

# 子どもたちの体と心の安定を願って

## —「ぐっすりもりもり運動」の推進—

### プロフィール

#### 地域

氷見市は、県北西部、能登半島の入り口に位置する。海のかなたに立山連峰を仰ぎ見ることができ、海や山の幸に恵まれた風光明媚で自然豊かな市である。

#### 学校

市街地に位置し、児童数306名、教職員数22名である。「強く、正しく、美しく、自分をひらいていく子」の育成を目指し、道徳教育や健康教育等を熱心に推進している。

#### PTA

学年委員会と文化委員会・保健体育委員会・生活委員会の3つの専門委員会構成し、主体的に楽しんで活動している。

### 1 はじめに

氷見市では、平成十八年度より四年生を対象に小児生活習慣病調査（希望者のみ）を実施している。その結果は十九年度は約六十五%の子どもが、二十年度は四十三%の子どもが要注意・要精検であった。まるで大人顔負けの結果であった。学校では学校医との協力授業や学校保健委員会など健康に関する教育活動が盛んであるが、生活の基盤は家庭生活にあり、家族ぐるみで生活の仕方を見直し、健康的な生活をする必要があると考える。

### 2 ねらい

健康によい生活を送るために、食事と睡眠をきちんととり、規則正しい生活習慣を身につけることが必要であることを理解し、実践への意欲を高める。

### 3 活動内容

#### (1) 学校保健委員会の開催

毎年、重点目標を定め、各学期に一回学校保健委員会を開催し、子どもたちの健康的な生活習慣づくりに向けて話し合っている。

#### ○メンバー

学校医五名、学校薬剤師一名、育友会九名（会長、副会長、保健体育委員長、生活委員長）学校十二名（校長、教頭、教

〇「学校保健委員会だより」の発行 それぞれ委員会の開催後に発行し、話し合われた内容を全会員に知らせる。

(2) 健康生活習慣調査

五月に「とやまゲンキッズ作戦」(県作成)を実施し、育友会保健体育委員会で集計を取り、子どもたちの現状を把握する。その結果を基に今年度の重点目標や問題点等について第一回保健委員会で話し合う。

二月に、第二回目の「とやまゲンキッズ作戦」を実施し、第一回目と比較し、成果と課題をまとめる。

〇第三回 ・日時 二月十九日(予定)

・内容 今年度の活動の反省・評価及び次年度の活動について

〇第一回 ・日時 七月四日

・内容 昨年度の活動について

〇第二回 ・日時 九月十七日

・内容 保健教育・協力授業の計画

すこやかトークについて(後述)

夏休み中の生活実態調査結果について

務主任、保健主事、養護教諭、生徒指導主事、体育主任、学年主任)

**ぐっすり・もりもりカード 12月**

学年 番 氏名 \_\_\_\_\_

元気に新年を迎えられるように、ぐっすり寝ましょう。もりもり食べましょう。

自分の「わたしこく」「ごはんに食べたもの」について、当てはまるものに丸をぬり、自分の生活のようすを振り返ってみましょう。

<わたしこくについて>

1～3年は    ~9:00 (野)    ~9:30 (園)    ~10:00 (赤)    10時以降 (丸)

4～6年は    ~9:30 (野)    ~10:00 (園)    ~10:30 (赤)    10時以降 (丸)

<ごはんについて>

全部食べた (丸)    半分食べた (丸)    少し食べた (赤)    食べなかった (丸)

	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)	22日 (月)
わたしこく	○	○	○	○	○	○	○
ごはん	○	○	○	○	○	○	○
・主食(ごはん、パン、めん類)	○	○	○	○	○	○	○
・主菜(魚・肉・卵・大豆製品のおかず)	○	○	○	○	○	○	○
・副菜(野菜・きのこ・海藻のおかず)	○	○	○	○	○	○	○

