますか。(スポーツ少年団活動を含む)

ア、している イ、していない

(2)一日の平均運動時間はどれくらいですか。(体育の授業は除く)

ア、30分未満 イ、30分から1時間 ウ、1時間から1時間30分 エ、1時間30分から2時間
オ、2時間以上

(3)あなたには得意(好き)なスポーツ(運動)がありますか。

ア、ある イ、ない

(4)もし自由な時間があれば、運動したいと思いますか。

ア、思う イ、思わない

(5)町内外のスポーツイベントに積極的に参加したいと思いますか。

ア、思う イ、思わない

4. 「学習」について

(1)毎日、計画的に家庭学習をしていますか。

ア、している イ、だいたいしている ウ、あまりしていない エ、まったくしていない

(2)平日の家庭学習の平均時間はどのくらいですか。

ア、1時間未満 イ、1時間から2時間未満 ウ、2時間から3時間未満 エ、3時間以上

(3)あなたは今の成績(テストの結果等)に満足していますか。

ア、している イ、だいたいしている ウ、あまりしていない エ、まったくしていない

(4)授業に集中していますか。

ア、している イ、だいたいしている ウ、あまりしていない エ、まったくしていない

(5)学校は楽しいですか。

ア、している イ、だいたいしている ウ、あまり楽しくない エ、まったく楽しくない

井川町では、学校、就学前生活における近年の健康課題を踏まえ、その解決のため学校保健支援チームを設置し各種取り組みを実施しています。こどもセンター、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を推進していこうというものです。（8月に一部お知らせ済）

こどもセンターの具体的実践事項

＜体力向上のための保育活動から健康な生活へ＞

- 戸外遊び充実のための環境作り（時間の確保 砂場の活用 テラスの活用）
- 運動遊びの充実（ファミリーデー時、お父さん達が作った運動遊具活用：タイヤ ロープ）
- 運動能力テスト実施（5歳児） 定期健康診断の分析 サッカー体験（遠足で）

＜食育の推進＞

- 親子うす味教室（7月）、調理体験（11月）、試食会（11月）、栄養教諭講話（予定）

＜子どもの変容を保護者の方と情報交換＞（チームだよりと園便り活用 アンケート実施）

アンケートのねらい

健康的な生活習慣は、太りにくく体に良い食物を選ぶこと、スクリーンタイムを短くして毎日体を動かして遊ぶこと、早起き早寝を心がけることで身につくと言われます。子どもの心身の健康を守り、安全・安心を確保し生活習慣の重要性をこれまで以上に意識するために次の事項に回答ください。

1・起きる時間 寝る時間について *お子さんの年齢 歳児

	（平日）		（休日）	
<input type="text" value="起きる"/>	時	分	時	分
<input type="text" value="寝る"/>	時	分	時	分

2・お子さんは睡眠時間をしっかりとっていますか （当てはまるものに○印）

- ・とっている
- ・とっていない

3・毎日朝ごはんを食べますか （いくつでも○）

- ・毎朝食べる
- ・決まった時間に食べる
- ・だれか大人と一緒に食べる
- ・食べないこともある

4・食べない時の理由は何ですか

- ・食べる時間がない
- ・他の家族もあまり食べないから
- ・食欲がない
- ・食事の準備が出来ていないから

5・好き嫌いはありますか

- ・たくさんある
- ・少しある
- ・あまりない
- ・ない

6・朝食を家族と一緒に食べる機会はありますか

- ・たくさんある
- ・少しある
- ・あまりない

7・家庭では お子さんに食に関する事で何を伝えていますか （主なものを3つまで選ぶ）

- ・手洗い
- ・あいさつ
- ・食器の並べ方、箸の持ち方などマナーや姿勢
- ・好き嫌いなく食べる
- ・残さず食べる
- ・食物の栄養のこと

8・給食の献立表は見ますか

- ・見る
- ・どちらかというを見ていない
- ・見ない

9・清涼飲料水やスナック菓子などの利用状況

- ・よく利用
- ・少し利用する
- ・ほとんど利用しない

10・栄養バランスのとれた食事作りなど食生活を改善しようと思えますか

- ・すぐにでも改善したい
- ・改善を始めている
- ・改善された食生活である
- ・なかなか実行できないが改善したいと思う
- ・関心はない

＊(4, 5歳児保護者のみ該当する欄を囲んでください)

①7月参観日の「うす味教室」に参加したことで

- ・生活習慣病予防として朝食の大事さを意識し朝ごはん時に工夫している
- ・味付け（塩分）を意識して調理するようになった
- ・野菜の大切さなどをお子さんに伝えるよう会話を意識している
- ・かわりはない

②園で経験している食べ物にちなんだ歌や体操（にぎにぎおにぎり、てまえみその歌等）遊び、運動、遊び、生活習慣等から関心が広がって、楽しい食事につながったりいろいろなことに挑戦する気持ちになったりしていると感じますか。

- ・苦手な食べ物に関心を見せる
- ・経験したことを家庭でもやろうとする（カビバ、走る、ジャンプ等）
- ・手洗い、歯磨き、ハンカチを持つなどへの関心
- ・その他（ ）
- ・かわらない

～健康について～

1・お子さんは、大便が毎日出ますか

- ・毎日
- ・2～3日おき
- ・4日以上でない
- ・決まっていない

2・テレビ ビデオ ゲーム等をあわせてどれくらいしますか

- | | | | |
|----|--------|--------|--------|
| 平日 | ・3～5時間 | ・1～3時間 | ・1時間未満 |
| 休日 | ・3～5時間 | ・1～3時間 | ・1時間未満 |

