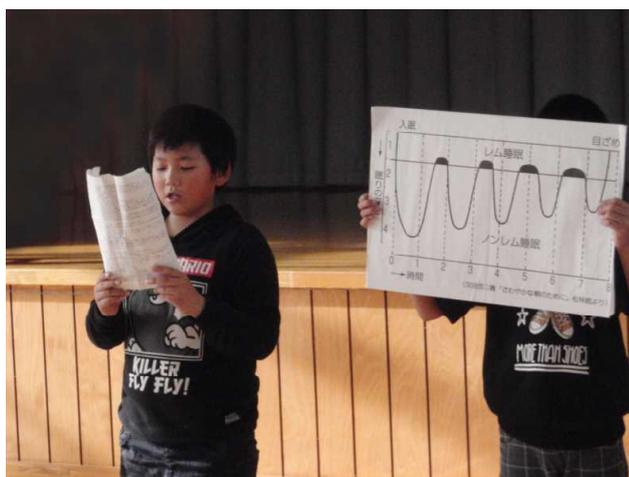


〈文部科学省委託：学校保健総合支援事業〉

平成30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

【表紙写真提供】

- 三種町立下岩川小学校（左上）
- 三種町立森岳小学校（右上）
- 三種町立金岡小学校（左下）
- 三種町立山本中学校（右下）

はじめに

近年、グローバル化や情報化が急速に進展し、社会が大きく変化し続ける中で生じる多様な健康課題として、肥満・痩身、生活習慣の乱れ、心の健康に関する問題、アレルギー疾患の増加、性に関する問題や喫煙・飲酒・薬物乱用、感染症などの課題が深刻化しています。心身の不調の背景には、いじめ、児童虐待、不登校、貧困などの問題が関わっているものもあり、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必要があります。その上で、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月に告示された学習指導要領総則の解説には、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、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、「子供たちの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。

今年度は三種町を指定地域として、「次代を担う三種の子～すべての子に身に付けさせたい行動～」をテーマに、山本地区の小・中学校が、家庭や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」に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31年2月

秋田県教育庁保健体育課
課長 高橋 周也

目次

平成30年度秋田県健康課題解決支援事業実施要項	1
-------------------------	---

県の取組について

・秋田県連絡協議会委員名簿	2
・秋田県学校保健の課題と取組（平成30年度）	3
1 望ましい生活習慣について	6
2 歯と口の健康について	8
3 心の健康について	8
4 性に関する指導について	9
5 喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育について	10
6 食物アレルギーについて	11

指定地域における取組について

・三種町の取組の概要	12
・下岩川小学校の実践	16
・森岳小学校の実践	19
・金岡小学校の実践	22
・山本中学校の実践	25
・成果と課題	28
・資料1～5	29
・健康課題解決秋田県研修会	39
・三種町学校健康支援チーム委員名簿	42

これまでの指定地域における取組	43
-----------------	----

〈文部科学省委託：学校保健総合支援事業〉
平成30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、感染症などの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・三種町教育委員会

3 事業内容

(1) 秋田県連絡協議会の設置及び健康課題解決に向けた取組

- ① 県教育委員会は、医療関係者、学校関係者、保護者、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31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 指定地域を三種町とする。
- ② 県教育委員会は、三種町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 三種町健康支援チームは、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 三種町健康支援チーム会議は、年2回程度開催する。
- ⑤ 三種町健康支援チーム委員の任期は、平成31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（三種町）において、健康課題解決に向けた研修会を年1回開催する。（対象：教職員・保護者等）
- ② 県教育委員会は、秋田県全域から研修会への参加者を募り、指定地域（三種町）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（三種町）における健康課題解決に向けた取組の成果の普及を図る。
 - ・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30年6月1日から平成31年2月28日まで

県の取組について

平成30年度秋田県健康課題解決支援事業

秋田県連絡協議会委員名簿

No.	所 属 等	氏 名	備 考
1	秋田大学大学院	廣 嶋 徹	秋田大学大学院特別教授
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P T A連合会	吉 村 昌 之	秋田市立川尻小学校P T A会長
6	秋田県小学校長会	星 野 和 貴	秋田市立広面小学校校長
7	秋田県中学校長会	若 狹 良 博	秋田市立土崎中学校校長
8	秋田県高等学校長協会	木 浪 恒 二	秋田県立横手城南高等学校校長
9	秋田県養護教諭研究会	村 上 まゆみ	秋田県立本荘高等学校養護教諭
10	三種町教育委員会	成 田 直 広	三種町教育委員会事務局総務学事係長
11	県健康福祉部健康づくり推進課	花 方 聡	県健康福祉部健康づくり推進課副主幹(兼)班長
12	県教育庁保健体育課	高 橋 周 也	県教育庁保健体育課課長
13	県教育庁生涯学習課	森 川 勝 栄	県教育庁生涯学習課社会教育主事
14	県教育庁北教育事務所	小 舘 直 子	県教育庁北教育事務所鹿角出張所指導主事
<p>事務局 県教育庁保健体育課 副主幹(兼)班長 大 山 知 巳</p> <p>指 導 主 事 吉 尾 美奈子</p> <p>指 導 主 事 熊 谷 有紀子</p> <p>指 導 主 事 佐 藤 大 優</p>			

秋田県学校保健の課題と取組（平成30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、全て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。（H29ライフスタイル調査）
- 校種が進むにつれて、「すっきり目が覚めた」割合が低い傾向にある。（H29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、全ての校種において本県児童生徒の運動時間が多。校種、学年が進むにつれて運動する児童生徒と運動しない児童生徒の運動習慣の二極化傾向が見られる。（H29ライフスタイル調査、H29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。（H29新体力テスト、H29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る。（H29学校保健統計調査、H29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
- 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）
 - ・新体力テスト及びライフスタイル調査結果の分析と活用
 - ・「てくてくとくとく歩いて学校へ行こう運動」による徒歩通学の奨励
- 指定地域での取組
（H30三種町、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51.4%、中学校39.1%、高等学校50.7%であり、小学校及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、全ての校種において全国平均を上回っている。年齢別にみると8歳が59.2%と最も高くなっている。（H29学校保健統計調査）
- むし歯の処置完了者の割合は、全ての校種において全国平均を上回っている。未処置歯のある者の割合は、全ての校種において全国平均を上回っている。（H29学校保健統計調査）
- 10年前（平成19年度）と比較すると、むし歯の被患率は、全ての校種において低下している。特に、中学校は30ポイント以上低下しており、各学校の取組の成果と捉えている。（H29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）
- 口腔保健支援センター推進事業（健康づくり推進課）
 - ・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、県健康福祉部健康づくり推進課 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。
(H29学校保健調査、H28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）
- 心の健康づくり推進事業（保健体育課）
 - ・精神科相談医6名による教職員からの電話・FAX等直接相談への対応
 - ・地区別心の健康づくり相談会の開催（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（中学校80校、高校52校）
 - ・広域カウンセラー配置事業 4か所（北・中央・南各教育事務所、義務教育課）
 - ・スクールソーシャルワーカー配置事業 5か所（北・中央・南各教育事務所、教育センター、明德館高校）
 - ・電話相談事業 9か所（各教育事務所・出張所、教育センター）
- 県立高等学校における「通級による指導」
 - ・県立秋田明德館高等学校に設置（H30年4月1日）

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、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である。予期しない妊娠を「避けることができる」と答えた割合が、中学生（59.2%→73.6%）、高校生（45.1%→53.8%）ともに事後の方が高かった。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。（H29性教育講座の事前・事後のアンケート調査）
- 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。
(H28衛生行政報告例、H28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、保健・疾病対策課）
 - ・性教育講座の実施（中・高・特支68校）
※健康づくり推進課（50校）、保健・疾病対策課（18校）より再配当
 - ・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（保健・疾病対策課）
 - ・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、県健康福祉部健康づくり推進課、県健康福祉部保健・疾病対策課、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、小学校44.5%（全国79.8%）、中学校86.0%（全国95.0%）、高校100%であり、公立学校の全国平均と比較すると、小学校、中学校で下回っている。（H29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
- アンチ・ドーピング活動（県薬剤師会）

関係機関等

- 県薬物乱用対策推進本部、県医師会、県薬剤師会、県健康福祉部健康づくり推進課、県健康福祉部医務薬事課、警察 等

食物アレルギーへの対応

現状及び課題

- 食物アレルギーを有している児童生徒が増加している。
- 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。（H27県学校給食における食物アレルギー対応食等に係る調査）
- 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。（H29学校保健調査）

具体的取組

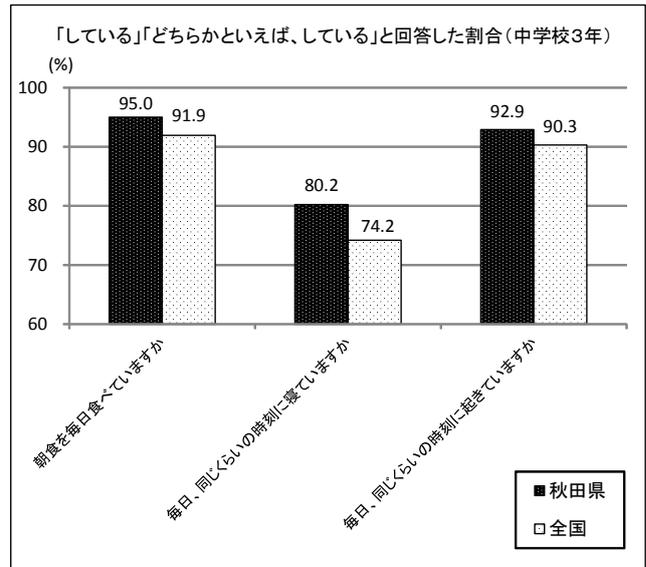
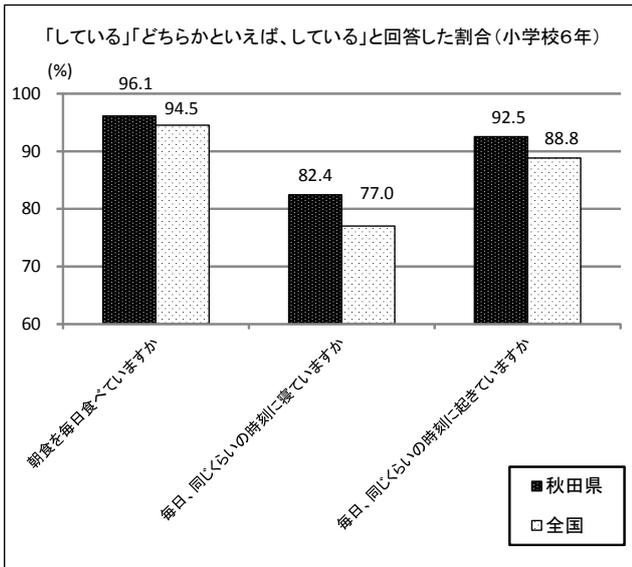
- 食物アレルギー対応研修会（保健体育課）県内3か所を実施
- 「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドラインH20年3月文部科学省監修、日本学校保健会」、「アレルギー疾患対応資料(ガイドライン要約版・DVD・エピペントレーナー・学校給食における食物アレルギー対応指針) H27年3月文部科学省」に基づく対応
- 県医師会、県教育委員会より「学校におけるエピペン使用の指針（秋田県版）」に基づくエピペンを処方されている児童生徒等への緊急対応の校内体制づくり（「食物アレルギー緊急時対応マニュアル」、保護者との連携）
- 職員研修の開催
- 校内における緊急対応に備えた訓練、マニュアルの作成
- 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、県薬剤師会 等

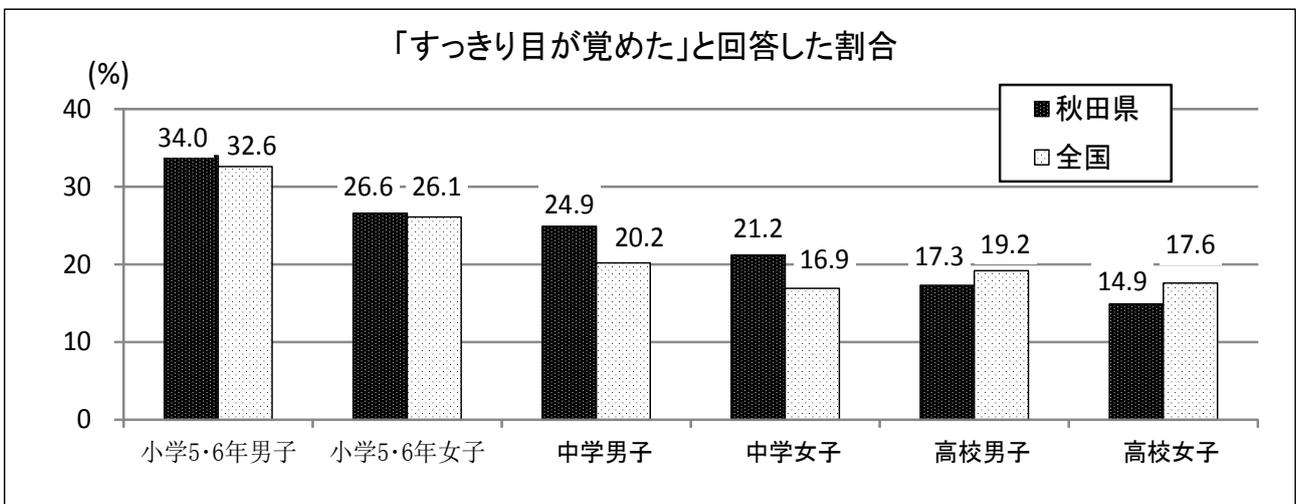
1 望ましい生活習慣について

平成30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」の肯定的な回答をした児童生徒の割合が、小学校6年、中学校3年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については良い傾向にあると言えます。



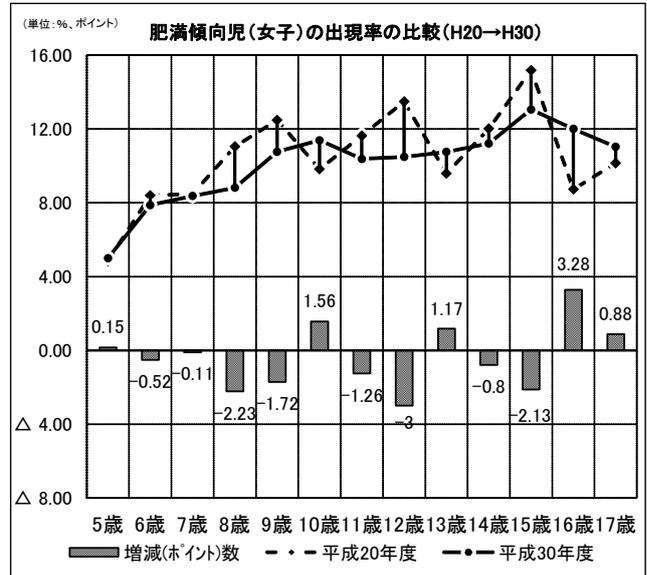
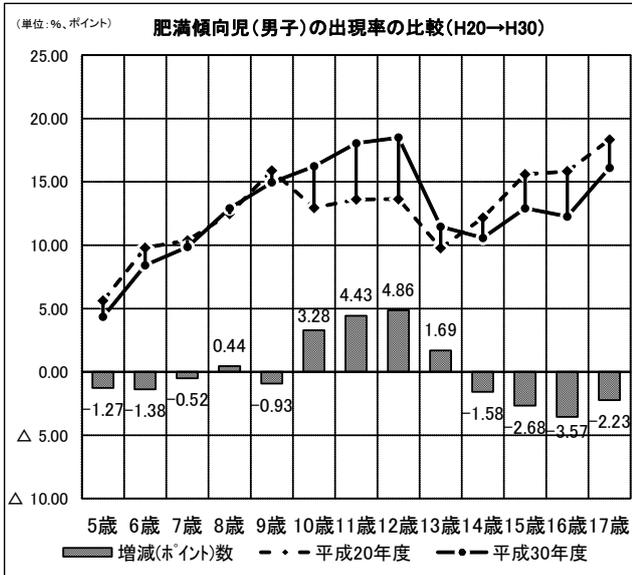
平成30年度全国学力・学習状況調査結果より抜粋

