

令和2年度  
青森県学校保健・安全・給食研究大会  
兼  
第62回西北五合同学校保健研究大会



主催 青森県教育委員会 青森県学校保健会 公益財団法人青森県学校給食会  
五所川原市教育委員会 北五学校保健会 西つがる学校保健会

主管 令和2年度青森県学校保健・安全・給食研究大会実行委員会  
五所川原市学校保健会





## あいさつ

青森県教育委員会

教育長 和嶋延寿

令和2年度青森県学校保健・安全・給食研究大会が、五所川原市において開催できますことを心からお礼申し上げます。

皆様には、本県幼児児童生徒が生涯にわたり健康で安全な生活を送ることができるよう、日頃より学校保健、学校安全及び食に関する指導に御尽力いただいておりますことに対し、深く感謝と敬意を表します。

また、今般の新型コロナウイルス感染症をめぐっても、子どもたちの健やかな学びの保障のため、様々な対策を講じていただき、重ねて感謝申し上げます。

さて、近年、幼児児童生徒を取り巻く環境の目まぐるしい変化を背景として、生活習慣の乱れ、食物アレルギー等のアレルギー疾患、ゲーム依存など様々な課題が生じており、学校における対応も多様化、複雑化してきています。また、学校管理下のみならず、家庭や社会生活における事件・事故、自然災害など、多くの危険から幼児児童生徒を守るため、安全教育の充実、環境整備、子どもたちの心のケア等がますます重要となっております。

これらの課題の解決を図るため、学校、家庭及び地域社会が一体となり、確かな学力の向上、豊かな心と健やかな体の育成を本県における重要な教育課題として、学校教育を推進していく必要があります。

県教育委員会では、「新しい時代を主体的に切り拓く人づくり」を目指し、教育活動をおとして、生涯にわたって自ら進んで運動に親しみ、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフを送ることができるよう、家庭や地域社会との連携を図りながら、心と体を一体として捉え、健やかな体を育む教育の推進に努めているところです。

このような中、「心豊かでたくましく生きる子どもを育む健康教育」を主題とし、本研究大会が開催されますことは誠に意義深いものがあり、その成果が今後の本県の健康教育の推進に大きく寄与するものと期待しております。

結びに、御参会の皆様の更なる御活躍と御健康を祈念申し上げ、あいさつといたします。



## あいさつ

青森県学校保健会

会 長 齊 藤 勝

令和2年度青森県学校保健・安全・給食研究大会が、県内各地から多くの関係者をお迎えし、ここ五所川原市で開催できますことを、心よりお喜び申し上げます。

皆様には、平素より、学校保健、学校安全、学校給食の推進及び子どもたちの健康保持増進に御指導、御協力いただいておりますことに対し、深く感謝申し上げますとともに、心から敬意を表します。

さて、食に関する問題や肥満、アレルギー疾患、いじめや心の健康問題、安全を脅かす事件・事故、自然災害への対応等、子どもたちの健康や安全・安心の確保に向けた課題は多岐にわたっており、その解決へ向け、学校、家庭及び地域社会が一丸となって子どもたちを見守り、支援していくことが、学校保健に携わる私たちに課せられた大きな使命であると考えております。特に、今般の新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、より一層学校においては、家庭及び地域社会と連携を密にした対応が重要となっております。

このような折に、県内各地から学校保健、学校安全及び食に関する指導に関係する多くの方々が一堂に会し、「心豊かでたくましく生きる子どもを育む健康教育」を主題として研究を深められますことは誠に意味深く、この大会の成果が、今後の学校保健活動に活かされ、子どもたちの健康づくりに寄与することを期待しております。

青森県学校保健会においても、未来を担う子どもたちの健やかな成長のため、学校保健活動への支援や各種大会及び研修会の開催など、学校保健活動の一層の向上に向け鋭意努力しているところであります。

今後とも、本会は学校・家庭・地域をつなぐ役割を担うとともに、県教育委員会をはじめ、各郡市学校保健会、関係団体などと連携し、本県の健康教育の充実発展に努めて参りたいと考えておりますので、皆様の御協力をお願い申し上げます。

終わりに、本大会の開催に当たり、多大なる御尽力をいただきました五所川原市学校保健会、大会実行委員会をはじめ、関係者各位に対し心から感謝申し上げますとともに、御参会の皆様にとって実り多い有意義な大会となりますことを御祈念申し上げ、あいさつといたします。



## あいさつ

公益財団法人青森県学校給食会

理事長 佐藤 幸

令和2年度青森県学校保健・安全・給食研究大会が、県内各地から多くの方々をお迎えし、五所川原市において盛大に開催できますことを心よりお喜び申し上げます。

本県における健康教育は、年を追うごとに充実をみておりますが、これも御参会の皆様方をはじめ、関係各位の長年にわたる御努力の賜と深く敬意を表します。

さて、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で長期にわたる学校臨時休業が行われ、その間、学校給食の提供もなくなりましたが、それにより、子どもたちの栄養バランスや保護者の負担増を心配する声もありました。また、学校給食施設等をはじめ、食材の生産、流通、販売に関わる事業者の活動にも大きな影響を及ぼしました。あらためて学校給食が子どもたちの食を支えていること、そして、様々な人たちの関わりにより成り立っていることを認識したところであります。

近年は、食に関連した健康問題が課題となっておりますが、生涯をとおして健全な食生活を実践していくためには、子どもの頃からの食育が大切です。特に、学校給食は、成長期にある子どもたちにとって、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、食料の生産や食文化についての理解を深めることのできる「生きた教材」として、重要な役割を果たしております。

このため、学校給食の歴史と共に歩んできた当給食会では、食をとおして本県健康教育の充実発展に資するため、学校給食関係者等の研修会の開催や学校給食関係団体の食育活動の支援を行うとともに、青森県の特産品を活用した地場産物加工品や減塩等の健康に配慮した食材の開発などに積極的に取り組んでおります。

このような中、本大会が「心豊かでたくましく生きる子どもを育む健康教育」を主題として開催され、学校保健・学校安全及び学校給食に関わる諸問題について研究協議されますことは誠に意義深いことであり、その成果に大きな期待を寄せております。

結びに、本大会の開催にあたり御尽力いただきました関係各位の皆様方に心からお礼申し上げますとともに、御参会の皆様方の御活躍と御健勝を祈念申し上げ、あいさついたします。



## あいさつ

五所川原市教育委員会

教育長 長尾 孝紀

日本のみならず世界中が、コロナ禍での人々の新しい生活様式、よりよい社会の在り方を模索しつつ、その終息を願う日々が続いておりますが、県内各地から多数の学校保健、学校安全、学校給食に携わる皆様の御参会をいただき、令和2年度青森県学校保健・安全・給食研究大会を、ここ五所川原市において開催できますことを喜ばしく思います。

本大会の開催にあたり御協力くださいました大会実行委員会、五所川原市学校保健会をはじめ、青森県、西つがる、北五の各学校保健会の皆様、青森県学校給食会ほか関係各位に敬意と感謝を表します。

さて、近年の社会情勢や生活様式の急激な変化が、子供の心身の健康に大きな影響を及ぼし、生活リズムの乱れ、体力低下、肥満、心の健康問題など多岐にわたる健康問題を生じさせる一方で、多発する自然災害や子供が巻き込まれる事件・事故、児童虐待の問題など、子供の安全・安心の確保に向けて解決すべき喫緊の課題も多い状況が続いております。これらの問題や課題に対処するには、各家庭や学校だけでなく、教育委員会、地域の関係機関・団体を含めた社会全体が一丸となって協働し、それぞれが創意工夫を生かし強い信念をもって取り組むことが重要であると考えております。

このような中、「豊かな心と健やかな体の育成」を五所川原市学校教育の課題の一つに掲げ、基本的な生活習慣の確立や望ましい人間関係づくりに向けた家庭や地域社会との連携、いじめの根絶や問題行動・不登校等の未然防止に向けた、児童生徒が主体となった取組の推進などに、市内全小・中学校において積極的に取り組んでいただいているところです。

本大会では、「心豊かでたくましく生きる子どもの育成」を目指す五所川原小学校での学校保健、学校安全及び食に関する指導に関連した実践及び課題別分科会の協議内容を、御参会の皆様と共有することにより、青森県の健康教育のより一層の充実・発展につながれば幸いに存じます。

さらに、「未来の命を守るために～東日本大震災大川小学校事故に学ぶ～」と題し、宮城県名取市立みどり台中学校校長 平塚真一郎様から御講演をいただきます。御自身の震災の経験から、教師として親として、子どもの命を守る責任の重さを伝えるお話は、きっと御参会の皆様の心に響くものになることでしょう。

本日の研究大会の成果が、皆様お一人お一人の今後の教育実践や健康・安全を推進する活動に活かされていくことを願っております。

結びとなりましたが、会場校として御尽力くださいました五所川原小学校の原真紀校長をはじめとした職員の皆様、並びに本日の記念講演を快くお引き受けくださいました平塚真一郎先生、課題別分科会での提言及び運営の任を務めてくださる方々、そして、本日御参会の全ての皆様の御健勝と御活躍を衷心より祈念申し上げ、挨拶とさせていただきます。

# 令和2年度青森県学校保健・安全・給食研究大会 兼 第62回西北五合同学校保健研究大会 大会開催要項

- 1 趣 旨 近年の社会情勢や生活様式の急激な変化は、子どもの心身の健康に大きな影響を及ぼし、体力低下、肥満、性に関する問題、心の健康問題など多岐にわたる健康問題を生じさせ、その解決に向けた取組が緊急かつ重要な課題となっている。  
青森県においては健康寿命の延伸を目指し、生活習慣や食生活の問題等を改善するために取り組んでいるところである。  
本大会では、心豊かでたくましく生きる子どもの育成を目指し、学校保健、学校安全及び食に関する指導に関連する課題についての資料提供・分科会及び講演を行い、健康教育のより一層の充実に資するものである。
- 2 主 題 心豊かでたくましく生きる子どもを育む健康教育
- 3 主 催 青森県教育委員会 青森県学校保健会 公益財団法人青森県学校給食会  
五所川原市教育委員会 北五学校保健会 西つがる学校保健会
- 4 主 管 令和2年度青森県学校保健・安全・給食研究大会実行委員会  
五所川原市学校保健会
- 5 協 賛 青森県牛乳普及協会 青森県産米需要拡大推進本部
- 6 後 援 つがる市教育委員会 鱒ヶ沢町教育委員会 深浦町教育委員会  
中泊町教育委員会 鶴田町教育委員会 板柳町教育委員会  
西北小学校長会 西北中学校長会 青森県高等学校長協会西北地区会  
西北小中学校教頭会
- 7 期 日 令和2年11月6日(金)
- 8 会 場 五所川原市立五所川原小学校 電話 0173-35-2767  
〒037-0081 五所川原市大字新宮字岡田161
- 9 対 象 幼稚園・こども園・小学校・中学校・高等学校・特別支援学校の校(園)長・教職員、  
学校医、学校歯科医、学校薬剤師、教育委員会の学校保健・学校安全・学校給食関係  
者、学校給食共同調理場職員、PTA会員、その他学校保健・学校安全・学校給食関  
係者
- 10 日 程 (授業については書面による開催といたします)

	13:00	14:00	14:50	16:30
受 付	分 科 会	移 動	開 会 行 事	閉 会 行 事
	13:30	14:15	記念講演 「未来の命を守るために ～東日本大震災大川小学校事故に学ぶ～」 宮城県名取市立みどり台中学校 校長 平塚真一郎 氏	16:20

11 授 業 (指導案提供)

学年・組	教科・領域	単元名・主題名	授 業 者
1年1組	学級活動(2) 【保健】	「手洗い名人になろう」	永原典子 種村千秋
1年2組	学級活動(2) 【安全】	「ふしんしゃから みをまもろう」	岡田里美 奈良岡志保
2年1組	学級活動(2) 【食育】	「好き嫌いをしないで食べよう」	三浦雅子
2年2組	学級活動(2) 【保健】	「早寝、早起き、朝ご飯」	中澤伸子
3年1組	体育科 【保健領域】	「健康な生活」	前多綾子
3年2組	学級活動(2) 【保健】	「一日の生活のしかたを見直そう」	奈良学
4年1組	学級活動(2) 【安全】	「自転車での事故を防ごう！」	成田和宏
4年2組	学級活動(2) 【食育】	「感謝の気持ちをもって給食を食べよう」	工藤久美子 川村真由美
5年1組	学級活動(2) 【保健】	「不安や悩みを解決しよう」	成田富美代
5年2組	学級活動(2) 【安全】	「見直そう！ インターネットの利用の仕方」	對馬秀孔
6年1組	体育科 【保健領域】	「病気の予防」(薬物乱用の害)	小山内祥子
6年2組	学級活動(2) 【食育】	「地場産物をおいしく食べよう」	木村恵
特別支援学級 合同授業	自立活動 【安全】	「すてきな自分になろう」	齊藤公伸 櫻庭留美子 小野誘子 近藤智枝



12 課題別分科会

分科会名		研究協議題	提 言 者	助 言 者
第一分科会	歯・口の健康づくり	生涯にわたって歯・口の健康づくりに励む教育の進め方	弘前市立大和沢小学校 養護教諭 工藤由香子 つがる市立瑞穂小学校 教諭 小笠原 郁代	北五歯科医師会 理事 津島 克正
第二分科会	安全教育	生涯を通じて安全な生活を送る基礎を培うための安全教育の進め方	むつ市立第一田名部小学校 教頭 鎌田 悟 五所川原市立金木小学校 教頭 川浪 久和	弘前大学 大学院理工学研究科 教授 片岡 俊一
第三分科会	保健教育	健康的な生活を営む資質や能力を育てる教育の進め方	五所川原市立五所川原第四中学校 養護教諭 新谷 賢子 学校薬剤師会西北五支部 支部長 加藤 基愛	青森県立保健大学 理学療法学科 助教 福島 真人
第四分科会	食に関する指導	生涯を通じて健康な生活を送るための食に関する指導の進め方	青森市立女鹿沢小学校 教諭 若山 ひろみ 板柳町立板柳南小学校 養護教諭 北川美奈子	青森県立保健大学 栄養学科 准教授 鹿内 彩子
第五分科会	学校環境衛生	快適な学習環境をつくるための学校環境衛生活動の進め方	弘前市学校薬剤師会 会長 佐々木 克典 八戸市学校薬剤師会 会長 小池 智彦	青森大学 薬学部薬学科 教授 川村 仁

13 式次第

(1)開会行事

①開会の言葉	北五学校保健会副会長	土 岐 真 也
②主催者あいさつ	青森県教育委員会教育長 青森県学校保健会会長	和 嶋 延 寿 齊 藤 勝
③歓迎の言葉	五所川原市長	佐々木 孝 昌
④閉会の言葉	北五学校保健会副会長	土 岐 真 也

(2)閉会行事

①開会の言葉	西つがる学校保健会副会長	平 川 公 明
②実行委員長あいさつ	北五学校保健会会長	田 中 正 彦
③次期開催地代表あいさつ	むつ下北学校保健会会長	三 上 史 雄
④閉会の言葉	西つがる学校保健会副会長	平 川 公 明

