

〈文部科学省委託：学校保健総合支援事業〉

平成29年度

秋田県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】

- ・男鹿市立払戸小学校 (左上)
- ・男鹿市立脇本第一小学校 (右上)
- ・男鹿市立男鹿南中学校 (左下)
- ・男鹿市立男鹿東中学校 (右下)

はじめに

近年、社会のグローバル化や情報化が急速に進展し、国民を取り巻く社会環境・生活環境が大きく変化し続けています。また、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ことから体力の低下につながったり、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。

このような子供たちを取り巻く環境の変化を背景として、生活習慣の乱れ、心の健康に関する課題、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、食生活の乱れ、家庭の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との連携を強化し、そ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。

平成29年3月に告示された新学習指導要領の解説には、子供たちが身近な生活における健康に関する知識を身に付けることや、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い、積極的に健康な生活を実践することができる資質や能力を育成することが大切であると示されています。

また、本県では、10年後の健康寿命日本一を目指し、県民の健康づくりを推進していることから、県教育委員会としましては、その実現へ向けて、「健やかな心と体の育成」に取り組むことを宣言し、健康教育の一層の充実を図っていくこととしています。

さらに、県教育委員会では、これらの資質や能力の育成を目指すとともに、子供たちの現代的な健康課題の解決と健康教育の充実を目的に、今年度も文部科学省委託事業を活用し、県連絡協議会での協議及び指定地域での取組を進めてまいりました。

今年度は男鹿市を指定地域として、「望ましい運動習慣と食習慣の確立」をテーマに、市内の全小・中学校が、家庭・地域の関係者の皆様との連携により、「望ましい生活習慣の確立」へ向けて取り組んでまいりました。

本報告書は、本県児童生徒の健康に関する現状と課題、本事業を通じた取組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い、生涯にわたって健康で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30年2月

秋田県教育庁保健体育課
課長 木浪恒二

目次

県の取組について

・実施要項	1
・課題解決計画	2
・県連絡協議会委員名簿	3
・県学校保健の課題と取組	4
・現状及び課題の具体	
1 望ましい生活習慣について	7
2 歯と口の健康について	9
3 心の健康について	9
4 性に関する指導について	10
5 喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育について	11
6 食物アレルギーについて	12

指定地域における取組について

・男鹿市の取組の概要	13
・市内各小・中学校の実践	16
・健康課題解決秋田県研修会	36
・成果と課題	37
・資料1～3	39
・男鹿市健康支援チーム委員名簿	43

〈文部科学省委託：学校保健総合支援事業〉
平成29年度秋田県健康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。

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 男鹿市教育委員会

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30年2月28日までとする。

(2) 指定地域健康支援チームの設置及び健康課題解決に向けた取組

- ① 指定地域を男鹿市とする。
- ② 県教育委員会は、男鹿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健康支援チームを設置する。
- ③ 男鹿市健康支援チームは、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 男鹿市健康支援チーム会議は、年2回程度開催する。
- ⑤ 男鹿市健康支援チーム委員の任期は、平成30年2月28日までとする。

(3) 研修会の開催（指定地域1回）

- ① 指定地域（男鹿市）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・保護者等、男鹿市学校保健研究大会と同日開催）
- ② 県教育委員会は、秋田県全域からを研修会への参加者を募り、指定地域（男鹿市）の取組及び成果を普及する。（対象：教職員・保護者等）

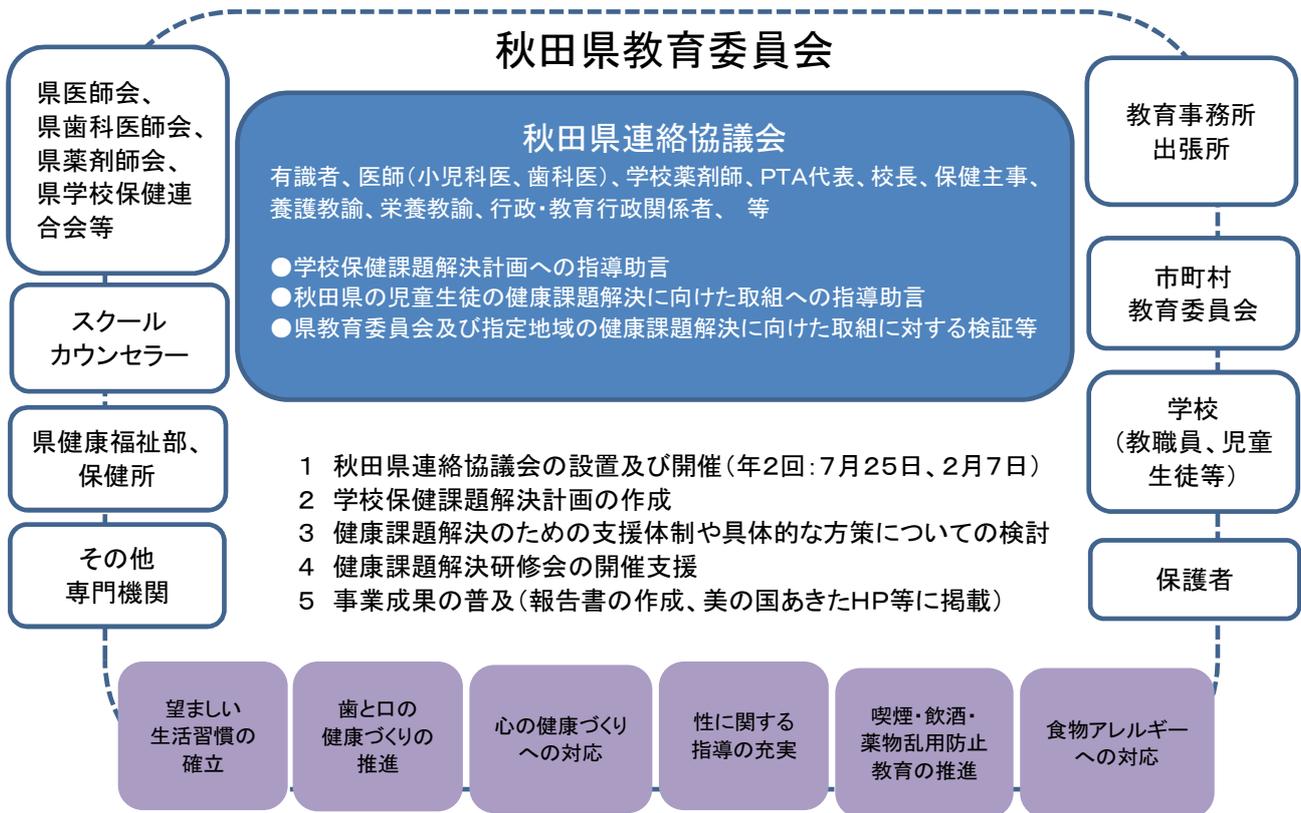
(4) 報告書の作成

- 指定地域（男鹿市）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。
 - ・ 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。
 - ・ 美の国あきたホームページに掲載する。

4 実施時期

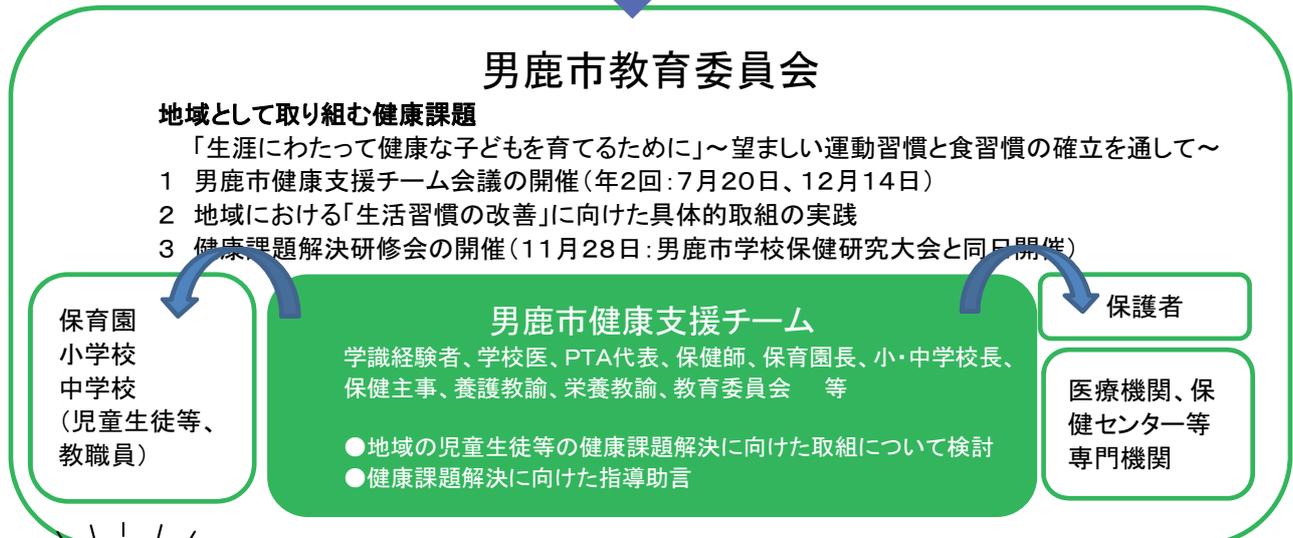
平成29年6月9日から平成30年2月28日まで

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



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。



平成29年度秋田県健康課題解決支援事業 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	廣 嶋 徹	特別教授
2	一般社団法人秋田県医師会	小 泉 ひろみ	市立秋田総合病院 内科診療部長
3	一般社団法人秋田県歯科医師会	松 野 才	松野歯科医院 院長
4	一般社団法人秋田県薬剤師会	近 藤 廣 樹	さわやか薬局新屋店 薬剤師
5	秋田県PTA連合会	吉 村 昌 之	秋田市立川尻小学校 PTA会長
6	秋田県小学校長会	平 塚 和 博	秋田市立保戸野小学校 校長
7	秋田県中学校長会	関 寛	秋田市立勝平中学校 校長
8	秋田県高等学校長協会	堀 川 茂 進	秋田県立増田高等学校 校長
9	秋田県養護教諭研究会	佐 藤 理 智	由利本荘市立新山小学校 養護教諭
10	秋田県学校栄養士会	青 木 広 美	男鹿市立男鹿北中学校 栄養教諭
11	秋田県教育研究会保健主事部会	佐 藤 孝 志	秋田市立四ツ小屋小学校 教頭
12	指定地域担当者	笹 渕 美 穂	男鹿市教育委員会 指導主事
13	県健康福祉部健康推進課	花 方 聡	副主幹(兼)班長
14	県教育庁保健体育課	木 浪 恒 二	課長
15	県教育庁幼保推進課	北 條 保	副主幹(兼)班長
16	県教育庁生涯学習課	柏 木 睦	社会教育主事
17	県教育庁中央教育事務所	沼 倉 友 和	指定地域担当指導主事
	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	星 野 和 貴 大 山 知 巳 吉 尾 美奈子 熊 谷 有紀子

秋田県学校保健の課題と取組（平成29年度）

望ましい生活習慣の確立

現状及び課題

- 就寝時刻・起床時刻は、どの校種においても男女共に全国平均よりも早く、早寝・早起きの傾向にある。
(H28ライフスタイル調査)
- 校種が進むにつれて朝食を「毎日食べる」割合が減少する傾向にある。
(H28ライフスタイル調査)
- 1週間の運動時間では、全国平均に比べると、どの校種においても本県の時間が多い。校種、学年が進むにつれて運動する子どもとしない子どもの運動習慣の二極化傾向が見られる。
(H28ライフスタイル調査、H28全国体力・運動能力運動習慣等調査)
- 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。
(H28新体力テスト、H28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。
(H28学校保健統計調査、H28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
 - ・生きる力を育む体力づくり事業（子どもの体力向上支援事業、武道等指導推進事業、ウインタースポーツ奨励事業 等）
 - ・新体力テストの実施
 - ・ライフスタイル調査の実施
 - ・てくてくとくたく歩いて学校へ行こう運動の奨励
- 指定地域での取組（H29男鹿市、H28仙北市西木地区、H26井川町、H24小坂町）

関係機関等

- 県医師会 等

歯と口の健康づくりの推進

現状及び課題

- むし歯の被患率は、男女合計で小学校で57.1%、中学校38.1%、高等学校53.6%であり、小学校・中学校および高等学校で前年度の被患率を下回った。全国との比較では、いずれの学校段階でも全国平均を上回っている。年齢別にみると8歳が64.4%と最も高くなっている。
(H28学校保健統計調査)
- むし歯の処置完了者の割合は、すべての学校段階で全国平均を上回っている。未処置歯のある者の割合は、中学校を除いて全国平均を上回っている。
(H28学校保健統計調査)
- 10年前（平成18年度）と比較すると、むし歯の被患率は、いずれの学校段階においても低下している。
(H28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
- 指定地域での取組（H27上小阿仁村、H25湯沢市雄勝地区）

関係機関等

- 県歯科医師会、県健康福祉部健康推進課 等

心の健康づくりへの対応

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。(H28学校保健調査、平成27年度文部科学省「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3回)
 - ・巡回事例検討会の開催(年9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
 - ・心の教室相談員配置事業
 - ・広域カウンセラー配置事業
 - ・スクールソーシャルワーカー配置事業
 - ・電話相談事業

関係機関等

- 県医師会、県臨床心理士会、保健所、児童相談所 等

性に関する指導の充実

現状及び課題

- 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。H28性教育講座後のアンケート結果から、「知らなかったことを教えてもらった」との回答の割合が中学生、高校生ともに最も多かった。また、「もっと知りたい内容」では、「性感染症について」の割合が最も多かった。
- 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。(H27県衛生統計年鑑)

具体的取組

- 性に関する指導事業(保健体育課・健康推進課)
 - ・性教育講座の実施(中・高・特支68校)
 - ・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

- 県医師会、県性教育研究会、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開催状況は、公立学校の全国平均と比較すると、小学校40.5%（全国78.0%）、中学校83.3%（全国95.0%）、高校100%であり、小学校、中学校で下回っている。（H28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よる学習指導
- 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）
- 各学校における薬物乱用防止教室の実施
- 学校保健委員会を活用した学校・家庭・地域が連携した取組の推進
- 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）
- 各種啓発資料の配付

関係機関等

- 秋田県薬物乱用対策推進本部、県医師会、県薬剤師会、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複雑化・多様化している。（給食等）