**からだをあたためる たべもの**

土曜 水曜

**元気にからだを うごかそう!**

今月は、ぐっすり寝り、もりもり食べるためにどんなことに気をつけたか。

\*おうちの方へ  
お子さんへの励ましやアドバイスをお願いします。

(3) ぐっすりもりもり強化週間

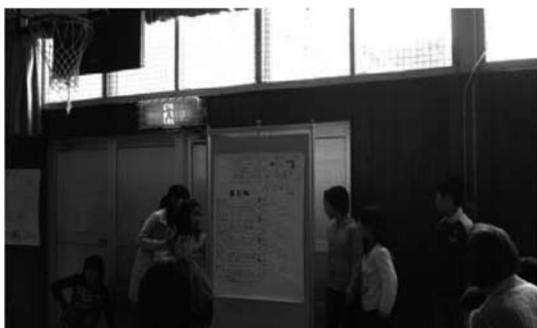
「早寝・早起き・朝ご飯」の定着をはかり、毎月十六日～二十二日を強化週間とする。

一週間、就寝時間、起床時間と朝食摂取の有無について「ぐっすりもりもりカード」に記入し、「早寝・早起き・朝ご飯」を守り、基本的な生活習慣を作ろうとする意欲と態度を育てる。家族の協力を得て取り組む。

#### すこやかトーク



いい汗かいてバッチグー



目をよくする2つの秘密



かたい骨はすばらしい

#### (4) すこやかトーク

毎年、五年生が総合的な学習の時間に「健康」をテーマに取り上げ、学習している。その成果を発表する場として「すこやかトーク」を実施している。

- ・期日 九月最終日曜日の学習参観日に実施
- ・内容 それぞれが自分の体で興味を持ったことについて夏休み中に調査・実践し、改善・解決策などを、友達や家族、学校保健委員（学校医、育友会役員、教員）との話し合いや助言を通して考え、健康課題への実践意欲を高める。

#### (5) 学校医との協力授業

専門的な立場から学校医の指導を受け、健康な生活を送ろうとする子どもを育てることを目的に、学校医の理解と協力を得て健康教育を行う。

- 一年 「じょうずに歯をみがこう」
- 二年 「だじな目をまもろう」
- 三年 「歯を守ろう」
- 四年 「毎日の生活で健康づくり」
- 五年 「歯周病について知ろう」
- 六年 「かけがえのない歯を大切に」  
「生活習慣病の予防」



4年 学校医との授業

- ・ぐっすりもりもり強化週間中に、「ぐっすりもりもりカード」を記入することにより、親子とも「早寝・早起き・朝ご飯」を守ろうとする意識が高まった。普段、就寝時間が遅くなりがちな子どもたちにとって、強化週間を設けることは、規則正しい生活習慣づくりの大切さを実感し、守ろうとする動機づけとなった。
- ・子どもたちが夏休み中、自分の健康課題の解決のために、追究活動を行い、結果をまとめ、「すこやかトーク」で発表することは、自分の体に関心を持ち、健康的な生活をしようとする意識を高める上で効果的であった。
- ・学校医との授業では、専門的で正確な知識を得ることができ、子どもたちにとって改めて健康について考えるよい機会となった。家庭でも健康について話し合うことができた。

## 4 成果と課題

### (1) 成果

- ・親子で「子どもゲンキッズ作戦」をチェックし、子どもの健康についての状況を把握することにより、改善への目的意識を持つことができた。

### (2) 課題

- ・ゲンキッズ作戦の処理と生かし方についてさらに検討することが求められる。
- ・ぐっすりもりもり運動を強化週間以外の日にも広げ、日常的に「早寝・早起き・朝ご飯」を実践しようとする気運を高めていかなければならない。

## 展望

育友会は学校保健委員会に九名を参加させ、学期に一回の会議で協議するとともに、「健康生活習慣調査」で子どもの就寝・起床の時刻、朝食摂取の有無などを把握し、規則正しい生活習慣を身に付けさせる運動を展開している。五年生が、学校保健委員との話し合いを通して学習した成果を学習参観日「すこやかトーク」で発表しているが、子どもの健康意識の向上に大いに効果があると評価されている。保健委員会を通して学校と連携した好事例である。