## 14 記念講演

演題 「未来の命を守るために

～東日本大震災大川小学校事故に学ぶ～

講師 宮城県名取市立みどり台中学校 校長 平塚真一郎 氏

東日本大震災から9年。大川小学校事故の遺族として、教師として、  
今、災害を考える。



## 15 参加申込について

- (1) 申込期限 令和2年9月30日(水)
- (2) 申込方法 ① F A X の場合……参加申込書に必要事項を記入の上、送信願います。  
② メールの場合……参加申込書にある事項について記載(様式は自由)の上、送信願います。
- (3) 参加費 500円(西北地区以外の参加者のみ徴収します)  
※参加費は、大会当日受付でお支払いください。

## 申込先

大会事務局

〒037-0025 五所川原市七ツ館字虫流6-5 五所川原市立三輪小学校内  
令和2年度青森県学校保健・安全・給食研究大会  
兼 第62回西北五合同学校保健研究大会  
実行委員会事務局 五所川原市立三輪小学校 野上 新二  
T E L 0173(27)1010 F A X 0173(27)1011  
E-mail mitsuwa@city.goshogawara.lg.jp

演題 「未来の命を守るために  
～東日本大震災大川小学校事故に学ぶ～」

講師 名取市立みどり台中学校 校長 平塚 真一郎 氏



---

〈プロフィール〉

---

1966年、宮城県石巻市生まれ

1991年より中学校教諭(社会)として、宮城県内の中学校に勤務

震災時は石巻中学校に勤務、その後大須中学校(石巻市)で防災主任を担当、青葉中学校(石巻市)教頭を経て、2019年4月より現職。

震災で当時大川小学校6年の長女が犠牲に。学校勤務をしながら行方不明の娘を捜索。震災から5ヶ月後に発見される。

現在、現職教員であり学校事故遺族という両方の立場から、学校安全についての講話等を行っている。

防災士。学校安全コーディネーター。セーフティープロモーションスクール(S P S)推進員。宮城県学校防災体制在り方検討会議委員。

# 公開授業

## 学習指導案



## 五所川原市立五所川原小学校

# 学習指導案

- 1年1組 学級活動 「手洗い名人になろう」
- 1年2組 学級活動 「ふしんしゃから みをまもろう」
- 2年1組 学級活動 「好き嫌いをしないで食べよう」
- 2年2組 学級活動 「早寝、早起き、朝ご飯」
- 3年1組 体育科 「健康な生活」
- 3年2組 学級活動 「一日の生活のしかたを見直そう」
- 4年1組 学級活動 「自転車での事故を防ごう！」
- 4年2組 学級活動 「感謝の気持ちをもって給食を食べよう」
- 5年1組 学級活動 「不安や悩みを解決しよう」
- 5年2組 学級活動 「見直そう！インターネットの利用の仕方」
- 6年1組 体育科 「病気の予防」(薬物乱用の害)
- 6年2組 学級活動 「地場産物をおいしく食べよう」
- 特別支援学級合同授業 自立活動 「すてきな自分になろう」

# 第1学年1組 学級活動(2) 学習指導案

対象：男13名 女9名 計22名

指導者：教諭 永原 典子

養護教諭 種村 千秋(GT)

学校教育支援員 吉田 睦恵

1 題材名 「手洗い名人になろう」 学級活動(2)ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の育成

2 題材について

(1) 題材の学習に関わる児童の実態

児童は、新型コロナウイルス感染症拡大予防やかぜ・インフルエンザ予防のため、入学する前から手洗いの大切さについて指導されてきたと話している。しかし、児童の手洗いの様子を見ると、正しい手の洗い方ができていないだけでなく、手洗いそのものをしていない児童が多いと感じている。アンケートの結果からも、給食の前であっても「いつも洗う」という人が9人とどまっている。また、「いつもハンカチで拭く」は13人であった。手を洗う必要性をなんとなく分かっているが、実践できていないのが実態である。

(2) 題材の指導観

導入で、紙芝居を通して手洗いの必要性と大切さについて確認し、手洗いアンケート結果を見せ、きちんと手洗いをしていなかったことに気付かせることで課題につなげる。養護教諭によるチェッカーローションとブラックライトを使った実験を見せることで、手洗いのタイミング、正しい手洗いの仕方、なぜ手洗いが必要なのかを理解できるようにし、自分の意思決定へとつなげたい。

3 評価規準 別紙参照 (p40)

4 本時の学習

(1) 目標

○手洗いの大切さに気づき、正しい手洗いの仕方を知り、実践への意欲をもつことができる。

(2) 展開

段階 (時間)	学 習 活 動 ○発問 ◇指示 ・予想される児童の反応	★提案事項 評評価 ・留意点 ▲つまずきに対する支援の手立て
導 入 ・ つ か む  8 分	<p>1 手洗いの必要性や大切さについてアンパンマンの紙芝居クイズにして確認する。</p> <p>○アンパンマンはどうして手を洗うのかな。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かぜをひかないため。</li> <li>・コロナにかからないため。</li> <li>・ばい菌を流すため。</li> </ul> <p>○いつ洗うって言ってたかな。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の前。 ・トイレの後。</li> <li>・外から帰ったとき。</li> </ul> <p>2 手洗いアンケートの結果を提示する。</p> <p>○いつも洗う人はどうしてかな。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手が汚いから。</li> <li>・コロナが流行っているから。</li> <li>・ばい菌が付いているから。</li> </ul> <p>○洗わない理由は何だろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・時間がないから。 ・面倒くさいから。</li> <li>・洗いたくないから。</li> </ul> <p>○ドキンちゃんは、手を洗ったのにどうしてかぜをひいちゃったのかな。</p>	<p>★① 〈生活上の課題を自分ごととして捉えさせるための工夫〉</p> <p>紙芝居を通して、手洗いの必要性や大切さを確認することや、手洗いアンケートから、いつも手を洗っていないことに気付かせることによって、課題を自分ごととして捉えることができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アンケートの結果の人数を予想させてから見せるようにする。</li> <li>・いつも手を洗う人の割合が半分以下になっていることを強調する。</li> <li>・洗わなかった経験を振り返って考えさせる。</li> <li>・ばいきんまんも洗わないと言っていたことに触れる。</li> <li>・ドキンちゃんは正しい手の洗い方ができていないため、手にウイルスが付いていたことに触れる。(前時にウイルス</li> </ul>

	<p>3 学習課題の確認をする。 ◇今日の学習課題です。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">てあらいいいじんになって、びょうきをよぼうしよう！</p>	<p>という用語を知らせている。)</p>
<p>展開前段・さぐる 15分</p>	<p>4 養護教諭の実験を見て、ばい菌の広がり方を知る。 ◇種村先生に実験を見せてもらいましょう。 ・実験の結果から、正しい手洗いの必要性について話を聞く。 ◇分かったことや思ったことを言いましょう。 ・手から体にばい菌が入るんだ。 ・いろんなところにばい菌が付いている。 ・手を洗うしかない。</p> <p>5 正しい手の洗い方を知る。 ◇種村先生に正しい手の洗い方を教えてもらってまねしましょう。 ○手洗いの後、清潔なハンカチで手を拭かないとどうなるかな。 ・また、手が汚れる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チェッカーローションとブラックライトを使った実験を見せる。</li> <li>・手についたばい菌がどのように広がっていくのかを気付かせる。</li> <li>・手を介して、口・目・鼻からばい菌が身体に入ることを押さえる。</li> <li>・ばい菌が身体に入るとどうなるのかを簡単に教える。</li> <li>・正しく手を洗うことで、病気を予防できることに気付かせる。</li> <li>・今までの洗い方を教師がやって見せることで想起させる。</li> <li>・アンケート結果と照らし合わせて、自分ごととして考えさせる。</li> </ul>
<p>展開後段・みつける 15分</p>	<p>6 手を洗うタイミングを考える。 ○いつ手を洗うとよいでしょう。 ・遊んだ後・食事の前・体育の後・掃除の後・お出かけの後・学校から帰ったら・砂で遊んだ後・トイレに行った後など</p> <p>7 手洗いについてどんなことをがんばりたいか考え発表する。 ○手洗いについてこれからがんばりたいことはどんなことですか。 ・食事の前は必ず手を洗う。 ・種村先生に教えてもらった手の洗い方を毎日やる。 ・きれいなハンカチでふく。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・咳やくしゃみを手で押さえた後、鼻をかんだ後、身体に直に触った後・動物や水槽の魚介類に触った後等、児童から出なかったタイミングについて知らせる。</li> <li>・個で考えてから全体で発表し合う。</li> </ul> <p>★②〈意思決定をさせるための話合いの工夫〉</p> <p>がんばれそうなことを出し合い板書をするすることで、意思決定しやすくできるようにする。</p>
<p>終末・きめる 7分</p>	<p>8 めあてを発表する。 ◇「てあらいいいじんになろうカード」に、めあてを書いて発表しましょう。 ・手洗いを忘れないようにします。 ・いつでも丁寧に洗います。 ・トイレの後はきちんと洗います。 ・体育の後も手を洗います。</p> <p>9 学習の振り返りをする。 ・手をきれいにすると病気を予防することができますと分かりました。</p>	<p>【評】 これからの生活で、手洗いについてどんなことをがんばっていきたいか、めあてを決めることができる。</p> <p>【思・判・表】(発表・カード)</p> <p>▲展開後段で板書されたことをもう一度確認させる。友達と同じ内容でもよいこととする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・分かったことを発表させる。</li> </ul>

## 5 事後の指導

意思決定しためあてカードを基に、一週間のがんばりを確認し、賞賛する場を設ける。また、「てあらいいいじんになろうカード」に友達からのメッセージコーナーを設け、ペアでお互いのがんばったことを書き、認め合う。



# 第1学年2組 学級活動(2) 学習指導案

対象：男14名 女9名 計23名

指導者：教諭 岡田 里美

学校教育支援員 倉坪 晴美

- 1 題材名 「ふしんしゃから みをまもろう」 学級活動(2)ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の育成  
2 題材について

(1) 題材の学習に関わる児童の実態

明るく無邪気だが善悪の判断力と行動力が備わっておらず、思慮が浅い児童が多い。

不審者に関するアンケートをとったところ、「外見が真面目そう」「知っている人」というだけで無防備になるという実態が見えてきた。また、知らない人に道を尋ねられたら「教えてあげる」と回答した児童が7割を超えた。一方、「不審者に気をつけなければいけない所」を「わからない」と答えた児童は約半数であった。

五所川原市内でも前兆事案は発生しており、特に本校周辺は多発地域となっている。しかし、児童の防犯意識は予想以上に低いことがアンケート結果からわかった。無知ゆえに犯罪に巻き込まれる可能性もあり、不審者から身を守るための正しい知識と判断力が必要であると考えます。

(2) 題材の指導観

6月の防犯教室では、若者や女性でも子どもを狙う人がいることを学んだ。そこで本時は、不審者が出没しそうな場所を考えさせる。二択のクイズなので、安全と危険の違いを比較しながら考えることができる。そして、危険な場所には近づかないことや一人にならないことへの理解につなげたい。

本時に使用するクイズは青森県警が作成した動画で、インターネットでも視聴することができる。学習後に学級通信で授業の内容をお知らせすることで、保護者にも子どもと一緒に視聴してもらい、家族一緒に防犯意識を高めてほしいと考えている。

3 評価規準 別紙参照 (p40)

4 本時の学習

(1) 目標

○不審者が出没しやすい場所や身を守る方法を理解し、防犯意識を高める。

(2) 展開

段階 (時間)	学 習 活 動 ○発問 ◇指示 ・予想される児童の反応	★提案事項 評価 ・留意点 ▲つまづきに対する支援の手立て
導 入 ・ つ か む  5 分	<p>1 危険な場所についての学級の実態を知る。 ◇アンケート結果を見てみましょう。 「不審者に気をつけなければいけない所はどんな所？」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・わからない人が10人もいる。</li> <li>・わたしも知らなかった。</li> <li>・不審者がいそうな所に近づいたら危ない。</li> <li>・どんな所が危険なんだろう。</li> </ul> <p>2 動画を見る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・不審者は「人」ではなく「場所」で確かめることが大事。</li> <li>・不審者がいそうな所がわからない。</li> </ul> <p>3 学習課題の確認をする。 ◇今日のめあてです。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ふしんしゃがいそうなところをしり、みをまもるほうほうをかんがよう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アンケート結果を提示する。</li> <li>・五所川原市内でも不審者の出没情報があることに触れる。</li> </ul> <p>★①〈生活上の課題を自分ごととして捉えさせるための工夫〉 アンケート結果を通して学級の実態を知り、不審者に遭遇する危険が自分の身にも起こりうることを認識させることで、課題を自分ごととして捉えることができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・動画「青森県警察 被害防止啓発動画～安全のために気をつけること」(50秒～1分44秒)を流す。</li> </ul>

<p>展開前段・さぐる 5分</p>	<p>4 不審者がいそうな場所を考える。 ○不審者に気をつけなければならない「危険な場所」とはどんな所だと思いますか。 ・暗い所 ・何かに囲まれた所 ・人が通らない道 ◇警察の動画を見てみましょう。 ・キーワードは「入りやすく、見えにくい」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「危険な場所」とは「犯罪にしやすい場所」のことであることをおさえる。</li> <li>・意見が出ないときは、アンケートの回答を示す。</li> <li>・動画「青森県警察 被害防止啓発動画～安全のために気をつけること」(1分44秒～2分10秒)を流す。</li> </ul>
<p>展開後段・みつける 23分</p>	<p>5 危険な場所の特徴を話し合う。 ◇警察の動画を見て、クイズに答えながら「危険な場所」とはどんな所なのか話し合ひましょう。 Q1) 塀や生け垣が続く住宅地 ・人から見えにくいから Q2) 周囲が田んぼや畑で囲まれた道 ・人があまりいないから Q3) 植え込みやガードレールがない道路 ・車に乗せられやすいから Q4) コンクリートの壁で囲まれた駐車場 ・周りから見えにくいから Q5) 樹木で囲まれた公園 ・周りから見えにくいから Q6) アパートの窓が公園側でない公園 ・周りの人が見ないから Q7) 落書きがあつたりゴミが落ちている公園 ・周りの人が見ないから 6 不審者から身を守るための約束を確かめる。 ○不審者から身を守るためにはどうしたらよいでしょう。 ・きけんばしょにいかない! ・どうしてもいかなければならないときはひとりで行かない! ・まわりのようすにちゅういして ぜったいにきをゆるめない! ・ぼうはんブザーをつかうじゅんびをする! ・車にはちかづかない!</p>	<p>★②〈意思決定をさせるための話合いの工夫〉 クイズの答えの理由をみんなで話し合い、「危険な場所」の特徴を明らかにすることで、その後の意思決定をしやすくする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・動画「青森県警察 被害防止啓発動画～安全のために気をつけること」(1分40秒～7分41秒まで)を流す。</li> <li>・難しい用語は解説する。</li> <li>・「A」「B」のカードを上げさせる。(個人の思考)</li> <li>・クイズの答えをすぐに出さずに、理由を発表させる。(全体での話合い)</li> <li>・正解とその理由を黒板に貼る。</li> <li>・男女の入り口が一緒の公衆トイレや空き家も危険であることに触れる。</li> <li>・「不審者に遭遇したらどうしたらよいか」は、1学期の防犯教室を想起させ、「いかのおすし」に軽く触れる。</li> </ul>
<p>終末・きめる 12分</p>	<p>7 不審者から身を守る方法を決め、発表する。 ◇これから不審者にあわないために気をつけることを決めて発表しましょう。 ・危険な場所には行かないようにします。 ・周りに人がいない所は気を付けて歩きます。 ・周りに注意して歩きます。 ・あやしい車には近づかないようにします。 8 今後の取り組みを予告する。 ◇1週間、気を付けながら過ごしてみましょう。 9 学習の振り返りをする。 ◇今日の学習で分かったことを発表しましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートに書かせる。</li> <li>【評】不審者がいそうな所を知り、不審者から身を守る方法を決めることができる。</li> <li>【思・判・表】(ワークシート・発表)</li> <li>▲展開後段で板書されたことをもう一度確認させ、ヒントにするよう促す。</li> </ul>