平成30年度児童生徒のライフスタイル調査の結果によると、「すっきり目が覚めた」と回答した児童生徒の割合は、全国と比べると高校男女が低くなっています。小学5・6年男女、中学男女についても、決して高い割合ではないため、全ての校種で「早寝・早起き・朝ごはん」と「排便」の生活リズムを大切に、より望まし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。



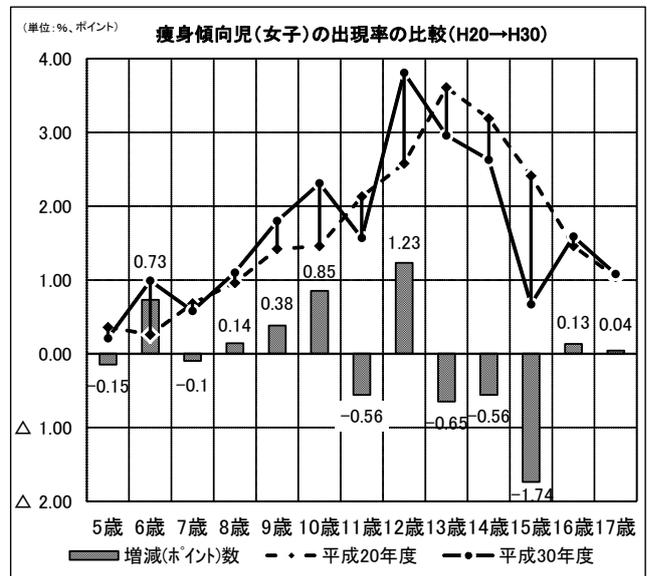
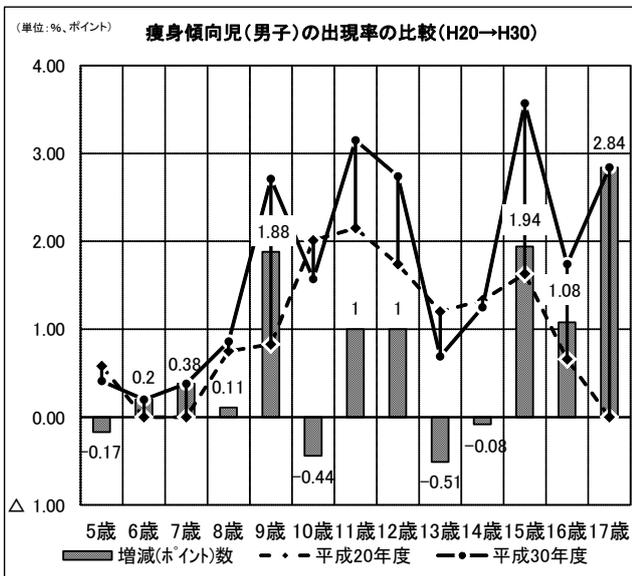
平成30年度児童生徒のライフスタイル調査より抜粋

肥満傾向児の出現率は、男女とも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。10年前と比較すると、男女とも6歳、7歳、9歳及び14歳、15歳において減少し、改善傾向にある年齢が増えています。



平成30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、男子は5歳、9歳、15歳及び17歳で、女子は6歳、7歳及び9歳で全国平均を上回っています。10年前と比較すると、男女とも6歳、8歳、9歳、12歳及び16歳、17歳において増加しています。



平成30年度学校保健統計調査 調査結果速報(秋田県分)より抜粋

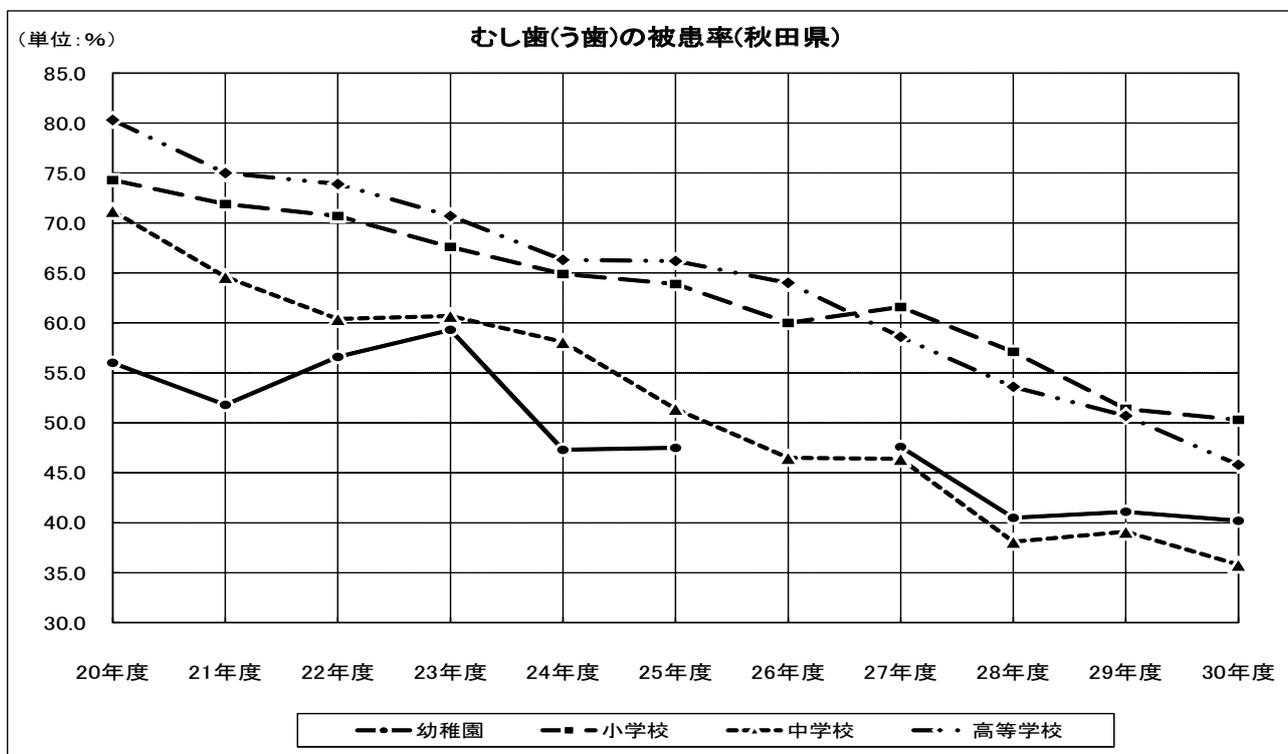
肥満傾向、痩身傾向のどちらの指導においても、家庭との連携が特に重要であり、食習慣や運動習慣を含めた生活習慣の改善に向けたきめ細かい対応が必要であると考えます。

2 歯と口の健康について

平成30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っていますが、10年前と比較すると、右肩下がりに減少していることが分かります。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、これまでの取組の成果が現れており、改善傾向にあると考えられます。

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30年度は0.7本（全国平均0.74本）となり、過去最低を記録するとともに、全国平均とも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するなど、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30年度学校保健統計調査 調査結果速報（秋田県分）より抜粋

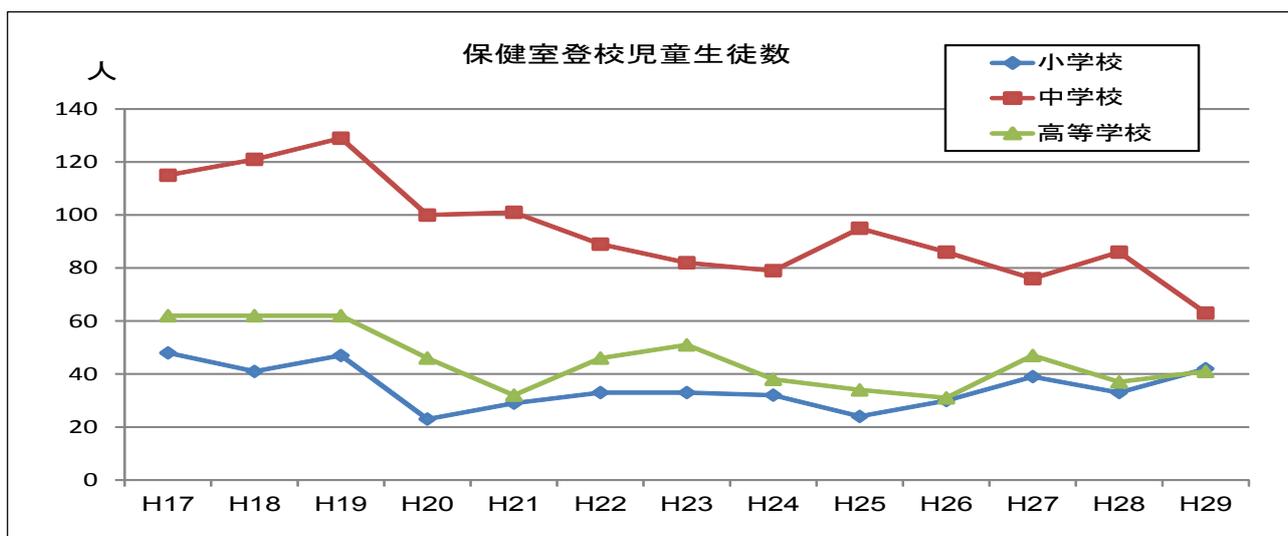
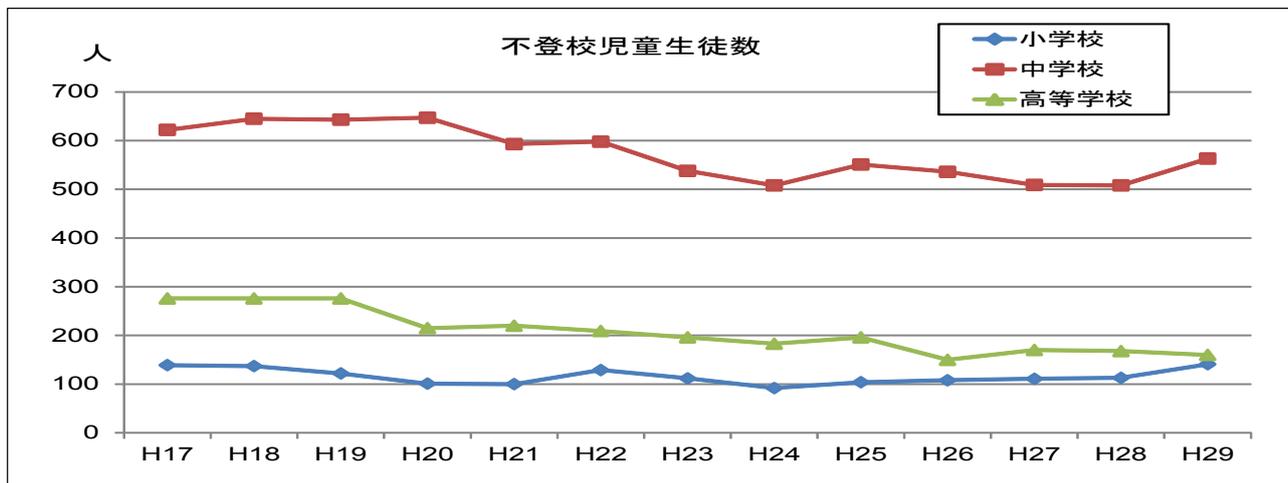
(注) 標本サイズが小さい等のため、統計数値が公表されない年度がある。

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。

本県の不登校児童生徒数や保健室登校児童生徒数を見ると、ここ数年は横ばい傾向にありますが、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考えることができます。

情報化社会の進展により、今後ますます児童生徒の心の問題が多様化・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。

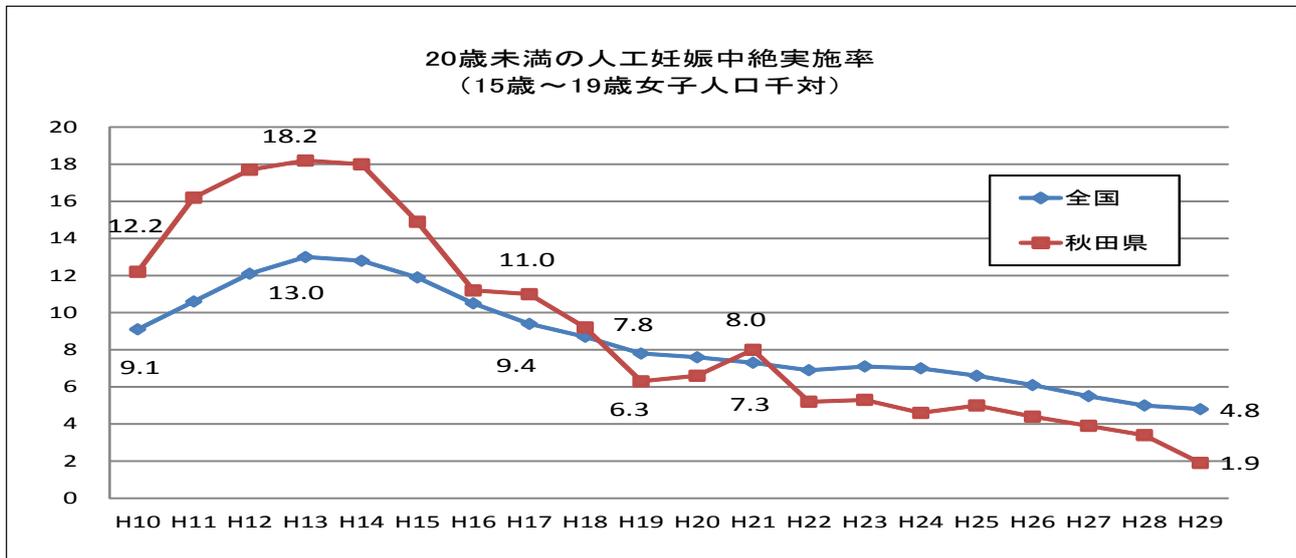


平成29年度秋田県学校保健調査より抜粋

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、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。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成果と考えられます。

近年、情報化社会の進展により、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、性犯罪による被害や性感染症、人工妊娠中絶、出会い系サイトなどの問題が懸念されます。こうした問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強く求められています。

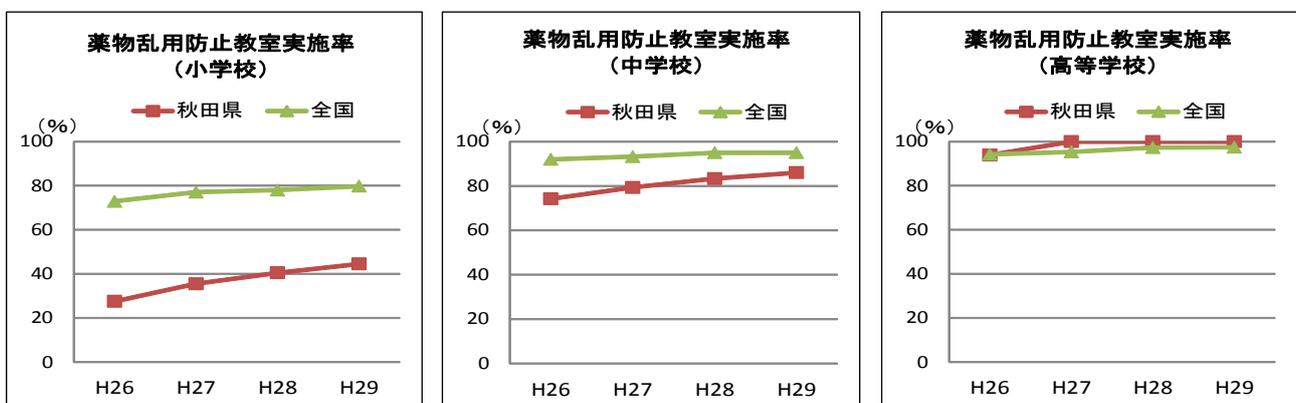


衛生行政報告例より抜粋

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ます。しかし、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。