具体的取組

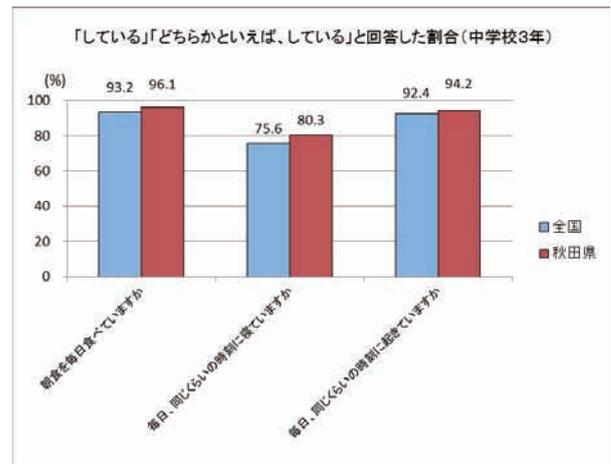
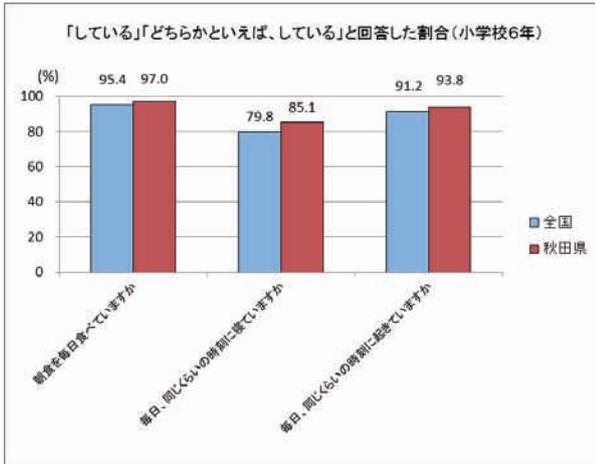
- 「食物アレルギー対応研修会」（保健体育課）県内3カ所で開催
- 「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン（文部科学省監修、日本学校保健会）、H27.3月文部科学省より「アレルギー疾患対応資料（ガイドライン要約版・DVD・エピペントレーナー・学校給食における食物アレルギー対応指針）」に基づく対応
- 県医師会、県教育委員会より「学校におけるエピペン使用の指針（秋田県版）」に基づくエピペンを処方されている児童生徒等への緊急対応の校内体制づくり（「食物アレルギー緊急時対応マニュアル」）、保護者との連携
- 主治医等による職員研修の開催
- 校内における緊急対応に備えた訓練
- 各市町村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
- 学校給食における食物アレルギーのための事故防止の取組（学校給食における危機管理・食育研修会、栄養教諭、学校栄養職員研修会等、各種研修会）

関係機関等

- 県医師会 等

1 望ましい生活習慣について

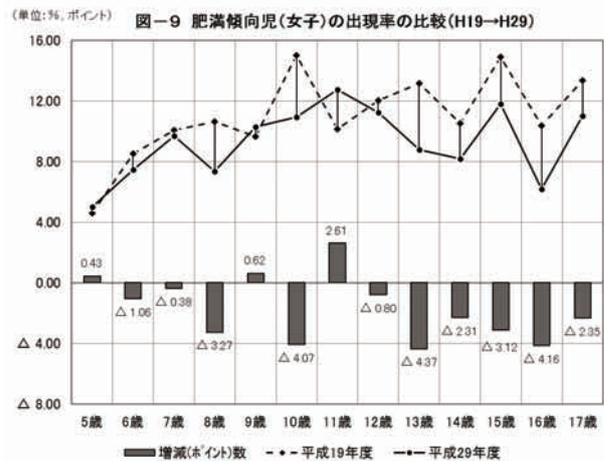
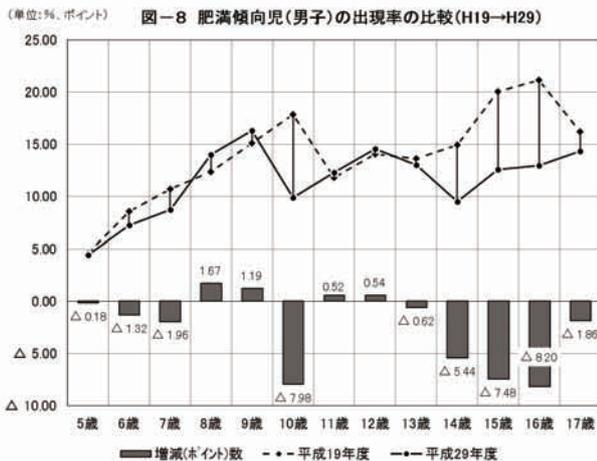
平成29年度全国学力・学習状況調査の質問紙調査の結果によれば、①「朝食を毎日食べていますか」②「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか」③「毎日、同じくらいの時刻に起きていますか」という質問に対し、「している」「どちらかといえばしている」等の肯定的な回答をした児童生徒の割合が、小学校6年生、中学校3年生ともに全ての項目で全国平均を上回っており、全国と比べると本県の児童生徒は望ましい生活習慣が定着していると考えられます。



平成29年度全国学力・学習状況調査結果より抜粋

しかし、平成29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20.3%（全国19.1%）と全国平均を上回っているとともに、平成29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0.8%、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。

一方、肥満傾向児の出現率は、男子の10歳と女子の16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年齢が多いことがわかります。

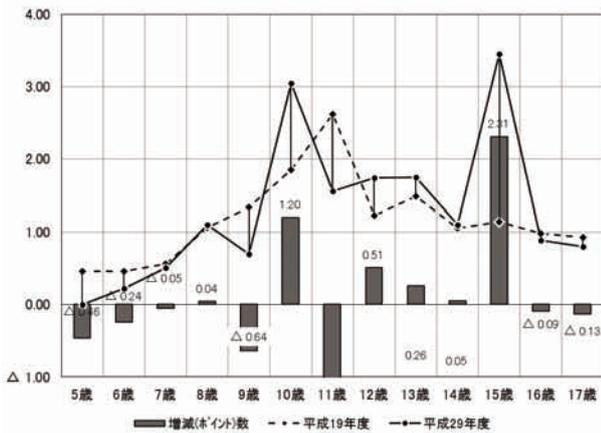


平成29年度学校保健統計調査 調査結果速報(秋田県分)より抜粋

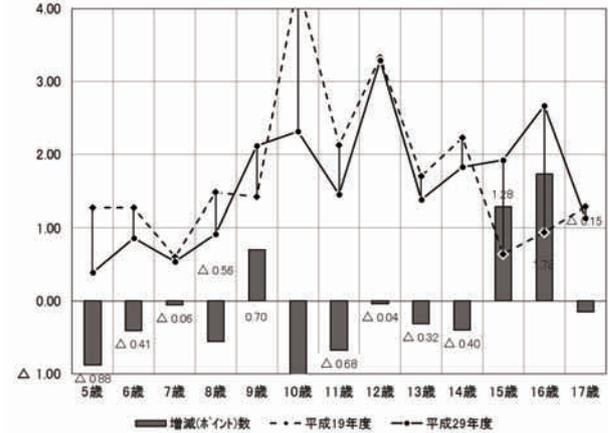
痩身傾向児の出現率は、10年前と比較すると改善傾向にある年齢が多くなっていますが、男子の10歳・15歳及び女子の15歳・16歳の出現率が他の年齢に比べ高くなっています。平成28～29年度「児童生徒の健康状態サーベイランス」事業報告書（公益財団法人日本学校保健会）では、全国の高校生女子の82.5%が痩身願望をもっているとし、こうしたダイエット指向が影響を与えている可能性があります。

食習慣や運動習慣を含めた、より質の高い生活習慣の確立へ向けた取組を、学校・家庭・地域が連携して推進する必要があります。

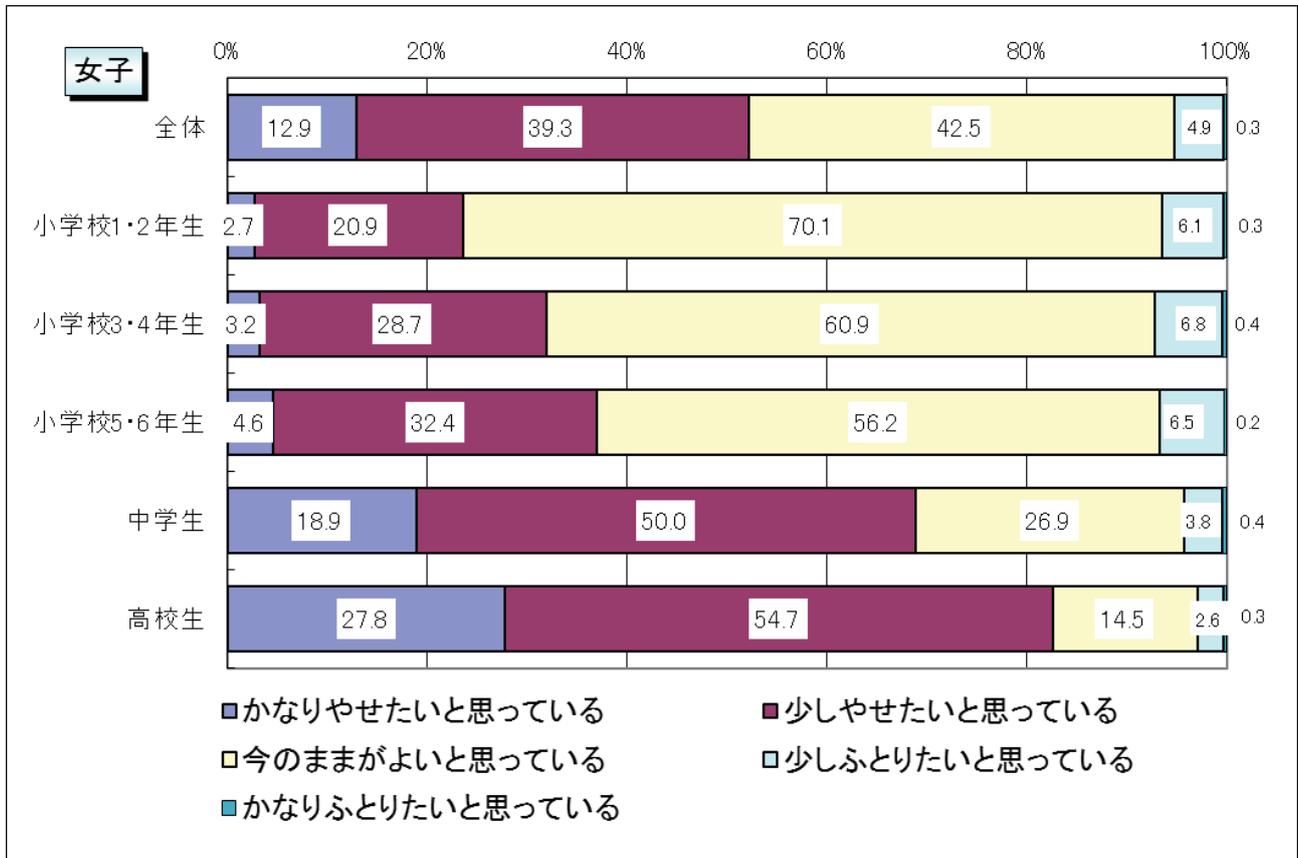
（単位：%、ポイント） 図-10 痩身傾向児(男子)の出現率の比較(H19→H29)



（単位：%、ポイント） 図-11 痩身傾向児(女子)の出現率の比較(H19→H29)



平成29年度学校保健統計調査 調査結果速報（秋田県分）より抜粋



平成28～29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

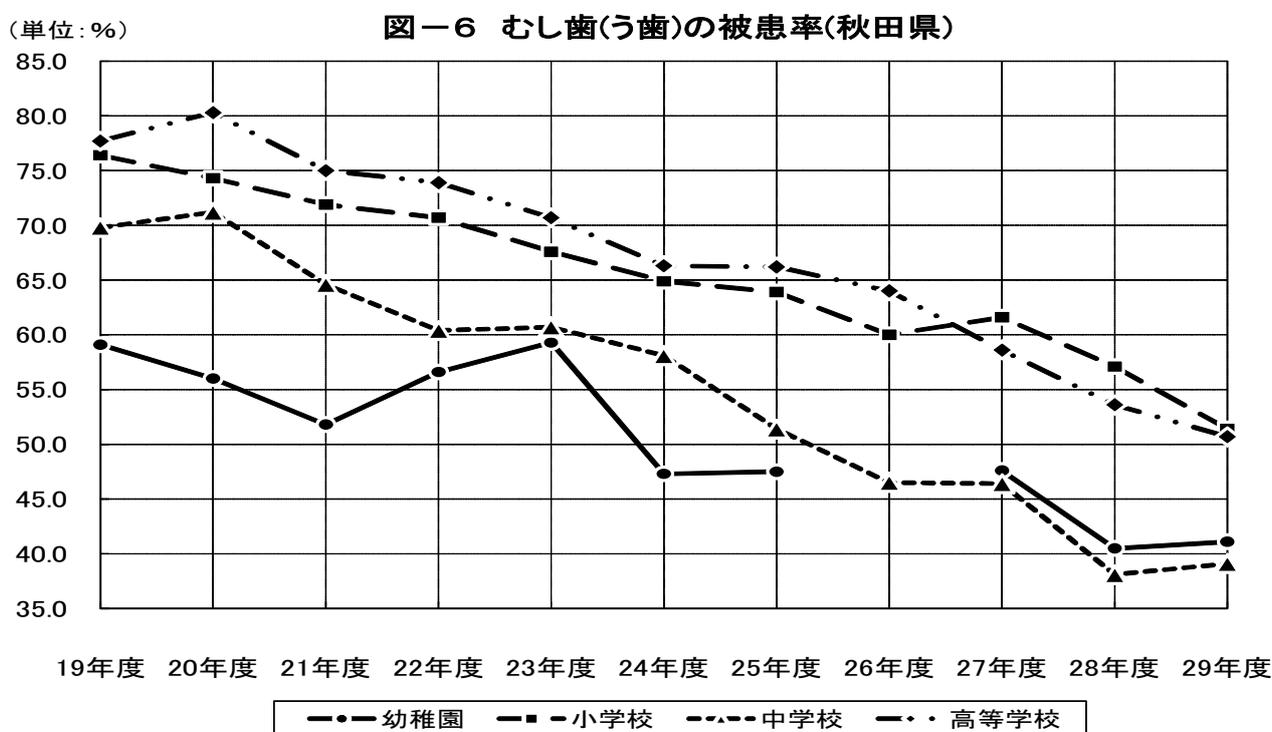
2 歯と口の健康について

平成29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）の被患率は長期的には低下傾向にあります。

また、平成23年度には1.8本であった永久歯の1人あたり平均むし歯（う歯）等数が、平成28年度に続いて平成29年度も0.8本（全国平均0.82本）となり、過去最低を記録するとともに全国平均と同程度となっています。