3・テレビやゲームを見ない日、しない日を設けていますか

- ・設けている
- ・設けていない

4・家庭では 運動や外遊びをよくしますか

- ・親子でよく遊ぶ 何で（ ）
- ・兄弟で遊ぶ 何で（ ）
- ・友だちと遊ぶ 何で（ ）
- ・ほとんど遊ばない

5・お子さんは、どのような遊びをよくしていますか。（主なものを4つくらい）

- ・公園の遊具（すべりだい、ブランコなど）
- ・つみ木、ブロック
- ・絵を描く
- ・絵本を読む
- ・人形遊び、ままごとなど
- ・砂場などでのどろんこ遊び
- ・おにごっこ
- ・なわとび
- ・自転車、三輪車など
- ・ボールを使ったサッカーやキャッチボールなど
- ・ミニカーなど、おもちゃを使って
- ・テレビゲーム
- ・ジグソーパズル、カードやトランプなどを使う
- ・その他（ ）

6・お子さんは、入園前に比べ（進級児は昨年までに比べ）活発に体を動かしていると思いますか。

- ・思う
- ・少し思う
- ・かわらない

7・お子さんの事で心配がありますか

- ・ある（よろしければ記入下さい）
- ・ない

8・あなたは、どのようなことに力を入れて、お子さんを育てていますか。

- ・基本的な生活習慣を身につけ、自分でできることは自分ですること
- ・身体を丈夫にすること
- ・自分の気持ちや考えを人に伝えること
- ・親子でたくさんふれあうこと
- ・数や文字を学ぶこと
- ・興味や関心を広げること
- ・友だちと一緒に遊ぶこと
- ・自然とたくさんふれあうことや屋外で遊ぶこと

9・「食事や遊び（体を動かす活動）、健康に関する情報」をチームだよりや園便りで発信していることについて

- ・興味をもって読む
- ・ゆっくり読む時間がない
- ・もっと知りたいが情報量が少ない
- ・その他（ ）

＊ご協力ありがとうございました。11月14日までにお届け下さると助かります。

〈文部科学省委託 学校保健課題解決支援事業〉

平成25年度 湯沢市雄勝地区

「笑顔かがやくおがちの子を目指して」

～歯と口の健康づくりの実践～

指定地域（湯沢市雄勝地区）の取組

笑顔かがやくおがちの子を目指して ～歯と口の健康づくりの実践～

1 目的

湯沢市雄勝地区の保育園、小・中学校、高等学校では、これまで各園・学校単位で「歯と口の健康づくり」を健康課題の一つと捉え、その課題解決に向けて取組を進めており、その結果、DMF歯数の低下及び歯治療率の向上など改善傾向が見られるなどの成果を上げてきた。しかし、一方で、「治療する子ども、しない子どもが固定化している」「歯肉や歯列に異常を持つ子どもが増加傾向にある」など、家庭環境や生活習慣等の個人差から課題も見える。

こうした状況を受け、湯沢市雄勝地区に学校保健支援チームを立ち上げ、組織体制を整備し、学校医・学校歯科医や地域の関係機関等の指導の下、地域の保育園、小・中学校、高等学校において共通理解を図りながら、地域ぐるみで「歯と口の健康づくり」に向けた取組を進める。これにより、保護者も含めた地域全体の意識を高め、生涯を通じて健康な生活を送る基礎を培うことを目的として本事業を1年間にわたって展開することにした。

2 実践内容

(1) 湯沢市学校保健支援チームの設置と会議の開催

- ①委員 おがち保育園（園長・看護師）
横堀小・院内小・秋ノ宮小・小野小
雄勝中・雄勝高（校長・保健主事・
養護教諭）
学校医 学校歯科医 学校薬剤師
PTA代表 市健康対策課保健師
県教育庁保健体育課 雄勝出張所
市教育委員会 合計 31名



②第1回会議（平成25年6月24日）

- ・事業概要について（説明）
- ・健康課題解決に向けた取組について（協議）

<協議から>

- 学校では給食後の歯みがきの徹底を図っている。加えて保育園、小・中学校ではフッ化物洗口も実施している。家庭ではどうなのか、生活習慣等と併せて実態調査を行いたい。
- 高校では約6割の生徒がう歯を指摘されている。しかし、受診率が伸びない。受診勧告の工夫、歯の健康に関する情報提供が必要だ。
- 受診率向上に関しては、保護者の理解を進めなくてはならない。学年が上がるほど受診率が低くなる現状がある。こうした実態を知らせ、保護者にアピールしていく必要がある。
- 親子カラーテスターなど、親子で取り組む方法が効果的ではないか。保健だよりや受診勧告だけでなく、必ず保護者が子どもに手をかけなくてはならない場面を作ると効果が上がるように思う。

③第2回会議（平成26年2月7日）

- ・「歯と口の健康づくり」取組状況（報告）
- ・成果と課題（協議）

<協議から>

- 本事業の取組により歯科受診率などデータが良い方向に向かっていることが把握できた。1年の取組で状況が大きく変わった。こういう取組が地域にとって価値ある健康教育になっている。
- 例年以上に取組が強化された。子どもだけでなく保護者への啓発が課題である。住民参加型の取組として、大人を変えることで、子どもはますます健康になる。
- 事業の継続が課題である。10年、20年と続けることで大きな成果になる。
- 雄勝地域共通の保健だより、児童生徒の発表会等、今後に残したい取組がある。次年度に向け、全体としてどう取り組むか今後検討していきたい。