平成29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

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。

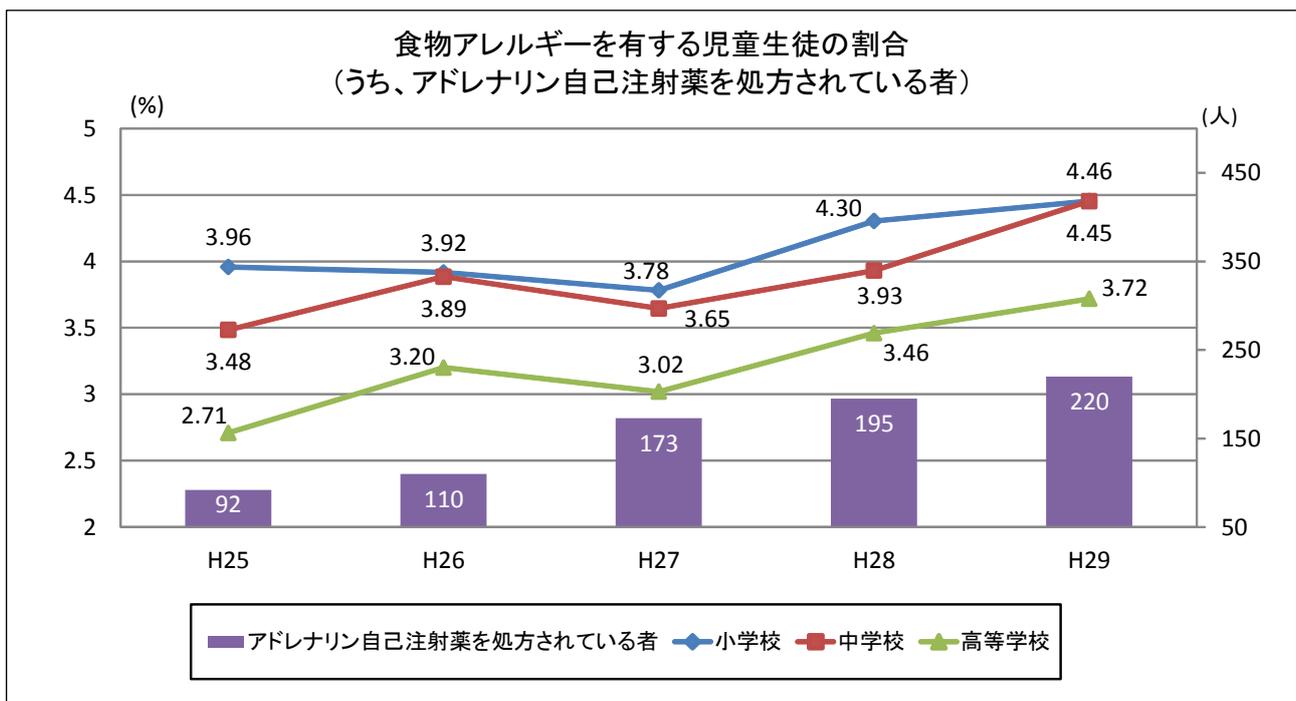
6 食物アレルギーについて

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29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4.46%、中学校4.45%、高等学校3.72%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。（アドレナリン自己注射薬所有者は220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、特にアナフィラキシーショックの既往が1.0%（推計114,424名）であることは、地域や学校種に関わらず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、個別の対応はもちろんのこと、学校における危機管理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29年度秋田県学校保健調査より抜粋

指定地域における取組について

【三種町の取組の概要】

文部科学省委託事業「平成 30 年度秋田県健康課題解決支援事業」

地域指定（三種町）の取組

「次代を担う三種の子」
～すべての子に身に付けさせたい行動～

1 目的

今年度の秋田県健康課題解決支援事業は平成最後の実施となる。平成という時代は、私たちの環境、特に、インターネット等の通信インフラの整備や情報機器端末の進化が急速に進み、私たちのライフスタイルやワークスタイルが急激に変化した時代である。中でも、スマートフォンは通話やメール・SNS等の連絡手段のほか、インターネットを利用した情報機器端末として、また、買い物の際の電子決済など様々な機能が付加され、現代生活に非常に密着したものとなっている。

このスマートフォン等情報機器端末が非常に便利で身近なものになると共に、のめり込みによる「ゲーム障害」や「ネット依存症」が新たな病気として認められ、大人はもとより児童生徒にとっても新たな現代的健康課題となっている。

三種町では、このような社会情勢を受け、平成 27 年に「次代を担う三種の子 自立プラン」を作成し、「望ましい家庭での時間管理」と「スマートフォン等情報機器端末への接し方」の 2 つの観点から、児童生徒の望ましい生活習慣の確立を進めてきた。「自立プラン」では、スマートフォン等を「使わない・使わせない」方針で作成しているが、現在では、スマートフォン等は学校や家庭教育の場に導入し活用されるなど、児童生徒にとって適度に適切に利用することが求められている。

そこで、平成 30 年度秋田県健康課題支援事業において、当町山本地区小・中学校が指定地域を受けたことにより、「次代を担う三種の子 自立プラン」を軸にした、望ましい生活習慣の確立に向けた取組を実践していくこととした。

2 実践内容

(1) 三種町学校健康支援チーム会議の開催

① 委員

〈三種町学校健康支援チーム会議〉

学識経験者、学校医、PTA代表、町PTA連合会事務局、
保健師、保育園長、学校長（小・中学校）、養護教諭、保健主事、
栄養教諭、北教育事務所指導主事、秋田県教育庁保健体育課、
三種町教育委員会事務局

計 18 名

- ② 第1回健康支援チーム会議
 - ・日時：平成30年8月8日（水）
 - ・内容：事業の概要について
三種町の取組について
各校の取組について



【資料1 三種町自立プラン】

※ p 29 に再掲

- ③ 第2回健康支援チーム会議
 - ・日時：平成31年1月9日（水）
 - ・内容：事業の進捗状況について
各校の取組について

(2) 山本地区養護教諭部会の開催

各校の取組の状況報告と情報提供、今後の予定について確認し、共通認識をもちながら、より良い取組を実施するため、計4回開催した。

- ・日時：平成30年11月13日（火）
平成30年12月17日（月）
平成30年12月20日（木）
平成30年12月28日（金）
- ・内容：「自立プラン」の活用について
「自立プラン振り返りシート」の活用について
資料4「けんこうカレンダー（小学校）」（p37掲載）と資料5「ヘルシーチェックカード（中学校）」（p38掲載）の作成と活用について

(3) 「三種町自立プラン振り返りシート」の作成と活用

第1回健康支援チーム会議で、各校で行っている「自立プラン」の取組と成果を検証するため「自立プラン振り返りシート」が提案され実施した。

既に実施していた山本中学校の「振り返りシート」を参考に小学校分を作成し、9月と12月に実施した。その結果については、保健だより等で児童生徒と保護者に周知し、保健指導に活かしながら、今後の取組計画にも反映させていく。

三種町 自立プラン振り返りシート		三種町立山本中学校 年 級 番 氏 名		
		<4. 大数よい 3. よい 2. がんばろう 1. 改善を要す>		
活 用 場 所		1学期	2学期	3学期
活用状況	1. 自立プランシートは目立つところにはばらばらでない。	100	100	100
	2. 縦向きがほとんど。	4.0	4.0	4.0
	3. 順番を定めている。	4.0	4.0	4.0
活用状況	4. 準備をしている。	4.0	4.0	4.0
	5. スマホ利用の継続利用を確認している。	4.0	4.0	4.0
	6. 家庭の相談を大切にしている。	4.0	4.0	4.0
活用状況	7. 学校での活動と家庭でも実施している。目を離している。	4.0	4.0	4.0
	8. 結果を確実に残している。	4.0	4.0	4.0
	9. 自立プランを継続している。	4.0	4.0	4.0
活用状況	10. 1学期間で実施している（1年100分以上、2年90分、3年100分以上）	4.0	4.0	4.0
	11. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。	4.0	4.0	4.0
	12. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。	4.0	4.0	4.0
13. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
14. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
15. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
16. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
17. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
18. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
19. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
20. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
21. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
22. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
23. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
24. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
25. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
26. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
27. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
28. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
29. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
30. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
31. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
32. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
33. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
34. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
35. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
36. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
37. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
38. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
39. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
40. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
41. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
42. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
43. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
44. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
45. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
46. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
47. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
48. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
49. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
50. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
51. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
52. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
53. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
54. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
55. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
56. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
57. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
58. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
59. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
60. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
61. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
62. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
63. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
64. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
65. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
66. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
67. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
68. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
69. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
70. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
71. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
72. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
73. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
74. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
75. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
76. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
77. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
78. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
79. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
80. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
81. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
82. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
83. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
84. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
85. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
86. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
87. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
88. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
89. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
90. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
91. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
92. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
93. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
94. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
95. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
96. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
97. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
98. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
99. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0
100. 親子で話し合っただけのルーチンを確認している。		4.0	4.0	4.0

【資料2 自立プラン振り返りシート】

※ p 30 に再掲

(4) 山本地区小・中学校の実践

【小・中学校共通の実践】

- ① 「自立プラン」の活用
 - ・三種町内6小学校^{※1}、3中学校^{※2}で「自立プラン」を活用し、規則正しい生活、家庭学習、情報機器端末との付き合い方のルールを年度初めに確認した。その中で子どもと家族が話し合い、自分で目指すルールを「自立プラン」に書き、家の中に掲示し活用している。
- ② 「自立プラン 振り返りシート」の活用
 - ・山本中学校区^{※3}共通の「振り返りシート」を活用し、「自立プラン」のルールの確認をした。「家での様子」「団らん」「家庭学習」「ライン等の利用・情報機器端末の使用」の4項目について、4段階で自己評価した。
 - ・山本中学校区の小学校では、前期（9月）と後期（12月）に実施した。
 - ・山本中学校は、各学期ごとに実施した。
- ③ 「けんこうカレンダー（小学校）」と「ヘルシーチェックカード（中学校）」の作成と活用
 - ア 「けんこうカレンダー」の活用
 - ・三種町内6小学校で自立プランの内容を盛り込んだ共通の「けんこうカレンダー」を作成し、活用した。
 - ・実施時期（ア）夏季休業中最初と最後の5日間
（7月21日～25日、8月22日～26日）
（イ）9月11日～17日の7日間
（ウ）12月4日～10日の7日間
（エ）冬季休業中最終週の5日間（1月10日～14日）
 - ・9月と12月は、共通の保健だよりと山本地区共通の「自立プラン振り返りシート」も一緒に配付した。
 - イ 「ヘルシーチェックカード」の活用
 - ・三種町内3中学校で自立プランの内容を盛り込んだ共通の「ヘルシーチェックカード」を作成し、活用した。
 - ・実施時期（ア）9月6日～13日の7日間
（イ）12月4日～10日の7日間
 - ウ 課題検討会の開催
 - ・9月12日（水）と12月5日（水）の様子を山本中学校区4校分集計し、児童生徒の実態調査と課題について検討した。

- ※1 町内6小学校：琴丘小学校、下岩川小学校、森岳小学校、
金岡小学校、浜口小学校、湖北小学校
- ※2 町内3中学校：琴丘中学校、八竜中学校、山本中学校
- ※3 山本中学校区：下岩川小学校、森岳小学校、金岡小学校、
山本中学校



【けんこうカレンダー（小学校）とヘルシーチェックカード（中学校）より】

◎「インターネットやゲームの利用時間」が、「30分まで」と回答した子どもの割合が、小学校低学年と中学校全学年で増加した。

学年	9月	12月	増減	学年	9月	12月	増減
小1	67.5%	81.1%	13.6%	中1	67.8%	74.2%	6.4%
小2	60.0%	71.0%	11.0%	中2	53.3%	53.3%	0.0%
小3	73.5%	75.8%	2.3%	中3	45.2%	71.9%	26.7%
小4	74.1%	61.5%	-12.6%				
小5	62.9%	53.9%	-9.0%				
小6	57.8%	40.4%	-17.4%				



◎9月と12月の起床・就寝時刻を比較したところ、季節的なことや12月がテスト前日であったため、12月に早寝早起きを実践するのは難しかったようである。ただ、睡眠時間を確保するために頑張った様子は見られた。

～睡眠を確保するために頑張ったこと～

小学生

- ・やることをすばやくこうどうして、おふろの時間やごはんの時間を長くしないようにすることをがんばりました。
- ・ゲームの時間をまもってやることをがんばりました。
- ・時計を見て、きまった時刻にねることをつねに意識してがんばりました。
- ・見たい番組が遅い時間に入るときには、なるべく録画して寝るようにした。
- ・タブレットを10時にお母さんに渡す。自分は布団に入らずには寝られないので、自分が決めた寝る時間より少し早く布団に入るようにした。

中学生

- ・寝る前の生活時間を大切に使うようにした。
- ・時計を見ながらある程度の時間を定めて行動した。
- ・寝るまでにやらないといけないことを早く終わらせて、毎日10時には寝るようにした。
- ・寝る前にブルーライトを浴びないように心がけた。

小学生の保護者

- ・夜は家の電気をすべて消して（寝付くまで）寝る環境を整えています。
- ・9時前から声掛けをして、一緒に歯みがきをして、寝る準備を早めに行っています。
- ・自己管理の大切さをいつも話し、声掛けをしながら見守っています。

【下岩川小学校の実践】

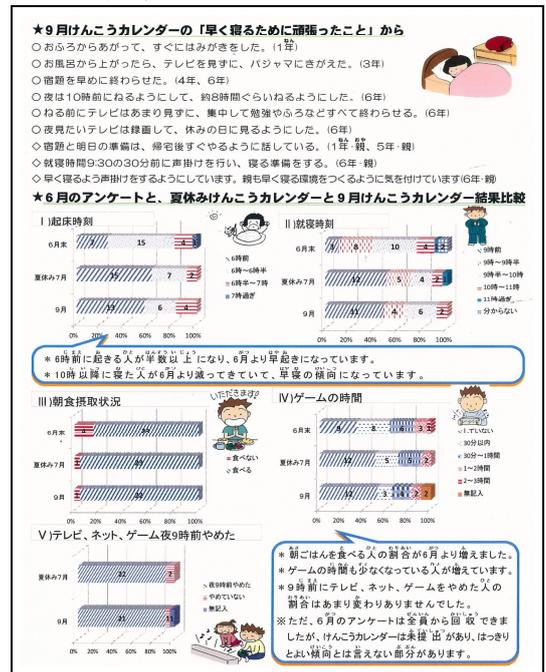
① 保健指導

ア けんこうカレンダーと保健だよりを活用した保健指導

- ・ 9月けんこうカレンダーの「早く寝るために頑張ったこと」を保健だよりで紹介し、できることは取り入れて参考にするように働きかけた。

イ 生活習慣アンケートの実施

- ・ 6月下旬に全校児童の保護者を対象に実施した。
- ・ 県のライフスタイル調査や平成27年度に本校で実施したアンケート調査と比較できるような内容で、12項目にわたり質問した。
- ・ 結果をまとめて職員に周知し、7月のPTA懇談や夏季休業中の保護者面談で話題提供をした。
- ・ 夏季休業前の保健だよりも結果を載せ、ゲーム時間やテレビ・ビデオ視聴時間に気を付けて過ごすよう働きかけた。