今後もこれまでの取組を継続するとともに、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。



平成29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。

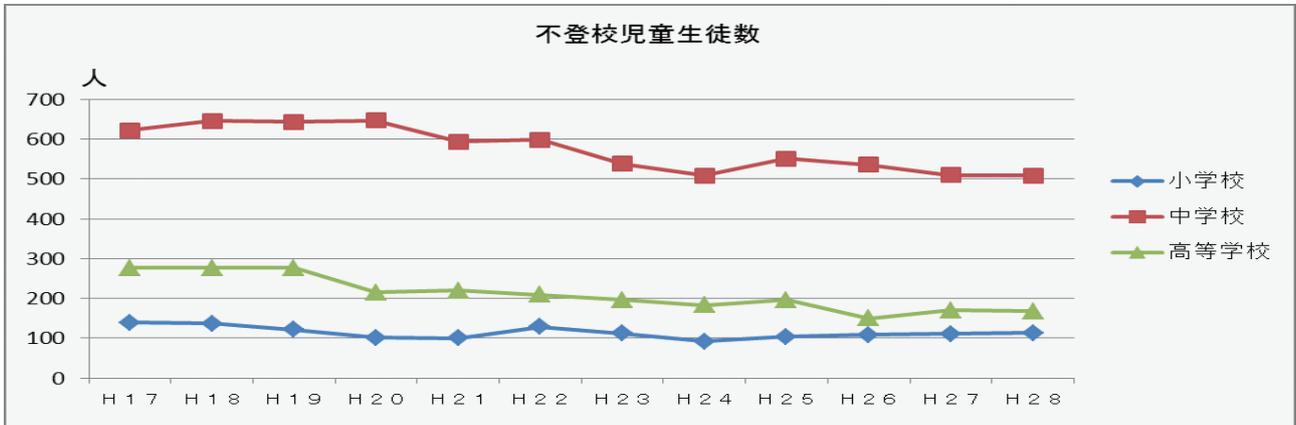
3 心の健康について

社会環境や生活様式の急激な変化は、児童生徒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。

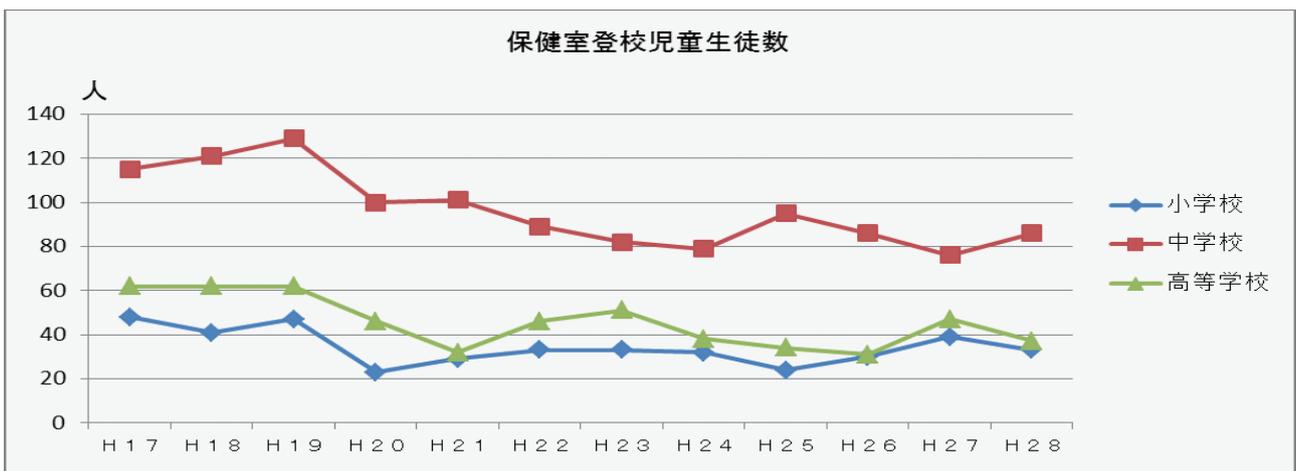
本県の児童生徒の不登校や保健室登校の状況（人数）を見ると、ここ数年は横ばい

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の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。



平成28年度秋田県学校保健調査より抜粋



平成28年度秋田県学校保健調査より抜粋

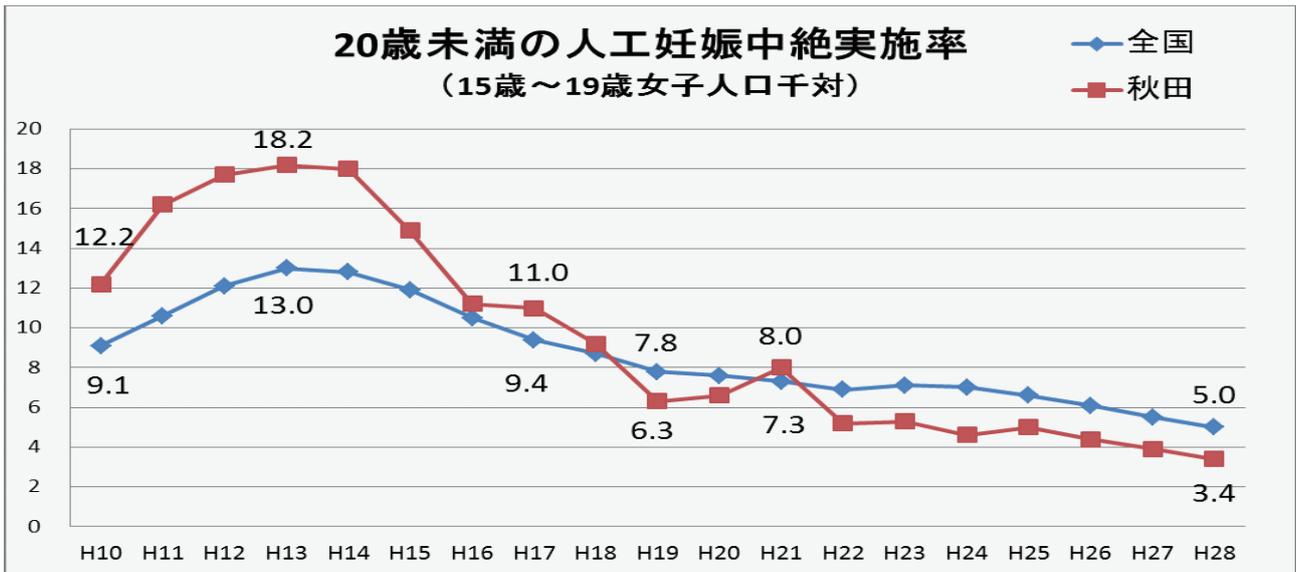
4 性に関する指導について

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、スマートフォン等のSNSの普及により性に関する情報の入手が容易になるなど、児童生徒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の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児童生徒一人一人に育むことが必要となっています。



衛生行政報告例より抜粋

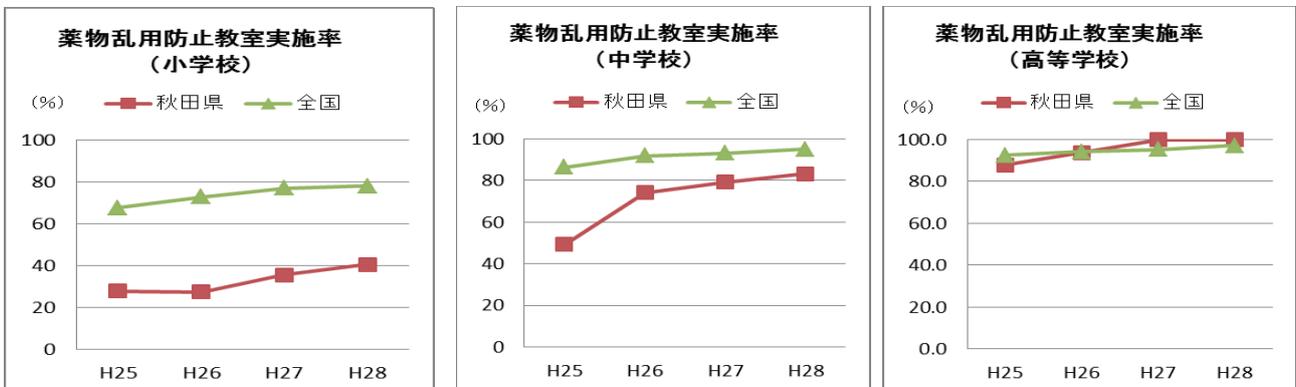
注1：分母に15～19歳の女子人口、分子に15歳未満を含めた「人工妊娠中絶件数」を用いて計算されている。

注2：平成13年以前のデータは「母体保護統計報告」による。

5 喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育について

近年、青少年の薬物乱用問題については、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等の取組により、薬物根絶意識の醸成が図られているものの、青少年の覚醒剤・大麻事犯の検挙人員は増加傾向にあり、青少年への広がり懸念されるなど、極めて憂慮する状況にあります。

本県における薬物乱用防止教室の実施率（公立学校）は、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。



平成28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

6 食物アレルギーについて

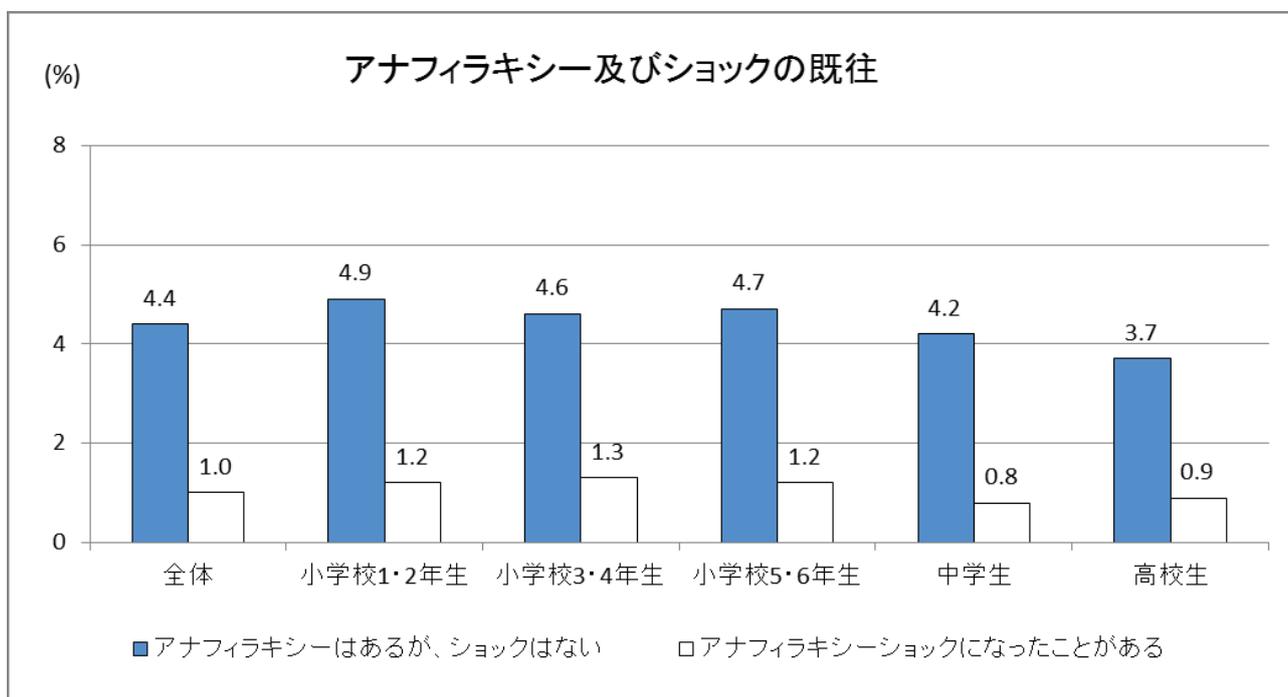
全国における食物アレルギーを有する児童生徒の割合は、4.5%（学校生活における健康管理に関する調査：平成25年）であり、平成16年と比較すると1.7倍に増加しています。

平成28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4.30%、中学校3.93%、高等学校3.46%であり、全国と比較するとまだ低い状況にあります。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195名）

また、平成28～29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4.4%、アナフィラキシーショックの既往が1.0%となっています。全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、児童生徒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1.0%（推計114,424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。

食物アレルギーは、命に係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。

（※同調査では、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より重篤な状態」と定義しています。）



平成28～29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（男鹿市）の取組

**「子どもたちが、生涯にわたって健康な生活を送るために」
～望ましい運動習慣と食習慣の確立を通して～**

1 目的

現代的な健康課題の 1 つとして、ロコモティブシンドロームがあげられ、健康寿命という考え方も浸透してきている。小・中学校の健康診断に運動器検診が組み込まれる等、ロコモティブシンドロームは大人だけの健康課題にとどまらず、子どもの健康課題ともなっている。

生涯にわたって健康な生活を送るための基礎作りという視点で、男鹿市の子どもの実情を鑑みると、次のような課題が見えてきた。

- 学校統合によるスクールバス通学や、防犯上の理由による送迎が増加し、歩く機会や自転車に乗る機会が減少している。
- メディアの進歩や少子化により、帰宅後の遊びが外遊びから室内遊びに変容している。
- 学校によって差はあるものの、男鹿市全体としてみるとスポーツ少年団や運動部で活動する子どもが減少傾向にある。
- 学年が進むにつれて、体力テスト等で県平均を下回る種目が増える傾向にある。特に、柔軟性や脚力、投げる運動に課題が見られる。
- 「なぜ朝食が大切か」「どのようなおやつの食べ方をすれば健康を害さないのか」等、食に関する知識が不足している子どもが多い。

そこで、平成 29 年度秋田県健康課題解決支援事業の委託を受け、男鹿市健康支援チームを結成し、望ましい運動習慣と食習慣の形成を活動の中心に捉え、市内全小・中学校で、望ましい生活習慣の確立に向けた取組を推進していくこととした。

2 実践内容

(1) 男鹿市健康支援チーム会議の開催

①委員

〈男鹿市健康支援チーム委員〉

有識者(2名)、学校医(2名)、PTA代表(小・中)、
市保健師(2名)、保育園園長代表(2名)、各小・中学校長(10名)、
養護教諭(3名)、保健主事(2名)、中央教育事務所指導主事、
秋田県教育庁保健体育課、男鹿市教育委員会 計 31 名

②第1回健康支援チーム会議

- ・日時：平成29年7月20日(木)
- ・内容：本事業の概要説明
健やかアンケート結果報告
各校の活動計画について



【健康支援チーム会議のようす】

③第2回健康支援チーム会議

- ・日時：平成29年12月14日(木)
- ・内容：各校からの活動報告、成果と課題、次年度以降の取組について

(2) 「健やかアンケート」による実態把握

男鹿市の子どもや保護者の、運動や食についての意識及び習慣についてアンケートにより調査した。

① 保護者用「健やかアンケート」の実施と活用

小・中学生の保護者全員を対象に6月と10月に実施した。集計・分析後に、リーフレット「子どもの健康づくりのアドバイス」(資料1)を市内小・中学生の保護者に配布し、保護者の意識化を図った。

② 児童生徒用「健やかアンケート」の実施と活用

自身の運動習慣や食習慣について、客観的に振り返ることができる小学校4年生以上で実施した。集計後には児童生徒の回答を個票「食習慣と運動習慣について振り返ろう」

(資料3)にし、リーフレット「健康生活へのアドバイス」

(資料2)と一緒に、各校で学級活動や夏休みの保護者面談等に活用した。男鹿北中学校では、生徒一人一人の運動習慣や食習慣について、養護教諭のアドバイスを掲載する等、より手厚い指導がなされた。

また、アンケート結果を学校報や保健だより、掲示物等で紹介したり、委員会活動や集会活動に活用したりした。



【男鹿北中：パワーアップ集会】

平成29年度 学校報「八卦台」 教育目標 自ら手で未来を拓く生徒の育成

№5 平成29年9月1日 男鹿市立海西中学校

未来の健康な自分をつくる

望ましい運動習慣と食習慣を身に付けよう!