(2) 実態把握

各園・学校で共通のアンケート調査を実施した（資料参照）。

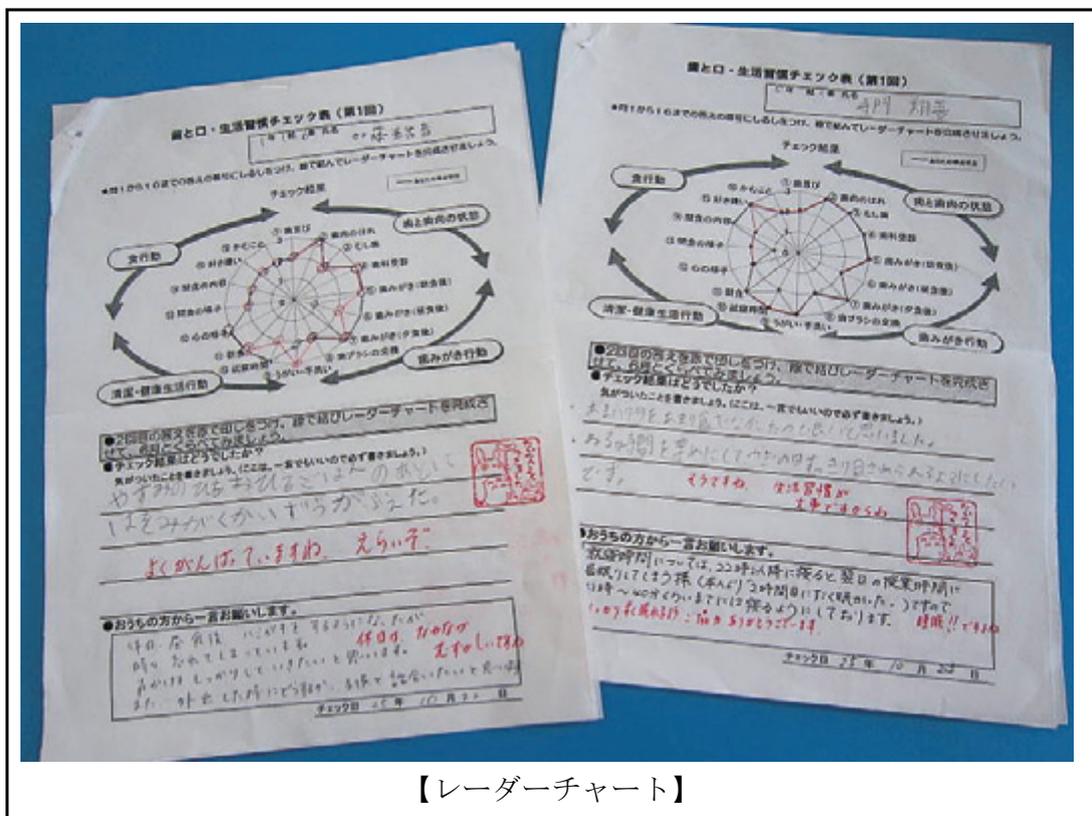
～調査内容～

- ①歯・歯肉の状態 ②歯みがき行動 ③清潔・健康生活行動 ④食行動について

幼児・小学生は親子で回答、中高生は自分自身で回答する。結果をレーダーチャート化（下図参照）し、歯と口の健康に関して親子で実態が把握できるようにした。

アンケートは1学期（5～6月）と2学期（10～11月）の2回実施し、子どもの変容をとらえられるようにした。

また、雄勝地域全体のアンケート結果をレーダーチャートにまとめ、雄勝地域共通の保健だより「歯っぴー・スマイル」を通じて保護者へ周知を図った。



【レーダーチャート】

(3) 各園・学校での活動

①おがち保育園

- 歯科衛生士によるブラッシング指導
- 年長児のフッ化物洗口の継続（週5回）

～取組を振り返って～

- ・「食後の歯みがき」「早寝・早起き」「甘い物への注意」など、保護者が改善すべき点について意識が高まってきた。
- ・う歯保有児のうち7割が治療済みである。フッ化物洗口の効果もある。幼少期からフッ化物洗口に取り組めると効果的と感じている。



【ブラッシング指導を受けて】

②横堀小学校

- 学校歯科医による講話（う歯だけでなく、歯肉炎・歯周病も含めて）
- 養護教諭によるむし歯予防・食生活に関する保健指導
- 歯と口の健康ポスターへの取組（作品を地域の歯科医院等で掲示）



【歯科医院へポスター掲示】

～取組を振り返って～

- ・歯と口の健康に関する保護者の関心が二極化していた。事業を機に取組の強化を図ることができた。親子歯みがきチェック等、親子での取組も意識を高める効果があった。
- ・児童による保健委員会の活動が活発化した。歯みがきタイムの目標設定など、自発的な活動がたくさん見られた。これも意識の高まりと言える。

③院内小学校

- 養護教諭（1学期）、歯科衛生士（2学期）による歯と口の健康教室
- 給食時の歯みがきレベルアップ運動（健康委員会）
- おやつについてのアンケートと結果の掲示による意識付け

～取組を振り返って～

- ・共通アンケート結果から数値、意識ともに上昇していることが把握できた。取組の成果である。夏休みの「親子はみがきチェック」も意識の高まりにつながった。
- ・児童による委員会活動が活性化した。給食時の歯みがきの呼びかけ、研修会発表に向けた準備など、アイデア豊かに主体的に活動できた。



【歯と口の健康教室】

③秋ノ宮小学校

- 学校歯科医による講話と指導
(児童向け1回 保護者向け1回)
- 養護教諭による歯みがき指導と掲示物による啓発
- 歯科衛生士によるブラッシング指導



【学校歯科医による指導】

～取組を振り返って～

- ・事業を機に歯と口の健康に関する意識を高めることができた。
- ・学校歯科医には4月の早い段階から児童への指導をしていただいた。7月のPTAでは保護者を対象に講話していただいた。参加率はほぼ100%であり、非常に効果的だった。
- ・フッ化物洗口の巡回指導でも歯科衛生士から指導があり効果的だった。