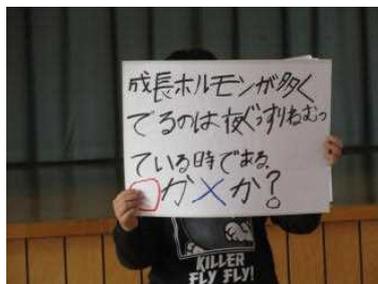


ウ 児童健康委員会による健康集会：11月28日 13:20～13:40

- ・ 健康委員会の児童が考えた6つのクイズをもとに睡眠に関する集会を実施し、成長期には特に睡眠が大切なことを伝えた。



【6人の健康委員】



【〇×クイズを出題】



【眠りに影響を与える
カフェイン入り飲料を提示】

～集会後の感想から～

- ・ コーヒーやカフェインが入った飲み物を、夜に飲まないことを心がけようと思いました。[2年生]
- ・ ブルーライトは、目によくないことが分かりました。だから、これから寝る前は、スマホやテレビをひかえるようにしたいです。私は夜10時すぎに寝てしまうことがあるので、成長ホルモンが分びつされやすいように少し早く寝たいです。今日改めて、寝ることが大切なんだなと思いました。[6年生]
- ・ 夜ふかしすると朝ごはんが食べられなくなることが分かりました。私は朝ごはんを食べられない時があるので、これからは夜ふかしをしないで、しっかり早く寝て、朝ごはんを食べられるようにしたいです。[6年生]

② 生徒指導

ア P D C Aサイクルを活用した自立プラン推進活動

- ・自立プラン振り返りカードを活用して、前年度末に『家庭のめあて』を振り返らせ、今年度のめあてを決めさせた。今年度は学期ごとにめあての見直しをさせてきた。
- ・9月と12月にけんこうカレンダーと併せて、山本中学校区の小学校で自立プラン振り返りシートも配付した。各家庭で生活や団らん、家庭学習、ライン等の情報機器端末の使い方について振り返りをし、個々の課題を確認した。
- ・9月に、自立プラン振り返りシートをもとに、児童に自分のめあてや家庭でのルールの達成度を振り返らせた。家庭で確認をし、レベルアップしためあてや今、必要なめあてに変更した。
- ・3学期末の振り返りをもとに、新年度のめあてを決める予定である。新1年生には4月のPTAで説明し、取り組む予定である。

イ 情報機器端末等との付き合い方

- ・12月のPTA授業参観に合わせ、4・5・6年生と保護者を対象に、北教育事務所 佐藤 充主任社会教育主事を講師に招き、SNS研修会「ネット社会に生きる」を実施した。
- ・メディア依存症やメディアとの付き合い方、睡眠への影響を学ぶことで、大人や家族と一緒にメディアコントロールする必要性を考えることができた。



【SNS研修会】

～SNS研修会の感想から～

- ・便利さに、ついつい手が伸びてしまいますが、子どもへの影響を常に頭に入れて家庭での使用も気を付けたいと思いました。[保護者]
- ・インターネットは便利だけど、危ないことが分かった。あと3つの「ばなし」をしないようにしたいです。ぼくもインターネットを使っているけれど、変だなと思ったら親に相談したいです。[5年生]
- ・今回、研修会で、自分と友達だけでネットをやりとりしていても、その友達や他の人が広めると、2人だけではなく他の人でも見られるようになってしまうのが怖いなと思いました。ネット社会では、一度発信したものは、消すことができません。そして、いやな思いをして、傷付く人もいます。インターネットは誰でも簡単にできるけど、こういうことが起きるのは、悲しいことだと思います。私は今日学んだことを受け止めて、ネット社会で生きていきたいです。[6年生]

③ 学習指導

ア 家庭学習強調週間の設定：学期に1回

- ・家庭学習ノートを書き方や内容を指導した。また、「自学がんばりカード」を活用して、保護者への啓発をした。
- ・模範となるノートの展示を行い、家庭学習の書き方を学び合えるようにした。

イ 「みんなでノート」の活用：9月からスタート

- ・学年で家庭学習ノートを1冊準備して回覧し、友達の取組から参考になる点を学び合えるようにした。

ウ 読書タイムでのしおりの活用：通年

- ・学年の目標冊数(1年)や目標ページ数(2～6年)を設定して読書に取り組ませた。
- ・毎日、読んだ冊数やページ数をしおりに記録させ、目標を達成した児童を集会や校内放送などで紹介して賞揚した。

1年	2年	3年	4年	5年	6年
50	100	150	200	250	300
300	400	500	600	700	800
900	1000	1100	1200	1300	1400
1450	1550	1650	1750	1850	1950

【しおり(2～6年用)】

④ 成果(○)と課題(●)

- 今年度は、規則正しい生活習慣が身に付くように、長期休業中だけでなく、平日の生活の様子についても調査したり振り返らせたりする機会を多くした。家庭でも声を掛けたり、見守ったりした結果、児童は自分で考え工夫をし、睡眠時間を確保することを意識できた。
- 自立プラン振り返りシートを前期と後期で比較すると、「十分な睡眠時間を確保すること」のポイントが一番アップしていた。睡眠時間を確保することの大切さが強く意識されていたと考えられる。
- SNS研修会後の感想から、思った以上に児童が情報機器端末に触れていることが分かったので、毎年研修会を実施していきたい。
- 家庭学習強調週間の設定や、「自学がんばりカード」の活用、「みんなでノート」の実施などを通して、低学年では家庭学習の習慣化、高学年ではよりよいノート作りへの意識化が図られた。
- 読書タイムの取組により、進んで読書をする児童の姿が見られ、読書習慣の定着につながった。
- 就寝時刻に関しては、自立プランで示されている時刻までに就寝できなかった児童が見られた。特に低学年でその割合が高く、ほとんどめあての時刻までに就寝できていなかった。
- 起床に関しては、平成30年度児童生徒のライフスタイル調査と比較すると、本校は一人で起きる児童が少なく、家の人に起こされている児童が非常に多い。また、県や全国と比較すると、すっきり目覚めた児童が少なかった。
- 自立プランの振り返りカードと自立プラン振り返りシートがあり、家庭の負担が大きかったので、工夫が必要である。
- 家庭学習や生活リズムの習慣化を図るために、家庭での見届けが必要である。保護者の協力や理解を得られるように働き掛けていきたい。

【森岳小学校の実践】

① 保健指導

ア けんこうカレンダーと保健だよりの活用

- ・9月は三種町内小学校共通の保健だよりを配付した。12月は三種町共通の部分に各校の実態に合わせた内容を追加して配付し、早寝早起きや睡眠時間の確保について学級で指導をし、各家庭へ配付した。

イ 生活習慣アンケートの実施

- ・自立プランの内容を盛り込んだ生活習慣に関するアンケートを全校児童を対象に6月21日～24日の間で実施した。
1～3年生は保護者に記入してもらい、4～6年生は各学級で児童が記入した。
- ・集計結果は、7月の学校保健委員会の中で保健委員会の児童が発表し、保健だより夏休み号にも掲載した。

ウ 児童保健委員会の活動

- ・生活習慣アンケート結果の発表
7月の学校保健委員会の中で保健委員会の児童と養護教諭が発表した。また同時に行われたメディア利用に関する講話の感想発表やお礼の言葉を述べた。
- ・掲示コーナーの活用
生活習慣に関する情報を保健室前に掲示した。中学校から寄贈された『元気カルタ（自立プラン標語）』を常時掲示した。

エ 小・中連携による交流

- ・山本中学校保健委員会との交流
中学校保健委員会の生徒が来校し、手作りの『元気カルタ（自立プラン標語）』の贈呈が本校校長室で行われ、本校保健委員会の児童と交流した。
- ・『元気カルタ（自立プラン標語）』は保健室前に常時掲示し、学級へ貸し出した。
- ・学級でのカルタ活用の仕方やお気に入りの標語を見つけて、シールを貼る活動等を放送で知らせ、全校で活用することができた。

平成30年12月3日
森岳小学校
No.12

12月けんこうカレンダーにチャレンジしよう

みなさんは「早寝、早起き、朝ごはん」しっかりできていますか？
健康的な生活は、健康作りの第一歩です。明日から「日曜、けんこうカレンダー」に記入しましょう。「生活のふりかえり」や「おうちの人から」も記入しましょう。
12月11日(火)に学校に持ってきましょう。

朝は6時に起きよう

※明日をみて、顔を洗ってスッキリリフレッシュ!!

朝ごはんをしっかりと食べよう

※体高が上がり脳や体が目覚めます!!

朝は早くねましよう

1・2年生は 8時30分
3・4年生は 9時
5・6年生は 10時までにはねましよう

※夜10～2時に成長ホルモンがたくさん出ます。よいねむりは体と心の疲れを取り、体を成長させてくれます。睡眠時間をたくさんとりましょう!!

9月健康こうカレンダー・自立プランの振り返りにご協力ありがとうございました
9月の自立プラン振り返りシートから

全校の平均をみたところ、右図のような結果でした。
「4次優良い」「3よい」「2がんばろう」「1改善を要する」で記入した項目の平均をみると【平均が高かった項目】平均値
①朝ごはんを食べる 3.71
②電機 3.71
③自主学習 3.63
④家族の対話 3.61
⑤便りを渡す・見る 3.57
【平均が低かった項目】平均値
①自分で起きる 2.74
②早寝早起き 3.07
③ルールを守る 3.18
④十分な睡眠時間 3.21
⑤親子でルール確認 3.22

※振り返りを見て、朝ご飯をしっかりとって登校している人、電機、自学に自ら取り組み、提出物をしっかりと渡し目を通している人が多くいました。
※6時台に起床の早起きの人が多いのですが「自分で起きる」は今後の課題だと感じました。
※12月のけんこうカレンダーでは、自分で早起きのために、どんなことができるのか一頁のコメントを参考に早く寝る、睡眠時間を確保することを家族の人と相談して、取り組んでみましょう。

【12月のほけんだより】



【児童保健委員会の発表の様子】



【保健室前の掲示コーナー】



【元気カルタ贈呈式の記念写真】



【元気カルタの活用・2年】



【元気カルタの活用・5年】

オ 学校保健委員会の実施

- ・1学期末のPTA全体研修会兼学校保健委員会において、講話後に児童保健委員会と養護教諭が生活習慣アンケート結果について発表し、夏季休業中も規則正しい生活が継続できるように呼び掛けた。



【児童保健委員会の発表】

② 生徒指導

ア 自立プラン推進活動

- ・学区の小学校共通の「自立プラン振り返りカード」を活用し、年度初めに親子で立てためあてを学期ごとに親子で振り返った。今年度は小・中学校共通のシートも活用した。

イ 情報機器端末等の付き合い方

- ・1学期末のPTA全体研修会兼学校保健委員会の講話「ネット社会に生きる」では、講師である秋田県教育庁北教育事務所 佐藤 充主任社会教育主事からネットに関する最新の情報を学び、メディア利用について親子で考える機会をもつことができた。



【講話：ネット社会に生きる】

ウ 集団登校と見守り隊との連携

- ・地区の見守り隊と共に集団登校を全地区で実施してきた。児童のあいさつや安全の見守り、見届けがしっかりしており、不登校の児童はいない。

エ あいさつ強調週間による指導の強化

- ・定期的に児童会とタイアップした「あいさつ運動」を実施した。

オ 生徒指導だよりの配付

- ・長期休業や連休前に配付して、事故防止や生活習慣について注意喚起した。
- ・メディアとの付き合い方について「冬休みのきまり」には、今年度からメディア利用の項目を追加した。



【あいさつ運動と見守り隊との連携】

③ 学習指導

ア 家庭学習の習慣化

- ・「自立プラン」や「家庭学習の手引き」を活用した。
- ・家庭学習・教科ノート展を開催した。

イ 学習習慣の振り返りカードの活用

- ・学習の約束、特に立腰の徹底を図るために毎月1回実施した。

ウ 読書指導の推進

- ・昼の「読書タイム」の充実を図った。
- ・児童図書委員会と連携して取り組み、多読書の表彰をした。
- ・家庭での読書時間の確保や週末読書（本の持ち帰り）を奨励した。

家庭でのメディアから離れた過ごし方の工夫や、心の健康・安定を図るために各学級で呼び掛けをした。



【多読賞の表彰】

④ 成果（○）と課題（●）

○けんこうカレンダーや自立プランの振り返り活動を定期的に設けることで、めあての反省、見直し、変更など、児童の自立に向けた支援が家庭・学校の双方でできていた。早寝・早起き・メディアの利用時間等、めあての時間を各家庭で設定することで、設定時間よりも早く行動しようとする意識の高まりが見られた。

○成長期にとって重要になる「睡眠」に絞って保健だよりで情報を伝えたり、けんこうカレンダーの振り返り項目を追加したりしたことで、早寝・早起きや睡眠時間確保を意識した生活を心掛ける家庭が多くなった。

○小・中連携による保健委員会の交流により、中学生の作品の素晴らしさに刺激を受け、保健委員会の活動意識が向上した。全校児童への働き掛けも活発となり、学校全体の健康に対する意識も向上した。

○学校保健委員会で、夏季休業前にインターネットに関する最新情報を学んだことにより、親子で利用の仕方や約束について考える良い機会となった。今年度は3年生以上の児童と全保護者を対象としたが、低学年の保護者からも児童と一緒に参加を希望した方もいたので、次年度の検討課題としたい。また、ネットトラブルの未然防止の面からも、1年に1回は最新の情報にふれながら親子で学ぶ機会を継続して計画していきたい。

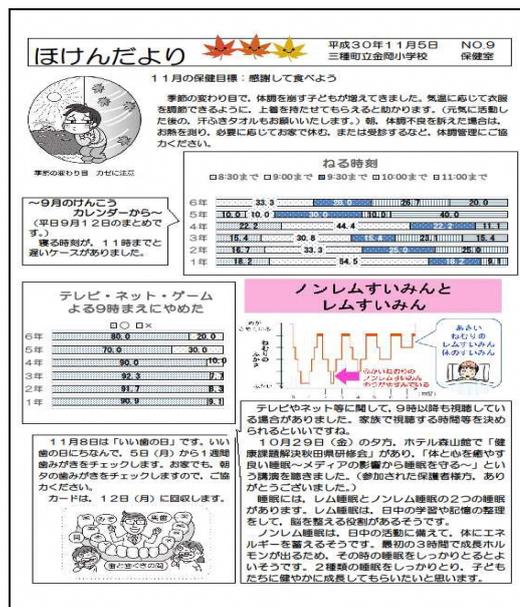
●帰宅後のメディア利用の二極化が見られることから、家庭でのメディアから離れた過ごし方の工夫や心の健康・安定を図るための一つとして、今後も読書の時間が確保できるよう働き掛けを継続していきたい。

●生活習慣のアンケート結果では早寝・早起きの児童が多いが、自立プランの振り返りを併せて見ていくと、自分で起きる、自分で決めた時間に学習する、メディア利用時間等の自己管理面では課題が見られた。保護者の関わりや見守りが必要な項目は12月のけんこうカレンダー実施前に、保健だよりで家族の協力を呼び掛けた。今後も継続した働き掛けが必要だと感じた。

【金岡小学校の実践】

① 保健指導

- ア けんこうカレンダーと保健だよりの活用
- ・9月の保健だよりは、三種町内小学校共通のものを配付し、12月の保健だよりでさらに、各校独自の内容を加えて配付した。保健だよりには、年間を通して、睡眠など生活リズムに関する内容をできるだけ盛り込むように心掛けた。
- イ 全校朝会でのミニ保健指導
- ・毎月の全校朝会で、健康指導部から月目標に合わせてミニ保健指導をした。9月からは、特に自立プランを意識して、生活リズムやよい睡眠についてふれるようにした。指導に使った資料は保健室前に掲示し、意識付けを図った。