校長 森山 直人

今年度、男鹿市内の小・中学校は、文部科学省委託事業「平成29年度秋田県立学校保健課題解決支援事業」の指定校となりました。これは、地域の子どもの健康課題の解決に向けて、学校・保護者・地域などが連携して取り組むものです。男鹿市のテーマは、「子どもたちが生涯にわたって健康な生活を営むために望ましい運動習慣と食習慣の確立を通して～」です。

この取組をスタートするに当たって、実態把握をするために、5月に男鹿市内の児童生徒と保護者の皆様を対象に「健やかアンケート」を実施しました。今回は、本校の生徒の健康課題に関する特徴が見られる質問を取り上げ、生徒の現状を確認するとともに、課題解決に向けた方策を考えてみたいと思います。

<生徒アンケート結果抜粋>

■ 学校に行く日、あなたは朝食をしますか?

○3年女子は100%毎朝朝食を食べています。▲1年男子は、市の平均より、食べて食えない生徒が若干多く見られます。一部食を食べない、学校生活を活動的に過ごすためのエネルギーが不足し、やる気が出なかったり、集中力が持続しにくくなります。バランスのとれた朝食で、1日のいいスタートを切りましょう。

■ ふたつのような飲み物を飲むことが多いですか?

○半数以上が水かお茶を飲んで飲んでいます。特に、1年男子、3年男女は、70%を超えています。▲1年女子、2年男子の20%が炭酸飲料と答えています。3年女子は0%です。一缶飲料入りの炭酸飲料の飲み過ぎは、虫歯に取りやすかったり、糖質のリスクを高める可能性があります。十分注意が必要です。

■ 運動やスポーツをすることが好きですか?

○「好き、やや好き」と回答した生徒が、3年男子100%、1年男子、3年女子が90%を超えています。▲1年女子が6%、2年女子70%が「好き、あまり好きでない」と回答しています。一運動が苦手な人は、必ずしも楽しい運動をする必要はありません。数歩する、意識して階段を使ってみるなど、少しでも動く習慣を付けることで、体力の向上につながります。

■ 健康であるために運動はどのくらい大切か?

○全校生徒が100%「大切だ」と回答しています。なお、「食事」「睡眠」についても全員大切であると答えています。よい習慣の大基を構築しているようです。

■ 学校から帰って〇〇を何時間くらいしましたか?

▲3年男子はゲームを1時間以上、2年女子はテレビ、DVD鑑賞を2時間、3年女子はスマートフォン、ネットを80分間しています。全学年の生徒が合計2時間以上電子メディアに触れていることが分かります。一電子機器を1時間以上使っている生徒が半数です。学習効果が失われてしまうことが心配しています。電子メディアを使用する際は、気分転換後、時間は1時間以内に行きましょう。

<保護者アンケートから>

食習慣で気を付けていることは、「好き嫌いなく食べること」「食事マナー」が多く、次いで「決まった時刻に食べること」となっています。健康な生活には「運動が大切」と考えているご家庭が、「食事が大切」「睡眠が大切」と考えているご家庭より少ないという結果でした。

学習や部活動での成果など、全ての源は健康な身体です。望ましい運動習慣や食習慣を身に付けることが、未来の健康な自分を築いていることを意識して生活することが大切です。ご家庭でも、ご協力の程、よろしくお願いたします。

【海西中：学校報「八卦台」】

(3) 「男鹿市の重点実施項目」及び「実践のためのキーワード」の設定
健やかアンケートから、次の7点について課題が見られた。

【食習慣について】

- 約21%の子どもが、おにぎりまたはパンのみ等、主食のみの朝食。
- 男子の約28%が「食べるのがはやい」。
- 小学生の約34%、中学生の約22%が「毎日間食をする」。

【運動習慣について】

- 学年が上がるに従って「運動が好き」と回答した子どもの割合が減少。
- 学年の差はあるが、約35～65%の子どもが「体力に自信がない」。
- 「食事」や「睡眠」と比べて「運動」が健康な生活に必要と考えている子ども、保護者の割合が少ない。
- 子どもの運動量は個人差が大きく、特に小学生では、二極化している。

体力テスト等から見られた柔軟性や脚力、投げる運動に加え、健やかアンケートから明らかになった課題の克服を目指して、「意識化」と「スケジュール化」を実践のためのキーワードとした。

各小・中学校では、学校の実情に合わせて実践計画を立て、多岐にわたる実践を重ねている。その実践の一部を紹介する。

実践キーワードは「意識化」と「スケジュール化」

「意識化」に取り組むと…

「なぜこのようにするとよいのか」「どんな方法で行えばよいのか」等の知識を習得することで、自身の健康習慣を改善しようとする意欲が高まるであろう。

「スケジュール化」に取り組むと…

日常生活の中で、体を動かす機会を意図的に設定することで、運動のよさを感じ、運動習慣が身につくであろう。

多様な方策を用いて「意識化」「スケジュール化」を積み重ねることで、望ましい健康習慣が身につくであろう。

月	4	5	6	7・8
月の保健目標	自分の体を知ろう	健康、早起き、朝ごはんの生活をしよう	歯を大切にしよう	こまめに水分補給をしよう
学校保健関連行事	定期健康診断 (身体計測、視力検査、聴力検査、原検査、眼科検診)	定期健康診断 (原検査、心電図検診) ・運動会	定期健康診断 (内科検診、心電図検診、耳鼻咽喉科検診) ・修学旅行	宿泊学習 プール開き 清掃体験週間 ・身体測定
体育的行事	ミニチャレンジデー	運動会 チャレンジデー	新体力テスト ミニチャレンジデー	ミニチャレンジデー
運動習慣	体力づくり 集団運動(水・金 週2回)	マラソン (雨天時なわとび) ラジオ体操 よっちよれ織り	マラソン (雨天時なわとび) ラジオ体操 よっちよれ織り	マラソン (雨天時なわとび) 水泳 (長期休業中の奨励)
食習慣	PTA 親子でスポーツ	5年生親子学習会 (ドッジビー)	1年生親子学習会 親子でストレッチ & 軽運動	2年生親子学習会 (キックワンペーパー)
食に関する行事		お礼見舞い	給食実践(1年生保護者)	
食に関する指導		朝食の大切さ	給食実践(1年生保護者)	
遊び・運動	廣谷わさ菜会	なかよし組で遊び う1(針灸・活動)	高岸クリーンアップ・ミニ遊び	なかよし組で遊び う2(針灸・活動)
その他			ペゴニア・サブマイ マ音読え	なかよし給食①
児童会活動	健康委員会	「健康づくりと年間計画の作成・手紙いり紙けん紙の検閲	ラジオ体操の練習	「健康カレンダー」作り、投げる遊び 健やかアンケートの結果報告
研修等		健やかアンケート① (高学年児童・全学年保護者)		保護者向け啓発パンフレット

【美里小：実践計画】

エ マラソン大会（10/12）

- ・低学年 500m、中学年 800m、高学年 1000mを一人一人自分のペースで走り抜いた。



【6年男子】



【6年女子】

③ 成果と課題

○身体を動かすことへの関心の高まり

以前から休み時間の度に、体育館や外で遊ぶ児童が多く見られていたが、この取組が始まってから、より元気いっぱい運動する様子が見られるようになった。運動会やマラソン大会等の体育的行事の前には、子どもたちが自主的に練習する姿が見られ、体力の向上にもつながった。

○規則正しい生活習慣を見直すきっかけ作り

健康委員会の子どもたちが、規則正しい生活習慣を呼びかけることで、大人が呼びかけて学ぶこととは違う、自主的な学びをすることができた。また、6月と10月にアンケートを行うことによって、子どもたちだけではなく、保護者の意識の変化も見られた。

●一過性で終わらない児童・保護者への実践の継続

学校だけでなく、家や長期休みでも、児童の意識を高め今後も自分の運動習慣・食習慣を見つめ直し、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たい。次年度に向けた体力向上プランを策定し、今後の定着を図り、継続していくことが必要である。

●関係機関との連携の継続と充実

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、子どもたちにも大きく影響を及ぼしている。肥満傾向児童の増加など、将来の生活習慣病が危惧される状況にあるため、学校三師（学校医・学校歯科医・学校薬剤師）や関係機関との連携をさらに深め、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。

【脇本第一小学校】

① 「意識化」のための実践

ア 「ほけんだより」を活用した広報活動の実施

- ・男鹿市で実施したアンケート結果について個票を配付する際、本校の特徴について紹介した「ほけんだより」を作成・配付し、長期休業前に、食習慣や運動習慣について児童・保護者に情報発信した。
- ・柔軟性がやや劣っているという本校児童の実態をふまえて企画した、「けんこうストレッチ&わくわくダンス」教室について周知した。

**平成29年度秋田県学校保健課題解決支援事業
【実践指定地域：男鹿市】アンケート結果について**

5月に男鹿市教育委員会から上記事業についての案内と調査のお願いがあり、保護者の皆様と4・5・6年の児童の皆さんにそれぞれ『健やかアンケート』の記入をしていただきました。お忙しい中ご協力ありがとうございました。先日、その結果が届きましたので配付いたします。ご家族の皆さんでご確認ください。

なお、脇一小的傾向（改善が必要な項目）として、次のような項目が挙がっていましたので紹介します。

<p>◇朝食の主な内容が【主食のみ】</p> <p>小4男子30.0%、小4女子34.6% 小5男子35.7%、小5女子35.7% (小6男子は9.1%、小6女子は0%)</p>	<p>◇体力に自信がない、または、あまりない</p> <p>小4男子50.0%、小4女子36.4% 小5男子46.6%、小5女子78.6% (小6男子は9.1%、小6女子は6.3%)</p>
<p>◇（調査前日）学校から帰って、テレビやビデオやDVDを2～3時間以上みた</p> <p>小5男子60.0%、小5女子35.7% (小4男子は20.0%、小4女子は9.1% 小6男子は9.1%、小6女子は0%)</p>	<p>★夏休みはほんだより生活リズムが崩れやすいので心配です。☆果敢方に流されます。自分の可能性が高まるような、健康的な生活をしましょう。</p>

学校でも、子どもたちが体を動かす楽しさを感じ、体力の向上につながるような企画を夏休み明けに実施したいと考えています。ご家庭でも、お子さんの夏の体力づくりに取り組んでみてください。

**平成29年度秋田県学校保健課題解決支援事業
【実践指定地域：男鹿市】脇本第一小学校の取り組み**

けんこうストレッチ・わくわくダンス教室
～開催のお知らせ～

◇日 ち 平成29年 9月 8日（金）

◇時 間 【1・2・3年生】3校時（10：25～11：10）
【4・5・6年生】4校時（11：15～12：00）

◇場 所 脇本第一小学校 体育館

◇指導をしてくださる方（かた）
本田 春菜 先生【東京都出身 2013年～大館市在住】

- ・Body Element System Japan 認定マットピラティスマスタートレーナー、マスターストレッチトレーナー、ボディーキートレーナー
- ・（財）日本体操協会 一般体幹指導員
- ・（財）日本コアコンディショニング協会 ペーシックインストラクター
- ・ダンスアカデミーオデッセイ（大館市） ヒップホップクラス講師

夏休み前のほけんだよりでお知らせした『子どもたちが体を動かす楽しさを感じ、体力の向上につながるような企画』として、子どもの成長段階に合わせたストレッチと、楽しく体を動かすダンスの教室を開催することにいたしました。競い合うだけでなく運動の楽しさや、柔軟性の向上などの効果を実感する機会としたい、と考えております。よろしければ、お家の方々もぜひいらしてください！

【「ほけんだより」8月号】↑

【「ほけんだより」9月号】→

イ 「けんこうストレッチ&わくわくダンス教室」の開催

（目的）・自分の体（運動器）の状態に向き合って正しいストレッチの仕方を学び、意識して体の柔軟性を高めることができるようにする。

- ・ダンスを通して体を動かす楽しさに触れ、日常的な運動意欲の向上を図る。

（内容）・ペアやグループでストレッチ ・リズム取りとダンス
・クールダウンストレッチと呼吸 ・振り返り・感想記入



【ペアストレッチの様子】



【リズム取りとダンスの様子】

〈児童の感想〉（感想文より一部抜粋）

- ・最初は硬かったけど、柔らかくなってうれしかった。（1年）
- ・ぼくはストレッチをやったら体が柔らかくなってうれしかったです。またダンスをやりたいです。すごく楽しかったです。（2年）
- ・教えてもらったストレッチやダンスをおうちでもがんばって、上手になりたいと思いました。（3年）
- ・運動やダンスがとても好きになった。自分でもやってみたい。（4年）
- ・友達と笑ったり楽しんだりしてとてもいい経験になりました。（5年）
- ・先生のまねをしてみんなで踊っているうちに、自然と笑うことができ、リズムに乗って楽しく踊ることができました。（6年）

② 「スケジュール化」のための実践

ア 全校マラソン大会の実施

- ・みんなの登校日にあわせ、学団ごとにマラソン大会を実施した。
- ・マラソン大会の前に、練習期間を設定し、児童が自ら進んで練習に計画的に取り組むようマラソンカードを作成した。



【マラソン大会の様子】



【表彰の様子】

月	火	水	木	金	土
1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30
1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5
2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11
2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17
2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23
2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	2/29
2/30	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5
3/6	3/7	3/8	3/9	3/10	3/11
3/12	3/13	3/14	3/15	3/16	3/17
3/18	3/19	3/20	3/21	3/22	3/23
3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29
3/30	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4
4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10
4/11	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16
4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22
4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28
4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4
5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10
5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16
5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22
5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28
5/29	5/30	5/31	6/1	6/2	6/3
6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9
6/10	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15
6/16	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21
6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27
6/28	6/29	6/30	7/1	7/2	7/3
7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9
7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15
7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21
7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27
7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2
8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8
8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14
8/15	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20
8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26
8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	9/1
9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7
9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13
9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19
9/20	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25
9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1
10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7
10/8	10/9	10/10	10/11	10/12	10/13
10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19
10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6
11/7	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12
11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18
11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6
12/7	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12
12/13	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18
12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30
12/31					