⑤小野小学校

- 給食後、学級担任との歯みがき
(到達目標の設定 1年生は保健室で指導)
- 生活リズムチェックと歯みがきカレンダーによる家庭への啓発
- 歯科衛生士による歯周病予防指導及び学級での保健指導



【1年生 保健室で指導】

～取組を振り返って～

- ・本事業が保健教育充実の起爆剤となった。「歯と口の健康」を切り口として生活習慣全般にわたる保護者への啓発につながった。
- ・歯の治療が進むと、目や鼻の治療も進んだ。相乗的な効果があった。
- ・保健委員会の活動が目覚ましい。給食時の「歯と口」に関するクイズ等、全校が楽しみにする活動も工夫できた。

⑥雄勝中学校

- 学校歯科医による講話・歯科衛生士によるブラッシング指導
- 保健委員会による歯に関するアンケート調査(結果の全校周知)
- 歯の標語募集



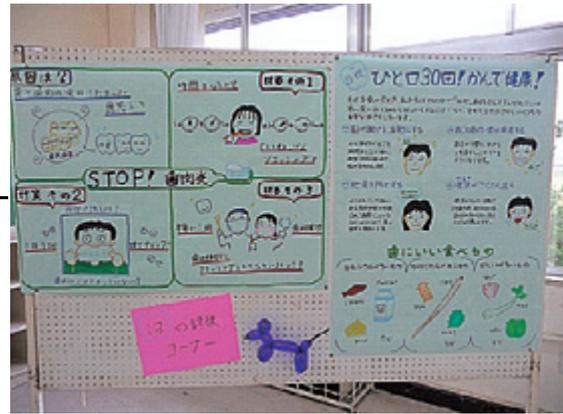
【衛生士による指導】

～取組を振り返って～

- ・講話、ブラッシング指導、保健集会、委員会活動など取組が多様で活性化してきた。
- ・治療率は前年と比べて横ばい傾向だが、アンケート結果からは「歯と口」だけでなく、健康全般に関わって意識の高まりが見られる。
- ・昼の歯みがきをていねいに取り組む生徒が増えている。

⑦雄勝高等学校

- 歯科受診勧告の複数回実施（3回）
- 学校歯科医による講話
- 学校祭での「歯の健康コーナー（掲示）」による啓発



【学校祭 歯の健康コーナー】

～取組を振り返って～

- ・前年度と比べ、歯科受診率が10ポイント以上伸びた。取組の強化による意識の高まりが見られる。受診勧告書に生徒個々の「歯と口の健康状況」を記載したことも効果的だった。
- ・「時間がない」「今は痛くないから」といった意識で未治療の生徒が見られる。将来につながる継続的な指導が必要だと感じている。

(4) 雄勝地域共通の保健だより「歯っぴー・スマイル」の発行

児童生徒及び保護者の意識向上を図るため、2ヶ月に1回程度、「歯と口の健康づくり」に関する内容で発行した。主な内容は以下のとおり。



- 7月…地域の子どものむし歯保有率
- 9月…第1回アンケート結果
学校歯科医のお話
- 10月…歯にいいレシピ紹介
学校栄養士のお話
- 1月…第2回アンケート結果
学校歯科医のお話
- 2月…むし歯治療の状況
研修会の内容

(5) 小中学校での「かみかみ給食」の実施

噛むことの大切さを理解させ、実際に噛む体験をさせることをねらいとして、雄勝学校給食センターと連携した「かみかみ給食」を6月と11月に実施した。

噛むことでどんなよいことがあるか事前に指導した後、玄米ごはん、きんぴらごぼう、いかげそ唐揚げといった噛み応えのあるメニューに児童生徒が挑戦している。



【6月のメニュー】

(6) 湯沢市健康対策課による広報活動



【雄勝地区全戸配布チラシ】

地域全体への啓発活動として、市の健康対策課では、広報「ゆざわ」6月1日号に「歯と口の健康」に関する記事を掲載したほか、雄勝地域限定版のチラシを作成し全戸配布した。

雄勝地域限定のチラシには、本事業の紹介や「歯と口の健康づくり」研修会のPRも掲載され、地域全体の意識向上と事業の理解を図った。

また、「歯と口の健康づくり」研修会では、資料展示を行い、参加者に歯と口の健康の大切さを呼びかけた。

(7) 「歯と口の健康づくり」研修会の実施

- ①期 日 平成25年11月30日（土）
- ②会 場 雄勝文化会館メインホール
- ③参加者 143名
- ④発 表 「笑顔かがやくおがちの子を目指して ~歯と口の健康づくりの実践~」

- ・雄勝地区学校保健チーム
- ・児童生徒による実践発表
横堀小学校 院内小学校
秋ノ宮小学校 小野小学校
雄勝中学校



【児童の実践発表】

- ⑤講 話 「口からはじまる健康づくり」
学校歯科医 秋野一尚先生

- ⑥パネル展示 各小・中・高等学校の実践資料
湯沢市健康対策課資料



【学校の実践資料掲示】



【発表資料：地域に伝わる「虫歯地蔵」】

3 成果

(1) 連携による多様な取組

地域の学校医・学校歯科医をはじめ、保育園、学校、関係機関等が連携することで、多様な視点からの取組ができた。

地域全体への啓発（地域共通の保健だより・市広報等）や「かみかみ給食」、研修会の実施などは、保育園や学校が単独で行うことは難しい。地域全体だからこそ実現できたダイナミックな取組だったと振り返っている。

これは、共通アンケート等により、地域全体で実態や課題を把握し、関係者が共通理解した上で、共通実践に結びつけたものと言える。

取組に当たって、医師、保健師、栄養士、関係機関等の専門的な指導・助言も加えることができた。子どもや保護者の意識向上に専門家の働きかけは大きな効果をもたらした。地域に学校保健支援チームを立ち上げ、スムーズに連携できる体制を整えた成果である。