【11月のほけんだより】



【9月の全校朝会】



【全校朝会で使用したパワーポイントから】

ウ 児童保健委員会活動

- ・睡眠の大切さについて、保健委員会で掲示物を作成し、昼の放送でも呼び掛けた。
- ・12月11日(火)の昼休みに、委員会の児童が「三種の子自立プラン」から生活リズムクイズを出し、希望する児童が参加した。(日中体を動かし、ぐっすり眠るための一環として、得意な縄跳びを各自20回跳んでから参加してもらった。)



【睡眠の掲示物】



【生活リズムクイズの様子】



・学校保健委員会の実施

日時：1月29日（火）14：00～

対象：4～6年生

講話：「生活リズムについて」

講師：三種町保健センター 吉田芳林子保健師 田森菜穂子保健師

講話の前に、けんこうカレンダーの結果等について、保健委員会児童による発表を行った。

② 生徒指導

ア 自立プラン推進活動

- ・4月のPTAを目処に、自立プランの自己目標を家庭で相談して決めてもらい、学期ごと（長期休業日前）に振り返りをし、保護者と担任が確認した。

～自立プランの振り返りから～

かぞくとはなすじかんがふえました。（1年生）

- ・タブレットをあまりやらなくなったのでよかったです。（3年生）
- ・早ね早起きはしっかりとすることができているので続けたいです。
- ・ルールはこれからしっかりと見直していきたいです。（6年生）

イ 情報機器端末等との付き合い方

- ・2学期末PTA

日時：12月7日（金）

対象：保護者・職員

講話「家庭教育の充実について」

講師：北教育事務所山本出張所

秋田谷 大作 社会教育主事

子供が持っている情報機器端末の機能について、確認することの大切さを学んだ。



【講演会の様子】

ウ 歩こう週間

- ・5月から10月の月初めの1週間を歩こう週間として、集団登校を実施している。地区ごとに集合場所を決めて、そこから高学年が低学年の児童の面倒を見ながら、学校まで歩いている。熊の目撃情報が出てからは、安全のために児童館である「金陵の館」から数百メートルの距離であるが、歩くようにした。

エ あのねウィーク

- ・学期に1回、生活アンケートをとり、その結果をもとに、児童一人一人と面談をした。体の健康はもちろん大事だが、心の健康という意味でも重要な活動だと思う。

③ 学習指導

ア 家庭学習は、各学年で、時間とページ数を決めて取り組んできた。

イ 「金小っ子エコ大作戦」の活用

- ・「家庭学習時間」「週末読書時間」「テレビやビデオの時間」「ゲーム・パソコンの時間」「就寝時間」の5項目について、年2回（6月から7月にかけての週末4日間と11月から12月にかけての週末4日間）チェックした。

金小っ子エコ大作戦 <small>だいさくせん</small>					年		
	TVやオ の時間	ゲーム の時間	家庭学習時間	週末読書時間	就寝時間	家庭印	先生印
例	1時間 分	時間 30分	1時間分 しゅくだいフリ1 じべん2ページ	時間名 30分 かいつソロリ	9時30分	(三種)	(金岡)
24日 (土)	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分 題名	時 分		
25日 (日)	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分 題名	時 分		
1日 (土)	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分 題名	時 分		
2日 (日)	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分 題名	時 分		
自分のふりかえり _____							
おうちの人から _____							

【金小っ子エコ大作戦】

④ 成果 (○) と課題 (●)

- けんこうカレンダーの活用、全校朝会でのミニ保健指導等で、生活習慣についての関心が高くなった。
- 児童や保護者の振り返りから、睡眠をとるために各家庭で様々な工夫をしていることが分かった。
- 歩こう週間を実施することで、集合時間に遅れないようにするために起床がいつもより早くなった。
- 家庭学習は、週1回管理職が確認し、参考になるノートを学級担任がお便りで紹介することで、児童の励みになった。
- 講話から、保護者がインターネットの利用について話を聞くことができ、家庭で話し合うきっかけとなった。
- 生活習慣改善のためには、保護者の協力が重要である。
- 歩こう週間に関して、まだ十分理解していただけず、学校まで送迎をする家庭もある。各家庭の考え方もあるが、今後も粘り強く呼び掛けや啓発をしていく必要性を感じている。

【山本中学校の実践】

① 保健指導

ア 「ヘルシーチェックカード」と保健便り

- ・「ヘルシーチェックカード」は調査日の朝に学校で生徒自身が記入した。毎日回収し集計しながら、「インターネット・ゲームを9時でやめられない」「すっきり起きられない」生徒に対してコメントを書き、できない原因を考えるきっかけ作りをした。また、調査に合わせ、「睡眠」と「情報機器端末の使い方」について学級で指導を行った。
- ・「睡眠」を特集した保健便りを活用し、朝の会等で指導した。
- ・保健室前に「ヘルシーチェックカード」の集計結果と「睡眠」を特集した資料を掲示した。

原因は何ですか？
思い当たることを
おしえてください。

視力も目が覚める。
気分、眼の疲れを軽減させることが

三浦町立山本中学校
学年 氏名

1日の生活を振り返ってみましょう。

日	起きた時刻	目的は？	インターネット・ゲームを9時でやめられない	すっきり起きられない	睡眠時間は？
9/6(木)	6時00分	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	7時間00分
7(金)	7時00分	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	7時間00分
8(土)	5時00分	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	7時間00分
9(日)	7時00分	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	7時間00分
10(月)	6時00分	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	7時間00分
11(火)	6時00分	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	7時間00分
12(水)	7時00分	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	7時間00分

〈生活の振り返りをしましょう〉
1 睡眠時間を多くとるために、頑張ったことはありますか。
ある・ない
2 あるに○をした人は、どんなことを頑張りましたか、ないに○をした人は、睡眠時間をとるために、どんなことに気をつけますか。
9時以降はなるべくネットやゲームをしない。
忙しい時は早めに寝ている。

【ヘルシーチェックカード】

イ 生徒会活動の充実

- ・昨年度から保健委員会の活動の一つとして、「自立プラン」に関する標語の募集を行っている。今年度も夏季休業前に「早寝早起き朝ご飯」の部と「情報機器端末」の部で全校生徒から標語を募集した。保健委員会で最優秀賞と優秀賞を選出し文化祭で掲示し、地域に発信した。
- ・「自立プラン」に関する入賞標語は、昨年度10句、今年度は13句、合わせて23句の標語を選出し表彰した。保健委員会として標語を掲示するだけではなく、23句の標語にイラストを付けてカルタを作成し、小学生に遊んでもらおうと考えた。そこで『元気カルタ』と名付け、カルタを作成した。作成したカルタは、掲示資料と共に山本中学校区の小学校3校に寄贈した。



【文化祭で展示】



【元気カルタ】



【小学校に寄贈】

ウ 保健集会「健康な体づくりのために～メディアの影響から睡眠を守る～」

- ・講師：青森県立保健大学健康科学部 角濱 春美 学部長
- ・日時：平成30年12月20日（木）14：25～15：25
- ・研究者の立場から「睡眠」についての詳しい内容で、生徒達にとってはビックリすることや初めて聞くことがたくさんあったようだ。
- ・事前に生徒の実態をまとめたデータを講師に見ていただき、講演の時に「山中生のより良い眠り」のために提言を示していただいた。
- ・ゲームやメディアが「睡眠」に与える影響について科学的に理解し、情報機器端末と付き合い方について改めて考えた生徒が多かった。
- ・当初、山本中学校区3小学校の6年生も一緒に講演を聞く予定だったが、インフルエンザ流行のため小学生の参加は見合わせた。そのため、小学生に寄贈予定の「元気カルタ」と掲示物を紹介するのみに留まった。



【集会の様子】



【元気カルタと掲示物の紹介】

〈保健集会の感想〉

- ・睡眠には2種類あること、また、どちらの睡眠も私達に大切だと分かった。
- ・自分の自由時間が寝るまでの1～2時間で、その間にゲームをやっていたけど、この話を聞いて寝る1時間前にはもうゲームをやめることにしようと思った。
- ・睡眠とメディアは、関係し合っていることを改めて知りました。最近、寝るのが遅いので、ネットも寝る前にせず時間を大切にしたいです。
- ・体内時計は25時間であることや睡眠は光の影響が大きいことなど、初めて知ることがたくさんあった。
- ・レム睡眠では、目がクルクル回っていることにはビックリした。小さな妹がいるので、実際に回っているか見てみたい。

② 生徒指導

ア 自立プラン推進活動

- ・振り返りシートに記入することで、生徒自身がどの部分で劣っているのか、気付く機会となった。
- ・本人の振り返りを基に保護者からも一言もらっているが、しっかり考えてくれている保護者とそうでもない保護者との間に温度差があった。

三陸町 自立プラン振り返りシート		三陸町立山本中学校 学年 氏名			
		<4 大変い	3 多い	2 がんばろう	1 改善を要す>
品 体 項 目		1学期	2学期	3学期	
学習の状況	1. 自立プランシートは目立つところははらわれている。	はい (G) (5)	 (4) (4)	はい (4) (4)	
	2. 朝は自分で起きる。	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)
	3. 朝食を食べている。	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)
	4. 早寝をしている。	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)
	5. 7～8時間の睡眠時間を確保している。	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)
生活の様子	6. 家族の対応を大切にしている。	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)
	7. 学校からの活動よりおきちんとおわしている。目を通している。	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)
	8. 宿題を毎日こなしている。	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)
	9. 自立学習を継続している。	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)
学習以外の活動	10. 1週間単位で実施している (1学期 60分以内、2学期 90分、3学期 100分以内)	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)
	11. 親子で話し合っで決めたルールを継続している。	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)
	12. 親子で話し合っで決めたルールを守っている。	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)	<4> (3) (2) (1)
< 親子で話し合っで決めたルールを見直す必要あり >		ある (多い)	ある (多い)	ある (多い)	ある (多い)
振り返り記入欄		1 学 期		2 学 期	

【自立プラン振り返りシート】

イ 情報機器端末等とのつきあい方

- ・講話「大人が支える！インターネットセーフティ講座」

- ・講師：秋田県教育庁生涯学習課 櫻庭 直 社会教育主事

- ・日時：12月12日（水）6校時

- ・ネット上の不法行為についての身近な事例紹介と、メディアのために「睡眠時間を削っている中・高校生が多い」事実を知らされ、ハッとさせられた生徒が多かった。

- ・全体的にメディアの使用頻度が高くなってきているため、今回のように親子一緒にPTAなどの機会を利用して継続的に講座を開催していく予定である。



【インターネットセーフティ講座】

③ 学習指導

ア テスト前の自主学習表の作成

- ・学級担任が毎日チェックすることで細かい指導ができた。

【自主学習表（1・2年）】

【自主学習表（3年）】

イ 3年生自主学習提出（受験に向けて）

- ・10月から12週間の予定で、自主学習を提出させた。
3年部と管理職が毎日チェックすることで学習時間が確実に増えた。

④ 成果（○）と課題（●）

○小・中学校合同保健集会を企画したが、インフルエンザの流行があり小学生は参加できなかった。しかし、町PTA連合会の研修会と同じ講師の講演を聴くことで、家庭と学校で同じテーマについて考える良い機会となった。

○家庭での学習時間は確実に多くなった。家庭学習を継続して頑張るためには、睡眠時間をきちんと確保することが大切であるとの気づきがあった。

●「スマホ・携帯を持たせないことは現実的ではない」という意見もあるが、やはり呼び掛けは続けていくべきだと考える。

●今や情報機器端末は、生活と切り離せない状況になってきている。時間の自己管理をできるようにするために、家庭を巻き込んだ取組が今まで以上に重要だと考える。

3 成果

- (1) 山本地区小・中学校が指定地域として実践する上で、地区養護教諭部会が先になり、三種町全域の取組と捉えて進めたことで、町内全学校の健康課題解決に向けた意識の高まりがみられた。
- (2) 今回の取組により「自立プラン」の目標である、児童生徒が自分で考え望ましい行動をしようとする「気付き」が、アンケート等や児童生徒からの感想からみられた。
- (3) 「良い睡眠の及ぼす影響」と「スマートフォン等の接し方」について、児童会や生徒会、またPTAを巻き込んだ取組を実施し、児童生徒はもとより保護者への理解が深められた。

4 課題

- (1) 取組を多数計画し実践していくということは、成果は望めるものの、学校の負担が増えるということでもある。学校の多忙化解消を進めている現在では、取組内容やアンケート方法の見直しなどにより、学校に負担感のないように計画することが求められる。
- (2) 「自立プラン」を作成してから3年経過した現在では、当時と状況が変わり、児童生徒が予想以上にスマートフォン等の情報機器端末を所有し、利用していることが分かった。時代の変化や社会状況を読み取り、取組の方向性や内容に配慮することが必要である。
- (3) 今回の取組は小中学校関係者を対象としているが、今後は三種町健康解決支援チームとして、幼児から高齢者まで三種町全域を対象とした取組として発展させていくことが必要である。

5 おわりに

三種町では、本事業指定地域を受ける前から「自立プラン」を活用した、学校ごとに特色のある取組を継続して実践してきた。この事業により、学校ごとの取組事例を内外に情報発信する良い機会となった。

今回の実践内容を検証し、今後の「望ましい生活習慣の確立」の継続した取組に生かしていきたい。



【三種町釜谷浜の風車】

【資料1】

次代を担う
三種の子

自立プラン

三種町の教育

「すべての子に身に付けさせたい行動」

学校と家庭で手を取り合って
基本的な生活習慣を身に付けよう

制作

三種町教育委員会・三種町校長会・三種町PTA連合会・三種町養護教諭部会



○時間を守る ○掃除をする ○あいさつをする ○返事をする ○人の話をよく聴く

	<p>早寝早起き朝ご飯</p> <p>夜8時30分には寝て 朝6時には起きる</p> <p>★睡眠時間 10時間くらい</p>	<p>家に帰ったら</p> <p>家族といっしょに 時間割の準備</p> <p>※連絡帳の確認</p> <p>家族の 声かけと確認</p> <p>お便りは 忘れず出そう</p> <p>家族の声かけ</p> <p>宿題や 提出物の確認</p> <p>家族の見守り (声かけ)</p> <p>宿題や 提出物の確認</p>	<p>家庭学習は</p> <p>宿題+自主学習</p> <p>1年生 20分以上 2年生 30分以上</p> <p>机に向かう習慣</p> <p>宿題+自主学習</p> <p>3年生 40分以上 4年生 50分以上</p> <p>文字を丁寧に正しく</p> <p>宿題+自主学習</p> <p>5年生 60分以上 6年生 70分以上</p> <p>復習を大事に</p> <p>宿題+自主学習</p> <p>1年生 80分以上 2年生 90分以上 3年生 100分以上</p>	<p>がんばったときは、ちゃんとほめよう</p>
1・2年生	<p>夜10時には寝て 朝6時には起きる</p> <p>★睡眠時間 8~9時間</p>	<p>おかずの品目を多く、しっかりと食べて</p> <p>一日の活動・頭の働きのエネルギーをしっかりと</p>	<p>中学生</p>	
3・4年生	<p>夜11時には寝て 朝6時には起きる</p> <p>★睡眠時間 7~8時間</p>			
5・6年生				

スマホ・携帯を小・中学生に持たせない!!

原則①
LINE等
SNS機能を
使用しない!!

原則②
午後9時以降
ネットにつながる
端末を持たない!!
持たせない!!

(スマホ・携帯・ゲーム機や
オーディオプレーヤーなど)

端末は、保護者が預かる!
居間など目の届く場所に置く!