学年マラソン大会まで
 10:10 11:10 12:10
 ※グラウンドで走れる日はできるだけ早くグラウンドに集まり、体の手がかり多きは無理をしないようにしましょう。
 ※終わったら必ず手で洗おう。

【マラソンカード】

イ なわとび集会の実施

- ・全校児童が学級ごとに長なわ8の字跳びに挑戦し、記録を競い合いながら、体力づくりに励んでいる。
- ・集会に向けて練習期間が設定され、各学級で立てた目標を達成するために効果的な練習方法を児童が考えるなど、進んで運動に取り組むよう工夫されている。

③ 成果と課題（成果－○、課題－●）

- ストレッチやダンスを体験し、最初より体が柔らかくなったと答えている児童が多かった。児童は、専門家の指導を受け、自分の体の状態を再認識し、効果的な運動により柔軟性が高まることを実感していた。
- 児童は、ペアや複数人数で相互にふれあいながら行う運動を「楽しかった」「またやりたい」「家でもやりたい」と好意的に感じていた。友だちや家族と楽しみながら運動に取り組むことで、運動意欲の継続・向上が図られ、望ましい運動習慣の確立につながる可能性が高いと感じた。
- 運動意欲を維持・向上させるためには種々の取組を一過性のものにせず、教職員・保護者の共通理解のもと再度計画し、実施していく必要がある。

【船越小学校】

① 「意識化」のための実践

ア ストレッチ教室（児童保健委員会）

実施時期：9月中旬～ 陸上大会及びマラソン大会に向けて

対象：4・5・6年生「太ももの筋肉の柔軟性を高めるストレッチ」



【太もも裏面のストレッチ】



【パネルを示して説明】



【太もも前面のストレッチ】

イ 広報活動（校長、養護教諭、学校栄養士、児童健康委員会等）

- ・学校報「夏休みは運動や食事を通して、家族に触れ合いを」
- ・保健便り「家庭生活の中でできる運動を習慣にして継続して取り組んでみよう」
- ・給食便り「歯と口の健康週間」「目の愛護デー」等にちなんだ献立づくり。
- ・献立紹介「栄養素やはたらき」を、献立と一緒に、毎日の昼の放送で紹介。



【左：歯と口の健康週間の献立】

牛乳・鱈のチーズフライ・ひじき煮物・キシリトール入りゼリー等

【右：目の愛護デーの献立】

パンプキンスープ・鱈のごまフライ・ブルーベリーのゼリー等

ウ 給食試食会（給食主任、1年部担任）

ねらい 学校給食の様子を知り、学校給食や食生活への理解と関心を高める

期 日：6月9日（金）

対 象：1年生の保護者「基本的な食事のマナーについて」



【配食の様子】



【親子で給食】



【食事のマナーの講話】

※保護者アンケートから

- ・家で食べない物もしっかり食べていて、給食はありがたいと思った。
- ・おみそ汁が薄く感じ、普段の家での味の濃さに気付いた。
- ・給食中の様子を見て講話で聞いたマナーに気付かされ、注意しなければと思った。

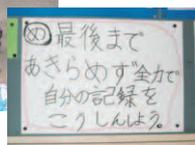
② 「スケジュール化」のための実践

ア 徒歩通学の励行（集団登校）

イ 体育の授業前の取り組み 例：4年生の活動

実施期間：9～10月

内 容：効果的なストレッチの実践、「マラソンがんばりカード」の活用



【マラソン練習前のストレッチの様子】

マラソンがんばりカード

姓 名 番号

めあて
 走りを10秒速くするために、スモールで休みの取組
 家の周りを10回走る。

【ルール】
 ○美足のよい履休みに走りましょう！
 ○グラウンド1周で1マス目をめろう！
 休み時間の練習 3・4年 3周 白標
 マラソンコース1回 3マス

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

ふり返り
 10秒速く走りをちがめることができよう。たび

【マラソンがんばりカード】

ウ RUNRUNタイム、マラソン記録会

業間運動期間 9月25日（月）～10月4日（水）

記録会期日 10月5日（木）全校児童

学年別、男女別コース



1・2年男女	400m
3・4年男女	600m
5・6年女子	800m
5・6年男子	1000m

エ 雲梯・鉄棒遊びの推奨

新体力テストによると、本校では握力が男女とも全国平均を下回っていた。握力を少しでも高めるために、体育の授業（器械運動）の中で鉄棒を積極的に取り入れるとともに、業間や昼休み時間の雲梯や鉄棒遊びを推奨している。

握力(kg)		4年生	5年生	6年生
男子	全国	19.94	17.12	20.26
	本校	13.69	14.97	16.79
女子	全国	14.23	16.58	19.73
	本校	12.78	15.09	17.19



【休み時間の雲梯・鉄棒遊びの様子】

※H 29 新体力テストから

③ 成果と課題

このたびの取組は、食習慣や運動習慣を振り返る良いきっかけとなり、健康づくりに関する意識を高めることができたのは、大きな成果だった。生活様式が大きく変化した現在、一度身に付いた生活習慣はすぐには変えられないが、保護者の理解や協力を得ながら、今後も継続して日々の実践を積み重ねていきたい。

【北陽小学校】

① 「意識化」のための実践

ア 校内放送による外遊び等の呼び掛け

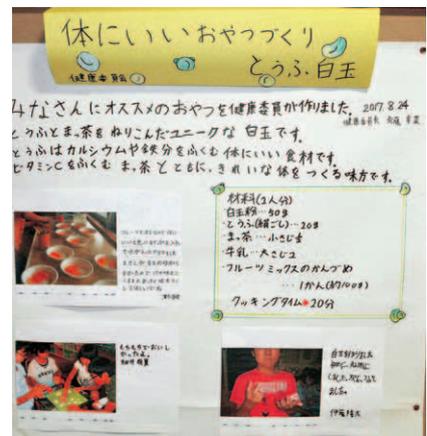
児童運営委員会の活動の一環として、朝の校内放送を使って長休みや昼休みにグラウンドや体育館で体を動かして遊ぶことを奨励している。さわやかな音楽と担当児童の明るい声が毎朝校内に響き、一日の始まりにふさわしい雰囲気を出している。また、実際に長休みや昼休みには多くの児童が体育館やグラウンドでボール遊びをしたりおにごっこをしたりするなど、積極的に体を動かして遊んでいる。



【体育館で遊ぶ子どもたち】

イ 児童健康委員会による「体によいおやつづくり」

甘いおやつの過剰摂取によるむし歯、肥満等への危険性を給食だよりで啓発するとともに、児童健康委員会による「体によいおやつづくり」を通して、更に意識を高めようとした。「体によいおやつ」として実際に作ったのは「とうふ白玉」であり、そのようすを模造紙にまとめ、全校児童に紹介した。



【模造紙による紹介】

おやつの作り方は次のとおりである。

(ア) ボールに、白玉粉、とうふ、抹茶、牛乳を入れ、練り混ぜる。

(イ) 直径2cmくらいに丸め、真ん中にくぼみを作る。

(ウ) 浮き上がってきたら、1～2分ほどゆで、冷水にとる。

(エ) 盛りつける

こうしておやつを作った後、みんなで会食する時間を設けた。参加した児童からは「フルーツと白玉なので、体にいいと思います。」「家でもやりたいな、と思いました。」といった感想が出された。

ウ 身体測定時の「10分間保健指導」の実施

身体測定を単なる「測定の時間」ではなく保健指導の機会と捉え、最初の10分間に夏休み中の健康調査を兼ねた保健指導を行った。また、その際、6月に4年生以上を対象に行った「食習慣と運動習慣に関するアンケート」の結果も踏まえ、各学年ごとに次のような内容の指導を行った。

1年：身体測定の必要性

2年：睡眠と成長

3年：睡眠と成長

4年：アンケートより～飲料の選び方

5年：アンケートより～おやつの選び方

6年：アンケートより～ゲームと睡眠

② スケジュール化のための実践

ア 3分間走の実施

5月、運動会開催に合わせて、全学年で体育の授業の導入部分で3分間走を取り入れた。昼休みなどに体を動かして遊ぶ児童が多いが、連続した時間を走り通すといった経験は少ないため、運動会前のよいトレーニング機会となった。天候不順のため運動会後に改めて設けられた持久走大会では、みんな完走することができた。



【力走する子どもたち】

イ 遊びを取り入れたボールの投げ方教室

体力テストの結果を見ると、ボール投げは3年生までは全国平均や県平均との差は±1～±2mである。しかし、そこから学年が上がるにつれて全国平均や県平均との差が-3～-6mとマイナス方向に大きくなる傾向がある。このような実態から、1～4年合同体育の時間を設定し、ボールの投げ方についての授業を実践した。

取組の実際を具体的に示すと次のようになる。

○学級活動の時間にめんこ（パッチ）と折紙飛行機、紙玉を作った。

○めんこは、工作用紙を直径約20cmに切って、折紙飛行機は新聞チラシで作った。

○紙玉は新聞紙を丸めてガムテープを巻いたもので、ソフトボール1号球ほどの大きさにした。学習後、1～3年生にプレゼントするように人数分用意した。

○4年生全員が遊び方を覚えることができるように、休み時間を利用して練習した。めんこについては遊んだことのない児童が多いので、経験者（教師）がこつを教えた。



【ボール投げの様子】

※主な本時の計画

主な学習活動	主な教師の支援
①準備体操 ②縦割班でめんこ、紙飛行機遊びをする。 ③紙玉での的当てゲームをする。 ④投げ方が上手になった児童が投げる様子を観察する。 ⑤感想発表をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・各班の様子を見て随時指導する。 ・ボールの軌道が45度になりそうな位置に的を設置する。

③ 成果と課題

健康に関する啓発活動や体育的な遊び、指導等を行っても、ただ漠然と行っているだけでは成果は上がりにくい。本事業のキーワードともなっている「意識化」と「スケジュール化」により、一つ一つの取組の必要性和ねらいを明確にするとともに、計画的に実践することができた。今後は、保護者を巻き込んだ取組も検討していきたい。また、1月後半に予定している「なわとび集会」に向けて、「なわとび強調週間」を設定する予定である。

【弘戸小学校】

① 「意識化」のための実践

ア 健康集会（おやつのとりにかた）

- ・ヘルスアップ委員会が、おやつをテーマにした集会を実施した。おやつのとりに方について、全校児童へ劇を通して、自分自身をふり返り、今後のおやつについて考える機会とした。



【おやつについての健康集会】

イ 食育の推進

- ・栄養教諭による授業で、食習慣を見直す動機付けと保護者への啓蒙を図った。



【おやつの授業】



【かむ事の重要性の授業】

② 「スケジュール化」のための実践

ア 全校ストレッチタイム(毎朝)

- ・柔軟性を養うためと、体を目覚めさせるために朝の会の中に1分間ストレッチタイムを組み込んだ。

イ 業間運動（マラソン・なわとび）

- ・目標をもって取り組めるよう、がんばりカードを持たせ、マラソンやなわとびを行った。



【朝のストレッチタイム】



【業間運動のマラソン】

ウ 3 B 体操教室

- ・地域の講師の方から、3 B 体操の指導をしていただき、体を動かすことへの意識の向上に努めた。



【3 B 体操教室の様子】

■ロコモティブシンドロームとは？（略してロコモ）

“メタボリックシンドローム”は、心臓や脳血管などの「内臓の病気」のことで、ご存知の方も多いいと思います。“ロコモティブシンドローム”とは、「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になることをいいます。子どもには関係がない話のように思われるかもしれませんが、生活様式の変化によって、子どもならできないはずのない基本運動ができない子が増え、整形外科医の先生方でも問題視されています。

ロコモ症候群の症状

- ・集会などで立ってられない、足がすぐつる。
- ・雑巾がけができない、体を手で支えられない。
- ・和式トイレが使えない。
- ・倒立できない、倒立する子を支えられない。
- ・授業中、正しい姿勢を保つことができない。
- ・転んだとき手をにつけずに顔面を打ってしまう、てしやめない



かかとを床につけてしゃがめない しやがんだ状態から立ち上がれない 片足で立てない

日本臨床整形外科学会は、就学時から小学5年生になるまでの間に、運動器疾患や運動器機能不全を抱える子どもが増えていると警告しています。健康で長生きするためには、メタボにならないよう生活習慣を整えるとともに、運動器を健康に維持することが鍵になります。

◇全校ストレッチ体操がスタート

ヘルスアップ委員会の児童が各教室を回り、自らが手本となってストレッチを伝授し、その後毎朝各教室でストレッチに取り組んでいます。また、月に1度のミニチャレンジデーでは、全校一斉に運動に取り組んで個々の運動量も記録しています。子ども時代から、体づくりや体力維持に関心をもちるようにし、適度に運動することを習慣化したいものだと思います。



みんなの登校日においでください
～7月11日(月)、12日(火)～
保護者の皆さんをはじめ、地域の方々「みんな」に本校してもらい、子どもたちの学びの様子を見ていただく日です。たくさんの方々のご来校をお待ちしています。

がんばる弘戸の子

- ◆平成 29 年度
湖上・南秋・男鹿市小学生種上競技大会 (5/28)
男子1000m 4分12秒1 ... 6年 瀧崎 麻希
- ◆第37回全日本学童軟式野球男鹿市予選大会 (6/11)
優勝 ... 弘戸小野球スポーツ少年団
※ 全県大会出場 ベスト8
- ◆第6回男鹿湖上南秋鶴巻ミニバスケットボール大会 (6/25)
第3位 ... 弘戸ミニバススポーツ少年団

ふっと ふるさと マラソン がんばりカード

年 なまえ _____

グラウンドを 1しゅう はしるごとに、マス を ひとつずつ めりつぶそう。
おがのいろいろなところまでの道のりをめやすにして、フルマラソンかんそうのきよりをめざそう!

スタート	1キロ	2キロ	3キロ	4キロ	5キロ	6キロ
					↑たてやま きんりんこうえん	
13キロ	12キロ	11キロ	10キロ	9キロ	8キロ	7キロ
		↑ふながわこう			↑かんぼうざん	
14キロ	15キロ	16キロ	17キロ	18キロ	19キロ	20キロ
			↑男鹿温泉			
27キロ	26キロ	25キロ	24キロ	23キロ	22キロ	21キロ
	↑にゅうどうざき				↑おがすいぞくかんG.A.O	
28キロ	29キロ	30キロ	31キロ	32キロ	33キロ	34キロ
						あきたえき!
41キロ	40キロ	39キロ	38キロ	37キロ	36キロ	35キロ
42キロ						

やった!フルマラソンかんそう!