## 5 事後の指導

- ・帰りの会で前日の取り組みを発表させ、めあてを意識して実践できていたことを認め合う活動をさせる。

## 第2学年1組 学級活動(2) 学習指導案

対象：男13名 女9名 計22名

指導者：教諭 三浦 雅子

### 1 題材名 「好き嫌いをしないで食べよう」

学級活動(2) エ 食育の観点から踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

### 2 題材について

#### (1) 題材の学習に関わる児童の実態

給食を好き嫌いせずに、毎日完食している子も数名いるが、学級の約6割の子は好き嫌いを残している。特に、魚、野菜、牛乳を残す子が多い。人気のあるカレーライスやデザートであっても、完食になったことが一度もない。大好きなカレーライスでも、野菜を残して食べたり、味噌汁も具を残して汁だけ飲んだりする子がいる。

以上のことから、その日のメニューによって給食の残菜量がとても多いという実態である。

#### (2) 題材の指導観

導入で、課題を自分ごととして捉えさせるために、普段の給食の残菜量の写真を見せ、好き嫌いをしていない人が多い学級の実態をつかませたり、給食アンケートを提示したりして、学習課題につなげていきたい。そして、3つの栄養のグループの食べ物の働きを教え、給食は栄養のバランスがとれた献立になっていることに気付かせていきたい。バランスよく食べると、体にどんないいことがあるかを考えさせた上で、苦手な食べ物でも、工夫して食べないといけないのだという意識を持たせ、意思決定へとつなげていきたい。

### 3 評価規準 別紙参照 (p40)

### 4 本時の学習

#### (1) 目標

○給食は3つの栄養がバランスよくとれた献立になっていることを知り、今までの自分の給食の様子を振り返って、好き嫌いを減らし、健康によい食事のとり方を考えることができる。

#### (2) 展開

段階 (時間)	学 習 活 動 ○発問 ◇指示 ・予想される児童の反応	★提案事項 評価 ・留意点 ▲つまずきに対する支援の手立て
導 入 ・ つ か む  5 分	<p>1 給食の学級の残菜量を知る。 ◇最近の給食の残した量です。 ・うわあ。いっぱい残してる。 ・もったいないなあ。</p> <p>2 給食アンケートを提示する。 ◇給食アンケートの結果です。 ・給食は好きですか。 好き16人 あんまり4人 ・給食を残してもいいと思いますか。 思う2人 思わない18人 ・苦手な食べ物が出た時は、どうしていますか。 全部残す2人 一口食べて残す3人 半分食べて残す5人 がんばって全部食べる10人</p> <p>3 学習課題の確認をする。 ◇今日の学習課題です。</p>	<p>★① 〈生活上の課題を自分ごととして捉えさせるための工夫〉 給食の残菜量の写真や給食アンケートから、好き嫌いしている人が多いことに気付かせることによって、課題を自分ごととして捉えることができるようにする。</p> <p>・アンケート結果の人数は目隠ししておき、発表しながらはがしていく。</p> <p>・どうして残っているか理由を考えるようにする。(好き嫌いがあるから)</p>
	<p>すききらいしないで食べる子をめざして、きゅう食の自分のめあてをきめよう。</p>	

<p>展開前段・さぐる 15分</p>	<p>4 3つの栄養の働きがあることを知る。 ◇食べ物を3つの栄養のグループに分けてみましょう。 赤 体をつくる(骨や歯を丈夫にする) 黄 エネルギーになる(元気のもと) 緑 体の調子を整える(病気になりにくい)</p> <p>5 給食の献立は3つの栄養に分かれていて、バランスがとれていることを知る。 ◇ある日の給食の献立です。どの栄養のグループに入るのか分けてみましょう。 ・3つのグループに分かれている。 ・給食は、バランスがとれているんだ。</p> <p>6 バランスよく食べることの大切さについての紙芝居を見る。 ◇「ばっかりくん」の紙芝居を見ましょう。</p>	<p>・食べ物を3つの栄養のグループに分け、苦手な食べ物は、どんな働きをするのかを考えさせる。</p> <p>・ある日のメニューの写真を見せ、それぞれの食べ物を3つのグループに分けていくようにする。</p> <p>・献立表を見せ、3つの栄養に分かれていることを知らせ、給食は栄養バランスが考えられている献立になっていることに気付かせる。</p>
<p>展開後段・みつける 15分</p>	<p>7 バランスよく食べると体にどんないいことがあるかを知る。 ○バランスよく食べると、体にどんないいことがあると思いますか。 ・体が丈夫になる。 ・健康になる。 ・かぜをひかない。 ・うんちが出やすくなる。</p> <p>8 苦手な物を食べるために、どんな工夫をしたらいいか考え発表する。 ○では、苦手な物を食べるために、どんな工夫をしたら食べられるようになると思いますか。いいアイデアを出してください。 ・ご飯にかける。 ・好きな物と一緒に食べる。 ・苦手な物を先に食べる。 ・苦手な物とみそ汁と一緒に食べる。 ・体にいいからといい聞かせて食べる。</p>	<p>・展開8につながるように、バランスよく食べるといいことがあるということを意識付けさせる。</p> <p>★②&lt;意思決定をさせるための話合いの工夫&gt; 個人ごとに考えさせてから全体でアイデアを共有させる。 全体で出されたアイデアを生かして自分のめあてを決めるように促す。</p>
<p>終末・きめる 10分</p>	<p>9 めあてを発表する。 ◇めあてを発表しましょう。 ・これからは、にんじんがでたら一口は食べてみます。好きな物と一緒に食べます。 ・大根がでたら半分は食べるようにします。苦手な物を先に食べてから好きな物を食べるようにします。 ・これからも全部食べます。苦手な物はないので大丈夫です。</p> <p>10 学習の振り返りをする。 ◇今日の学習で分かったことを発表しましょう。</p>	<p>・がんばりカードに書いてもらう。</p> <p>・これから給食でどのくらい食べて、どのように苦手な物を食べるようにするかを意思決定させる。</p> <p>・何人かに発表させる。</p> <p>評 これから、給食の時間に、どんなことに気を付けて食べたいか、自分にあつためあてを決めることができる。 【思・判・表】(発表・カード)</p> <p>▲なかなか考えられない子には板書を参考にさせる。</p> <p>・振り返りの観点は「分かったこと」にする。</p>

## 5 事後の指導

- ・1週間分の献立表とがんばりカードを使って個々のめあてに取り組ませる。
- ・お互いのがんばりを認め合う場を設ける。

## 第2学年2組 学級活動(2) 学習指導案

対象：男15名 女8名 計23名

指導者：教諭 中澤 伸子

1 題材名 「早寝、早起き、朝ご飯」 学級活動(2)ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の育成

2 題材について

(1) 題材の学習に関わる児童の実態

1年生の時から持ち上がりの学級である。1年生の頃から、朝のテンションが低い子が多く、1時間目や2時間目は、あくびを連発しぼうっとしている子が多い。

全校で取り組んでいる生活リズムウォッチングの結果でも、早寝、早起きに△が付いている子が見られる。保護者の感想にも、もう少し早く寝かせたい等と書いていたり、個人面談の時には、夜遅く寝るのが原因で、朝、起こしてもなかなか起きなくて大変だと話したりしていた。朝ご飯は、食べてきている子がほとんどだが、朝ご飯をどのくらいの量を食べてきたかアンケートをとったところ、一口や半分だけしか食べてきていない子が数名いた。

(2) 題材の指導観

導入で、課題を自分ごととして捉えさせるために、学級の早寝、早起き、朝ご飯の全体の実態をまず知らせてから、自分の実態をつかませていきたい。2年生という発達段階から、個人の実態をつかませる「生活リズムはできているかな」の表記は、◎(ほぼ毎日よくできている)○(2～3日はできている)△(ほぼできていない)の簡単な分かりやすいものとする。そして、早寝、早起き、朝ご飯の生活リズムがどうして大切なのかを学んだ上で、できていない現状と出来るようになるための工夫について意見を出し合い、これならできそうだという意識を持ち、意思決定へとつなげていきたい。

3 評価規準 別紙参照 (p40)

4 本時の学習

(1) 目標

○健康な生活を送るために、早寝、早起き、朝ご飯がどうして大切なのかを知り、今までの自分の生活リズムを見直し、自分に合っためあてを立てることができる。

(2) 展開

段階 (時間)	学 習 活 動 ○発問 ◇指示 ・予想される児童の反応	★提案事項 評価 ・留意点 ▲つまづきに対する支援の手立て								
導 入 ・ つ か む  8 分	<p>1 早寝、早起き、朝ご飯の学級の実態を知る。 ◇早寝、早起き、朝ご飯のアンケート結果です。 ・学校がある日は何時に寝ていますか。 9時までに寝ている 10人 9時より遅く寝ている 13人 ・学校がある日は何時に起きていますか。 5時～6時半頃19人 7時頃4人 ・学校がある日、朝ご飯を食べてきていますか。 全部17人 半分5人 一口だけ1人</p> <p>2 自分の実態を確認する。 ◇みなさんそれぞれの結果です。</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">生活リズムはできているかな</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">はやね</td> <td style="text-align: center;">△</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">はやおき</td> <td style="text-align: center;">○</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">あごごはん</td> <td style="text-align: center;">◎</td> </tr> </table> <p>・◎が1個もない。 ・△が2つもある。 ・全部◎だ。</p> <p>3 学習課題の確認をする。 ◇今日の学習課題です。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 20px;">早ね、早おき、朝ごはんの生活リズムの大切さを知り、自分の生活をみなおしてみよう。</div>	生活リズムはできているかな		はやね	△	はやおき	○	あごごはん	◎	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校がある平日の早寝、早起き、朝ご飯の生活リズムアンケートとする。</li> <li>・寝る時刻は、生活リズムウォッチングで定めている21時とする。</li> <li>・早起きの時刻は、生活リズムウォッチングで定めている6時とする。</li> <li>★①〈生活上の課題を自分ごととして捉えさせるための工夫〉 学級の実態を知ってから、自分の生活リズムを確認させることで、友達と比べることができるようにする。</li> <li>・個人毎の表は、生活リズムウォッチングやアンケートの結果や自己評価を基にして作成する。</li> <li>・担任の実態も示して、一緒に生活リズムを見直していくようにする。</li> </ul>
生活リズムはできているかな										
はやね	△									
はやおき	○									
あごごはん	◎									
展 開 前 段	<p>4 早寝、早起き、朝ご飯クイズに答える。 ◇早寝、早起き、朝ご飯に関するクイズです。○か×かで答えましょう。</p> <p>①寝る前にゲームをすると眠れなくなる。(○) ②眠る時間を減らすといろいろなことができよ。い。(○) ③早起きをすると、朝ご飯をしっかり食べることができる。(○) ④朝ご飯をぬくと、やせることができる。(×)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・問題は紙に書いて掲示する。</li> <li>・○か×か、ジェスチャーで答えさせる。</li> </ul>								

<p>展開前段・さぐる 12分</p>	<p>⑤早寝、早起きの方は、勉強の成績が良い。(○) ⑥早寝、早起きの方はスポーツがよくできる。(○) 5 遅く寝て、遅く起きて、朝ご飯を食べないとどうなるかを知る。 ○遅く寝たらどうなるかな。 ・学校で眠くなる。・朝ご飯を食べる気がしない。 ・いらいらする。 ○遅く起きたらどうなるかな。 ・ご飯を食べる時間がなくなる。・学校に行くのが遅くなる。 ○朝ご飯を食べないとどうなるかな。 ・勉強に集中できない。・元気がでない。 ・いらいらする。 6 早寝、早起き、朝ご飯の生活リズムが大切な理由を知る。 ○学校で元気に過ごすために、早寝、早起き、朝ご飯はどうして大切なのでしょうか。 早寝…体の疲れをとる。眠っている間に体が成長する。勉強で覚えたことを忘れないようにする。病気にかかりにくい。 早起き…頭がすっきりする。朝、あわてなくていい。朝ご飯をしっかり食べれる。 朝ご飯…体温が上がる。頭が目覚める。体が動きやすくなる。</p>	<p>・絵やカードを掲示しながら説明する。</p> <p>・4のクイズと関連させながら説明する。 ・絵やカードを提示する。 ・早寝、早起き、朝ご飯の3つがつながっていることが分かるように板書する。</p>
<p>展開後段・みつける 13分</p>	<p>7 早寝、早起き、朝ご飯の生活リズムができない原因と、できるようになるための工夫を考える。 ○でも、早寝、早起き、朝ご飯の生活リズムがどうしてもできないのかな。 ・夜遅く寝ているから。 ・遅く寝ると、早く起きられなくて朝ぼうつとしてご飯もしっかり食べられないから。 ・朝遅く起きると、時間がなくて、朝ご飯を食べる時間がなくなるから。 ○では、早く寝るためには、早く起きるためには、朝ご飯をしっかり食べるためには、どうしたらいいか考えてみましょう。 ・早く寝るために、ゲームやテレビを見る時間を決めればいい。 ・早く起きるためには、9時までには寝て、目覚ましがなったらすぐに起きる。 ・朝ご飯をしっかり食べるために、早寝、早起きをして、時間にゆとりを作る。</p>	<p>(○の2つ目の留意点) ・個で考えてから全体で話し合う。 ・ワークシートに書かせる。「早く寝るためには、早く起きるためには、朝ご飯を食べるためには」の3つのうちのどれか1つか全部に書かせるようにする。</p> <p>★②〈意思決定をさせるための話合いの工夫〉 早寝、早起き、朝ご飯の生活リズムができるようになるための工夫を発表し合うことで、意思決定しやすくできるようにする。</p>
<p>終末・きめる 12分</p>	<p>8 自分の生活リズムについて見直し、めあてを発表する。 ◇△や○がついているところを◎にするためのめあてを発表しましょう。 ・早寝が△なので、ゲームをやる時間を短くして9時には寝るようにしたいです。 ・早起きが○なので、早く寝るようにして、目覚ましの音で起きたいです。 ・朝ご飯が△なので、早起きをしてしっかり食べるようにしたいです。 ・これからも、全部◎になるようにがんばりたいです。 9 学習の振り返りをする。 ◇今日の学習で分かったことを発表しましょう。</p>	<p>・がんばりカードに書いてもらう。 ・実態の表を見て、自分の生活リズムを見直し意思決定させる。 ・何人かに発表させる。</p> <p>評 自分の生活リズムを見直し、友達の発表を聞いて自分にあつためあてを決めることができる。 【思・判・表】(発表・カード) ▲板書をヒントに考えさせる。</p> <p>・振り返りの観点は「分かったこと」にする。</p>

## 5 事後の指導

- ・1週間分のがんばりカードを使って、毎日のめあてを決めて取り組ませ、早寝、早起き、朝ご飯の3つの生活リズムについて振り返らせる。
- ・がんばりカードを交換して、互いのがんばりを認め合ったり、励まし合ったりする場を設ける。

