

秋穂の宝は地域の子ども ～自らの健康づくりは地域の宝～

山口県

山口市立秋穂^{あいお}中学校

全校生徒数205名
(男子97名 女子108名)

電話番号 083 (984) 2114

実践内容

実施目的

小学生の頃より中学校に親しみがもてるよう計画し、保護者や地域の関係機関とも連携した子育ての支援を行う。その一つとして、中学校での小中学校合同保健委員会を核として、児童生徒の基本的な生活習慣の形成に向けて小学校・中学校・地域・家庭が連携した活動を展開できる場の定着に向けた取組を実施する。

実施内容

「早寝早起き朝ごはんの重要性と基本的な日常生活のあり方」について児童生徒の実践発表に基づき、講師の指導助言を兼ねた講演会を開催した。計画の立案にあたっては、山口県教育庁の「食育」「遊び・スポーツ」「健康教育」出前授業の協力を得た。

1 小中合同学校保健委員会までの取組

- (1) 給食試食会において準備から後片付けまでの参観及び栄養士からの望ましい食生活の指導
- (2) 学校保健委員会での健康委員の実践活動の発表と校医による「新型インフルエンザの予防」の講義
- (3) 「早寝早起き朝ごはん」の講演会へ小・中学校の関係者が参加
- (4) 小・中合同の学校保健委員会開催に向け、小・中合同の事前打合会を数回もち、教頭・教務主任・学級担任・養護教諭のそれぞれの立場で役割分担を明確化

2 小中合同学校保健委員会の内容

(1) 秋穂小学校保健委員『生活を見直そう～生活調査より～』

「朝食・朝の歯みがき・就寝と起床時間の生活調査」の発表

(2) 大海小学校給食・保健体育委員『体にいいことを学ぶ わたしたちの委員会活動』

「食事の大切さ」及び「手洗いうがいの励行」を発表

(3) 秋穂中学校健康委員

『生活実態調査から食事・睡眠・運動・心の生活リズムを見直そう』

「快食・快眠・快便・快動・快笑」のために、新体力テストのデータを考察して発表

(4) 『生活リズムと健康づくり』山口大学教育学部 教授による講演

「運動、食事、休養、睡眠について」「セルフモニタリングと目標設定」等、親としてのかかわり方についての講演

(5) 秋穂中学校生徒会『秋穂中学校の紹介』

(6) 小中合同学校保健委員会を終えて「保健便り」の発行

実施上で工夫したこと

- ① 事前検討委員会にて、校長、教頭、教務主任、保健主任、養護教諭が共通理解を深めた。
- ② 各小学校でも交流を深めるために、合同昼食会や交流会を実施した。
- ③ 自転車や徒歩での移動が困難なため、地域の社協よりバスの手配等協力を得た。
- ④ 案内状作成等工夫した。(キャッチコピーの工夫や機会を捉えた案内状の配付)
- ⑤ 各校からの指導助言項目や小・中学生の発表内容を事前に講師に送付した。

主な成果



- ① アンケート調査結果から、児童生徒の食事・運動・睡眠に重点をおいた健康への前向きな取組がうかがえた。また、体力総合判定Dの生徒がCへ上昇する傾向があった。
- ② 講演会や参観日等で地域や保護者との連携が強化された。また、PTAと地域の組織が連携し、コミュニケーションづくりにも役立った。
- ③ 小学校から続けている給食後の歯みがきにより、秋穂中学校においてう歯が1本もない生徒が65%に達し、今後も小学校や家庭と連携して推進する。