

(5) 健康・体力部の取組

① 合同保健委員会の開催

保育所と学校及び家庭・地域社会が一体となり、子どもの15年間の育ちを見通した健康課題について協議するために、昨年度から年2回開催している。

参加者は三師会、保健師、保育所、小・中学校の職員と保護者など約30名である。本年度は、矢部高等学校にも参加を呼びかけた。限られた時間ではあるが、保育所、小学校、中学校の現状報告をもとに、課題の把握とその解決に向けて、幅広い視点から様々な意見交換が行われる有意義な時間となっている。

各機関では、この会で出された意見を踏まえながら取組内容の工夫に努め、次の会で再度その内容を検証し、実践の充実を図り、地域に広がる健康づくりにつなげている。



合同保健委員会の様子



グループ討議の様子

〈 参加者の感想 〉

- 小・中学校の取組が高校生活へと繋がっていることが分かり、取組の大切さを感じた。
- 清和の子どもたちの健康面での現状が分かり、学校医・学校歯科医・学校薬剤師、保護者の話が聞け、有意義な委員会だった。
- 健康づくりに関する様々な課題解決のためには、各保護者に当事者意識をもってもらうことが大切だと感じた。
- 各グループで出た課題解決への具体的取組が今後一つでも実際にできたらいい。
- 取組(追跡)結果の検討など、2回、3回と会が継続していくとよいと思う。

協議の中では、清和地域全体での健康教育の推進とともに、子どもの育ちに関する家庭の理解と協力の必要性などが提起された。そこで、家庭教育力の向上につなげるため、保護者を対象とした「子育て講演会」を企画し、保育所から中学校までの保護者、地域や関係機関の方々に参加を呼び掛けた。講師には、子育てや現代社会の抱える課題に関する講話を依頼した。参加者には、子育てのヒントにつながったと好評だった。



子育て講演会の様子

〈 参加者の感想 〉

- 情報過多の時代であり、どのように子どもと接したらよいか迷う事が多いが、今日の話で「子どものサインが出たときはまず聞く」ということは、とてもよい方法だと心に残った。
- 普段子どもの意見を聞かないで、自分の意見を先に言ってしまうので、まずは聞くことから始めていこうと思った。
- 娘や息子と接する中で、「関わり方が難しいな」と感じる事が時々ある。今日の話を聴いて、そんな時どう会話したらよいかヒントを頂いた。ぜひ実行したい。

② 合同生活振り返り週間の設定

小・中学校では、共通の生活習慣アンケートを実施している。その結果から、小・中学校とも朝食の摂取や早寝早起きの習慣は、ほとんどの家庭で定着しているといえる。

しかし、小学校3年生から平日のテレビ視聴時間が増えることや、夜の歯磨き習慣が定着していない児童がいることがわかった。このような実態から、望ましい生活習慣の確立とその基盤となる家庭教育力の向上を目指し、小・中学校合同で、月ごとに生活振り返り週間を設定した。この週間では、下に示すような生活振り返りカードを使用して、生活の目標（ルール）確認とともに生活リズムや時間の使い方の工夫などを働きかけ、生活習慣に対する意識の改善につなげている。

生活振り返りカード

自分の目あて（目標値）を決めて取り組みましょう。

① 起床時刻は平日（6時00分）休日（7時00分）までに起きます！

② 就寝時刻は平日（10時45分）休日（10時30分）までに寝ます！

③ 1日3食、毎日しっかりと食べます！

④ お手伝いは、（ごはんのじかん）をします！

⑤ ゲーム・TVの時間は、平日（時間30）休日（時間30）までにします！

⑥ 夜の歯磨きは毎日します！

＊できたら○をつけましょう。合計は、○の数を数えて書きましょう。

	9月	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	○のかず
① 早起き							5
起床時刻	6時00分	6時00分	6時00分	6時00分	6時00分	6時00分	
② 早寝							4
就寝時刻	10時30分	10時15分	10時00分	10時00分	10時00分	10時00分	
③ 一日3食							5
④ 手伝い							4
⑤ ゲーム・TV							6
利用時間	時間30分	時間30分	時間30分	時間30分	時間30分	時間30分	
⑥ 夜の歯みがき							5