# 第3学年1組 体育科 学習指導案

対象：男13名 女13名 計26名

指導者：教諭 前多 綾子

## 1 単元名 「健康な生活」 (みんなのほけん 3・4年 出典：学研)

### 2 単元について

#### (1) 単元の学習に関わる児童の実態

健康について、児童の意識調査を行った結果、「自分は健康だと思う。」と答えた児童は15名だった。その理由として、「好き嫌いをしないから。」「手洗い・うがいをしているから。」「運動をしているから。」など「健康」とはどんなことか大体理解しているといえる。しかし、普段の生活では、給食を残す児童が多く、自分から進んで手洗い・うがいをしている児童は少ない。

昼休みに外でサッカーや鬼ごっこをして遊ぶ子が多く見られるが、マラソンやなわ跳びなどの運動を好む児童は半数で、持続的な運動を苦手としている児童が多い。

起床時刻と就寝時刻を尋ねた結果、半数以上の児童が午後9時過ぎに就寝していた。ほとんどの児童が6時半までに起床しているため、睡眠時間が短い傾向にある。そのためか、姿勢が崩れたり、集中力が途切れたりする児童も見られる。

#### (2) 単元の指導観

本単元では、健康な生活について理解すること、健康な生活について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを表現することを目標としている。そこで、自分は「健康」なのか理由も考え判断させたり、健康になるためにどんな手立てが必要なのかを考えさせたりする。また、健康の保持増進に欠かせない要因は何かを考えさせる。考えたことを確実なものにするため、養護教諭の話聞き、1日の生活の仕方が深く関わっていることや運動、食事、休養・睡眠をとる必要があることをしっかり理解させる。

また、毎日の生活に関心をもち、自らの生活に関する課題を見付け、よりよい解決に向けて考えたり、考えたことを表現したりする態度を育成しなければならない。そこで、本授業の後に、学級活動「一日の生活を見直そう」を通して、自分の生活を振り返り、自らの課題を見付けさせたり、よりよい解決に向けて考えさせたりする活動を通して、健康な自分を意識するきっかけをつくりたい。

### 3 評価規準

知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	主体的に学習に取り組む態度
・健康の状態には、主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること、また、毎日を健康に過ごすためには、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること、体の清潔を保つこと、生活環境を整えることなどが必要であることを理解している。	・健康の状態と主体・環境要因の関係、1日の生活のしかた、身の回りの清潔や生活環境について、自分の生活を見直すことを通して課題を見つけ、その解決を目指して思考し判断しているとともに、それらを表現している。	・健康の状態と主体・環境要因の関係、1日の生活のしかた、身の回りの清潔や生活環境、学校の保健活動に関する学習において、目標に向かって粘り強く取り組むとともに、自分なりに工夫して進めようとしている。

### 4 本時の学習(2/4)

#### (1) 目標

○健康な生活について考えることを通して、健康に過ごすには、運動、食事、休養・睡眠に気をつけた生活リズムをつくり、続けることが大切であることが分かり、学んだことを表現することができる。

(2) 展 開

段階 (時間)	学 習 活 動 ○発問 ◇指示 ・予想される児童の反応	★提案事項 評評価 ・留意点 ▲つまずきに対する支援の手立て
導 入 10 分	<p>1 前時の学習を振り返る。 ○健康であるためにどんなことが必要でしたか。 ・「運動」「食事」「休養・すいみん」 ・身の回りの環境 ・手洗い</p> <p>2 体調不良の原因を考える。 ○Aさんはなぜ体調が悪くなったのでしょうか。 ・寝る時刻が遅い。 ・ゲームの時間が長い。</p> <p>3 学習課題を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>けんこうにすごすには、どんな生活のしかたをすればよいだろう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前時に学習したワークシートを振り返らせ、健康であるために大切なことを想起させる。</li> <li>・Aさんの一日の生活を表した図を提示し、食事や睡眠をとっていても体調が悪くなっていることに気付かせる。</li> </ul>
展 開 25 分	<p>4 健康に過ごすためにはどうしたらよいか考える。 ○Aさんが健康になるよう、どんなアドバイスをしますか。 ◇ワークシートに自分の考えを書きましょう。 ・外で遊ぶとよい。 ・朝ご飯をきちんと食べる。 ・早寝早起きをする。 ・好き嫌いをなくす。 ・毎日同じ時間に寝る。 ◇考えを発表しましょう。</p> <p>5 健康な生活の仕方を知る。 ◇養護教諭のお話を聞きましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の考えをワークシートに記入させた後、全体で考えを共有させる。</li> <li>・児童から出されたアドバイスを「運動」「食事」「休養・睡眠」に分類しながら黒板に提示する。</li> <li>・健康な生活の仕方について、録画しておいた養護教諭の話を聞く。</li> <li>・身近な例を挙げながら、健康保持増進には、1日の生活リズムが深く関わっていることや生活のリズムに合わせて、運動、食事、休養・睡眠をとることが必要であることを指導する。</li> </ul>
終 末 10 分	<p>6 学習のまとめをする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>きそく正しいリズムある生活が大切 運動、食事、休よう・すいみんのバランスが大切</p> </div> <p>7 学習の振り返りをする。 ◇今日の学習で分かったこと、考えたことを学習カードに書きましょう。 ・運動、食事、休養・睡眠のバランスが大切だと分かりました。 ・あまり運動していないから毎日運動したい。 ・寝る時刻が遅かったので、早く寝るようにしたい。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・養護教諭の話をもとに、分かったことをまとめさせる。</li> <li>評 運動、食事、休養・睡眠に気をつけた生活リズムをつくり、続けることが大切であることが分かり、学んだことを表現することができる。</li> <li>【思・判・表】(発表・ワークシート)</li> <li>▲まとめのワークシートは、キーワードを記入できるようにする。</li> </ul>



# 第3学年2組 学級活動(2) 学習指導案

対象：男12名 女13名 計25名

指導者：教諭 奈良 学

## 1 題材名 「一日の生活のしかたを見直そう」

学級活動(2)ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

## 2 題材について

### (1) 題材の学習に関わる児童の実態

健康に関わるアンケートを行ったところ、就寝時刻が遅い子や嫌いな食べ物が多い子が目立っていた。また、学校で実施した生活リズムウォッチング(一週間の生活チェック)において、一日の中でゲームや動画などに1時間以上時間を使っている子も多かった。家庭からのコメントでは、一日の生活の仕方について、改善していきたいという思いが多数出ている。しかし、夏休み中の保護者との個人面談では、変えることができずに困っている状態であった。

### (2) 題材の指導観

本授業の前に、保健の学習において、健康に関わる学習をしている。その中で、「健康とは何か」「健康のためにどんな生活のしかたがよいのか」を、知識として習得している。健康のために、どんな生活が理想的なのか、分かっているものの、児童の実態にあるように、実践できずにいる。本時の学習では、自分の一日の生活を振り返ってみたり、どうしていけばよいのか話し合ってみたりすることで、健康な自分を意識するきっかけをつくり、健康な生活に向けて、取り組むことを考えさせていきたい。

## 3 評価規準 別紙参照 (p40)

## 4 本時の学習

### (1) 目標

○一日の生活を振り返り、健康な生活を送るために大切なことについて考え、自分にあつためあてを決め、取り組もうとすることができる。

### (2) 展開

段階 (時間)	学 習 活 動 ○発問 ◇指示 ・予想される児童の反応	★提案事項 評価 ・留意点 ▲つまづきに対する支援の手立て
導 入 ・ つ か む  5 分	<p>1 自分の一日の生活のしかたを見る。 ◇自分の生活のしかたと見本を、3つの視点で比べてみましょう。 視点①運動→ほとんどしていないなあ。 視点②食事→私は食事を残してばかりだ。 視点③休養・睡眠→睡眠時間がすごく短いなあ。 いつも寝るのがおそいなあ。</p> <p>2 学習課題の確認をする。 ◇今日の学習課題です。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>けんこうな毎日にするために、 自分の生活を見直そう。</p> </div>	<p>★①〈生活上の課題を自分ごととして捉えさせるための工夫〉 保健の学習で扱った見本の一日の生活のしかたと、自分の生活のしかたを3つの視点で比べながら、自分の現状を把握する。 ・自分の一日の生活のしかたは、事前に書かせておく。 ・生活リズムチェックも合わせて見せることで、見比べただけでは分からない部分にも目を向けさせる。</p>

<p>展開前段・さぐる 10分</p>	<p>3 こんな生活を送っていたらどうなるのか、クイズ形式で考えてみる。 ◇「こんな生活をしていたら……」クイズです。 ○か×で答えましょう。 例 休養・睡眠に関するクイズです。○か×で答えましょう。 ①すっきり起きるために、睡眠時間は短い方がよい。(×) ②休養が足りないと、つかれがとれず、勉強などに集中できない人もいる。(○) ③起きている時間が長いと、次の日も活発に動けることが多い。(×) ④体の成長のためには、十分な睡眠と休養を取った方がよい。(○)</p> <p>4 自分の一日の生活のしかたを見て、直した方がよいと思う所を考える。 ○生活の仕方を振り返り、健康な自分を作っていくために、一番直したいことは何ですか。 ・運動(運動が苦手、運動が少ないから。) ・食事(嫌いな食べ物が多く、食べ残しが多いから。) ・休養・睡眠(毎晩、ゲームや動画で、寝るのが遅くなり、朝起きられないから。)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・問題は、3つの視点の中から、子どもたちにありそうなものを取り上げ、パワーポイントで出題する。</li> <li>・クイズに出るような生活が続けていたらどうなるのか、想像させながら進めていく。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートを活用する。</li> <li>・思い浮かばない子のために、3つの視点から選ばせる。また、なぜそれを選んだのか、理由も書かせる。</li> </ul>
<p>展開後段・みつける 20分</p>	<p>5 直す方法について話し合う。 ◇直した方がいいことが同じ人たちで、これからどうしていったらよいか話し合ひましょう。 例 休養・睡眠グループ ・早く寝るために、一日の生活の仕方をもう一度考えてみる。 ・見たいテレビ番組を録画しておく。 ・ゲームを夜遅くまでやっている目が悪くなるだけでなく、寝るのも遅くなるから、うちの人に時間になったら声をかけてもらう。</p> <p>6 各グループで話し合ったことを発表させる。</p>	<p>★②〈意思決定をさせるための話合いの工夫〉 直したいことが同じ子たちで話題を共有させることで、話し合いを活発にさせ、次の意思決定をしやすくさせる。 ・各グループで、決まったことを、発表用紙に書かせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・代表の子に発表させる。</li> </ul>
<p>終末・きめる 10分</p>	<p>7 自分の直したいことを見直し、今後のめあてを考え発表する。 ◇健康な毎日を送っていくために、これから頑張りたいことを書いて発表しましょう。 ・ゲームをする時間のきまりを作って、早寝早起きができるようにしたいです。 ・運動をしっかりして、体力をつけて、健康な体にしていきたいです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今後の取り組みを、ワークシートに書かせ、何人かに発表させる。</li> </ul> <p>【評】自分の生活を見直し、健康を意識しながら、頑張りたいことを決めることができる。 【思・判・表】(発表・ワークシート) ▲決められない子には、ワークシートを見ながら、一緒に言葉を拾ってあげ、考えさせる。</p>

## 5 事後の指導

- ・振り返りカードを利用しながら、個々のめあてに取り組ませる。
- ・お互いの頑張りを、称賛したり励ましたり合ったりする場を、帰りの会に設ける。

# 第4学年1組 学級活動(2) 学習指導案

対 象：男12名 女11名 計23名

指導者：教諭 成田 和宏

## 1 題材名 「自転車での事故を防ごう！」

学級活動(2) ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

## 2 題材について

### (1) 題材の学習に関わる児童の実態

本校では、4年生から保護者の同伴なしで自転車に乗ることができる。そのため、春に自転車の安全運転の方法を理解させることを目的に自転車教室を開いている。自転車教室の様子を見ると、新しく買った自転車に乗る児童も多く、少し体に合わなかったり、自転車操作の技能が不十分だったりする児童も多い。また、普段の生活から規範意識に欠ける児童も多く、放課後や休みの日の話を聞くと交通ルールを無視して自転車に乗っている児童も数名いる。

### (2) 題材の指導観

今までの自転車の乗り方を振り返り、以下の2つの点に留意しながら、自転車に安全に乗る児童の育成に努めたい。

- ①導入で、五所川原市の自転車事故の件数や理由、クラスのヒヤリハット経験人数を掲示することで自分ごととして捉えられるようにする。
- ②展開で、クラスのヒヤリハットする場所と理由を話し合うことで、自分で気を付けることの意味決定をしやすいようにする。

## 3 評価規準 別紙参照 (p40)

## 4 本時の学習

### (1) 目 標

○自転車の乗り方を振り返り、自分に合った安全な乗り方のめあてを決めることができる。

### (2) 展 開

段階 (時間)	学 習 活 動 ○発問 ◇指示 ・予想される児童の反応	★提案事項 評価 ・留意点 ▲つまずきに対する支援の手立て
導 入 ・ っ か む  8 分	<p>1 五所川原市の自転車事故の件数や理由を知る。 ○クイズです。昨年度の五所川原市の子どもの自転車事故は、どのくらいあったと思いますか。 ①100件 ②50件 ③3件 ④なかった ・3件しかなくて、びっくり。 ・思ったより少ない。 ・やっぱり、事故にあうには理由があるんだな。</p> <p>◇クラスのヒヤリハット体験の結果です。 ・五所川原市は3件だけど、クラスのアンケート結果を見るとヒヤリハットの経験が18人もいてびっくり。 ・18人もいるなんて…多いなあ。 ・いつ、事故にあってもおかしくない。</p>	<p>・五所川原市の自転車事故の資料を提示する。</p> <p>・クラスのアンケート結果を提示する。</p> <p>★①〈生活上の課題を自分ごととして捉えさせるための工夫〉 五所川原市の自転車事故の件数や理由、クラスのヒヤリハット経験人数を掲示することで自分ごととして捉えられるようにする。</p>

	<p>2 学習課題の確認をする。</p> <p>◇今日の学習課題です。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>安全な自転車の乗り方をかくにんし、ふだんの生活に生かせるようにしよう。</p> </div>	
<p>展開前段・さぐる</p> <p>10分</p>	<p>3 クラスの自転車アンケートの結果を見て、危険について考える。</p> <p>◇自転車アンケートの結果は、1位が交差点、2位細い道、3位は段差です。どんな危険があったか発表してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・交差点では、急に車が曲がってきてびっくりした。</li> <li>・交差点では青に変わってすぐに渡ろうとしたとき、車が猛スピードで来て危なかった。</li> <li>・細い道で友達と2列で通っていたら、ぶつかりそうになった。</li> <li>・細い道で前から車が来て、ぶつかりそうになった。</li> <li>・歩道の段差に気付かずに転んだことがあります。</li> <li>・坂の段差で転んでしまった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クラスのアナケート結果を基に写真を提示する。</li> <li>・ヒヤリハット体験をしていない児童でも危険な場面を目撃したり聞いたたりしている児童がいたら、発表させる。</li> <li>・自分が原因でヒヤリハット体験をした場合は、理由もくわしく発表してもらう。</li> </ul>
<p>展開後段・みつける</p> <p>17分</p>	<p>4 ヒヤリハットしないための安全な乗り方について考える。</p> <p>○交差点ではどんな安全な乗り方がありますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・道路から少し離れたところで待つ。</li> <li>・信号が青に変わっても、左右を確認してからわたる。</li> </ul> <p>○細い道ではどんな安全な乗り方がありますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1列で乗る。</li> <li>・スピードを出さずにゆっくり乗る。</li> </ul> <p>○段差ではどんな安全な乗り方がありますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・段差のところは、自転車から降りて引く。</li> <li>・段差のある手前からスピードを落とす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・場所ごとに安全な乗り方について考えさせる。</li> <li>・ワークシートに書かせる。</li> <li>・自分が一番気を付けたい場所から書かせる。</li> </ul> <p>★②〈意思決定をさせるための話合いの工夫〉</p> <p>ヒヤリハットする場所と理由を話し合うことで、自分で気を付けることの意味決定をしやすくできるようにする。</p>
<p>終末・きめる</p> <p>10分</p>	<p>5 自分に合った安全な乗り方のめあてを決める。</p> <p>◇自分で一番気を付けたい場所とその安全な乗り方を発表しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一番気を付けたい場所は交差点です。道路から少し離れたところで待つようにします。</li> <li>・一番気を付けたい場所は細い道です。1列でスピードを出さず乗るようにします。</li> <li>・一番気を付けたい場所は段差です。段差のあるところは、自転車から降りて引きまします。</li> </ul> <p>6 学習の振り返りをする。</p> <p>◇今日の授業で「分かったこと」を発表しましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートに書かせる。</li> </ul> <p>【評】今後、自転車に乗るときに、どんなことに気を付けたいか、自分に合っためあてを決めることができる。</p> <p>【思・判・表】(発表・ワークシート)</p> <p>▲自分のめあてを決められない児童には、板書を参考にさせる。</p>