**家族と話し合って
使い方のルールを
決めよう!!**

テレビ・ゲーム等の
付き合い方

テレビ・ゲームは
1日1回まで

勉強中はテレビを消す
ながら勉強はしない

週1回は、親子で
読書する時間をもつ

親からすすんで
声をかける

例1 例2 例3 例4

自分の家のルール

【資料2】

三種町 自立プラン振り返りシート

三種町立 中学校 年 組 番 氏名

< 4 大変よい 3 よい 2 がんばろう 1 改善を要す >

具 体 項 目	1 学 期	2 学 期	3 学 期
家でのようす 団らん 家庭学習 情報機器等	1. 自立プランシートは目立つところにはられている。	はい いいえ	はい いいえ
	2. 朝は自分で起きる。	4 3 2 1	4 3 2 1
	3. 朝食を食べている。	4 3 2 1	4 3 2 1
	4. 早寝をしている。	4 3 2 1	4 3 2 1
	5. 7～8時間の睡眠時間を確保している。	4 3 2 1	4 3 2 1
	6. 家族の対話を大切にしている。	4 3 2 1	4 3 2 1
	7. 学校からのおたよりをきちんとわたしている。目を通している。	4 3 2 1	4 3 2 1
	8. 宿題を確実にやっている。	4 3 2 1	4 3 2 1
	9. 自主学習を確実にやっている。	4 3 2 1	4 3 2 1
	10. しっかり家で勉強している（1年80分以上、2年90分、3年100分以上）	4 3 2 1	4 3 2 1
	11. 親子で話し合って決めたルールを確認している。	4 3 2 1	4 3 2 1
	12. 親子で話し合って決めたルールを守っている。 < 親子で話し合って決めたルールを見直す必要があるか >。	ある ない	ある ない

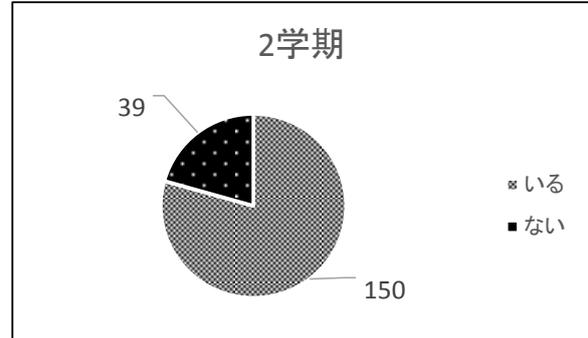
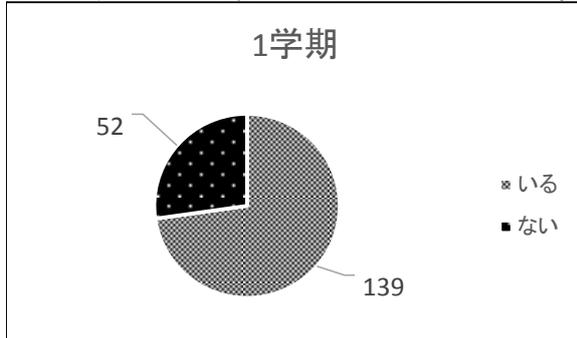
1 学 期	2 学 期
お子さん記入欄	お子さん記入欄
保護者欄記入欄	保護者欄記入欄

【資料3(1)】

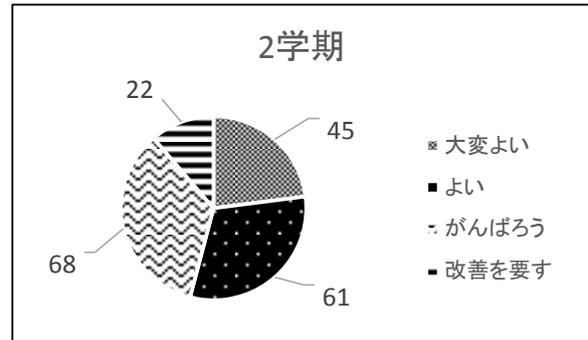
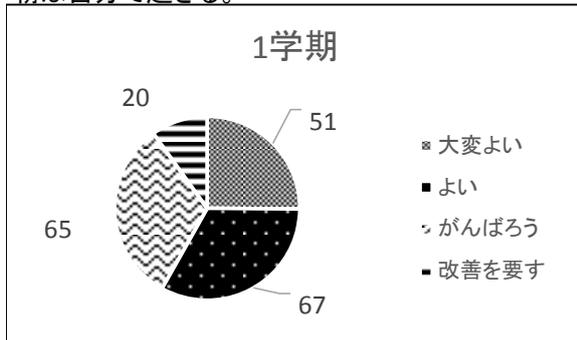
三種町自立プラン振り返りシート集計〔山本地区小学校〕

《家でのようす》

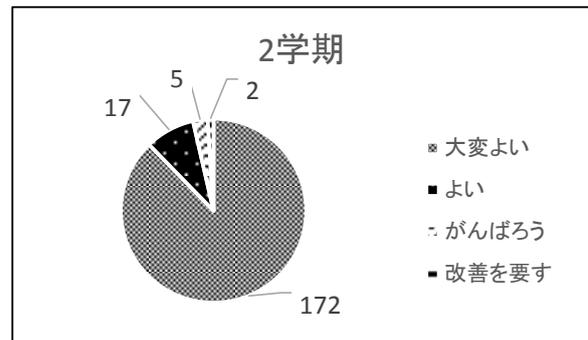
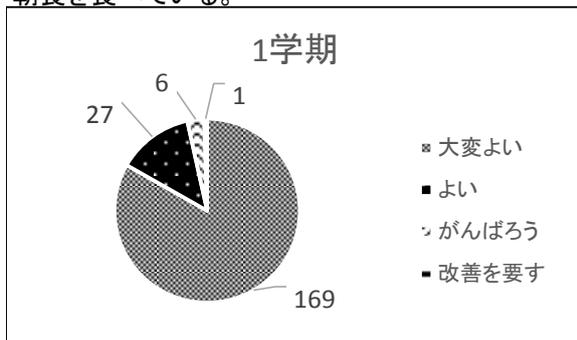
自立プランシートは目立つところにはられている。



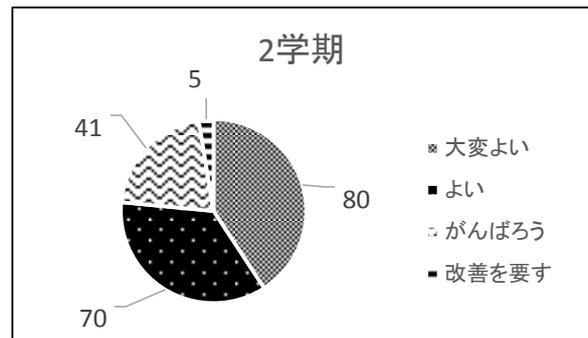
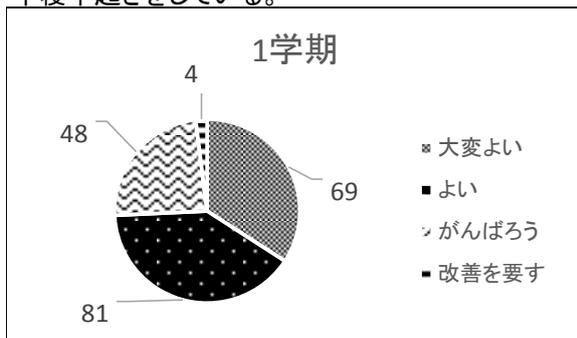
朝は自分で起きる。



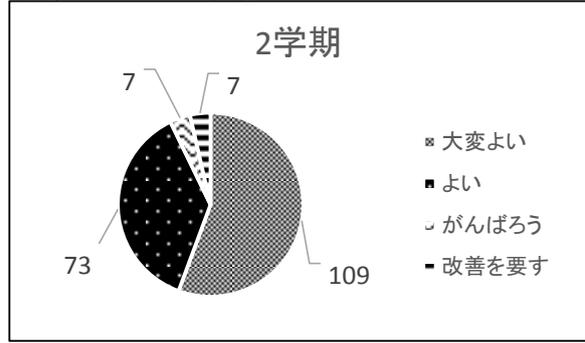
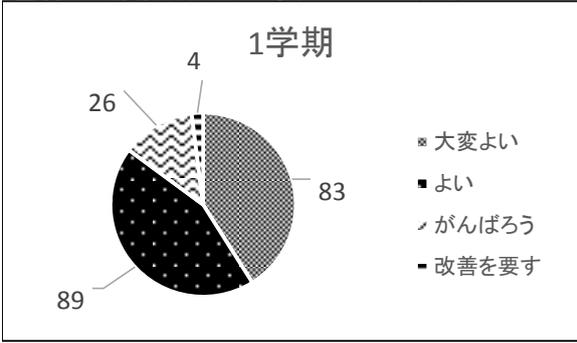
朝食を食べている。



早寝早起きをしている。

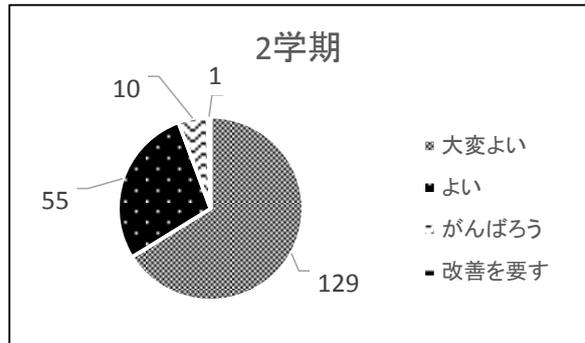
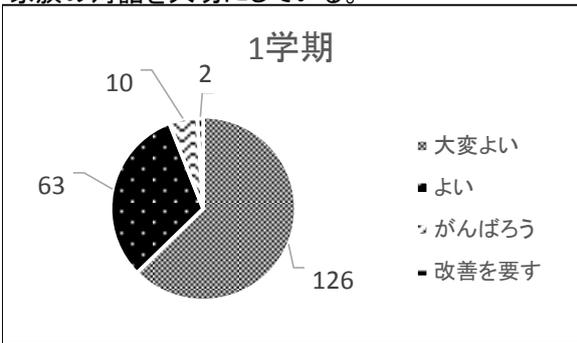


睡眠時間を確保している(1・2年10時間, 2・3年9~10時間, 5・6年8~9時間)

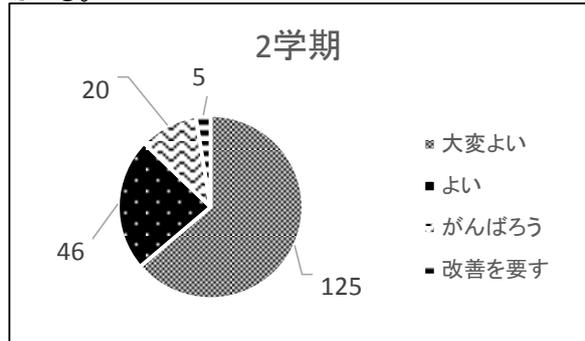
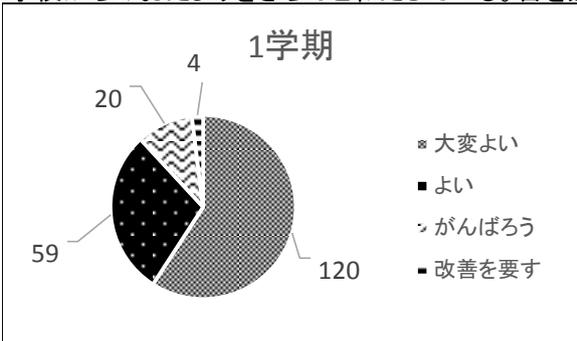


《団らん》

家族の対話を大切にしている。

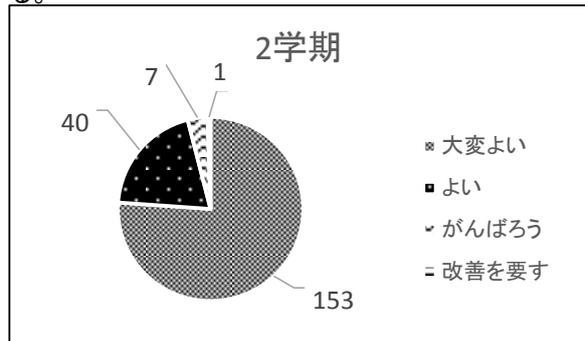
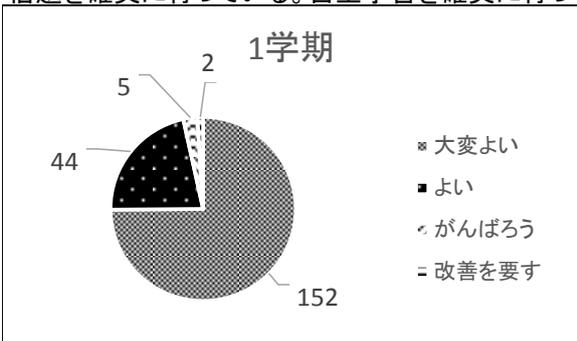


学校からのおたよりをきちんとわたしている。目を通している。



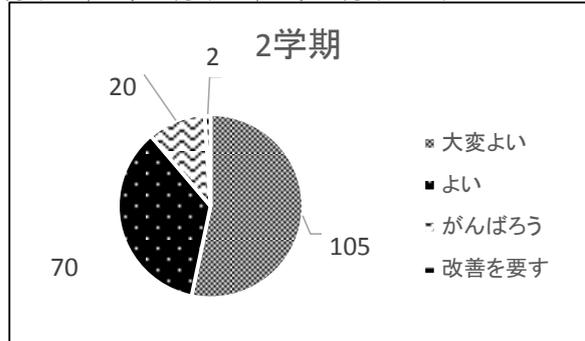
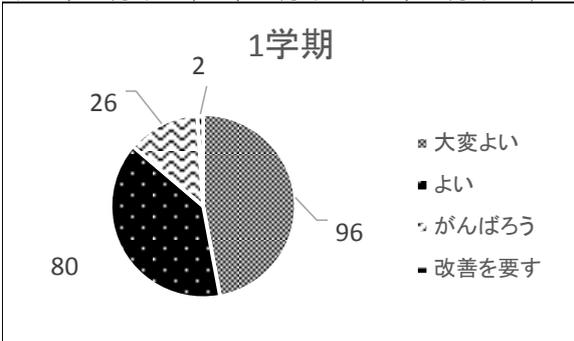
《家庭学習》

宿題を確実にやっている。自主学習を確実にやっている。



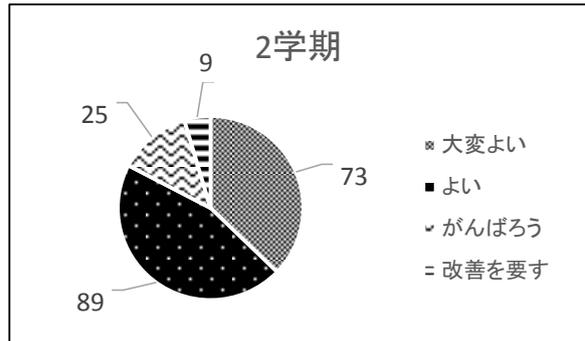
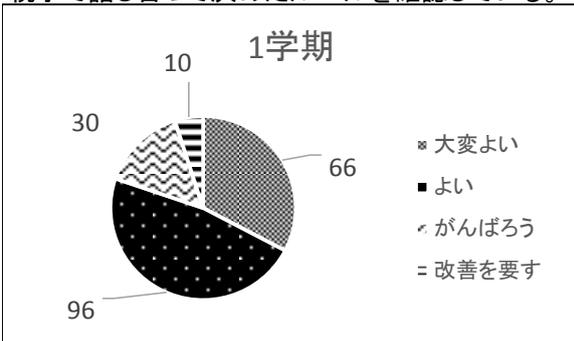
しっかり家で勉強している。