かんそうした日

月	日
---	---

【学校だより NO6 から抜粋】

【マラソンカード】

③ 成果と課題

食育の授業において、子どもの振り返りから、おやつ選び方や食べ方について考えるきっかけになったり、よく噛んで食べることがいかに大切か理解したりしたようである。

運動では、毎朝のストレッチにより、子どもからは「すっきりする」とか「気持ちがいい」の声が聞かれ、担任からは体が硬い子どもは少し柔らかくなったり、体の目覚めのきっかけになったりしているという話があった。

今後の課題は、食育で理解したことをいかに実際の生活で実践していくかということであり、そのためには保護者への啓発活動が不可欠である。また運動習慣においては、簡単なストレッチであっても、継続することが非常に重要である。

これから、家庭、保育園や幼稚園、中学校と連携しながら、よりよい生活習慣を目指して、進めていきたいと思う。

【美里小学校】

① 「意識化」のための実践

ア 親子で運動の機会を持った。

今年度の親子学習会は、全学年共にストレッチや軽運動、ドッジビー、キックワンベース等、体を動かす内容とした。

＜親子学習会＞

1年生：インストラクターによる
親子でできるストレッチ
& 軽運動（6月）

2年生：キックワンベース（7月）

3年生：ドッジビー（12月）

4年生：運動会親子競技（11月）

5年生：ドッジビー（5月）

6年生：親子でストレッチ
& ドッジビー（9月）



イ 運動会「よっちょれ踊り」の練習を各学年ならびに全校で行った。
（4月～5月：10回）

ウ 投げる力アップコーナーの設置

エ 投げる力を高める遊びの紹介
（児童健康委員、保健だより）

オ 全校で、毎日床ふき掃除の実施

カ 栄養教諭による栄養指導
「バランスのよい食事を知る」
（3年生：9月）

キ 「走る・泳ぐ、投げる、体操・
ストレッチ」を夏休み中の健康
目標にする



ク 保護者向け家庭教育講座「朝食の大切さについて」
（栄養士による講話：12月）

② 「スケジュール化」のための実践

ア ①のイ～クの実践を組み入れた年間計画の作成

イ 体を動かして遊ぶことや体を使ったレクリエーションを児童縦割り班
活動計画に取り入れる。

時 期	内 容
5月12日 昼休み	縦割り班で遊ぼう①（おにごっこ等）
7月14日 昼休み	縦割り班で遊ぼう②
9月19日 昼休み	なかよし集会（班で手をつないで輪くぐり）
11月17日 昼休み	縦割り班で遊ぼう③
1月（冬休み明け）	雪遊び（そりリレー）

*これ以外の児童縦割り班活動においても自由遊びの時間が持てた時には鬼ごっこ等、体を動かす遊びをしている。

- ウ 体力づくり業間運動（水、金の業間休み） 4月～10月
マラソン（雨天時、11月～なわとび）
- エ 夏休みラジオ体操
（7月～8月：各地区子ども会）
- オ 夏休み水泳の奨励・表彰
（長期休み中）
- カ 全校マラソン大会（10月）
- キ 長なわとび集会（2月）
- ク なんでも食べよう週間
（9月：児童健康委員会）



③ 成果と課題

ア 成果

- ・全学年、親子でストレッチや軽運動の機会を持てたことで、運動習慣に対する保護者の意識付けや動機付けになった。
- ・専門のインストラクターから指導を受けることができ、親子で一緒に楽しくできる運動メニューを紹介してもらったり、投げる力アップにつながるタオルを使っでの運動を教えてもらったりできて有意義であった。
- ・タオル投げを体育のからだほぐし運動に取り入れた学年があった。
- ・児童委員会による「給食をなんでも食べよう」の取組は、64%の児童が一週間完食でき、バランスよく食べる意識付けになった。
- ・学校だより、学年だより、保健だより等を通じて、学校での取組を発信することで、運動習慣や食習慣に対する保護者や地域の理解と協力を得ることができた。

イ 課題

- ・健やかアンケートの結果から高学年児童の35%が「体力に自信がない。」と答えている。
- ・運動習慣のある生活をしている子どもと運動習慣のない生活をしている子どもに二極化している。
- ・12月に保護者向けの食に関する講話を実施した。食習慣に関しては今後も家庭との連携を図っていく必要がある。
- ・肥満傾向の児童へ個別指導が必要である。

おわりに

学校における運動の場の確保等、児童が体を動かす機会を持ち、体を動かす楽しさやよさを実感し、それを続けられるよう、今後も継続に向け努力していきたい。

【男鹿南中学校】

① 「意識化」のための実践

ア 栄養指導と保健指導の実施

健やかアンケートの結果から、栄養教諭と養護教諭で学級活動を行った。



【栄養指導：朝食の役割・おやつ選び方】

【保健指導：睡眠の役割・生活リズム】

イ 「夏休みチャレンジ」の実施

生活、食事、運動について、自分のめあてを決めて過ごす取組を行った。

**夏休みに
チャレンジ
してみよう!**

生活、食事、運動のめあてを決めて、
一週間取り組んでみましょう。一日の
終わりに、できたかどうかチェックし
ましょう。

記入方法
よくできた◎ できた○
あまりできなかった△ できなかった×

8月23日(水)に学級担任へ提出してください。 クラス / 氏名

自分のめあてを記入しよう (月/日) →		月 7/29	火 7/30	水 7/31	木 7/31	金 7/28	土 7/27	日 7/30
生活	計画通りに頑張る	△	○	○	○	○	○	○
食事	バランスよく食べる	○	○	△	○	○	○	○
運動	部活以外に毎日運動	○	×	○	○	○	○	○

一週間の取組の様子を振り返ってみましょう。

運動が一番頑張れた。
最後の3日間を3つとも◎かかって良かった。

【取組の様子と振り返り】

MEMO

(生活) ・生活のリズムを整える。
・浅い眠り→記憶の整理 ・深い眠り→脳を休ませる
・何時に寝れば良いかを決める。
・夜遅くまで、ゲームやテレビなどのブルーライト×
・ミトコンドリアの活動を活発にするためにも、眠れ!

(食事) ・朝ごはんをしっかり食べると、点数もup!
・4種類(主食・主菜・副菜・汁物・果物)
・早く寝る努力と、早く起きる努力を!
・水分は、決まった時間にこまめに。
・同食のとりすぎには注意! 太ってしまう...

(運動) ・動かさないと、動ける部分が動かなくなってしまう。

【栄養・保健指導時の生徒の MEMO】

※夏休みチャレンジの裏面

(生徒の振り返りから)

- ・「食事の量を増やす」「早寝早起き」が苦手なのでこの二つを意識したい。(1年)
- ・生活目標は、毎日◎にならなかつた。休日も早寝早起きを心がけたい。(2年)
- ・毎日決まったことをするのは難しい。それが習慣になれば良いと思った。(3年)

② 「スケジュール化」のための実践

ア 学校祭「健康コーナー」の開催

保護者や地域の方にも、生徒と一緒に健康づくりについて考えてもらえるよう、学校祭に健康コーナーを設けた。薬と健康に関するコーナーでは、学校薬剤師の協力をいただいた。



【計測コーナー】



【運動コーナー】



【栄養コーナー】



【薬と健康クイズのコーナー】

(参加者の感想から)

- ・両手を振るのがきつかった。(ペットボトル振り運動)
- ・足を30秒も上げられなかった。(片足立ち運動)
- ・1kgの脂肪模型に驚いた。
- ・ジュースやお菓子に含まれている砂糖の量、怖すぎ！
- ・良い運動になった。おすすめです。
- ・体力をつけたいと思った。

イ 「全校なべっこ遠足」の実施

学校から鵜ノ崎海岸まで片道3.6km(所要時間45分)の道のりを往復歩いた。活動場所到着後は、全校で海岸のクリーンアップも行った。



【上り坂もある道のり】



【縦割り班での調理】



【全校生徒での記念写真】

③ 成果と課題

(成果)

- ・栄養指導、保健指導で得た知識から、自分の生活を振り返ることができた。
- ・自分の「めあて」を決めることで、意識して行動しようとする態度がみられた。
- ・体験活動では、運動が苦手な生徒も楽しみながら体を動かす姿が見られた。

(課題)

- ・今後も校内での共通理解を図り、生活習慣の改善に向けた取組を継続したい。
- ・家庭の協力を得ることができるよう、保護者や地域への啓発の仕方を工夫したい。

【男鹿北中学校】

① 「意識化」のための実践

ア 生徒会保健委員会による北中パワーアップ集会の実施

「健やかアンケート」の結果を基に、保健委員が生徒の実態と食習慣や運動習慣等の課題を発表。栄養教諭から助言を受けた後で、取り組んでほしいことを三つのメッセージとして提案した。○「野菜もねそろえて食べよう朝ご飯」○「プチ運動今から続けて病気予防」○「習慣を変えればあなたもパワーアップ」



【実態と課題発表】



【糖分の量を紹介】



【一日に必要な食品】



【メッセージ紹介】

集会後の生徒の感想

朝ご飯は、とても大切だと思いました。朝ご飯を食べないと、元気や、やる気が出ないので、朝ご飯は食べてから登校しようと思いました。

それと、糖分はあまりとり過ぎないようにしようと思いました。糖尿病になってしまうからです。病気も怖いので、糖分をとり過ぎずに朝ご飯をちゃんと食べて健康な体をつくりたいです。

イ ストレッチ教室の開催

運動不足や体力不足を感じている生徒が多いため、秋田みなみ整骨院院長の古木将喜先生を講師に、「ロコモティブシンドロームとストレッチ」についての講話をいただいた後、全校生徒でストレッチを演習した。



【手を伸ばす】



【バランス初級編】



【バランス上級編】



【大股で行進】

ストレッチ教室後の生徒の感想

今日やったストレッチは、健康によいと思うので、日常生活で取り入れようと思いました。バランスをとるストレッチをやって、とても難しかったです。目をつぶってやると、さらに難しかったです。

私は運動が苦手ですが、健康のために今日教えてもらったストレッチを、家でもやってみたいです。特にバランスと柔軟性を鍛えるストレッチを中心にがんばりたいと思いました。

ウ 個票「食習慣と運動習慣について振り返ろう」の活用

生徒の実態に合わせ、個別に学校からのアドバイスを記入の上配付し、本人と保護者から感想を返してもらう事で、家庭との連携を図った。

<学校から>

食習慣については、好き嫌いがあることや、野菜・海藻類等の不足とおやつ量の量が心配なところですが、運動習慣については、柔道部の練習を頑張っていることで、身長と体重のバランスも、少しずつ改善していますね。「運動が嫌い」「体力に自信がない」と答えていますが、継続することで体力もつき、楽しさも出てくると思います。続けていながら、できることを増やしていけるといいですね。
また、テレビを含め、電子メディア利用時間が長いので、保護者の方の相談して、時間等のルールを決めましょう。

<本人・保護者から>

放課後や夜の過ごし方についてテレビなどの利用時間を少なくしたいです。
以前に比べると体力が付き、体のバランスもよくなったと思います。
今後も運動は継続していきまわりたいです。
放課後、休日はゲーム等電子機器の使用が多いので家庭でも注意しながら使用をひかえてまわりたいです。

コラム学習 No. 3

心も体もスッキリと
生活習慣病予防と運動の勧め

生活習慣病は、食生活や運動不足、ストレスなどが原因で発症する病気です。予防するためには、健康的な食生活と適度な運動が大切です。また、ストレスを解消することも重要です。

この記事では、生活習慣病の予防と運動の勧めについて詳しく解説しています。ぜひ読んでいただき、健康な生活を送ってください。

エ コラム学習の利用

養護教諭が担当した6月のコラム学習では、新聞から「生活習慣病予防と運動の勧め」という記事を取り上げ、生徒への意識化を図った。

② 「スケジュール化」のための実践

ア 30秒サーキットトレーニングを含めた運動実践の点数化

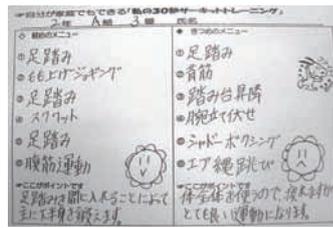
30秒サーキットとは、有酸素運動と無酸素運動それぞれ30秒ずつを1セットにして3分間繰り返すものである。各自がメニューを作って取り組み、散歩やサイクリング、部活動他の運動も点数にして加算し、「私のトレーニング」としてスケジュール化を図った。



【足踏み】



【腹筋】



【私の30秒サーキット】

強化月間「私のトレーニング」
男子中学校 学年自組 1組 6名
1/30分まで1日1度、自分の運動メニューを記載してください！

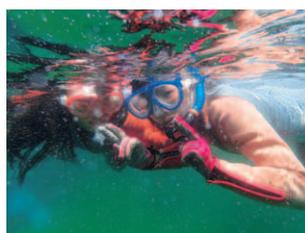
自分の目標達成数	(点)
10/10	10
9/10	9
8/10	8
7/10	7
6/10	6
5/10	5
4/10	4
3/10	3
2/10	2
1/10	1
0/10	0

【私のトレーニング】

イ マリンスポーツ体験等の活動的行事と吹奏楽部員の運動奨励



【カヌー体験】



【シュノーケリング】



【ウォークラリー】



【吹奏楽部員の運動例】

私はシュノーケリングを初めてやりました。初めはなかなか泳げず苦勞しました。でも、先生方に教えてもらいながら足を動かしたり、頭を水につけたりして後半は一人で泳ぐことができました。来年もやりたいです。

ウォークラリーでは、たくさん歩かなければならなかったのも、とても疲れました。でも、問題を見つけた時は、とても感動しました。

③ 成果と課題

生徒の食習慣と運動習慣の実態を把握して課題解決に向けて取り組んだことで、前向きに改善しようとする生徒が出てきた反面、なかなか改善に繋がられない生徒もいる。今後は働き掛けを更に工夫していきたい。

【男鹿東中学校】

① 「意識化」のための実践

ア 健康講話（2年生）「運動器の健康を目指して」※6/27（火）
めあて；運動器の健康を意識して生活することの大切さを学ぶ。

<講師>秋田みなみ整骨院院長 古木将喜先生

<内容>○運動器の機能向上と障害の予防について

○ストレッチの6つの効果について

○ストレッチの実際（実技指導）

<所感>

初めに、運動器についての説明とストレッチの重要性について説明していただいた。ストレッチには、けがの予防以外にもたくさんの効果があり、将来の運動器症候群の予防へとつながることが分かった。その後、全員で行ったストレッチは、全員が参加できる動きであり、非常に良かった。振り返りではストレッチの重要性について記述した生徒が多く、意識が向上した。



【ストレッチの実技指導】



（生徒の感想）

○立つときには、腰を意識して立つことや、バランスがないと歩くときにどこかが痛くなることが分かった。ストレッチを实际やってみて、体が軽くなり歩きやすいように感じた。

○運動器という言葉を知らなかったのが、驚いた。運動器の大切さが分かり、毎日ストレッチを続けようと思った。

○中学から部活を始めたので、とても体が固く、卓球部でもスマッシュやドライブを手だけで打ってしまうときがよくある。肩甲骨のストレッチをしっかりと打つといいのかなと思った。