## 5 事後の指導

帰りの会に、自分で決めためあてに向かって安全な乗り方をしていることを確認し、賞賛したり励ましたりしながら、友達と認め合う場を設定する。

# 第4学年2組 学級活動(2) 学習指導案

対象：男10名 女12名 計22名  
 指導者：教諭 工藤 久美子  
 栄養教諭 川村真由美(GT)

## 1 題材名 「感謝の気持ちをもって給食を食べよう」

学級活動(2)エ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

## 2 題材について

### (1) 題材の学習に関わる児童の実態

給食を残さず、完食している子は22%と少なく、学級の約8割の子が好き嫌いをして残している。食材としては魚、野菜、牛乳を残す子が多い。食べる量も少ない子もいるが、苦手なものだからと安易に給食を減らそうとする子も多い。それらのことから給食の残食が多い学級である。

また、その残し方も汚く、食器に食べ物が残っていても平気で片付けようとしたり、食缶への返し方が雑だったりする。食べることの大切さや、食べ物や給食を作ってくれた人への感謝の気持ちが見られないことが多いのが実態である。

### (2) 題材の指導観

導入で、課題を自分ごととして捉えさせるために、日頃の給食時の様子や残食・食べ残しの写真、アンケート調査の結果を提示し、食材や作ってくれた人への感謝の気持ちが見られない学級の実態をつかませる。そして給食ができるまでの様子を知ったり、給食の調理員さんたちの気持ちを考えたりすることで、食べ物大切さや作ってくれた人への感謝の気持ちをもって給食を食べる意識をもたせ、意思決定へとつなげていきたい。

## 3 評価規準 別紙参照 (p40)

## 4 本時の学習

### (1) 目標

○給食ができるまでの様子や調理員さんの気持ちを知り、今までの自分の給食の食べ方を振り返って、望ましい食事の仕方について考えることができる。

### (2) 展開

段階 (時間)	学 習 活 動 ○発問 ◇指示 ・予想される児童の反応	★提案事項 評価 ・留意点 ▲つまずきに対する支援の手立て
導 入 ・ つ か む  8 分	1 学級の給食の実態を知る。 ◇給食のあいさつの様子です。 ・適当に言ってるなあ。 ・「いただきます」って言ってない人もいる。 ・あいさつ、よくない。 ◇給食アンケートの結果です。 ・残す人が多い。 ・嫌いなものがでたら、食べない人が多い。 ◇給食の残食の様子と片づけの様子です。 ・もったいないなあ。 ・嫌いなものがでたら、食べない人が多い。 ・皿に食べ残しがある。 ・しるが残って汚い。	・最近の給食のあいさつの様子を映像で見せる。 ・アンケートの結果と残食や食べ残しの写真を提示する。  ★① 〈生活上の課題を自分ごととして捉えさせるための工夫〉 給食の様子の映像や写真、アンケートの結果から、あいさつがきちんとできていないこと、残食が多いこと、残し方が汚いことなどに気づき、課題を自分ごととして捉えることができるようにする。

	<p>2 学習課題の確認をする。</p> <p>◇今日の学習課題です。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">給食を作ってくれる人たちの思いを知り、よりよい給食の食べ方を考えよう。</p>	
展開前段・さぐる 12分	<p>3 調理員さんたちの仕事の様子を知る。</p> <p>◇給食を作ってくれる調理員さんたちの仕事の様子を教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理員さんたちの仕事の様子を知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養教諭による給食ができるまでの様子と片付けの様子の提示。</li> <li>・残食の量の提示。</li> <li>・作業過程で使うへらの体験。(児童2名)</li> </ul>
展開後段・みつける 15分	<p>4 調理員さんたちの思いや苦勞、食べ物の大切さを知る。</p> <p>○調理員さんたちはどんなことがうれしいと思いますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・時間に間に合って給食ができたとき</li> <li>・給食をたくさん食べてくれたこと</li> </ul> <p>5 自分の食事の仕方をどのように見直したいか話し合う。</p> <p>○調理員さんの話を聞いて、これからどのように給食を食べたいと思いましたか。</p> <p>◇思いをどのような行動にしたいか考え、自分のめあてを決めましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・作ってくれた人のことを考えてしっかり食べる。</li> <li>・感謝して、嫌いなものも少しは食べる。</li> <li>・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを欠かさず言う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童に予想させながら、栄養教諭による回答を交えて進めていく。</li> <li>・調理員さんたちが生産者の苦勞を無駄にしないように調理していること、たくさんの人のために、毎日大変な仕事をしていること、残食が少ないことやきれいに食べてくれることがうれしいという思いをおさえる。</li> <li>・「感謝」という言葉が児童から出たときは、それを生かしていく。</li> </ul> <p>★②〈意思決定させるための話合いの工夫〉よりよい給食の食べ方を発表し合うことで、意思決定しやすくできるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・意見を数個板書する。</li> </ul>
終末・きめる 10分	<p>6 めあてを考え、発表する。</p> <p>◇給食の食べ方のめあてを決め、ペアで発表しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今までは、きちんとあいさつしていなかったけれど、これからは作ってくれた人のことを考えてしっかり食べたい。</li> <li>・今までは感謝の気持ちなんて考えていなかったけれど、これからは給食を作ってくれる人のことを考えて少しでも食べるようにしたい。</li> </ul> <p>7 学習の振り返りをする。</p> <p>◇今日の学習の感想を発表しましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がんばりカードに書かせる。</li> </ul> <p>【評】これから給食でどんなことに気をつけて食べたいか、自分にあつためあてを決めることができる。</p> <p>【思・判・表】(発表・カード)</p> <p>▲意思決定できない児童には、先ほどの児童の発表(板書)を参考にさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・数名の意見を発表させる。</li> <li>・振り返りは「学習の感想」を発表させる。</li> <li>・栄養教諭へお礼のあいさつをする。</li> </ul>

## 5 事後の指導

一週間後に、がんばりカードを使って自身の給食の様子を振り返らせ、めあてを意識して実践できていたことを認め合う活動をさせる。

# 第5学年1組 学級活動(2) 学習指導案

対 象：男8名 女14名 計22名

指導者：教 諭 成田富美代

GT：あおもりペイクリニック 副院長 大出華子

1 題材名 「不安や悩みを解決しよう」 学級活動(2)ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

2 題材について

(1) 題材の学習に関わる児童の実態

ほとんどの児童は、1年生の頃に比べて、自分の心が成長したと思っている。そのような中で、自身や友達のことへの不安や悩みをもつ児童が数名おり、「嫌な気持ち」「安心できない」など心の変化を感じていることが分かった。しかし、現段階では、あまり深刻に悩んでおらず、不安や悩みに対して何も対処せずに日常生活を過ごしている児童もいる。悩みや不安を抱えた時の解決方法としては、「みんな(関係者)と話し合う」「悪いことをしたら自分から話したり謝ったりする」「先生や親に相談する」「みんなで相談してうまくいかなかったら解決できるよう先生に相談する」「今度からどうするか考える」など、自分なりに解消する方法を見つけて気持ちをすっきりさせている。しかし、その解決方法が本当に自分に合っているか、友達はどのような解決方法をとっているかなどについては考えておらず、日常生活の行動と結び付けて、心と体の2つの側面から心の健康について考えるまでには至っていない児童も多い。

(2) 題材の指導観

課題を自分ごととして捉えさせるために、心のアンケートの結果を提示して「こんなことに悩んでいるのは自分だけではないのだな」「こんなことに悩んでいる自分は、変ではないのだな」というように、自分の悩みを認めることを通して、学習課題につなげていきたい。そして、不安や悩みがあると腹痛や頭痛を起こしたり、体調がよい時は、気持ちが明るくなったりするなど、心と体が互いに深く関係していることに気付かせていきたい。不安や悩みに対処し解決することができると、心の発達やよりよい人間関係づくりにつながっていくという意識をもたせ、意思決定へとつなげていきたい。

3 評価規準 別紙参照 (p40)

4 本時の学習

(1) 目 標

○不安や悩みが続くとそれが原因で病気になることもあることを知り、今までの自分の不安や悩みへの解決の仕方を振り返って、自分に合った解決の仕方へのめあてを決めることができる。

(2) 展 開

段階 (時間)	学 習 活 動 ○発問 ◇指示 ・予想される児童の反応	★提案事項 評価 ・留意点 ▲つまずきに対する支援の手立て
導 入 ・ つ か む  5 分	1 心のアンケートの結果を知る。 ◇心のアンケートの結果です。 ・最近、不安や悩みはありますか。 ある 7人 ない 15人 ・それは、どんな不安や悩みですか。 友達のこと 勉強のこと 自分の性格のこと 自分の体のこと ニュースや事件のこと その他 ・これまでの不安や悩みについて、解決することはできていますか。 できている 18人 できていない 4人	★① 〈生活上の課題を自分ごととして捉えさせるための工夫〉 心のアンケートの結果から、不安や悩みを抱えることは、誰もが経験していることに気付かせることによって、課題を自分ごととして捉えることができるようにする。 ・アンケート結果の人数は目隠ししておき、発表しながらはがしていく。
展 開 前 段	2 学習課題の確認をする。 ◇今日の学習課題です。 <u>不安やなやみをもった時、どのように解決していったらいいか考えよう。</u> 3 不安や悩みと心の健康との関係について考える。 ○不安や悩みがあった時、体はどのようになりますか。 ・心配になってあまり眠れなかった。 ・体がだるくてあまり動けなかった。 ○病気の時や体調が悪い時、どのような気持ちになりますか。 ・気持ちがもやもやした。	・1の心のアンケートの結果に出てきたことに関する不安や悩み(友達のことや勉強のこと、自分の性格のこと、自分の体のこと)について想起させ、心が体に影響する例、体が心に影響する例を考えさせる。

<p>展開前段・さぐる 15分</p>	<p>・気持ちがへこんだ。 4 不安や悩みが続いた時の体の変化についての話を聞く。 ◇不安や悩みが続いた時の体調の変化のパネルを見ましょう。</p>	<p>・GTによる説明。 ・小学生によく分かるように説明する。 ・腹痛・下痢・便秘・頭痛・不眠・食欲不振など、不安や悩みが続くと生じる体調の異変について知らせる。 ・不安や悩みが大きすぎたり長く続いたりすると、それが原因で病気になることもあることや、逆に、体調がよい時は、気持ちが明るくなったりやる気が起こったりするなど、心と体が互いに深く関係していることに気付かせる。</p>
<p>展開後段・みつける 15分</p>	<p>5 不安や悩みに対処することで、心や体にどんないいことがあるかについて話し合う。 ○友達についての不安や悩みを解決するにはどうしたらいいと思いますか。(以降、同様に) ・一人で考える。 ・誰か(家族、友達、先生、専門機関)に相談する。 ・友達と遊ぶ。 ・ゆっくり休む。 ・好きなことをする。 ○それぞれの解決方法は、どんな効果があると思いますか。 ・友達と遊ぶ。ゲームをする。漫画を読む。体を動かす。→スッキリ(発散・気分転換) ・ゆっくり休む。音楽を聞く。体を動かす。お風呂に入る。→リラックス(いやし) ・一人で考える。家族に相談する。友達に相談する。専門機関に相談する。 →じっくり(悩みに向き合う) 6 不安や悩みを解決するために、どんな工夫をしたらいいか考え発表する。 ○不安や悩みを解決するために、いいアイデアを出してください。どんな工夫をしたらよいと思いますか。 ・どうしたらいいか、じっくり考える。 ・友達に相談する。 ・家の人に相談する。 ・先生に相談する。 ・専門機関に相談する。</p>	<p>・1の心のアンケートの結果に出てきたことに関する不安や悩み(友達のことや勉強のこと、自分の性格のこと、自分の体のこと)についての解決の仕方について考えさせる。 ・展開6につながるように、不安や悩みの程度に合わせた解決の仕方をしていくと、いいことがあるということを意識付けさせる。 ・個人で考えさせてから全体で話し合わせる。 ★②〈意思決定をさせるための話合いの工夫〉 不安や悩みを解決するためのアイデアを発表し合うことで、意思決定しやすくできるようにする。</p>
<p>終末・きめる 10分</p>	<p>7 めあてを発表する。 ◇めあてを発表しましょう。 ・友達とトラブルがあったら、自分から謝ったり、誰かに相談したりしたいです。 ・勉強で分からないところがあったら、恥ずかしながら先生に聞いてみたいです。 ・悩みがあったら、自分で考えてみたり、家族や先生に相談したりしたいです。 8 学習の振り返りをする。 ◇今日の学習で分かったことを発表しましょう。</p>	<p>・KOKOROカードに書かせる。 ・これから起こりうる不安や悩み直面した時の心構えとして、どのように解決していくかを意思決定させる。 ・何人かに発表させる。 【評】これから、不安や悩みを抱えた時に、どのように解決していくか、自分に合った解決の仕方へのめあてを決めることができる。 【思・判・表】(発表・カード) ▲板書や友達のカードを参考にして、めあてを考えさせる。 ・振り返りの観点は「分かったこと」にする。</p>

## 5 事後の指導

帰りの会で、不安や悩みについて解決するように取り組んでいることを確認し、称賛したり励ましたりする。友達同士でカードを交換して認め合う中で、努力できるように促すようにする。



# 第5学年2組 学級活動(2) 学習指導案

対象：男7名 女14名 計21名

指導者：教諭 対馬 秀孔

## 1 題材名 「見直そう！インターネットの利用の仕方」

学級活動(2)ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の育成

## 2 題材について

### (1) 題材の学習に関わる児童の実態

本学級の児童に、事前に実施したインターネットの利用に関するアンケートでは、いずれの家庭でもインターネット等を活用できる環境にあり、ほぼ毎日それらを活用している実態が見てとれた。

一方、事前アンケートから、インターネット利用に必要な情報モラルについては個人差が大きいことが分かる。「インターネットの利用における各家庭の利用のきまり」に関する問いに対しては、時間に関する回答がその大部分を占め、マナーやルールのような情報モラルに関する回答は少数にとどまった。「使用の際に自分で気を付けていること」の問いに対しては情報モラルに関する回答をする児童も見られたが、回答の内容は個人差が大きく、児童それぞれに判断が委ねられている状態であった。また、情報モラルに関する回答は「～しない」が多いが、危険性と関連させた回答はなく、児童がインターネット利用の危険を十分に理解したり予測したりできているとは言い難い。