毎月15日は「山都町読書の日」です。月曜日は、テレビ・ゲームを心がけて、読書を楽しみましょう！

in 清和

生活習慣意識調べ ①～⑥のいずれかで答えてください

保護者の方は子どもと一緒に意識されているかをお答えください。

この5日間、起きる時間、寝る時間を意識しましたか？

①意識した ②ときどき意識した ③あまり意識しなかった

この5日間はお手伝いをするように心がけていましたか？

①心がけた ②時々 ③心がけがない ④前からしていること

この5日間テレビやゲームは時間を意識して利用していますか？

①意識した ②ときどき意識した ③あまり意識しなかった

この5日間夜の歯みがきを、意識しましたか？

①意識した ②時々 ③あまり意識しない ④以前からしている

あなたの振り返り ＊できていないものはどうしたらできるか考えましょう。

最近、早く10:00くらいに寝て、朝は6:00から起きて勉強するのが日課になりました。夜はぐっすり寝ることもできるようになりました。

おうちの人は、早く寝て早く起きる習慣を身につけて、勉強を頑張りたいです。

夏休みは早く起きる習慣を身につけて、勉強を頑張りたいです。

毎朝、早く起きる習慣を身につけて、勉強を頑張りたいです。

「生活振り返りカード」は、「山都町読書の日」である毎月15日を含む5日間で実施。

6項目 [①早起き ②早寝 ③朝食 ④手伝い(中) 排便(小) ⑤ゲーム・テレビ ⑥夜歯みがき]の目標値が達成できたかを点数化する。小学校ではレーダーチャートでも表わす。

〈 子どもの感想 〉

○前回より目標値を少し厳しくしてみたら、あまりできなかった。次は○が一つ増えるように頑張りたい。

○ゲームをしたかったけど、1週間我慢しました。これからも続けたいです。

〈 保護者の方から 〉

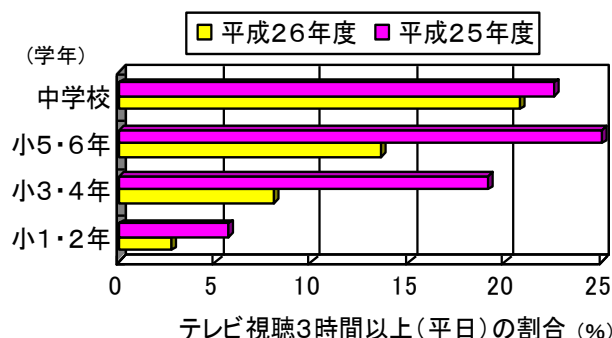
○小学校からの引き続きのカード。続ける事が大事ですね。

○夜の歯みがきをしっかりとするようになったので、これからも頑張ってもらいたいです。

○ゲーム・テレビ時間は前に比べ、とても減ったように感じます。

生活リズムの確立に向け、学校では児童・生徒の意識的な行動、家庭では児童・生徒の意欲の向上につながる声かけの取組を行っている。今年度の生活習慣アンケートでは、平日のテレビ視聴時間や、夜の歯磨き習慣の定着について、改善がみられた。

しかし、家庭によって取組に差が見られるので、今後も各種通信や学級懇談会等を利用して、実態や児童生徒の感想などの紹介を行いながら、取組の充実に向けた働きかけを継続していきたい。



③ キッズウィークの実施

生活習慣づくりに対する保護者の意識、子どもの意欲の向上を図るため、保育所、小学校、中学校合同で、熊本県の「キッズウィーク」に取り組んだ。期間中は、各発達段階の課題に応じた生活習慣目標を重点取組事項（ちゃれんじ・わん）として、特に意識して取り組むよう働きかけたり、ポスターを掲示したりした。

小・中学校では、「生活振り返りカード」での課題を生活習慣目標とした取組が多く見られた。

また、清和地域全体で意識的に取り組む働きかけをとおして、保護者にも協力を得ることができた。その結果、重点取組事項（ちゃれんじ・わん）の達成だけでなく、生活リズムが整う子どもが増えた。



キッズウィーク掲示ポスター

④ 体力向上を図る取組

地域の特徴として、バス通学の児童・生徒が多く、日常的な運動の機会や運動量の減少傾向が課題となっている。そこで、保育所、小学校、中学校では、各発達段階に応じた遊びや運動を取り入れ、子どもの健康増進や体力向上を図ることをねらいとして、次のような取組を行っている。

《大川保育園・小峰へき地保育所》	《清和小学校》	《清和中学校》
○外遊び・散歩 ○リトミック ・音楽に合わせて、しなやかに体を動かす。 ○竹馬 	○パワフルタイム ・毎週火曜日（業間）に全校体育を実施。実態や課題に応じて種目を選択。（長縄跳びやリレー、ストレッチ等） ○らんらんタイム ・全学年教科体育での3分間走。	○サーキットトレーニング ・教科体育の準備運動。動的ストレッチと筋力トレーニング、ランニングなど数種目実施。 ○昼休みの活用（球技大会等） ○部活動の練習メニュー等の工夫

小・中学校の新体力テストの結果では、走種目において測定値が高くなっている。また、運動に親しむ意識や態度づくり、様々な運動の経験などの取組が、教科体育における運動技能や体力の向上にもつながっている。中学校では、部活動加入率が高く、放課後に運動を行っていることもその要因となっている。

今後も長期的な展望のもとに情報交換や分析を行いながら、教科体育等を中心とした学校全体での取組を充実させたい。また、家庭や地域と一層連携を深め、食育や健康づくりを推進し、総合的に児童・生徒の体力の向上を目指したい。



中学校のサーキットトレーニング