(1年20分以上, 2年30分以上, 3年40分以上, 4年50分以上, 5年60分以上, 6年70分以上)

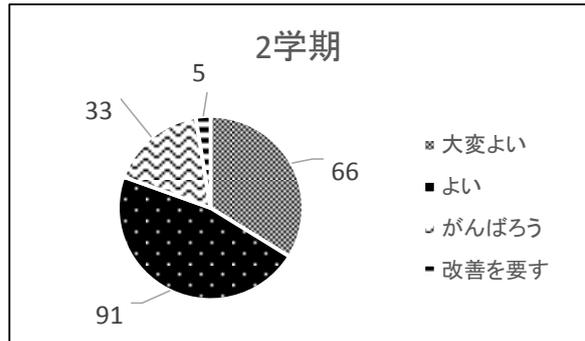
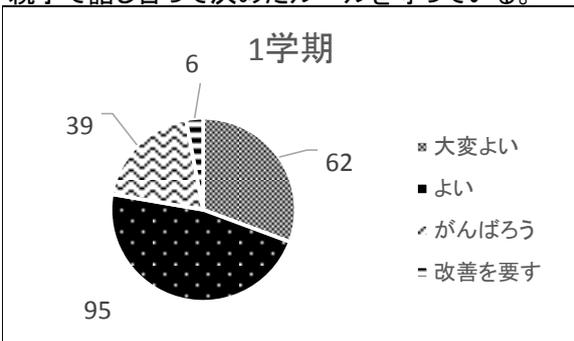


《情報機器 ライン等》

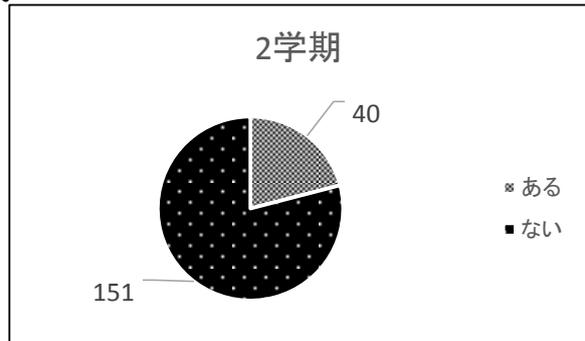
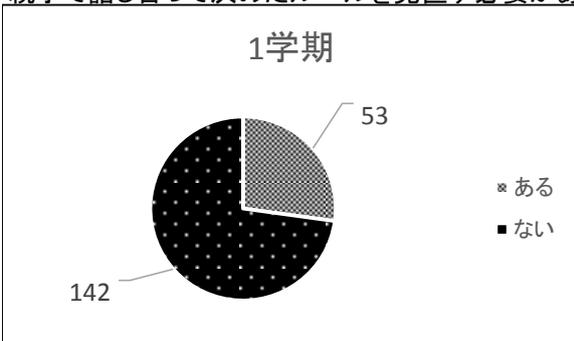
親子で話し合って決めたルールを確認している。



親子で話し合って決めたルールを守っている。



親子で話し合って決めたルールを見直す必要があるか

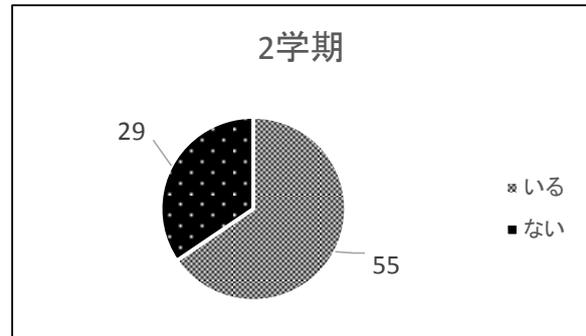
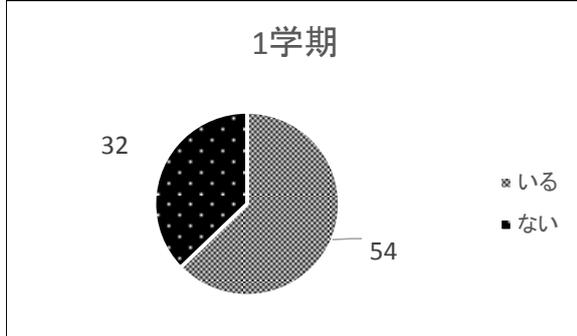


【資料3(2)】

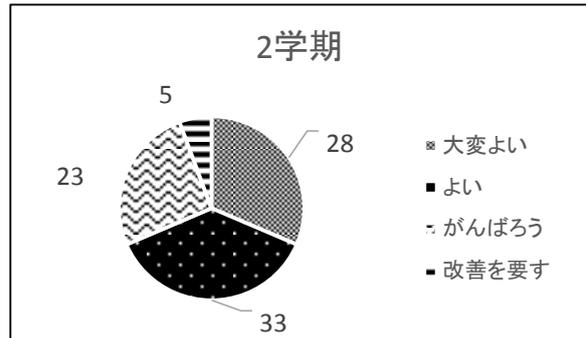
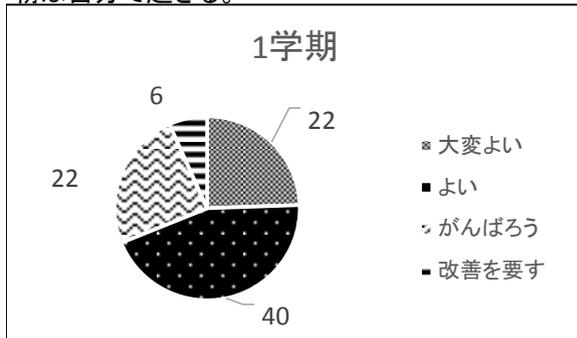
三種町自立プラン振り返りシート集計〔山本中学校〕

《家でのようす》

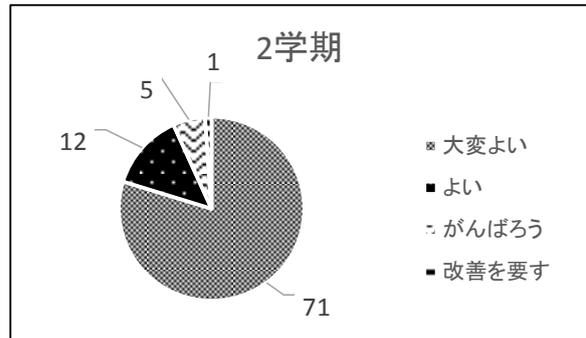
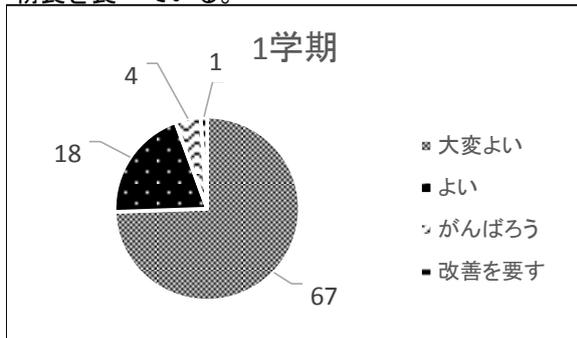
自立プランシートは目立つところにはられている。



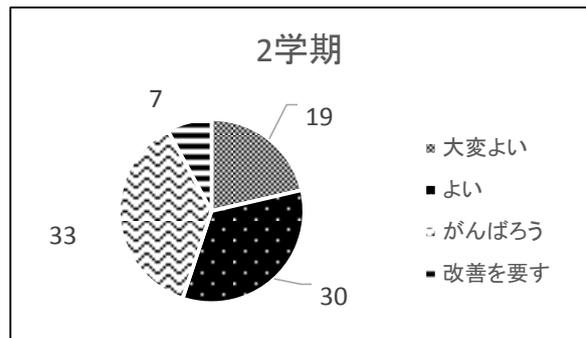
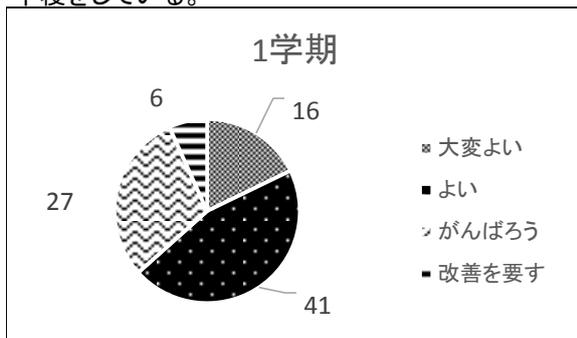
朝は自分で起きる。



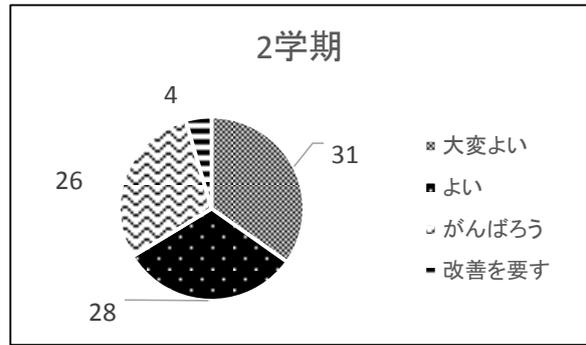
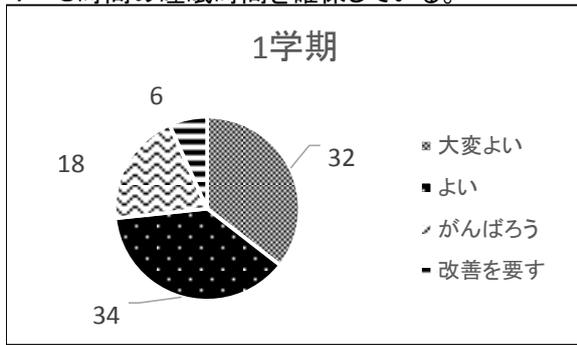
朝食を食べている。



早寝をしている。

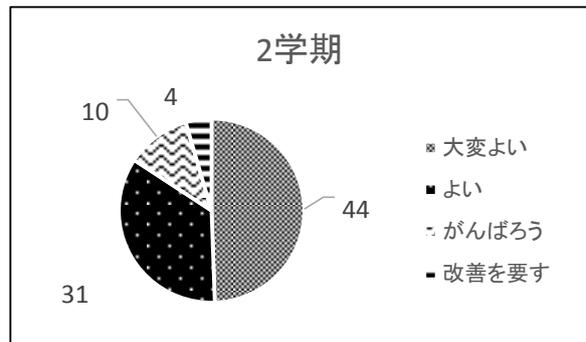
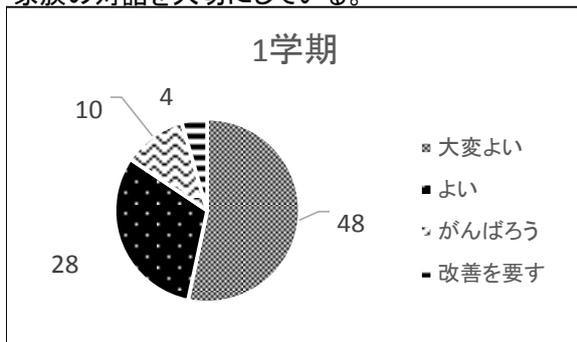


7～8時間の睡眠時間を確保している。

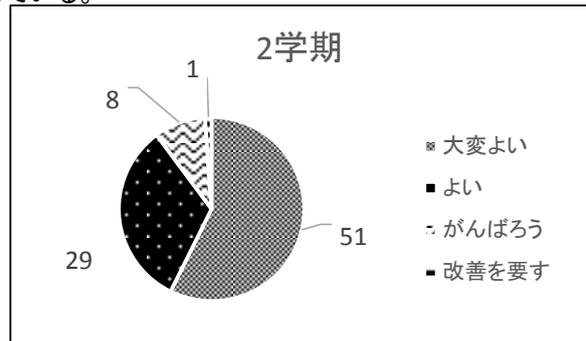
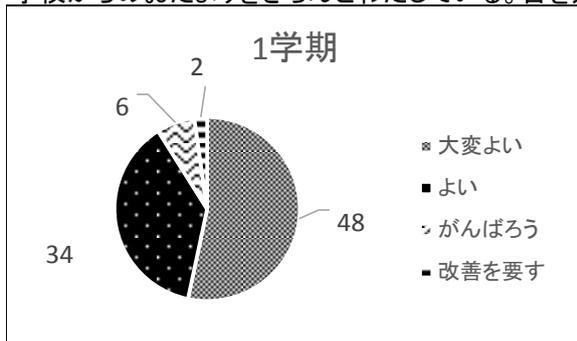


《団らん》

家族の対話を大切にしている。

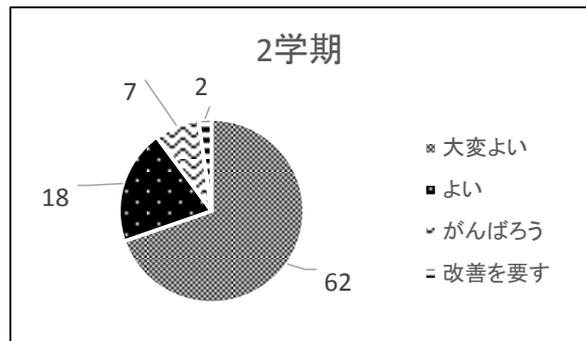
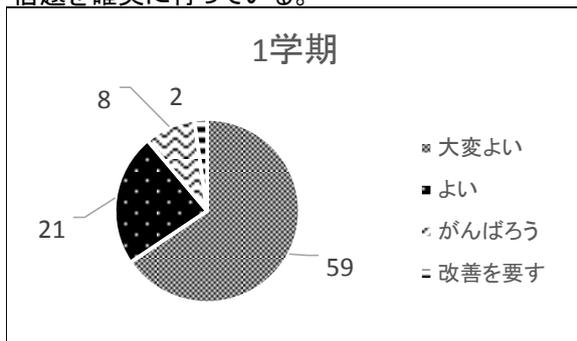


学校からのおたよりをきちんとわたしている。目を通してしている。

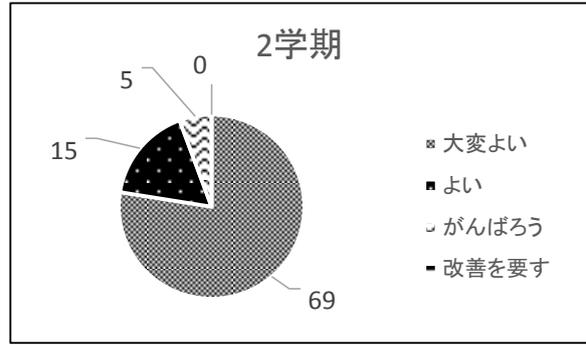
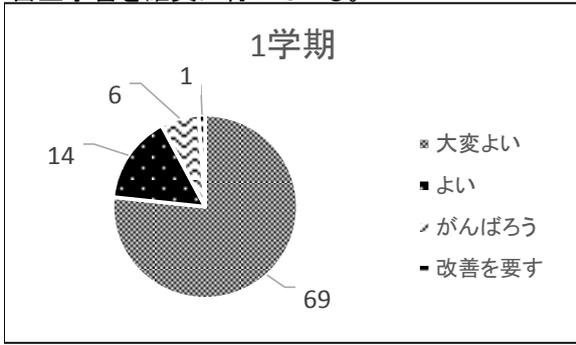