### (2) 題材の指導観

本題材では情報モラルを扱い、情報社会における危険を予測・回避し、インターネット等を安全に利用するために、自分の生活に合ったためあてを考えることができるようにすることが本題材のねらいとなる。本時では複数の内容項目に分類される情報モラルの中から、安全への知恵を含む情報セキュリティに焦点化して学習の展開を図る。

学習における中心活動はケースメソッドとし、文科省より提示されている「情報モラル教育に関する指導の充実に資する動画教材」より、『SNS等のトラブル』を事例として取り上げる。この動画を用いることで、児童にインターネット利用における危険を具体的に想起させ、自分の生活に合った危険を回避する方法を考えるようにする。

## 3 評価規準 別紙参照 (p40)

## 4 本時の学習

### (1) 目標

○情報社会における危険を予測・回避し、インターネット等を安全に利用するために、自分の生活に合ったためあてを考えることができる。

### (2) 展開

段階 (時間)	学 習 活 動 ○発問 ◇指示 ・予想される児童の反応	★提案事項 評価 ・留意点 ▲つまずきに対する支援の手立て
導入・ つかむ 10分	<p>1 インターネット利用におけるメリット・デメリットを考える。 ○インターネットのメリット・デメリットは何でしょうか。 ・たくさんのことを知ることができる。 ・色々な人とつながることができる。 ・詐欺などがある。 ・個人情報などが流出する。 ・嫌がらせや悪口などが書かれる。</p> <p>2 インターネット利用の危険性を自分ごととして捉える。 ○資料を見て、学級のインターネット利用やトラブルの様子について、どうなっている</p>	<p>・インターネット利用のデメリットが潜在的な危険性であることと示唆する。</p> <p>・アンケートを基に作成した「インターネット利用状況」「トラブル経験」「インターネットの危険に関わるニュース等」を資料として提示する。</p>

<p>導入・つかむ 10分</p>	<p>ことが分かりますか。  <ul style="list-style-type: none"> <li>・どの家でもインターネットを利用している。</li> <li>・学級ではインターネットの利用でトラブルになっている友達はいない。</li> </ul> <p>○資料を見て、みなさんの生活に起こりえることを予想してみましょう。  <ul style="list-style-type: none"> <li>・インターネット利用でトラブルになっているニュースはよく聞いている。今はまだ関係していないけれど、これからはトラブルがあるかもしれない。</li> </ul> <p>3 学習課題を確認する。</p> </p></p>	<p>★① 〈生活上の課題を自分ごととして捉えさせるための工夫〉  身の回りで起こっているインターネット利用の危険性が自分にも起こりえることを認識させることで、課題を自分ごととして捉えることができるようにする。</p>
<p>インターネット等でトラブルにまきこまれないようにするために、どのようにしたらいいのか考えよう。</p>		
<p>展開前段・さぐる 10分</p>	<p>4 危険を予測する。  ○動画を見て、これからどんな危険があると予想されますか。  <ul style="list-style-type: none"> <li>・監督が責められる。</li> <li>・チームがなくなる。</li> <li>・嘘がばれる。</li> <li>・非難が殺到する。</li> </ul> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動画『SNS等のトラブル』を途中まで視聴させ、その後起こる出来事を予想させる。</li> <li>・予想を発表させた後に、事態の行方を確認する。</li> </ul>
<p>展開後段・みつける 15分</p>	<p>5 危険を回避する方法を考える。  ○事例のような危険を回避するための注意点はどんなことでしょうか。  <ul style="list-style-type: none"> <li>・嘘を書き込まない。</li> <li>・人の悪口を書き込まない。</li> </ul> ◇事例のような危険を回避するための自分の取組を考えましょう。  <ul style="list-style-type: none"> <li>・書き込んだら発信する前に見直す。</li> <li>・必要なこと以外書かない。</li> <li>・相手を貶める言葉を使わない。</li> <li>・インターネットの世界と現実の世界は同じだと意識して使用する。</li> </ul> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループでの話合いののちに全体で話し合うようにする。</li> <li>・個で考えてから全体で話し合うようにする。</li> </ul> <p>★② 〈意思決定をさせるための話合いの工夫〉  危険に基づく回避策として注意点とそれに向けた自分の取組について発表し合うことによって、意思決定する際の思考の足掛かりとなるようにする。</p>
<p>終末・きめる 10分</p>	<p>6 自分のめあてを決める。  ◇ワークシートにインターネットの利用について改善したり取り組んだりしたいことを書いてみましょう。  <ul style="list-style-type: none"> <li>・インターネット上やラインで書き込みをする際には、発言内容に気を付けて行いたい。</li> </ul> <p>7 学習を振り返る。  ◇今日の学習で分かったことを振り返りましょう。  <ul style="list-style-type: none"> <li>・インターネットは多くのメリットだけでなく、危険もあるので、危険を予測して回避して利用したい。</li> </ul> </p> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートに「どんな危険」を防ぐために「どうするのか」を記入させることで、意思決定がインターネット利用の改善につながるようにする。</li> </ul> <p>【評】インターネット利用における危険を回避するための注意点や取組を基に、自分の生活を振り返ってインターネット利用の際のめあてを考えることができる。</p> <p>【思・判・表】(ワークシート)</p> <p>▲黒板に記したインターネット利用の危険とその回避するための注意点や取組を基にして、意思決定を促す。</p>

## 5 事後の指導

学期末に、意思決定したワークシートを基に、自分のめあてに対して取り組んでいる様子について振り返るようにする。それを紹介し合い、みんなでがんばりを認め合えるようにすることで、実践の継続を図るようにする。

# 第6学年1組 体育科 学習指導案

対 象：男15名 女17名 計32名

指導者：教 諭 小山内祥子

## 1 単元名 「病気の予防」 (みんなの保健 5・6年 出典：学研)

### 2 単元について

#### (1) 単元の学習に関わる児童の実態

児童は、自分の経験や周りの人たちの様子、テレビやインターネットの情報などにより様々な病気についての知識を持っている。しかし、それらの病気の原因や予防の方法についての知識が必ずしも正しいものではない場合もある。

また、飲酒については、CMなどの影響もあり、興味を持っている児童も少なくない。喫煙や薬物乱用については、やりたくないと考えている児童がほとんどであるが、SNSなどの普及により、ファッション的な要素に引き付けられている児童がいる。

そこで、病気の起こり方や予防方法、飲酒や喫煙、薬物乱用で起こる害についての正しい知識や飲酒をするように誘われた時の断り方などを身につけることにより、これからの生活の仕方や生き方を考えることができるようにしたい。

#### (2) 単元の指導観

本単元では、病気を防ぐには、それぞれの原因に応じた予防法を講ずる必要があることを知り、予防のための課題から自分の生き方を考えることができるようにしていくことを目標としている。自分の経験などを掘り起こし、それを授業の中で適宜取り上げることによって、現在の自分自身の生活習慣やこれからの生活の仕方によって生まれる課題について考え、どのようにして危険を回避していくかを話し合うことにより、生き生きとした学習の展開になると考える。

また、喫煙、飲酒、薬物乱用の害については、近年喫煙や飲酒の機会が小学生にも増えていることから、小学校の段階でしっかりとした認識を固めておく必要があると考える。未成年の喫煙、飲酒は法律で禁止されていること、薬物の乱用については成人であっても法律で禁止されていることを理解し、好奇心で手を出したり、周りの人からの誘いに乗ったりせず、自分で適切に判断できるようにさせたい。

### 3 評価規準

知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境が関わりあって起こることやその予防には、病原体が体に入ることを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高める必要があることを理解している。</li> <li>・ 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となることを理解している。</li> <li>・ 地域では、保健に関わる様々な活動が行われていることを理解している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 病気を予防するために、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康・安全の大切さ、気付き、病気の予防についての学習に進んで取り組もうとしている。</li> </ul>

### 4 本時の学習 (7/8)

#### (1) 目 標

○薬物の乱用が心身に及ぼす害や薬物が法律で禁止されていることを理解し、これからの生活の仕方を考えることができる。

#### (2) 展 開

段階 (時間)	学 習 活 動 ○発問 ◇指示 ・予想される児童の反応	★提案事項 評価 留意点 ▲つまづきに対する支援の手立て
導 入	1 薬物乱用の意味を知り、課題を考える。 ○「薬物乱用」とはどういう意味でしょう。 ・使ってはいけない薬を使うこと。 ・コカインを使うこと。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ニュースなどで取り上げられていることなどを時間をかけずに発表させる。</li> </ul>

<p>導入 10分</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・逮捕されるようなこと。</li> </ul> <p>◇カッコにあてはまる言葉を書きましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・薬物乱用とは、(法律)で禁止されている薬物を使ったり、薬の(目的)とは違う使い方をしたりすること。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>薬物を乱用すると起こる影響にはどんなものがあるかを考えよう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートを配付。</li> <li>・飲酒や喫煙と違い大人でも法律で禁止されていることをおさえる。</li> <li>・病気やけがの際に使用する薬も使い方を変えると乱用にあたることをおさえる。</li> </ul>
<p>展開 25分</p>	<p>2 薬物を乱用することで起こる影響を調べ、話し合う。</p> <p>◇教科書を読んで、薬物を乱用すると起こる、体や社会への影響について調べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯や骨が溶ける。</li> <li>・脳が縮む。</li> <li>・やめられなくなる。</li> <li>・幻覚を見る。</li> <li>・お金がかかるから、犯罪を犯す。</li> <li>・感情のコントロールができなくなる。</li> <li>・事故や事件を起こす。</li> </ul> <p>○法律で薬物乱用が禁止されているのはなぜでしょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体に悪いから。</li> <li>・犯罪につながるから。</li> <li>・迷惑がかかるから。</li> </ul> <p>◇薬物に手を出してしまうきっかけや依存性について調べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達や先輩などから進められて、軽い気持ちで始める。</li> <li>・進められて、断りきれなくてやってしまう。</li> <li>・一度くらいなら害はないと誤解している。</li> <li>・個人の自由だからと軽く考えてしまう。</li> <li>・頭がよくなる、やせるなど嘘の情報を信じてしまう。</li> <li>・外国では禁止されていないからという理由をつけて手を出してしまう。</li> </ul> <p>3 学習したことや体験談からこれからの生き方を考える。</p> <p>◇体験談を聞きましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たった1回の使用で、こわいことになるんだ。</li> <li>・身近な人から誘われると断りにくいものなのかもしれない。</li> <li>・絶対やりたくない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シンナーを乱用するとどうなるかを中心に考えさせる。</li> <li>・体への影響が起こることのほかにも社会的な影響があることにも気づかせる。</li> <li>・依存性についてもおさえる。</li> </ul> <p><b>評</b> 1回の使用でも心身に悪影響があることを理解することができる。</p> <p><b>【知識・技能】</b>(ワークシート)</p> <p>▲ワークシートの穴埋めをすることで考えさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・飲酒や喫煙とは違い大人も乱用することが禁止されていることから理由を想像させる。</li> <li>・身近なところにきっかけがあることに気付かせる。</li> <li>・間違った情報が多くあることにも気付かせる。</li> <li>・日本学校保健会発行薬物乱用防止教育ビデオ「ストップ・ザ・薬物」のアニメーションを使う。</li> </ul>
<p>終末 10分</p>	<p>4 学習のまとめをする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>1回でも薬物を乱用すると、心にも体にも周りの人へも悪い影響がある。誘惑に負けない強い気持ちを持つことが大切。</p> </div> <p>5 学習の振り返りをする。</p> <p>◇今日の学習で分かったことや考えたことを振り返りましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・薬物を使うといろいろな悪い影響が起こることを忘れないで、絶対に薬物に近寄らないようにしたい。</li> <li>・自分や家族を守るためにも薬物乱用は絶対にしない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童の言葉を使ってまとめる。</li> <li>・何人かの児童に発表させる。</li> </ul>

# 第6学年2組 学級活動(2) 学習指導案

対象：男15名 女17名 計32名

指導者：教諭 木村 恵

## 1 題材名 「地場産物をおいしく食べよう」

学級活動(2) エ 食育の観点から踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

## 2 題材について

### (1) 題材の学習に関わる児童の実態

給食を完食している子は少なく、食べ残しの状態を見ると、特に野菜・魚が多い。6月の「ふるさと産品給食の日」では、献立であるサバの塩焼きや切り干し大根の食べ残しが多かった。また、アンケート結果から、給食に使われている食材は地場産物を使っていることを知らない子がたくさん見られた。

### (2) 題材の指導観

導入では、給食の残菜量の写真を見せ、特に野菜・魚が多いことに気付かせる。また、事前にとったアンケート結果を伝え、学習課題につなげていく。次に、地場産物についての理解を深め、グループごとに地場産物を用いた給食の献立を作成させる。この活動を通して、栄養価が高い、新鮮である等、地場産物のよさに気づくことができると考える。そして、今までの食生活を振り返り、今後は地場産物である野菜等を進んで食べたり、地域で収穫している食品に関心を持ったりできるように、実践への意欲を高めていきたい。

## 3 評価規準 別紙参照 (p40)

## 4 本時の学習

### (1) 目標

○地場産物のよさについて理解し、今までの自分の食生活を振り返りながら食文化との関わり方を考えることができる。

### (2) 展開

段階 (時間)	学 習 活 動 ○発問 ◇指示 ・予想される児童の反応	★提案事項 評価 ・留意点 ▲つまずきに対する支援の手立て
導 入 ・ つ か む  5 分	<p>1 地場産物を提示する。 ○この野菜はどこでとれたでしょう。 ・北海道 ・五所川原 ・深浦</p> <p>2 給食で使われている食材は地域で収穫したものを使っていることを知る。 ○残している野菜の中には五所川原市や青森県で収穫されたものがあることを知っていますか。 ・大根は自分の家でも作っている。 ・長いものは日本で一番収穫されている。</p> <p>3 学習課題の確認をする。 ◇今日の学習課題です。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">地場産物のよさについて考え、自分の食生活を見直そう。</p>	<p>・にんじん・大根・長いもを提示する。 ★①〈生活上の課題を自分ごととして捉えさせるための工夫〉 地場産物の野菜を見たり、給食の献立の中には地場産物を使っている料理もあることを知ったりすることによって、課題を自分ごととして捉えることができるようにする。</p>
展 開 前 段	<p>4 地場産物について知る。 ◇地場産物について理解を深めましょう。 ・青森県の地場産物 ・食料の生産・流通に当たる人々の努力 ・地場産物の生産過程</p>	<p>・地場産物は映像で提示し、どんな食品なのか確認させる。 ・給食献立表を提示し、青森県産の農産物をたくさん取り入れていることを理解させる。</p>