(2) 歯科受診率及び健康意識の向上

歯科受診率は、前年と比較して、小学校と高校で増加傾向が見られた。受診勧告を2度、3度と行ったことや、啓発のための取組が効果的だったと思われる。ただし、中学校の受診率は前年とほぼ変わらない状況にある。

歯科受診の時期が早まったり、これまで数年間も受診していなかった児童生徒が歯科受診するといった好ましい傾向も見られた。一度、受診すると完治まで通院が続く。こうして歯科医院との関係ができることで、次年度以降の受診にもつながるものと期待している。

共通アンケートでは、むし歯に関する質問だけでなく、生活習慣や食行動についても項目を設けて回答を依頼している。アンケートは変容を見るために1学期と2学期の2回実施したが、好ましい結果が出ている。生活習慣や食行動にも意識が向き、健康づくりに関して広く意識を高めることができた。

(3) 健康を意識した行動

健康意識の高まりは、子どもたちの行動からも把握することができる。食後の歯みがきへの取組や、歯と口の健康づくりに関する掲示物や資料を読んだりする姿には、これまで以上の熱心さが見られるようになった。課題を焦点化し、地域全体の共通実践のほか、保育園・学校で実態に応じた継続的な取組がなされた成果である。

学校では、保健委員会・健康委員会といった名称で組織されている児童生徒による委員会活動も活性化した。委員会に所属する児童生徒が、日常の歯みがき活動の働きかけを工夫したり、資料を作成して掲示したり、集会での発表に工夫を凝らしたりする姿が見られた。11月末に地域全体での研修会があり、その場での発表が計画されていたことも、児童生徒の意欲喚起につながった。

当初、歯と口の健康づくりに焦点を当てた取組が中心だったが、かぜやインフルエンザ等の感染症予防、生活習慣の改善意識にも好ましい変容が見られるようになっている。本事業の取組を入口として、健康な生活のために児童生徒が主体的に行動し始めたことは、今後につながる成果ととらえている。

4 課題

(1) 今後の連携の在り方

事業委託により、約1年間にわたり、集中的に多様な取組を展開することができた。関係者、関係機関の連携によるダイナミックな取組など、特に効果のあったととらえている共通実践は、次年度以降も継続したいと考えている。そのためには、今回の学校保健支援チームのような協議の場が必要である。平成27年度に小学校は1校に統合されることになっており、雄勝地区は保育園から高校までが、一つずつの教育施設となる。こうした変化を見据えた上で、関係者にとって負担の少ない形で継続できる組織づくり、共通実践について今後検討していきたい。

(2) 各校の実践の継続

歯科受診率に伸びが見られたものの、まだまだ十分とは言えない。保育園では歯保有児の約7割が受診しているが、小学校、中学校、高校と学年が進むにつれてその率は下がり、高校では3割を切っているのが現状である。「部活動等で忙しい」「時間がない」など、学年が上がると共に多忙さを理由に歯科受診に向かわない。

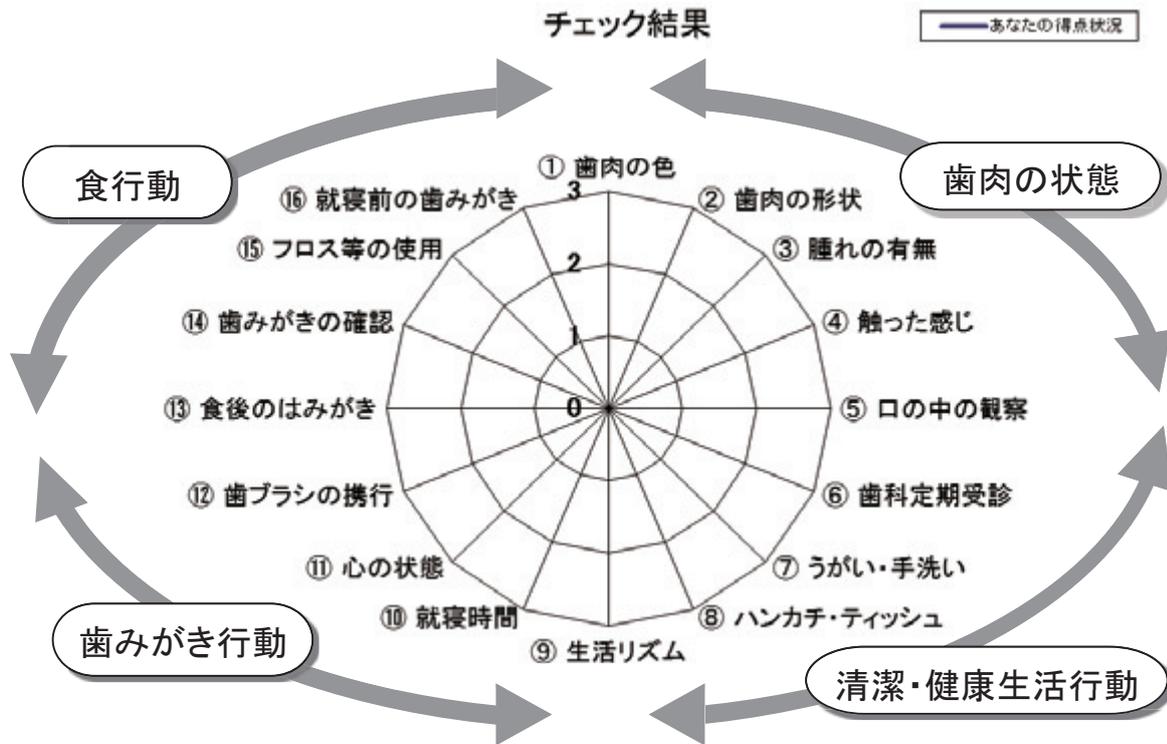
しかし、本事業の取組により、健康意識が向上してきているのは好材料である。児童生徒への継続的な意識付けが、今後、主体的な歯科受診につながることは十分に期待できる。学校保健支援チームの会議では、「10年、20年といった長期の取組が必要」との意見が出た。本事業を契機に、保育園、学校で歯と口の健康づくりの取組をどう焦点化し継続していくか、またそれをどう歯科受診率の向上につなげていくか、今後の方向性を明確にしたい。