イ 技術家庭科の授業における栄養指導（2年生）※7/19（水）1年生は12月実施
めあて；免疫力を高め肥満を予防する栄養素を学ぶ。

<学習内容>第6、第7の栄養素とも呼ばれる「食物繊維」

「ファイトケミカル」について説明し、免疫力との関連や肥満予防について学習した。野菜や果物の重要な働きを知り、これから積極的に食べたいという感想をもつ生徒が多かった。



【免疫力アップの栄養素】

ウ 保健体育科授業における保健指導（3年生）※7/5（水）
めあて；睡眠が健康と学習に与える影響について学ぶ。

<学習内容>「寝る前30分を変えてみよう！」

部活動が終了し、生活リズムが乱れがちな3年生を対象に夜のよい生活習慣について提案した。寝る前30分を工夫することで、よい睡眠となり、それが学習効果につながり全ての効率アップにつながることを説明し、班ごとに意見交換しながら学習した。



【寝る前30分を変えよう】

エ 健やかアンケート調査結果からの指導

めあて；悪い習慣を改善し、健康的な生活習慣を目指す。

1) 改善を要する生徒への個別指導（担任との二者面談）

食習慣が乱れている生徒や、少数ではあるが朝食を食べない生徒、下校後のメディアの使用時間に問題のある

生徒に対し、担任が二者面談の中で、指導をした。【健やかアンケート調査結果】

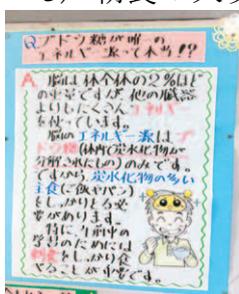
2) 学校栄養士からの栄養指導（1年生）※9/27（水）



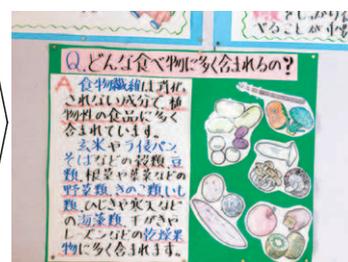
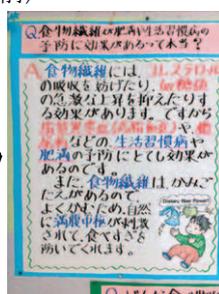
1年生の技術家庭科の栄養素の学習に先立ち、栄養士が、学校給食についての説明や食の大切さ、栄養のバランスなどについて、クイズ形式を取り入れながら、楽しく栄養指導をした。



3) 朝食の大切さについての掲示（保健室前）



朝食を抜くと、午前の学習にどんな影響があるのか？食物繊維が肥満予防につながるの、はどうしてか？



【ブドウ糖と脳の働き】

【食物繊維の働きについて】

【含まれる食品】

② 「スケジュール化」のための実践

めあて；日常活動や行事の中で、運動を強化し体力アップにつなげる。

ア 地域貢献活動（全校）※10/5（木）

学区内のクリーンアップや、学区内施設での奉仕活動を縦割り班活動にて、全学年で実施した。地域貢献だけでなく、



【クリーンアップ活動】

体力アップにつながった。

イ ランニングとストレッチングの強化（保健体育授業の前）

保健体育の授業において、事前にランニングをし、準備運動のストレッチングを念入りに実施した。



③ 成果と課題

<成果>

1) 健やかアンケート調査結果から、生活習慣を振り返る 【体育前ストレッチング】

ことで、改善する項目について学習することができ、2回目のアンケート調査では、食生活の改善と意識の向上がみられた。

2) よい食習慣、よい運動習慣が、健康や学習に大きな影響を及ぼすことを学習し、よい習慣に変えていこうとする意欲の向上が、事後の感想からうかがえた。

<課題>

様々な取組や実践活動から、生徒の意識の向上や食生活の改善は成果につながりやすいが、柔軟性や体力向上は、長期間の継続がないと、なかなか成果につながらない。

【潟西中学校】

① 「意識化」のための実践

ア 体育委員会主催の集会 [5/31(木)]

潟西中チャレンジデーでは、体育委員会の企画により、前半に新体力テスト（反復横跳び、上体起こし）、後半に長縄跳びを実施した。長縄跳びについては、縦割り班で競い合った。本番に向けて、昼休みに練習を5回行った。



【長縄跳びの様子】

イ 学校報「八卦台」によるアンケート結果の公表 [9/1(金)]

学校報「八卦台」で、生徒の運動習慣と食習慣の実態を紹介するとともに、望ましい習慣の確立に向けてメッセージを伝えた。学校報を学区内の全戸へ配布し、地域や保護者への啓発を図った。

ウ 技術・家庭科における栄養教諭を活用した授業実践 [10/13(金)]

男鹿市立若美学校給食センターの北嶋栄養教諭をお招きし、1年生を対象に「朝食の役割について」の授業を実施した。これは、6月に実施した健やかアンケートから、1年生の実態として朝食を食べない生徒が多い、朝食は主食のみ食べているという女子が多いという結果を受けて、実施したものである。



【栄養教諭の授業】

エ 保健体育の授業を通しての実践

生徒の実態として、次の3点が大きな課題として挙げられる。(ア)運動能力では投力、走力などが県平均を下回る。(イ)運動部活動加入者が全校で約64%(1、2年生は約55%)であり、運動時間や運動経験の二極化が進んでいる。(ウ)スクールバス、保護者による車での送迎により、登下校での徒歩、自転車通学者の激減から、運動不足が日常化している。

そこで、授業では次の3点を重視して授業を実施した。

(ア)投運動、走運動に重点化を図った取組

(イ)授業中の運動量の確保と技能の向上

(ウ)自発的に運動に取り組むためのガイダンスの充実と課題設定、仲間と学ぶことでの体力向上、意欲の喚起

オ 保健委員会主催の集会 [11/14(火)]

6月と10月に実施した健やかアンケートの結果を踏まえて、全校生徒が健康な生活について考える集会を開いた。特に炭酸飲料を摂取する生徒の割合が増加していたことから、炭酸飲料の中には、どれくらい砂糖が含まれているのかを計算式で求め、実際にその量を砂糖で確認し、危険性を実感させた。



【炭酸飲料に含まれる砂糖の量を確認】

② 「スケジュール化」のための実践

ア 長縄跳び運動を取り入れた活動

年間を通して長縄跳び運動を取り入れ、昼休み時間に計画的に練習す

る機会を設定した。5月に実施した体育祭では色別対抗、潟西中チャレンジデーでは縦割り班対抗、11月と2月にも体育委員会企画による長縄跳び集会を実施し、形を変えながら年間を通して取り組んだ。

イ 昼休み時間における運動の奨励

運動をする機会拡大のため、体育委員会が毎日昼休みに体育館での運動を呼び掛けた。

ウ 保健体育科における横断的、縦断的な取組

運動の実態を相互に知り、自分の課題に進んで取り組むことができるように、ペア、トリオ、グループ（時にチーム）での活動を設定した。授業の準備、準備運動なども、グループごとに工夫させることで、自発的な取組を促した。また、学年のみならず他学年の保健体育の学習の内容が分かるように、模範となる振り返りカードの配付、チームの課題表の掲示、映像による他学年のゲームの紹介などを行ない、長期にわたって学習スタイルが構築され、運動により意欲的に取り組めるように配慮した。

③ 成果と課題

- 潟西中チャレンジデーでの取組では、生徒が主体的に練習を5日間積み重ねることにより、意欲が喚起され、どのチームも記録の伸びが見られた。運動に親しむとともに、異学年との関わりを楽しみ、交流を深めることができた。
- 栄養教諭を活用した授業実践では、主食、汁物、おかずとバランスのよい食事が、生涯の健康な体づくりに必要不可欠であることを再確認し、自分の食生活を見直す機会となった。
- 学校報の配布は生徒や家庭のみならず、地域への情報提供にもなり、生涯にわたる健康な生活の重要性についてのよい啓発の機会となった。
- 体育委員による昼休みの時間の運動の奨励活動では、僅かな時間でも、体を動かすことによる心身のリフレッシュ効果が見られた。
- 保健体育科の授業では、次のような成果が見られた。ア 運動に進んで取り組む生徒が増加した。イ 下学年が上学年の「運動の質や量の実態」を意識し、一人一人の具体的な目標設定に生かすようになった。ウ 現時点から次年度までを見通し、運動を通して得られる能力やチーム力を具体的にイメージして、課題設定ができるようになった。
- 2回の健やかアンケート結果から、特に改善の傾向が見られたのは、「バランスのよい食事を心掛けている（38.6%→50.8%）」「間食を毎日、ときどきとる（95.9%→72.2%）」「牛乳を飲んでいる（12.0%→28.7%）」の3点だった。
- 2回の健やかアンケート結果から、「炭酸飲料を飲んでいる（12.0%→28.7%）」の割合が高くなっていたことから、今後も飲料品の摂り方については継続した指導が必要である。

(5) 健康課題解決秋田県研修会の開催

期日：平成 29 年 11 月 28 日（火）
会場：男鹿市民文化会館 小ホール
内容：○男鹿市の実践について（発表：男鹿市教育委員会） ○講演「幼児期から学童期における運動習慣が体力に及ぼす影響」 日本体育大学体育学部 健康学科教授 津山 薫 氏
参加者：学校医、市内高等学校長、男鹿市健康支援チーム委員、 養護教諭、保健主事、県内教職員、市内児童生徒及び保護者 秋田県教育委員会、男鹿市教育委員会 他 (71 名)

《参加者アンケートより》

①男鹿市の実践について

大変参考になった	参考になった	あまり参考にならなかった
23 名 (56.1%)	17 名 (41.5%)	1 名 (2.4%)

- ・各校の実践紹介を聞いて、自校でも取り入れたい実践をたくさん見つけることができた。
- ・男鹿市の児童生徒の実態がアンケート調査により明らかになり、実態を踏まえた各学校の取組内容が多彩で工夫されていて感心した。養護教諭、保健体育教諭、栄養教諭などの努力で意識化やスケジュール化が着実に根付いていることに感謝したい。

②講演「幼児期から学童期における運動習慣が体力に及ぼす影響」について

大変参考になった	参考になった	あまり参考にならなかった
35 名 (85.4%)	6 名 (14.6%)	0 名

- ・外遊びなどで、昔は自然にコーディネーショントレーニングの要素がある遊びができていた。遊びが変化して難しい現状となっているため、幼稚園・保育園、小学校で取り入れていく必要があると感じた。
- ・昔と比べて投げる力が特に低下していることが分かった。体育の時間や部活動を通してバランス良く力が身につくようにしたい。
- ・幼少期からの運動経験が大切なことがよく分かりました。子どもの成長には、メディアより体を動かすことだと、再認識しました。
- ・運動が、自殺予防やひきこもりの解消にもつながるのではないかと思った。
- ・幼児期から学童期における運動習慣が、成人になったときの運動習慣の割合を高めることが明らかにされていたので、大変参考になった。幼い頃は神経系の発達が急激なことから、これに応じた教育（指導）を行う学校の役割の大切さを痛感しました。小中連携で克服するために努力したい。
- ・睡眠の良い習慣や運動の良い習慣が、体力やけがに与える影響について学習することができた。また、運動がメンタル面にも影響を与えること（特に有酸素運動）は、今後の保健指導に活用できると思った。

【6月健やかアンケートの課題事項の変容】 ※10月アンケートとの比較

食習慣について

◎「主食のみの朝食」と回答した子どもが減少した。

学年	増減	学年	増減
小4男子	13.0%	小4女子	-6.2%
小5男子	-2.3%	小5女子	-2.4%
小6男子	-0.4%	小6女子	-3.0%
中1男子	-6.1%	中1女子	-6.8%
中2男子	-1.4%	中2女子	-3.8%

◎「食べるのがはやい」と回答した男子がやや減少した。

27.8% (6月) → 25.4% (10月)

○「毎日間食をする」子どもが小学校で増加し、中学生で減少した。

小学校 33.6% (6月) → 37.1% (10月)

中学校 22.4% (6月) → 18.2% (10月)

運動習慣について

○中学校で「運動が好き、どちらかといえば好き」と回答した子どもの割合が増加した。

学年	6月	10月	比較
小学生男子(小4~小6)	75.2%	72.6%	-2.6%
小学生女子(小4~小6)	65.1%	60.8%	-4.3%
中学生男子(中1、2)	66.5%	75.6%	9.1%
中学生女子(中1、2)	43.0%	47.5%	4.5%

▲「体力に自信がない、あまりない」と答えた子どもの割合が依然として多い。

小・中学校ともに約40%以上。中学生女子では約60%。

○「運動は健康な生活のために、とても大切」と考えている子どもの割合が小学生でやや増加し、中学生ではやや減少した。

小学校 82.5% (6月) → 85.8% (10月)

中学校 78.1% (6月) → 75.5% (10月)

○子どもに運動を勧める家庭の割合はやや増加したが、一緒に体を動かす機会を設けている家庭は約44%に留まっている。

3 成果

- (1) 男鹿市の子どもの食習慣や運動習慣についての実態把握と課題の焦点化
 - 健やかアンケートにより、男鹿市の子どもや保護者の食習慣や運動習慣についての状況を知り、「男鹿市の課題」「各校の課題」「子ども個人の課題」を明らかにすることができた。
 - アンケート結果を個票にして活用することで、自分の（またはお子さんの）食習慣や運動習慣について考え、見直す機会を設定することができ、わずかではあるが健康への意識の高まりが見られた。
- (2) 連携による多様な取組
 - 市内全小・中学校で、「望ましい運動習慣と食習慣の確立」という共通課題で実践することで、様々な意見、アイデアを共有することができた。
 - 各校で、今までは学級担任や養護教諭、栄養教諭、体育科教諭、家庭科教諭、各委員会担当が個別に実践していた健康教育を、「意識化」「スケジュール化」というキーワードのもとに、関連付けて実践することができた。様々な場面で繰り返し学ぶことで、短期間ではあったが、子どもや保護者の意識の変容が見られた。

4 課題

- (1) 「意識化」「スケジュール化」の実践の継続

この半年の実践を通して、「生活習慣は簡単には改善しない」と感じた。生活習慣は、知らず知らずのうちに習慣化してしまうものである。身についた習慣の改善には「長期間にわたる継続的な意識化が必要である」ということを実感した。各校で、子どもや保護者の実態を踏まえて、教育課程の中に計画的に組み込んでいく必要がある。
- (2) 保護者を巻き込んだ実践の強化

子どもの生活習慣は、子どもだけでは改善しにくく、家庭の生活習慣にも起因している。学校報や保健だよりを通しての啓発やPTA活動と連携した取組を強化するなど、取組が形骸化しないように工夫しながら継続していく必要がある。
- (3) 地域ぐるみでの望ましい健康習慣の確立

今年度は、市内小・中学校を中心に実践をした。今後は、幼稚園や保育園との連携も含め、地域ぐるみで望ましい健康習慣の確立に向けた取組を実践していけるように、関係各機関と連携を密にしていきたい。