<p>展開前段・さぐる 15分</p>	<p>・地場産物を食べることのよさ</p> <p>5 給食の献立に地場産物をどの位取り入れているか確認し、栄養面でも優れていることを知る。</p> <p>◇献立を見て青森県産の食品を挙げましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・長いも ・ごぼう ・大根 ・さば</li> <li>・ほたて</li> </ul> <p>○栄養面で気づいたことは何でしょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごぼうや大根はビタミンが豊富です。</li> <li>・さばは体をつくるもとになる食品です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五所川原市で栽培されている農産物についても取り上げる。</li> <li>・補足として地場産物をたくさん使っている郷土料理についても紹介する。(せんべい汁・けの汁)</li> </ul>
<p>展開後段・みつける 15分</p>	<p>6 地場産物のよさを、自分の食生活にどのように生かしていくか話し合う。</p> <p>○みんなが見つけた地場産物のよさを、これからの食生活に取り入れたらみんながもっと幸せになると思います。自分でできることは何ですか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新鮮な地場産物をたくさん食べることで健康につながると思います。</li> <li>・地元の野菜を買うようにすれば、地域の農家の人も助かると思います。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・板書や提示物をヒントにさせたり、普段の食生活を振り返らせたりして、話し合いにつなげる。</li> </ul> <p>★②〈意思決定させるための話し合いの工夫〉 地場産物のよさを、どのように生かしていくか発表し合うことで、自分の食生活の改善点を考えるための参考にさせる。</p>
<p>終末・きめる 10分</p>	<p>7 今までの食生活を振り返り、改善点を考える。</p> <p>○地場産物を進んで食べていたかを振り返り、今後の食生活について改善すべきことを考えましょう。</p> <p>◇改善点を発表しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜は苦手で、給食は残すことが多かったけど、地場産物の野菜がたくさんあることを知り、栄養もとれるので、なるべく食べるようにしたい。</li> <li>・今まで食べ物を粗末にしていたけど、農家の人ののおかげで新鮮な野菜が食べられるので残さず食べていきたい。</li> <li>・地場産物を食材として献立を考えていることを今まで知らなかったの、栄養士さんや作った人に感謝して食べていきたい。</li> </ul> <p>8 学習の振り返りをする。</p> <p>◇今日の学習の感想を発表しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・青森県で収穫されている野菜がたくさんあり、野菜は体にいいのでたくさん食べようと思った。</li> <li>・地場産物を取り入れた料理がたくさんあるのでおいしく残さず食べていきたい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート②に改善点を書かせる。</li> </ul> <p>評 地場産物について理解し、今までの自分の食生活を振り返りながら改善点を考えることができる。</p> <p>【思・判・表】(ワークシート・発表)</p> <p>▲改善点を考えられない子には、グループ毎の発表内容を参考にさせる。</p>

## 5 事後の指導

「ふるさと産品給食の日」、地場産物を食材とした献立の日に、どんなことを意識して食事をしたか振り返らせる。

# 特別支援学級 自立活動 学習指導案

対 象：あすなる学級1…5名、あすなる学級2…4名  
 ずずかけ学級…2名、しらかば学級…1名、計12名  
 指導者：教諭 齊藤 公伸(T1)、教諭 櫻庭留美子(T2)  
 教諭 小野 誘子(T3)、教諭 近藤 智枝(T4)  
 学校教育支援員 間山 靖子

## 1 題材名 「すてきな自分になろう」～安全・安心な生活をつくるために

### 2 題材について

#### (1) 題材の目標

・校内で起こる危険を予測し、けがや事故を防ぐ方法を考えることができる。

【感覚を統合的に活用した周囲の状況の把握】

・ソーシャルスキルすごろくを通して、みんなと協力しながら自分をコントロールする力や共感する力を高め、行動の仕方を身につけることができる。

【他者とのかかわりの基礎】

#### (2) 題材の学習に関わる児童の実態

集団行動や人間関係において、周囲の状況把握ができないため、自覚のない行動が危険につながったり、自分の思いを言葉で伝えることができずにトラブルになったりすることがある。

また、他人の見方や気持ちを推し量ることや自分の置かれている状況を客観的に捉えることが苦手な児童が多い。

#### (3) 題材の指導観

社会性に課題を持ち発達に障害のある子供たちに、社会性や人間性を育てるソーシャルスキルトレーニングの必要性を強く感じる。そこで、週に1時間合同学習の時間を設定し、障害種の枠を越えた小集団での学習形態に取り組んでいる。今年度は「すてきな自分になろう」をテーマにし、特に校内での安全の意識を高め、安心して過ごせるようなソーシャルスキルすごろくに取り組んでいる。

本時では、前時の廊下歩行に引き続き、階段の歩行について取り上げていく。危険が予測される場所を焦点化し、積み重ねていくことで安全に対する意識を高めていく。

指導に当たっては、視覚に訴える教材や模擬体験(ロールプレイ)を通して、知識を具体的にイメージさせること、児童の実態に応じて必要なことを徐々に増やして、繰り返しながら場や状況に応じた適切な行動をしようとする意識を高めていくようにする。

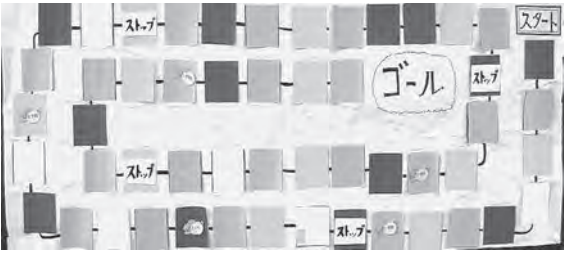
### 3 本時の学習

#### (1) 目 標

○ソーシャルスキルすごろくを通して、階段での安全歩行の意識を高めることができる。

#### (2) 展 開

段階 (時間)	学 習 活 動 ○発問 ◇指示 ・予想される児童の反応	★工夫するところ 評価・留意点 ▲つまづきに対する支援の手立て	
		T 1	T 2～T 4
導 入 ・ つ か む  3 分	1 学習を見通す。 ①前時のふり返り ②階段を安全に歩くために ③ソーシャルスキルすごろく ④ふり返り  2 学習課題を確認する。 階段で安全に歩くために、どんなことを気をつけたらいいか考えよう。	・黒板に本時の流れを箇条書きしたカードを提示し、見通しをもって学習できるようにする。	T 2・T 3・T 4 …児童支援
展 開 前 半	3 危険を予測して、望ましい行動を考える。 ◇イラストを見て、同じようなことをやったことのある人は手を挙げましょう。 ○この後、どんなことが予想されますか。 ○どんなことに気をつければいいか考えましょう。	★①危険な行動のイラストを見せて自分がやったことがあるか挙手させることで、自分ごととして捉えられるようにする。	T 2…板書 T 3・T 4…児童支援

<p>さぐる 10分</p>	<p>①走っている場面 ・ぶつかって転んでけがをするよ。 ・階段を走らないようにする。 ②段外しし、ジャンプしている場面 ・階段を踏み外して、けがをしてしまうよ。 ・階段は一段ずつ上り下りする。</p>	
<p>展開後半・みつける 25分</p>	<p>4 ソーシャルスキルすごろくで模擬体験をする。 ◇すごろくを始めましょう。</p>  <p>・止まった色と同じ色の袋からカードを引いて、みんなに伝えるように読む。</p> <p>&lt;ストップカード&gt; ◇先生達の演技を見て、危ないと思ったらストップをかけて、どうすればよいか教えましょう。 ・ストップ！なわとびを振り回したら危ないから、たたんで持ちます。</p> <p>&lt;色カード&gt; ◇スキルカードかるたを読みましょう。 ・「歩こうね 廊下・階段右側通行」 ・「危ないよ 入っているかな かかとさん」</p> <p>&lt;協働カード&gt; ◇力を合わせて課題をクリアしましょう。 ・手をつないだまま、輪を渡していく。</p> <p>・タイマーが鳴ったらすごろくを終了する。</p>	<p>T 3…進行</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・準備作業は自主的に集まった児童が協力して行う。</li> <li>・前時に決まった順番の確認をする。</li> <li>・チームから1人ずつ前に出て順番にさいころを振る。</li> <li>・すごろくは6色のカード(安全・学校生活・学習規律・挨拶・対人関係・協働)とストップカード(危険予測)を設定する。</li> <li>・困った事があった時は、ヘルプカードを提示して助けを求めてもよいことを伝える。</li> <li>・ストップカードは、教師が実演する危険な行動を子供達にストップをかけさせ、何がよくないのか理由を発表させる。その後、ロールプレイを行う。</li> </ul> <p>T 4…ストップカード担当 T 1・T 2 …モデリング</p> <p>★②ソーシャルスキルすごろくの課題に取り組むことで、安全についての意識を高めるようにする。</p> <p>【評】 望ましい行動をしようとする意識を持ち、チームで仲良く活動することができる。 【感覚を統合的に活用した周囲の状況の把握】 (発表)</p> <p>▲個別に声がけをしたり、上学年を手本にしてロールプレイをさせたりする。</p>
<p>終末・きめる 7分</p>	<p>5 学習の振り返りをする。 ◇今日の学習を振り返りましょう。 ・階段をジャンプすると、けがにつながるの、階段は一段ずつ下りるようにする。 ・安全に歩くことでけがをしないので、これからは危ないことをしないようにしたい。 ◇振り返ったことを発表します。発表したい人はその場に立ちましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・振り返りカードを書かせる。</li> <li>・振り返りカードにはなかなか書けない子には、板書を見ながら書いてもよいことを伝える。</li> <li>・チーム順に発表をさせる。</li> </ul>



## 学級活動(2) 評価規準一覧

五所川原市立五所川原小学校

### 第1学年及び第2学年の評価規準

観点	よりよい生活を築くための知識・技能	集団や社会の形成者としての思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度
評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活を楽しむために大切なことや、基本的な生活や学習の仕方を理解している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自らの生活を振り返り、自らの問題に気付いている。</li> <li>問題を解決する方法を考えたり、自分に合った方法を見つけたりして、実践している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の生活の問題に関心をもち、よりよい生活をしようとしている。</li> <li>進んで課題解決に取り組み、友達と認め合い励まし合いながら人間関係を形成しようとしている。</li> </ul>

### 第3学年及び第4学年の評価規準

観点	よりよい生活を築くための知識・技能	集団や社会の形成者としての思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度
評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活を楽しむために大切なことや、基本的な生活や学習の仕方を理解し、よりよい生活を送るための知識や行動の仕方を身に付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常の学習や生活を振り返り、自分の課題を見付けている。</li> <li>課題を解決する方法を考えたり、自分に合った方法を判断したりして、実践している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の生活の問題に関心をもち、進んでよりよい生活をしようとしている。</li> <li>進んで課題解決に取り組み、友達と認め合い励まし合いながらよりよい人間関係を形成しようとしている。</li> </ul>

### 第5学年及び第6学年の評価規準

観点	よりよい生活を築くための知識・技能	集団や社会の形成者としての思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度
評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活を楽しむために大切なことや、自分の課題、その解決方法についての知識や行動の仕方を身に付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常の学習や生活を振り返り、課題を見付けている。</li> <li>課題を解決する方法を考えたり、自分に合った方法を判断したりしている。</li> <li>目標をもって、粘り強く実践している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の生活の向上に関わる問題に関心をもち、主体的に生活しようとしている。</li> <li>進んで課題解決に取り組み、友達と認め合い協力し合いながらよりよい人間関係を形成しようとしている。</li> </ul>

# 「歯・口の健康づくり」

〈協議題〉

生涯にわたって歯・口の  
健康づくりに励む教育の進め方

————— 〈提言者〉 —————

弘前市立大和沢小学校 養護教諭 工藤 由香子

つがる市立瑞穂小学校 教諭 小笠原 郁代

————— 〈助言者〉 —————

北五歯科医師会 理事 津島 克正



# 生涯を通して 歯と口の健康を維持する ための学校歯科保健活動 について

～ヘルスケアファイル（個票）の活用  
による個人指導と全体指導～

弘前市立大和沢小学校  
養護教諭 工藤由香子

# 弘前市立大和沢小学校

## 教育目標

- 豊かな心をもち 進んで行う子 -
- よく考え 進んで学ぶ子 -
- なかよく 力を合わせる子
- 明るく たくましい子

## 学級数

5・6年複式学級、

特別支援学級2学級を含む

7学級

## 教員数

男 3名 女 8名

計 11名

## 児童数

男 27名 女 19名

計 46名



## 教育課程全体を通して育成を目指す資質・能力

中央教育審議会「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領の改訂及び必要な力量等について（平成28年12月）」

### 育成すべき資質・能力の三つの柱

- ア. 「何を理解しているか、何ができるか（生きて働く「知識・技能」の習得）」
- イ. 「理解していること・できることとをどう使うか（未知の状況にも対応できる「思考力・判断力・表現力等」の育成）」
- ウ. 「どのように社会・世界と関わり、よりよい人生を送るか（学びを人生や社会に生かそうとする「学びに向かう力・人間性等」の涵養）」

### 「健康・安全・食に関する力」についての資質・能力

- ア. 「様々な健康課題、自然災害や事件・事故等の危険性、健康・安全で安心な社会づくりの意義を理解し、健康で安全な生活を実現するために必要な知識や技能を身に付ける（知識・技能）」
- イ. 「自らの健康や安全の状況を適切に評価するとともに、必要な情報を収集し、健康で安全な生活を実現するために何が必要かを考え、適切に意思決定し、それを表す力を身に付ける（思考力・判断力・表現力等）」
- ウ. 「健康や安全に関する様々な課題に関心を持ち、主体的に、自他の健康で安全な生活を実現しようとするしたり、健康・安全で安心な社会づくりに貢献しようとするたりする態度を身に付ける（学びに向かう力・人間性等）」

# 学校保健 目標

- ・心と体の健康について理解し、生涯にわたって健康で充実した生活を進んでできる能力や態度、習慣を育成する。
- ・自己肯定感を高め、自他の生命を尊重する態度を育てる。

・「ライフスキルとは、日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力である。」

(World Health Organization : Life Skills Education in Schools 1994より引用)

## ライフスキル 教育

10のスキル

- (1) 意思決定 (Decision making)
- (2) 問題解決 (Problem solving)
- (3) 創造的思考 (Creative thinking)
- (4) 批判的思考 (Critical thinking)
- (5) 効果的コミュニケーション (Effective communication)
- (6) 対人関係スキル (Interpersonal relationship skills)
- (7) 自己認識 (Self-awareness)
- (8) 共感性 (Empathy)
- (9) 情動への対処 (Coping with emotions)
- (10) ストレス・コントロール (Coping with stress)

## 身に付けさせたい力 (めざす子ども像)

低学年 (1・2年)	中学年 (3・4年)	高学年 (5・6年)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自身の心身の健康状態とその変化に気づき、表現することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事、運動、休養、睡眠などの重要性を理解し、自らの基本的な生活習慣を見直すことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康に対する知識を生かし、思考力や判断力を高め、自ら進んで導き、実践できる。</li> </ul>	
<b>保健教育</b>			
<b>保健学習</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○体育科保健授業 (3・4・5・6年)</li> <li>○各教科における保健に関する知識理解</li> </ul>	<b>保健指導</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○学校行事における保健指導</li> <li>○保健活動における保健指導</li> <li>○委員会や学校における個別の保健指導</li> <li>○家庭の学校生活における個別指導</li> </ul>	<b>生活の管理</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○健康診断、保健指導</li> <li>○健康診断、事後指導</li> <li>○病室予防</li> <li>○伝染病予防</li> <li>○緊急処置</li> <li>○体力の診断</li> </ul>	<b>環境管理</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○学校環境の衛生的管理</li> <li>○学校保健衛生委員とその事後指導 (定期、月別、日別)</li> <li>○施設設備の衛生管理</li> <li>○学校環境の美化等</li> <li>○安全点検</li> </ul>
<b>保健管理</b>			
<b>主体管理</b>			
<b>心身の管理</b>			