(3) 保護者への啓発

歯科受診率の伸び、共通アンケートでの意識変容は、そのまま保護者の健康意識の向上ととらえることもできる。学校保健支援チームの会議では、「保護者の歯がきれいにならなければ、子どもの歯はきれいにならない」との指摘があり、保護者への継続的な啓発の必要性が話題となった。生活習慣に関しても、子どもの年齢が低ければ低いほど保護者の考えや生活スタイルの影響を受けやすい。歯科受診率が最も高かったのが保育園であったことを考えると、子どもの健康に対する意識が高い幼少期における啓発活動が効果的と考えられる。今後、保育園や小学校低学年期における保護者への啓発活動について取組内容を工夫したい。

歯と口・生活習慣チェック表（第1回）

年	番	氏名	
---	---	----	--



- チェック結果はどうでしたか？
気がついたことを書いてみよう

チェック日 年 月 日

- おうちの方から一言お願いします。

笑顔かがやくおがちの子を目指して ～歯と口の健康づくり～

文部科学省と秋田県の委託を受け、地域の宝である子どもの健康づくりに、学校・家庭・地域みんなで取り組んでいこうという運動が行われています。今年度は湯沢市雄勝地域が選ばれ、おがちの子どもたちは「歯と口の健康づくり」に積極的に取り組んでいます。これを機会に、地域みんなで歯と口に関心を持ち、子どもたちを応援していきましょう。

子どもたちのがんばりやその成果をご紹介します



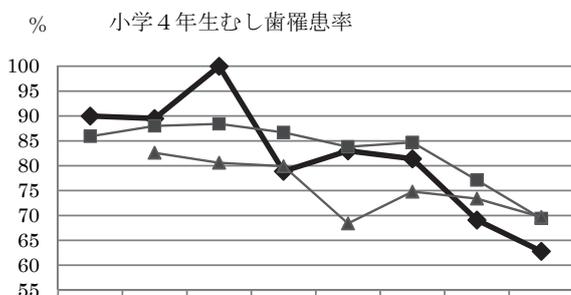
ぶくぶく「フッ素洗口」真剣です

「フッ素洗口」は、歯のエナメル質を強くし、酸に溶けにくい歯を作ります。歯みがきの後、フッ素を含む洗浄液で1分間ぶくぶくうがいをする方法です。

雄勝地域の保育園（年長児）、小・中学校全てで行われており、子どもたちは真剣に取り組んでいます。ご家庭でも、フッ素洗口の話を出したり、仕上げみがきやお口チェックをしながら親子でふれあいの時間をもつのもよいですね。



むし歯になる子が減ってきました



湯沢市でフッ素洗口が始まって今年で6年目。5歳（年長児）からフッ素洗口を続けてきた小学4年生をみてみると、**雄勝地域の子は市や県に比べてむし歯になる子が減ってきています。**むし歯の減少率は市や県よりも良く、一生けんめいに歯の健康に取り組んできた成果がでてきました。

フッ素洗口は中学3年生で終了しますが、その効果は大人になってからも持続するといわれています。

「歯と口の健康づくり」研修会

歯や口の健康に関する興味深いお話や、小・中学校の実践発表をきくことができます。学校・家庭・地域みんなでお誘いあわせのうえ、お越しください。

日 時： 11月30日（土） 午後1時30分～

場 所： 雄勝文化会館オービオン

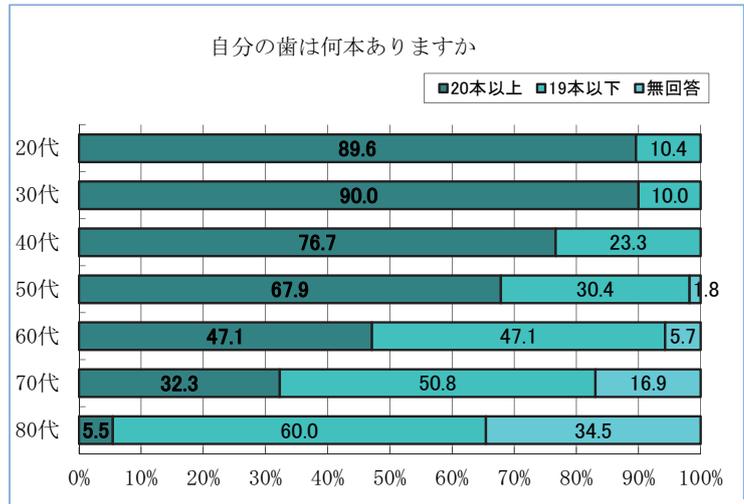
雄勝地域のみなさまへ

歯を失う原因である歯周病やむし歯を予防するには、歯みがき等毎日のケアと定期検診が欠かせません。一人ひとりが自分自身の歯や口腔を大切にして、地域みんなで歯や口腔に関心をもっていくことが、子どもたちの良いお手本になっていきます。



何歳になっても自分の歯で食べよう

食べたいものを自分の歯で食べる・・・
 食べる幸せは、生きる幸せといえます。
 不便なく食事をとるには、20本以上の歯が必要といわれています。
 歯を失う原因の多くを占める歯周病。
 いつまでも自分の歯をなくさないためには定期健診と早期治療はかせません。