5 おわりに

本年度はスポーツ振興センターの対象になるけがが例年よりかなり少なく、体育の授業や部活動で、準備体操等を丁寧に取り組んだ成果ではないかと考えられる。今回の指定地域としての取組を踏まえて、地域ぐるみで「生涯にわたって健康な生活を送る」ことができるように実践を積み重ねていきたい。

秋田県健康課題解決支援事業

男鹿市全体の傾向と

子どもの健康づくりのアドバイス

健やかアンケート
(保護者用) から見る

○朝食について

男鹿市の子どもは、約90%のご家庭で「毎日食べる」習慣があります。これは全国平均と比較して高い割合です。学年が上がるに従って、わずかではありますが「食べない日が多い」「食べない」子どもが増えています。食べない子どもは男子に多く、主な理由は「食べる時間がない」「食欲がない」です。

秋田県では、「早寝 早起き 朝ご飯 生活リズムは全ての基本」を『秋田わか杉 七つの「はぐくみ」』の第一条にあげており、規則正しい生活こそが、子どもたちが生き生きと勉強やスポーツに取り組む源であると考えています。

朝食をおいしく食べることは、1日の元気なスタートにつながります。「食欲がない」と訴えるお子さんは、前日の夜更かしや夜遅くまでの間食が原因の場合もあります。「食べたくない」という訴えがあったときには、生活リズムについてもチェックしてみましょう。

○お子さんの食習慣で気をつけていることについて

「好き嫌いをなく食べること」「食事マナー」と回答したご家庭が多く、次いで「決まった時刻に食べること」となっています。その他として「家族がそろって食べること」「仲良く明るい雰囲気」などという回答も数多く見られ、食事の時間が、栄養面のみならず、家族の共有の時間として大切にされていることや生活リズムづくりやマナーを学ぶ場としても機能していることが分かりました。

お子さんの成長に伴って、部活動等で帰宅時間が遅くなるため、家族で共有できる時間は少なくなりますが、これからも、各ご家庭での「食育」の推進をお願いします。



○運動習慣の大切さについて

子どもの運動に関する意識や運動量は二極化が進んでいると言われていています。運動量が著しく多い子どもも増えていますが、逆に極めて少ない子どもも増えていと言われていています。スポーツのしすぎによる関節等のスポーツ障害や運動離れによる「子どものロコモティブシンドローム」が全国的な子どもの健康課題となっています。

アンケートでは、健康な生活には「運動が大切」と考えているご家庭が、「食事が大切」「睡眠が大切」と考えているご家庭より少ない結果となりました。以前は、日常生活の中に、「歩く」「自転車に乗る」「雑巾がけ」「和式トイレ」等、自然に運動器の発達を促される活動がありましたので、あえて運動を意識しなくても健康な生活が送れていました。しかし、生活様式は大きく変化してきています。激しい運動は必要ありません。「散歩をする」「柔軟体操をする」「ラジオ体操をする」等、できることからお子さんと一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか。



男鹿市教育委員会 学校教育課

男鹿市児童生徒の食習慣・運動習慣について

(健やかアンケートよりみた男鹿市児童生徒の傾向と健康生活に向けてのアドバイス)

【食習慣について】

男鹿市児童生徒の傾向

- ・朝食を食べる習慣が身についています。わずかではありますが、「食べる時間がない」「食欲がない」を主な理由として、朝食を食べない子どももいます。
- ・学年によって差はありますが、約21%の子どもが、主食のみ（パンまたはおにぎりのみ等）の朝食となっています。
- ・男子児童生徒の約3割は「食べるのがはやすい」と答えています。
- ・小学生の約34%、中学生の約22%が、「毎日間食をする」と答えています。

健康生活に向けてのアドバイス

朝食を食べないと、活動的な学校生活を送るためのエネルギーが不足し、やる気が出なかったり、集中力が続かなくなったりする場合があります。バランスのとれた朝食は、1日の良いスタートとも言えます。

よくかまずに急いで食べることは、「食べ過ぎ」や「消化不良」につながります。時間にゆとりをもって食事を楽しむ習慣をつけたいですね。

間食については、おやつの種類や量によるため、一概に間食が悪いとは言えませんが、夜間の間食が朝の食欲不振につながる場合もあるため気をつけましょう。

【運動習慣・運動量について】

男鹿市児童生徒の傾向

- ・学年が上がるにしたがって「運動が好き」と答える子どもの割合が減っています。また、学年によって差はありますが、約35～65%の子どもが「体力に自信がない」と答えています。
- ・「食事」「睡眠」と比較すると、「運動」が健康な生活に必要なと考えている子どもの割合が少ないです。
- ・子どもの運動量は、個人差が大きいです。特に小学生では、二極化が進んでいます。

健康生活に向けてのアドバイス

「体力に自信がない」と答える子どもが予想以上に多くて驚きました。継続して身体を動かす習慣をつけることで、体力はついてきます。特別なことをする必要はありません。体育の時間や長休み、部活動では、積極的に身体を動かしましょう。また、歩く機会を増やしたり、起床後や睡眠前に軽い柔軟体操をしたりする等、簡単なことから続けていきましょう。

健康な生活をおくるためには「運動」「食事」「睡眠」それぞれがとても重要です。どれ一つとして必要でないものではありません。「健康寿命」という言葉を聞いたことがありますか。何歳までも元気に動けるようにということです。子どものうちから筋肉貯金と骨貯金をしておきましょう。そのためには運動習慣が大切です。

【放課後の過ごし方について】

男鹿市児童生徒の傾向

- ・小中学生ともに読書や音楽鑑賞の時間は、あまり多くはありません。
- ・小学生の男子はゲームに費やす時間が多く、約30%が2時間以上ゲームをしています。
- ・小学生の約35%がテレビ等を2時間以上みています。
- ・2時間以上インターネットを使用する子どもが110名（小4～中2の全児童生徒の約14%）います。

健康生活に向けてのアドバイス

小学生は、テレビ等やゲームをして過ごす人が多いようです。中学生は、部活動で帰宅時間が遅いためか、小学生よりは少ないです。眠る直前までメディアに触れていると、睡眠の質が落ちると言われています。睡眠の質が落ちると、朝の食欲がなかったり、起きたときに身体がだるい感じがしたりすることがあります。

家族とルールを決めて、節度を持った利用の仕方を工夫しましょう。

食習慣と運動習慣について振り返ろう

2年	A組	5番	氏名
----	----	----	----

内容	質問	あなたの回答	男鹿市平均（2年男子）			
			1	2	3	4
食習慣について	問1 学校に行く日、あなたは朝、食事をしますか。 1. 毎日食べる 2. 食べる日が多い 3. 食べない日が多い 4. 食べない	1	1 83.6%	2 8.2%	3 4.1%	4 4.1%
	(1) 朝食の主な内容は、次のどれに近いですか。 1. 主食+汁物+おかず 2. 主食+汁物 3. 主食+おかず 4. 主食のみ	3	1 32.9%	2 12.3%	3 31.5%	4 23.3%
	(2) 朝食のおかずの内容は、次のどれに近いですか。 1. 主菜+副菜 2. 主菜のみ 3. 副菜のみ	2	1 51.0%	2 46.9%	3 2.0%	
	(3) 朝、食事をしない理由は何ですか。 1. 食べる時間がない 2. 食欲がない 3. いつも食べない 4. 太りたくない 5. 用意されていない 6. その他		1 28.6%	2 71.4%	3 0%	4 0%
	問2 ふだん食べている食事の味付けは、どうですか。 1. こい 2. こくもうすくもない 3. うすい 4. わからない	2	1 2.7%	2 65.8%	3 6.8%	4 24.7%
	問3 食べるはやさは、次のどれに近いですか。 1. はやい 2. はやくもおそくもない 3. おそい	2	1 28.8%	2 60.3%	3 11.0%	
	問4 ふだん、間食をしますか。 1. 毎日する 2. ときどきする 3. ほとんどしない	2	1 27.4%	2 54.8%	3 17.8%	
	問5 ふだんどのような飲み物を飲むことが多いですか。 1. 水 2. お茶 3. 炭酸飲料 4. 牛乳・ヨーグルト 5. 野菜や果物のジュース 6. スポーツドリンク	1	1 15.3%	2 40.3%	3 15.3%	4 9.7%
	問6 運動やスポーツをすることが好きですか。 1. 好き 2. やや好き 3. あまり好きでない 4. きらい	4	1 63.9%	2 31.9%	3 1.4%	4 2.8%
	問7 自分の体力に自信がありますか。 1. ある 2. ややある 3. あまりない 4. ない	4	1 25.0%	2 30.6%	3 29.2%	5 15.3%
運動習慣について	問8 授業以外でも自主的に運動やスポーツをする時間を 持ちたいと思いますか。 1. 思う 2. 思わない 3. わからない	2	1 68.1%	2 15.3%	3 16.7%	
	問9 家の人から運動やスポーツを積極的に行うことを すすめられることがありますか。 1. よくある 2. ときどきある 3. あまりない 4. 全くない	2	1 31.9%	2 38.9%	3 18.1%	4 11.1%
	問10(1) 健康であるために、「運動を行うこと」は、 どのくらい大切だと考えていますか。 1. とても大切 2. やや大切 3. あまり大切でない 4. 大切でない	1	1 80.6%	2 19.4%	3 0%	4 0%

運動習慣について	(2)健康であるために、「食事をしっかりとること」は、どのくらい大切だと考えていますか。 1. とても大切 2. やや大切 3. あまり大切でない 4. 大切でない	1	84.7%	2	15.3%	
		3	0%	4	0%	
	(3)健康であるために、「よくねること」は、どのくらい大切だと考えていますか。 1. とても大切 2. やや大切 3. あまり大切でない 4. 大切でない	1	86.1%	2	11.1%	
		4	2.8%	4	0%	
	問11 体力テストの結果や体力の向上について、自分なりの目標を立てていますか。 1. 立てている 2. 立てていない	2		1	66.2%	
				2	33.8%	
運動量について	問12(1)「強い運動(心臓がはやく打つような運動)」を一週間で合計何時間くらい行いますか。(土、日も含めます)	10時間0分	1 1時間32分 (1日平均 約99分)			
	(2)「中程度の運動(疲れきらない程度の運動)運動」を一週間で合計何時間くらい行いますか。(土、日も含めます)	0時間20分	2 2時間44分 (1日平均 約23分)			
	(3)「軽い運動(あまり疲れな程度の運動)」を一週間で合計何時間くらい行いますか。(土、日も含めます)	0時間0分	1 1時間8分 (1日平均 約10分)			
放課後の過ごし方について	問13 昨日学校から帰って、室内で読書や音楽鑑賞を何時間くらいしましたか。 1. 0時間 2. 1時間未満 3. 1時間～2時間 4. 2時間～3時間 5. 3時間以上	1	1	45.2%	2	46.6%
			3	6.8%	4	1.4%
			5	0%		
	問14 昨日学校から帰って、ゲームを何時間くらいしましたか。 1. 0時間 2. 1時間未満 3. 1時間～2時間 4. 2時間～3時間 5. 3時間以上	1	1	5.6%	2	37.5%
			3	41.7%	4	11.1%
			5	4.2%		
	問15 昨日学校から帰って、テレビやビデオやDVDを何時間くらいみましたか。 1. 0時間 2. 1時間未満 3. 1時間～2時間 4. 2時間～3時間 5. 3時間以上	4	1	13.7%	2	46.6%
		3	24.7%	4	11.0%	
		5	4.1%			
問16 昨日学校から帰って、インターネット(スマートフォンやiPad等も含む)を何時間くらい使用しましたか。 1. 0時間 2. 1時間未満 3. 1時間～2時間 4. 2時間～3時間 5. 3時間以上	3	1	23.6%	2	50.0%	
			3	18.1%	4	4.2%
			5	4.2%		

<学校から>

食習慣については、好き嫌いがあることや、野菜・海藻類等の不足とおやつ量が心配なところですが、運動習慣については、柔道部の練習を頑張っているため、身長と体重のバランスも、少しずつ改善していますね。「運動が嫌い」「体力に自信がない」と答えていますが、継続することで体力もつき、楽しさも出てくると思います。続けていながら、できることを増やしていけるといいですね。
また、テレビを含め、電子メディア利用時間が長いので、保護者の方の相談して、時間等のルールを決めましょう。

<本人・保護者から>

放課後の過ごし方について テレビ等の利用時間を少なくしたいです。
以前に比べると体力が上がり、体のバランスもよくなりました。今後も運動は継続してもらいたいです。
放課後、休日は、タブレット等電子機器の使用が多いので家庭でも注意しながら使用を心がけてもらいたいです。

平成 29 年度秋田県健康課題解決支援事業
男鹿市健康支援子一ム委員名簿

No.	所 属 等	氏 名	備 考
1	秋田大学男鹿なまはげ分校長	茂木 優	市内学識経験者
2	元男鹿市校長会長	伊藤 章	市内学識経験者
3	香曾我部医院院長	香曾我部秀雄	学校医
4	鹿嶋医院院長	鹿嶋 秋五	学校医
5	男鹿市 P T A 連合会会長	夏井 智	
6	男鹿市 P T A 連合会副会長	小玉 博司	
7	男鹿市市民福祉部健康子育て課	田口貴久子	
8	男鹿市市民福祉部健康子育て課	畠山 陽子	
9	男鹿市立北浦保育園園長	高野 桂子	
10	男鹿市立船川保育園園長	宮腰 真澄	
11	男鹿市立船川第一小学校長	吉田 雅美	
12	男鹿市立脇本第一小学校長	中田 博道	
13	男鹿市立船越小学校長	中川 真人	
14	男鹿市立北陽小学校長	佐藤 忠之	
15	男鹿市立払戸小学校長	今田 喜代	
16	男鹿市立美里小学校長	三浦 真澄	
17	男鹿市立男鹿南中学校長	栗森 貢	
18	男鹿市立男鹿北中学校長	木村 守人	
19	男鹿市立男鹿東中学校長	進藤 吉彦	
20	男鹿市立潟西中学校長	森山 直人	
21	男鹿市立潟西中学校養護教諭	佐々木美穂子	
22	男鹿市立船越小学校養護教諭	加賀谷珠理	
23	男鹿市立男鹿北中学校養護教諭	加藤 栄	
24	男鹿市立美里小学校養護教諭	松山和賀子	保健主事
25	男鹿市立男鹿東中学校養護教諭	伊東由美子	保健主事
26	男鹿市立男鹿南中学校栄養教諭	井上 尚子	
27	男鹿市教育委員会教育長	鈴木 雅彦	
28	男鹿市教育委員会学校教育課指導主事	笹淵 美穂	
29	秋田県教育庁中央教育事務所指導主事	沼倉 友和	
	事務局 秋田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	星野 和貴 大山 知己 熊谷有紀子