《家庭学習》

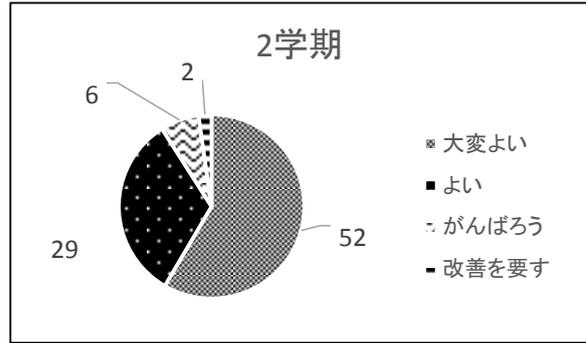
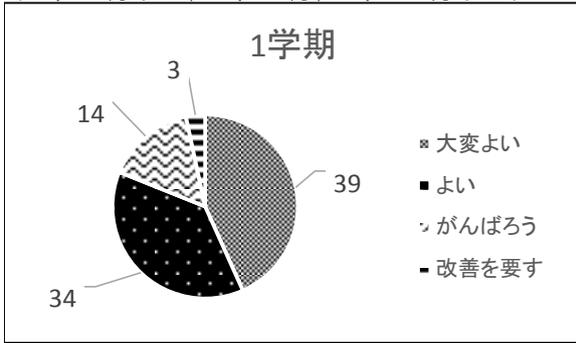
宿題を確実にやっている。



自主学習を確実にやっている。

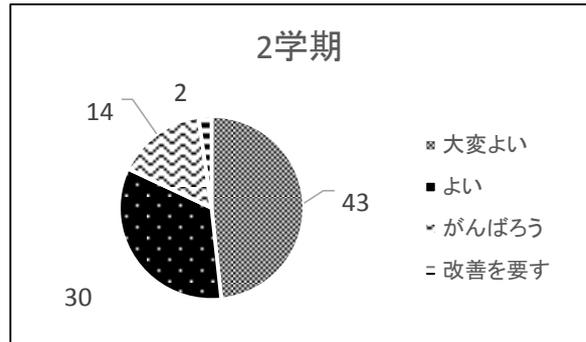
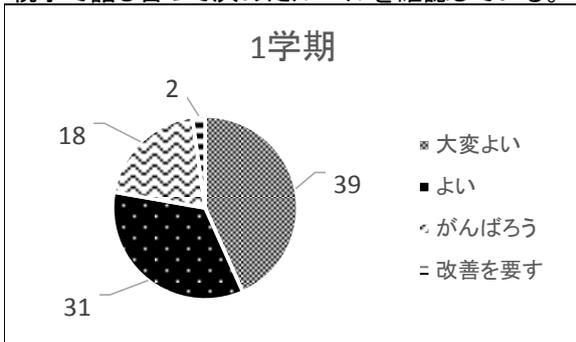


しっかり家で勉強している
(1年80分以上, 2年90分, 3年100分以上)

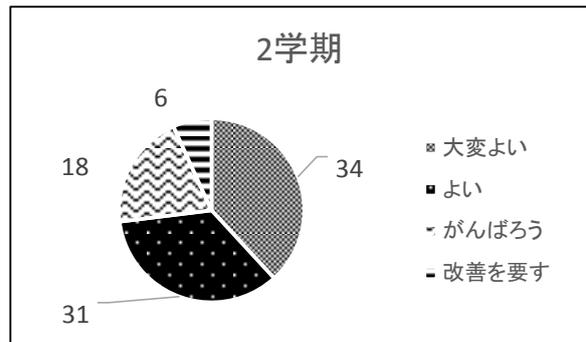
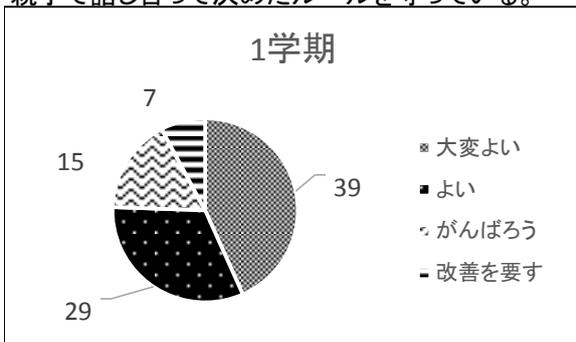


《情報機器 ライン等》

親子で話し合って決めたルールを確認している。



親子で話し合って決めたルールを守っている。



【資料4】



けんこうカレンダー



三種町立 小学校 年 番 なまえ

規則正しい生活は、けんこうづくりの第一歩です。

けんこうを守るため、① ④ ⑤ については、おうちの人と話し合っ、めあてをきめましょう。

<p>身につけたい 三種の子 自立プラン</p>	<p>○早ね早起き：1・2年生「夜8時30分にはねて、朝6時にはおきる」 3・4年生「夜9時にはねて、朝6時には起きる」 5・6年生「夜10時にはねて、朝6時には起きる」</p> <p>○携帯電話・ゲーム・ネットにつながるもの：夜9時すぎはしない</p>	
----------------------------------	---	--

<p>★それぞれのめあてをかきましよう。</p> <p>→</p>	①	②	③	④	テレビ ネットや ゲーム	⑤	
	おきる時刻	朝ごはん	はみがき	ネットや ゲーム	よる9時 まえに やめる。	ねる時刻	
	あさは 時 分 までに おきる。	朝ごはんを 毎日しっか りと食べる。 <small>ごはんやパンだけで なく、おかずもしっか りたべよう。</small>	ごはんの あとに ていねいに みがく。	1日 分 で やめる。	よる9時 まえに やめる。	よるは 時 分 までに ねる。	
	(おきた時こく をかく。)	(あてはまる方 に○をする。)	(みがいたら○ をする。)	(1日の合計時間 をかく。)	(あてはまる 方に○をす る。)	(ねた時こくを かく。)	
	9/11(火)	時 分	○・×	朝・昼・夜	時間 分	○・×	時 分
	12(水)	時 分	○・×	朝・昼・夜	時間 分	○・×	時 分
	13(木)	時 分	○・×	朝・昼・夜	時間 分	○・×	時 分
	14(金)	時 分	○・×	朝・昼・夜	時間 分	○・×	時 分
15(土)	時 分	○・×	朝・昼・夜	時間 分	○・×	時 分	
16(日)	時 分	○・×	朝・昼・夜	時間 分	○・×	時 分	
17(月)	時 分	○・×	朝・昼・夜	時間 分	○・×	時 分	

〈生活のふりかえりをしましょう〉

- すいみん時間を多くとるために、がんばったことはありますか。
(あてはまる方に○をする。) → ある・ない
- あるに○をした人は、どんなことをがんばりましたか。ないに○をした人は、すいみん時間をとるために、どんなことに気をつけますか。

〈おうちの人から〉

・お子さんの睡眠時間を確保するために
気をつけていることは何ですか。

*9/18(火)に、学校へ提出して下さるようお願いいたします。

【資料5】



ヘルシーチェックカード



三種町立山本中学校

____年 ____組 ____番 氏名 _____

1 日の生活を振り返ってみましょう。

1	2	3	4	5	6	
起きた時刻	朝の目覚めは？ ○：スッキリ目覚めた ×：なかなかなか起きた	朝ご飯は？ ○：ご飯とおかずを食べて △：主食だけ ×：食べなかった	ネットやゲームをした時間	ネットやゲームでやめた時間 ○：夜9時過ぎまで ×：夜9時過ぎまで	ねた時刻	睡眠時間は？
9/6(木)	時 分		時間 分		時 分	時間 分
7(金)	時 分		時間 分		時 分	時間 分
8(土)	時 分		時間 分		時 分	時間 分
9(日)	時 分		時間 分		時 分	時間 分
10(月)	時 分		時間 分		時 分	時間 分
11(火)	時 分		時間 分		時 分	時間 分
12(水)	時 分		時間 分		時 分	時間 分

〈生活の振り返りをしましょう〉

1 睡眠時間を多くとるために、頑張ったことはありませんか。

あ る ・ な い

2 あるに○をした人は、どんなことを頑張りましたか。ないに○をした人は、睡眠時間をとるために、どんなことをつづけますか。



ヘルシーチェックカード

三種町立山本中学校

____年 ____組 ____番 氏名 _____

9月に引き続き「ヘルシーチェック第2弾」です。勉強時間を確保しながら、生活時間の管理を今週は、学習状況調査やテストもあります。勉強時間を確保しながら、生活時間の管理を上手にできるでしょうか。さあ、1日の生活を振り返ってみましょう。

1	2	3	4	5	6	
起きた時刻	朝の目覚めは？ ○：スッキリ目覚めた ×：なかなかなか起きた	朝ご飯は？ ○：ご飯とおかずを食べて △：主食だけ ×：食べなかった	ネットやゲームをした時間	ネットやゲームでやめた時間 ○：夜9時過ぎまで ×：夜9時過ぎまで	ねた時刻	睡眠時間は？
12/4(火)	時 分		時間 分		時 分	時間 分
5(水)	時 分		時間 分		時 分	時間 分
6(木)	時 分		時間 分		時 分	時間 分
7(金)	時 分		時間 分		時 分	時間 分
8(土)	時 分		時間 分		時 分	時間 分
9(日)	時 分		時間 分		時 分	時間 分
10(月)	時 分		時間 分		時 分	時間 分

〈生活の振り返りをしましょう〉

1 この1週間、ぐっすり眠ることができましたか。

() ぐっすり眠れた日が多かった

() ぐっすり眠れなかった日が多かった

2 ぐっすり眠れたのは、どうしてですか？

ぐっすり眠れなかったのはどうしてですか？
その理由を教えてください。



【講演資料より抜粋】



体と心を癒す良い睡眠
—メディアの影響から睡眠を守る—

青森県立保健大学
健康科学部 学部長
角濱 春美

睡眠の特徴と睡眠時間

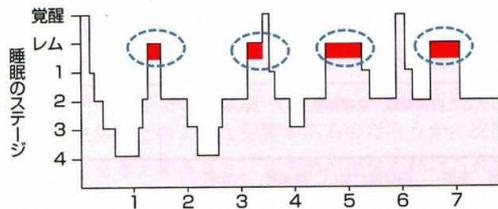
レム睡眠

夢をみている。
睡眠中に日中の学習や
記憶の整理をして、脳
を整える役割。

ノンレム睡眠

日中の活動に備えて体
にエネルギーを蓄える。

レム睡眠



レム睡眠

閉じた瞼の裏で、眼球が素早く動く現象がみられる。(Rapid Eye Movement)
目覚めに近くなる程長くなる。
長時間眠ると、多く現れる。

レム睡眠

レム睡眠は

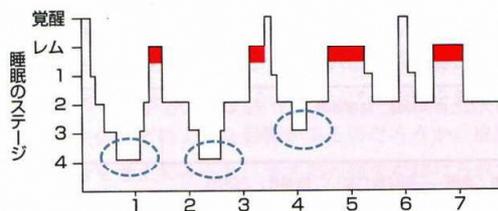
脳の発達を促す(赤ちゃんの眠りはレム睡眠が多い)

レム睡眠を奪う実験で、幻覚、記憶障害等が起こり、眠らせるとまずレム睡眠が起こる。

たくさん学んでいる人、ストレスの多い人、病気の方ではレム睡眠が長くなる。

子どもにはレム睡眠が、すなわち十分な睡眠時間が必要

ノンレム睡眠



ノンレム睡眠

脳波の種類によって、浅い段階(ステージ1)から深い段階(ステージ4)に分けられる。深い睡眠は、眠り始めの3時間くらいに起こり、その後、眠りは少しずつ浅くなる。

ノンレム睡眠

体温や脳への血流が減少し、筋肉への血流が増える。体の疲れを取っている。

成長ホルモンは、深い眠りのときに分泌される。

(文字通り成長を促すとともに、屋間の活動で傷ついた組織を修復する)

インターロイキンは、深い眠りのときに活性化する。(免疫機能を担っている)

健やかに成長し、病気になりにくい体には、ノンレム睡眠が必要。眠りの最初の深い眠りを大切に。

リズムがはっきりしている方がよく眠れる（よく起きれる）

- リズムをはっきりさせるには、
- だらだらせずに、活動する
目覚めているだけではだめ、
身体を動かすと良い
 - 眠る時刻、起きる時刻を変えない
（お休みの日でも。ただし、睡眠不足がある
場合、風邪などをひいている場合は睡眠時間を
確保する）



光とリズムの前進・後退

光とリズム

- 人間に備わっている時計は**およそ25時間**周期（サーカディアンリズム、概日リズムという）
- 1時間ずつ**後ろにずれていく**
- 人間に備わっている時計は、脳の視交叉という神経の上にある、1mmほどの細胞の塊
- 光**の刺激でその時計は前進したり、後退したりしている

光とリズムの前進・後退

光とリズム

- 朝の光で**前進**
- 夜の光で**後退**

早く日が昇れば早く起き、遅く日が沈めば起きている。太陽のリズムと同調する太古からのリズムが備わっている。



ネットやゲームの影響

精神的興奮

- 眠りに入る時にはアルファ波が出る
アルファ波：
リラックス状態で出る、ゆったりとしたリズムの脳波
- ゲームやネットなどはベータ波
ベータ波：
集中した時に出る、覚醒度の高い脳波

アルファ波はどうすれば出るか

- 単調な音楽
- ゆっくりとした腹式呼吸
- ゆったりした会話、お話し
- ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる
- ストレッチ

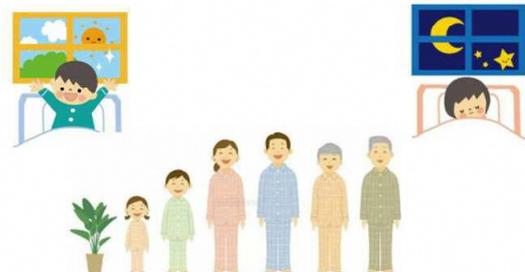
ネットやゲームの影響

光

- ゲームやネット、テレビなどの視聴では、必ず目から**光**を取り入れてしまう
- 24時間営業のコンビニ、**灯り**が煌々とついている

人間に備わる時計を後退させる
（眠る時間が遅くなる）方向へ

家族みんなで良い眠りを。



この資料の転載はお断りいたします

平成30年度秋田県健康課題解決支援事業

三種町学校健康支援チーム委員名簿

No.	所 属 等	氏 名	備 考
1	学識経験者	阿 部 覚	三種町自立支援教室指導員
2	学校医	佐 藤 家 隆	佐藤医院院長
3	P T A代表	信 太 雄 大	金岡小学校P T A会長
4	三種町P T A連合会事務局	赤 塚 正 幸	金岡小学校教頭
5	保健師	内 山 フミ子	三種町健康推進課補佐
6	保育園長	栗 山 浩 子	森岳保育園園長
7	中学校長	安 田 和 人	山本中学校校長
8	小学校長	近 藤 国 義	森岳小学校校長
9	養護教諭	大 高 千恵美	山本中学校養護教諭
10	保健主事	鳥 井 京 子	下岩川小学校養護教諭
11	栄養教諭	佐 藤 紀美子	森岳小学校栄養教諭
12	県教育庁北教育事務所鹿角出張所	小 舘 直 子	指定地域担当指導主事
13	県教育庁保健体育課	大 山 知 巳	健康教育・食育班副主幹（兼）班長
14	県教育庁保健体育課	熊 谷 有紀子	健康教育・食育班指導主事
15	県教育庁保健体育課	佐 藤 大 優	健康教育・食育班指導主事
16	三種町教育委員会	畠 山 広 栄	教育次長
17	三種町教育委員会	渡 邊 清 彦	教育活動推進員
18	三種町教育委員会	成 田 直 広	総務学事係係長

これまでの指定地域における取組

○平成29年度 男鹿市（文部科学省委託 学校保健総合支援事業）

「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～

○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）

「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）

「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）

「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）

「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）

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」

【参考】

〈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」（平成29年2月）

〈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」（平成30年2月）

保健体育課ホームページに掲載

〈文部科学省委託：学校保健総合支援事業〉
平成30年度秋田県健康課題解決支援事業報告書

発行日 平成31年 2 月
発行者 秋田県教育委員会