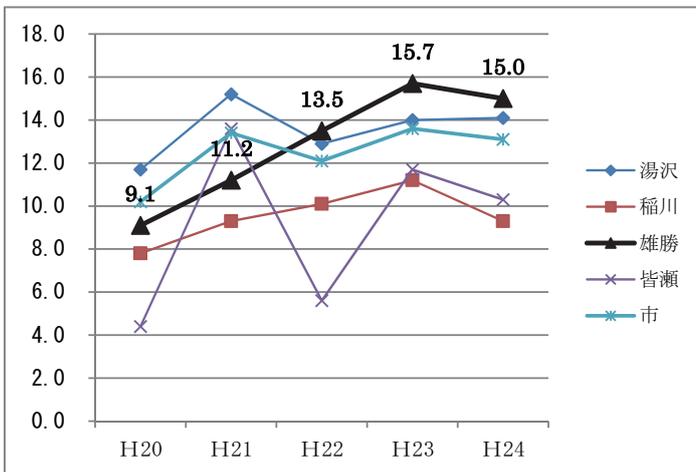
【参考資料】健康づくりに関する意識調査より（平成24年12月実施）

無料で

歯周疾患検診が受けられます

市では、湯沢市雄勝郡歯科医師会にご協力をいただきながら歯周疾患検診を実施しています。まだ受診していない方は、ぜひこの機会に受けましょう。対象になっている方には通知書が送られていますが、お手元ない方は下記までお問い合わせください。

対象者 40歳、50歳、60歳、70歳
 実施期間 平成25年6月1日～平成26年2月28日
 実施場所 委託医療機関
 検診内容 歯周病・歯科検診、検診結果説明



ご存知でしたか？歯周疾患検診受診率

雄勝地域の受診率は4地域の中で最も高くなっています。しかし、市全体の受診率はまだまだ低く、今後さらに受診者が増えるようPRを続けていきます。

【このチラシに関する問い合わせ先】

湯沢市役所福祉保健部健康対策課
 ☎ 73-2111（内線136）

歯と回・生活習慣のチェックカード

小学生は、おうちの人と一緒に答えましょう。中学生はよく読んで答えましょう。

回答欄にあてはまる番号を書いて
ください。

年 組 番 氏名

問1 あなたの歯並びはどうですか？

- ① でこぼこしているところがある
- ② 少しでこぼこしている
- ③ だいたいきれいに並んでいる

A :

問2 あなたの歯肉の様子はどうですか？

- ① 全体的に赤くはれている
- ② ところどころ赤くはれているところがある
- ③ はれがなく全体的にひきしまっている

A :

問3 あなたのむし歯がありますか？

- ① 治していないむし歯がある
- ② むし歯はあるが、すべて治している
- ③ むし歯はない

A :

問4 歯科の受診はどうしていますか？

- ① 学校から治療や処置をすすめられていてもなかなか受診しない
- ② 学校から治療や処置をすすめられている場合は、すぐに受診する
- ③ 特に異常がなくても定期的に受診している

A :

問5 朝食後または、朝、歯みがきをしますか？

- ① みがかない
- ② ときどきみがく
- ③ 必ずみがく

A :

問6 休日の昼食後、歯みがきをしますか？

- ① みがかない
- ② ときどきみがく
- ③ 必ずみがく

A :

問7 夕食後または、寝る前に歯みがきをしますか？

- ① みがかない
- ② ときどきみがく
- ③ 必ずみがく

A :

問8 歯ブラシを取り替えていますか？

- ① あまり取り替えない
- ② 毛先が開いてきたら取り替える
- ③ 毛先が開かなくても、定期的に取り替える

A :

問9 食事の前や帰宅後などには、うがい手洗いをしていますか？

- ① ほとんどしない
- ② ときどきする
- ③ 必ずする

A :

問10 就寝時刻は何時ですか？（学校のある日）

- | 中学生 | 小学生上学年 | 小学生下学年 |
|-----------|-----------|----------|
| ① 12時以降 | ① 11時以降 | ① 10時以降 |
| ② 11時～12時 | ② 10時～11時 | ② 9時～10時 |
| ③ 11時前 | ③ 10時前 | ③ 9時前 |

A :

問11 朝食を食べますか？

- ① ほとんど食べない
- ② ときどき食べないときがある
- ③ 毎日食べる

A :

問12 いらいらしたり、気持ちが沈んだりすることがよくありますか？

- ① よくある
- ② ときどきある
- ③ あまりない

A :

問13 おやつ（間食）をとる時間は決まっていますか？

- ① 決まっていない
- ② だいたい決まっている
- ③ 決まっている

A :

問14 おやつ（間食）に甘いものをよく食べたり飲んだりしますか？

- ① よく食べる・飲む
- ② ときどき食べる・飲む
- ③ あまり食べない・飲まない

A :

問15 好き嫌いなく何でも食べますか？

- ① 好き嫌いが多い
- ② 好き嫌いが少しある
- ② ほとんど好き嫌いはない

A :

問16 食事はよくかんで食べますか？

- ① あまりかまない
- ② だいたいかんで食べる
- ③ よくかんで食べる

A :

※ 問1から16までの「答え」を次のレーダーチャートに記入しましょう。

〈文部科学省委託 学校保健課題解決支援事業〉

平成24年度 小 坂 町

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」

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」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」

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

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’とも言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り組を行った。

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、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り組んできた。

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：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 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つきあい方」

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！」

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、P T A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・七滝小・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つきあい方」
 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

