

※文字の大きさは Meiryo UI /12 ポイント以上とし、行間・文字間、上下左右の余白は変更しないでください。  
 ※具体的に示したい図、写真、表、グラフなどは、(写真1) (表1) などと文中に記載し、右ページに(写真1) (表1) などと表記の上、貼り付けてください。  
 ※文章と図等を組み合わせながら作成することも可能です。各項目の枠の上下幅は変更可能です。  
 ※いずれの場合も、必ず A 3 片面 1 枚におさまるように作成してください。ファイルサイズは 5 MB 以下としてください。

**エントリー学校名：**

福岡県古賀市立小野小学校

**活動名：**小野っ子健康プロジェクト ～3つの種を育みコツコツ健康づくり～

**解決すべき課題：**山や川に囲まれた自然豊かで市内1番の広い校区を持ちながら、本校の児童は、東京都の児童より1日の歩数が少ない傾向にある。朝食の欠食・夕食後に間食する習慣・メディアにかかわる時間が多いなど生活習慣が乱れている児童が多い。そのため、肥満や骨折の増加といった体力面での問題だけでなく、学習意欲や気力の低下、学校不適応などメンタルヘルスにも影響を及ぼしている。以上のことから、基本的な生活習慣の確立を図り、心身共に健康な児童の育成が求められている。(資料1)

**目標・方針：**小学生の時期に、自分の生活習慣と健康の関係性について気づき、考え、行動することができるようになることで、将来にわたって健康な生活を営む力を身につけることを目標としている。具体的には、骨密度測定や生活の記録をきっかけにして、児童一人ひとりが自分の生活を振り返り、さらに、友だちと一緒に食事や運動などについて学びながら健康についての意識の向上を図る。また、生活習慣の改善に向けて児童から家庭へ健康情報の発信をすることで、家庭も巻き込んでの保護者の健康意識も高めていくことをねらっている。

**活動内容：**「小野っ子健康プロジェクト」は、古賀市予防健診課や福岡女学院看護大学と連携し、次の3つのコンセプトを基に平成27年度から継続した健康づくりの取り組みである。(資料2)

- ① 年2回の骨密度測定の実施・骨密度を測ることにより子どもが自分の健康状態を知る。(写真1)
- ② 生活の記録・長期休暇中の生活リズムチェックにより、強い骨づくりを意識した生活を送る。生活調べでは、睡眠や食事、家庭での過ごし方など自分の生活を細やかに記録する。運動量を知るため、万歩計を付けて生活をする。生活記録の様子は、骨密度測定の結果とタイアップさせ、児童や保護者にフィードバックを行い、骨の成長には、食事、睡眠、運動などの生活習慣と密接な関係があることを実感させる。(資料3)
- ③ 発達段階に応じた保健学習・学級担任と看護大学の教授、市の保健師や栄養士、養護教諭のそれぞれが専門的な立場から、意見交流を行い、学級活動や保健学習、家庭科など児童の実態や課題にあった学習内容を検討し合い、授業実践を行っている。(写真2 資料4)

○「歩いて登校遅刻0・あいさつ運動」・万歩計をつけて生活することで1日の運動量が把握でき体を動かすモチベーションにつなげている。歩いて登校すれば、体力がアップする・朝から歩くことで脳が活性化し学力アップにつながる。朝歩いて登校し地域の人とあいさつをかわすことで人とのコミュニケーションが取れるといったこと、つまり、3つの種(がんばり・なかよし・あいさつ)のいずれも育むことができるものである。(資料5・写真3)

**活動の成果：**骨密度測定の結果と生活の記録調査の結果を合わせてグラフ化し、保護者にフィードバックしたり、学校独自の保健学習プログラムを作成し、参観日などに実施したりすることで、児童や保護者の健康生活習慣について意識の変容が見られるようになった。食生活の改善や継続的な運動習慣を心がけることで、肥満傾向児童も減少している。(資料6)

**アピールポイント：**①市行政や看護大学と連携し、学校独自の「小野っ子健康プロジェクト」を5年以上継続実施できた。②3つのコンセプト(骨密度測定・生活の記録・保健学習)が明確に位置づいて、気づき・考え・行動する子どもの変容が見られる。③市行政や看護大学と共に、発達段階に応じた保健学習プログラムを開発することができ、授業でも専門的な人材や機材を取り入れることで、子どもの学びが充実した。

資料1 本校の児童の実態と健康課題



資料2 健康プロジェクトにおける3つのコンセプト

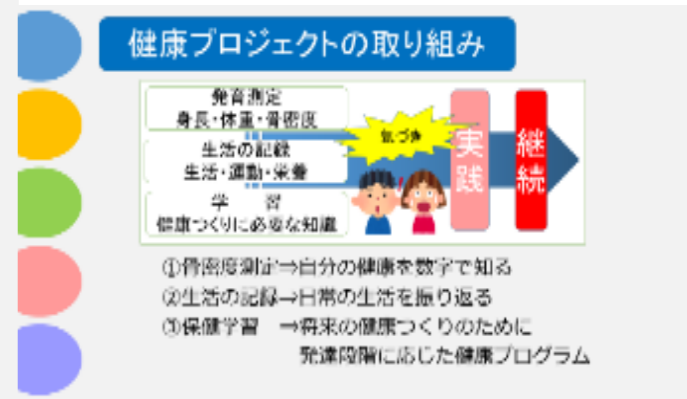


写真1 骨密度測定の様子



資料3 生活の記録



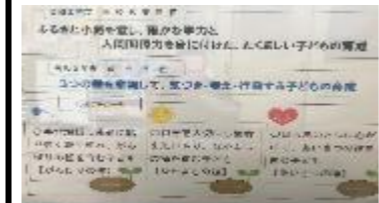
写真2 保健学習の様子



資料4 保健学習プログラム

学年	単元名	
1年	ほねってなあ〜に?	保健行事
2年	にわとりさんとフクロウさんの生活	学級活動
3年	健康な生活	保健
4年	おやつのカロリーを調べよう!	学級活動
5年	パワーアップ味噌汁を作ろう!	家庭科
6年	検討中	

資料5 3つの種を育てよう



資料6 成果

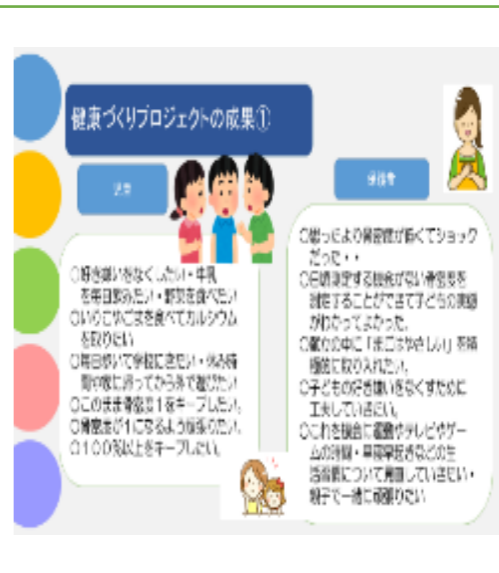


写真3 歩いて登校遅刻0