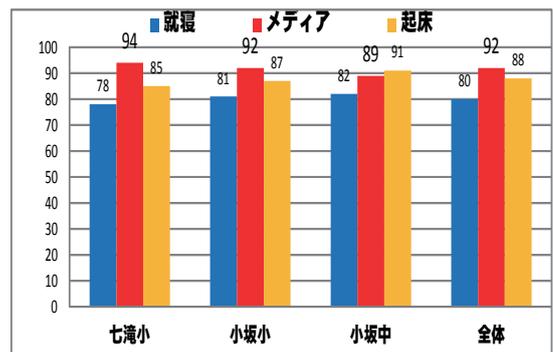
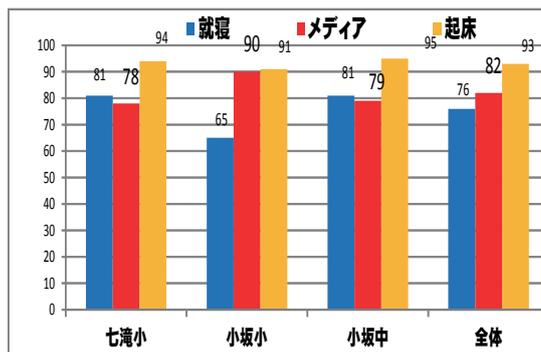
○七滝小学校・小坂小学校・小坂中学校の取組状況

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。

（実施期間：①7月2日～6日、②11月5日～9日、③1月21日～25日）

図1 「7月 自己目標達成率」

図2 「11月自己目標達成率」



ノーメディア取組後の感想（一部抜粋）

【児童・生徒】

- ・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。
- ・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。

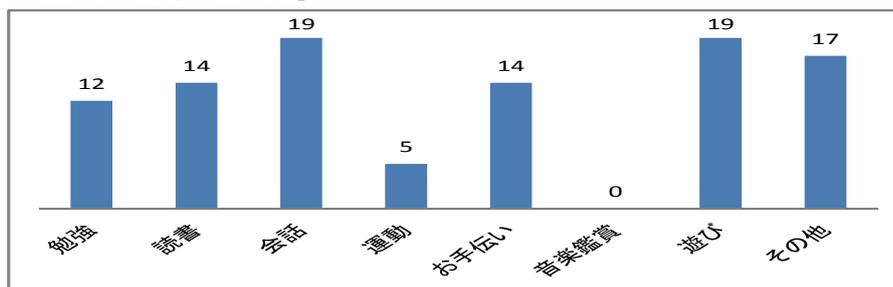
【保護者】

- ・「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。
- ・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てよかった。
- ・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。
- ・地域で取り組むことは気持ちが引き締まってよいと思った。
- ・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。
- ・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（実施期間：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3 「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がんばります。
- ・今度は早寝・早起きをがんばります。
- ・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】

- ・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。会話が增えるので、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。
- ・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（実施期間：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】

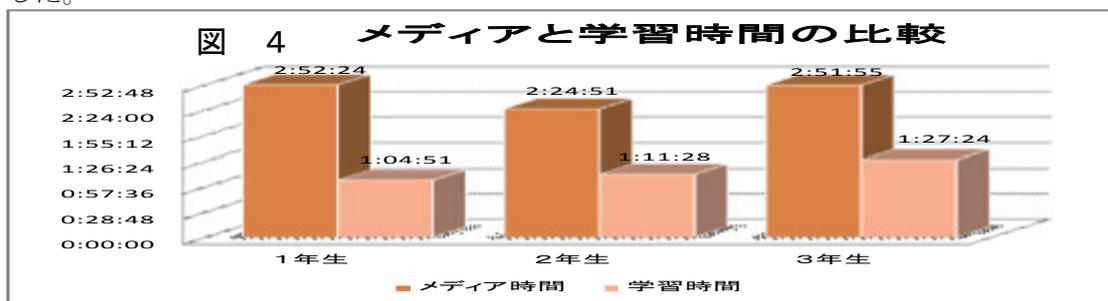
- ・就寝前のひとときには、トランプや絵本の読み聞かせ等、親子の時間を過ごすことができた。
- ・保育所からの帰宅後は、お手伝いをしたり、自分なりに考えて時間を使っていた。
- ・なるべく9時前に寝ることができたのでよかった。

【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（実施期間：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 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ふりかえり、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 時間	計 点	
			平均 ()		

○チャレンジしてみた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。★★★

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	1.4L
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(2cm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2cm幅に切る。
5. しいたけは薄切りにする。
6. 鮭缶はザルにあけ、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。
2. 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	1.2mg
食物繊維	1.3g



ポテトサンド

材料（4人分）

背割リコッペパン	4個
じゃがいも	2個
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、沸騰する前にかくをとって、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。
3. マヨネーズとチーズをのせてふたをする。
4. 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に皿にのせましょう。

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
のり	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

おわりに

平成24年度より、文部科学省委託事業を活用して、これまで5つの地域で健康課題の解決に取り組んでまいりました。各地域では、学校の実情や子供たちの実態に応じた特色ある取組が実践され、成果を上げています。

また、委託を受けた後も継続した取組を実践しており、内容の充実も図られています。

これまで、本事業を実施するに当たり、御協力いただきました関係各位に感謝申し上げますとともに、指定地域として実践していただきました関係教育委員会、学校、地域の皆様に重ねて感謝申し上げます。

学校における健康課題は、学校関係者だけでの解決は難しく、医療等の専門機関や各市町村の保健部局等との連携が必要となります。また、生活習慣の改善は保護者の協力が必要であり、継続した地道な取組が重要です。

秋田の子供たちが健やかで元気に成長できるよう、本冊子を各学校における取組の参考として御活用いただくとともに、健康教育を学校教育活動全体を通じ、全教職員の協力の下、推進して下さるようお願いいたします。

秋田県教育庁保健体育課
健康教育・食育班