## 健康づくり

・日常生活における基本的な生活習慣の確立を求めている全体指導

※学校保健年間計画  
歯科保健指導、健康教育の積極的な推進  
青森県健康教育実践指定校 (H13,13年度)

・各教科、特別活動などにおいて横断的に行われる積極的な性教育の推進  
※性教育全体計画  
(南中学区での方針...「年1回参観日に道徳が性教育を実施する」)

・食育に関する体験を通しての学びの場の設定  
※食育・給食指導全体計画、食に関する年間指導計画

## 校内各種委員会

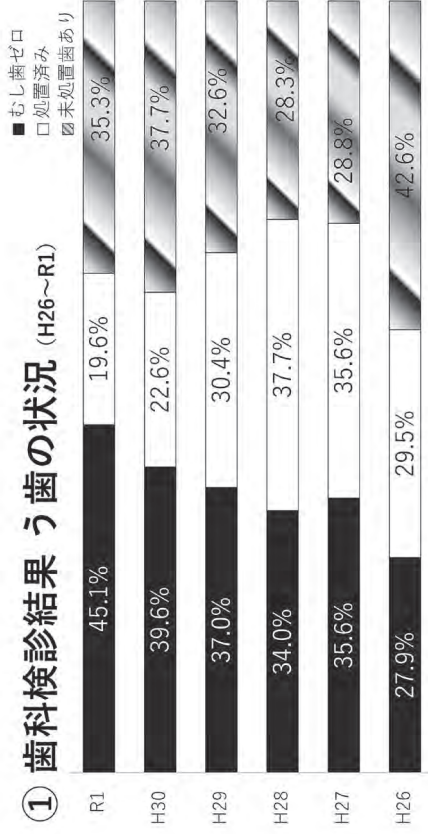
- ・学校保健委員会
- ・笑顔づくり委員会
- ・教育支援委員会

## 地域・外部との連携

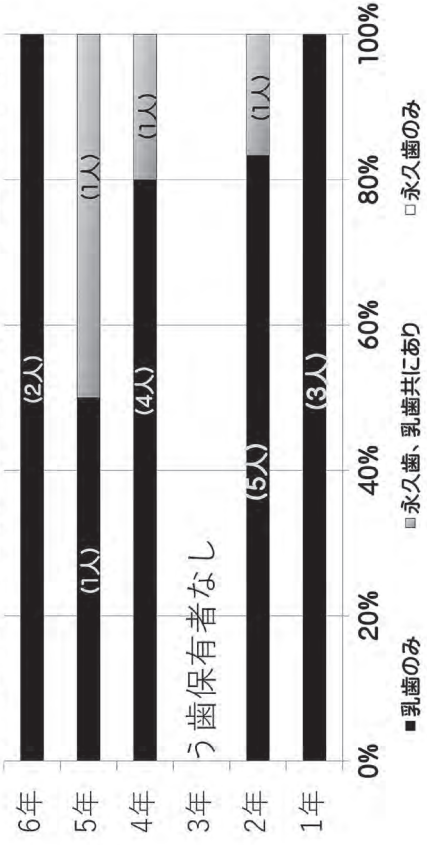
- ・各種専門相談機関との連携
- ・スクールカウンセラーとの連携
- ・スクールソーシャルワーカーとの連携
- ・南中学区小中連携
- ・幼保小連携

# 児童の実態 歯科検診結果より

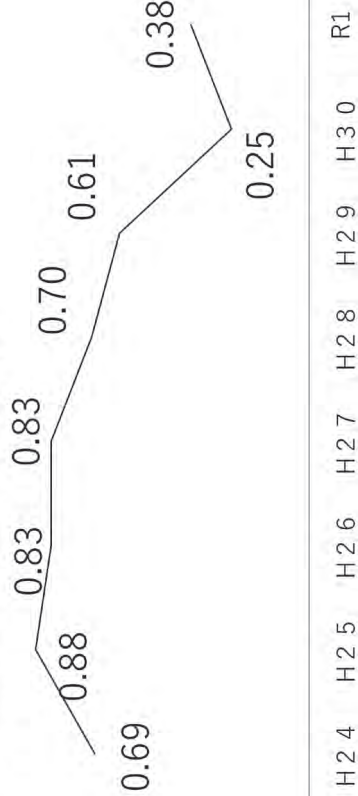
## ① 歯科検診結果 う歯の状況 (H26～R1)



## 令和元年度検診結果 う歯の状況



## ② DMFT指数(永久歯)推移



## 歯科保健活動について

例年、歯科検診の結果を受けて、6月の「歯と口の健康週間」から1年間の取組スタート！

### 1. ねらい

- ・生活習慣などに関わる健康課題解決のための健康教育を実践する。
- ・歯・口腔の健康の大切さを知り、むし歯や歯周病予防に対する意識を高めるとともに生涯を通して健康を維持するために重要な知識と態度を習得する。

### 2. 具体的な取組

- (1) 専門的立場からの指導
- (2) 年間を通しての日常の取組
- (3) 学級で行う歯科保健指導



## (1) 専門的立場からの指導



- ① 学校歯科医から  
就学时健康診断での  
保護者講話



- ② 青森県口腔保健  
支援センターの歯科  
衛生士による指導



- ③ 全国小学生  
歯みがき大会  
への参加

## (2) 年間を通しての日常の取組



- ① イエテボリ法による  
昼はみがきの実施



- ② 各種結果と共に渡す  
歯みがき力インタナーの実施  
(6月、夏休み、冬休みの年3回実施)



- ③ 歯ゼロ者の表彰と  
歯垢の付着ゼロを目指  
す常設掲示～ハビカツリー～



- ④ 昼休み歯垢2色染め出しと  
個人ブラッシング指導  
～11/8 いい歯の日から始めよう～

## ① イエテボリ法 による 昼はみがきの実施

イエテポリ法は、歯科先進国スウェーデンのイエテポリ大学で発案された歯みがき法で、フッ素入り歯みがき粉のむし歯予防効果を大きく引き出すことのできる方法。

# イエテポリ法とは

本校で令和元年度の3学期から開始。  
当時の学校歯科医より推奨され取組をスタートし、今年度が2年目になる。  
基本のイエテポリ法を当時の学校歯科医に学校で小学生が取り組みやすいやり方で指南していただいた。これまで続けてきた順番磨きと組み合わせを実施するため、全校集会で周知してからスタートした。



## 全校集会（昼休み後） イエテポリ法の 手順を確認

# むし歯予防の 歯みがきは

# イエテポリ 法



じゅんびは  
いいかな？

- ・コップに少しだけ  
水をくんで自分の席に！  
く歯ブラシをぬらさない！>





やいかた①

- ・歯みがき粉を 1cm (指1本分) 歯ブラシにつける。  
＜歯ブラシをぬらさない！＞




やいかた②

- ・歯みがき粉を 全体に広げる




やいかた③・しゃんばんみがきをする  
 (あわは はきださない)




やいかた④

- ・ほんの少し口に水を含み ぶくぶくを30秒して、1回 だけはきだす。





おこしまつ

- ・歯ブラシをすすいで乾かす
- ・2時間は食べない

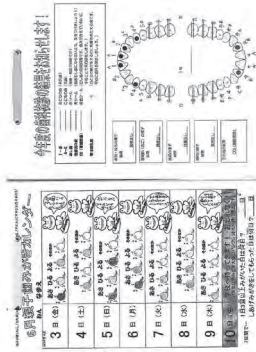
おしまい



- ・2時間は食べない

②各種結果と共に渡す  
**歯みがきカレンダーの実施**  
 (6月、夏休み、冬休みの年3回実施)

1週間分の歯みがき  
 カレンダー（仕上げ  
 みみがきを最低1回は  
 してもらおう）



6月

むし歯や処置歯な  
 どを歯の地図にの  
 せた検診結果と合  
 わせて

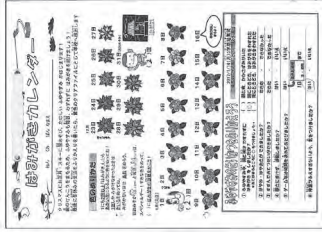
染め出し剤付きの綿棒をひとり1本カレンダーに添付。



## 夏休み

8月8日を取組日  
にして家庭で染め出しを実施

冬休みの生活の記録を併せて記入してもらおう。



## 冬休み



保健室で行った  
歯みがき指導結果  
(2色に歯垢が染め分けられる染め出し剤を塗り  
航空の状況を写真に撮ったものを配布)

# ④ 昼休み歯垢 2色染め出しと 個人ブラッシング指導

～11/8 いい歯の日から始めよう～

R1/10/5  
保健安全指導部 工藤

## 昼休み歯みがき個人指導について



- 個人歯みがき指導を実施することで、予防歯科への意識を高め、よりいい歯みがきを心がけさせる。  
青森まるごと健康チャレンジ！2019(青森県生活協同組合連合会)に参加し、健康づくりの意識向上を図る。

めざせ良い歯！  
(11/8は「いい歯の日」)

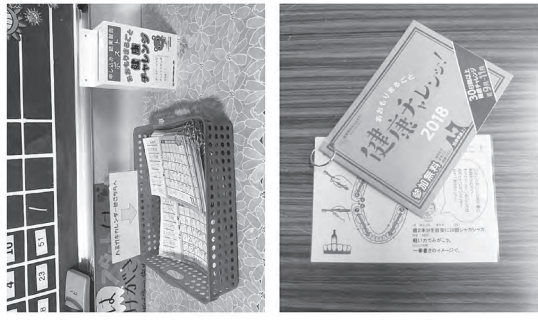
- 1 目的 ① 歯みがきを心がけさせる。  
② 青森まるごと健康チャレンジ！2019(青森県生活協同組合連合会)に参加し、健康づくりの意識向上を図る。
- 2 内容 ① 鏡を見ながら歯垢染め出し液を使って、磨き残しのチェックを行う  
② 11月の健康チャレンジカレンダーへの記入を行う。給食の後の歯みがき後に記入。

- 3 時間帯 12:25～12:50 昼休み時間
- 4 場所 保健室
- 5 持参する物 歯みがきコップ、ハブラシ、鏡
- 6 対象者 ・全校児童 51名 1日2～3名程度。高学年から順番に実施。  
・冬休み前までに全員終了し、冬休みの歯みがきの意欲づけにつなげたい。
- 7 指導者 養護教諭
- 8 事前指導 ・いつも通り学級で歯みがきをしてから、歯ブラシ・鏡・コップを持って保健室へ。  
・10/29の全校集会で養護教諭が連絡。  
・朝の職員朝会でその日の対象者連絡。
- 9 事後指導 ・個人ブラッシング指導の結果をつけて、冬休み歯磨きカレンダーを実施させる。

参考までに…

★今年度の歯科検診結果、歯科医師より歯垢、歯肉の炎症のどちらからでも指摘された児童  
斜体…歯垢・歯肉両方「要注意」

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1						
2						
3						
4						



### (3) 学級で行う歯科保健指導

- ・1年生 6歳臼歯と仕上げみがきについて  
(参観日に親子で染め出しをしてみよう!)
- ・2年生 前歯のみがき方 ～歯ブラシを上手に使おう～
- ・3年生 歯の生え替わりと犬歯のみがき方について  
～歯のクラフト模型を作って染め出しの記録をしてみよう～
- ・4年生 むし歯とおやつの関係について  
～実験:唾液から、自分を知ろう～RDテスト
- ・5年生 全国小学生歯みがき大会参加 (H26年から連続参加)
- ・6年生 6年間の歯と口の健康状態を振り返ろう

### 今後の課題

・他律的な健康づくりから自律的な健康づくりに繋がるアプローチのあり方の模索

・乳歯のむし歯の改善を目指す、幼保こども園や地域との連携した歯科保健活動の取組

・継続した指導の  
アップグレードと専門的知識・指導技術の向上

ご清聴  
ありがとうございます  
ございました

# 生涯にわたって歯・口の健康づくりに励む教育の進め方

—家庭・地域・医療機関と連携した歯と口の健康づくり—

つがる市立瑞穂小学校

教諭 小笠原 郁 代

## 1 はじめに（研究主題設定の理由）

### ① 教育目標との関連から

本校は、令和元年度から「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業」推進校として、健康教育に取り組んでいる。この事業は、昭和53年から文部省(現文部科学省)で実施してきた「むし歯予防推進指定校」などの取り組みを発展させたもので、平成19年度から日本学校歯科医師会が実施している事業である。学校における歯・口の健康づくりは、子どもたちが自分の歯や口の健康状態に関心を持ち、健康上の問題について自ら考え、歯みがきや食生活などの生活習慣を主体的に改善できる資質や能力といった「生きる力」を身につけ、生涯を通じて健康で活力のある生活を送る基礎を養うことをねらいとしている。

本校では、「やさしく かしこく たくましく」の校訓のもと、「夢をもち、社会や地域で生き生きと活動する人づくりをめざして」を学校教育目標に教育活動を行っている。さらに、努力目標の一つに「けんこうを考え、進んで運動する子」を掲げ、それに結びつく実践課題として、「基本的な生活習慣を身につけ、健康な生活を実践できる子の育成」を設定し、健康教育を行っている。「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり」に取り組むことが、学校教育目標の具現化及び課題解決の達成につながるのではないかと考え、本主題のもと健康教育を進めていくこととした。

### ② 児童の実態から

本校では、以前から歯・口の健康づくりに関して、むし歯の予防や咀嚼を中心に取り組んできた。しかし、歯科検診の結果を見ると、1学年の未処置歯保有児童の割合が高く、中学年ではう歯のある児童が多い。歯垢の状態では、歯垢レベル1(若干付着している)児童の割合が高く、全校の1/4近い児童の歯に歯垢が付着しているということが分かった。このことから、むし歯の処置や生活の中での歯みがきの仕方に課題があることが明らかになった。

生涯を通じて健康に過ごすための生活習慣を身につけさせ、実践させていくためには、児童が自らの健康課題に気づき、考え、実践していく力を育成することが重要である。歯・口の健康づくりは、学校での指導だけでなく、日常の実践が習慣として定着することにより効果が上がる。そのため、家庭との連携が必要不可欠である。また、学校だけでは専門的な知見を活かした指導に限界があることから、地域の関係機関の協力も得ながら実践を推進する。

## 2 令和元年度の取り組み

### ①全校児童を対象とした養護教諭による歯みがき指導の実施

- ・カラーテスターを活用し、隅々まで丁寧にみがくことの指導  
(実施方法)

給食後、保健室で5人ずつ、全学年を対象に年2回実施。

染め出し後、個々の口の中の様子を写真撮影し、どこの部分がうまくみがけているか、どの部分を丁寧にみがかないといけないのか等、本人の気づきにつなげた。

### ② 歯みがきマスターによる歯みがき指導

- ・高学年(5・6年)できれいにみがけるようになった児童を「歯みがきマスター」として認定し、下学年の歯みがき指導にあたらせた。
- ・歯みがきマスターの活動  
火・木曜日の歯みがきの時間に、下級生の前に出て手本になるようにみがく。高学年と下学年が見合いながらみがくことで、互いによい刺激になっていた。



### ③ 週1回のフッ素洗口の実施

- ・つがる市役所健康推進課保健師による指導を受けながら、毎週月曜日、給食後の歯みがきの後に実施。

### ④ 全国小学生歯みがき大会への参加(5年生)

- ・DVDを視聴し、正しい歯のみがき方を学習。  
大会後、デンタルフロスを使う子が増加。  
(9月のアンケートでは、週1、2回使う子が19人、月1、2回使う子が8人)



### ⑤ 歯科衛生士による歯みがき指導の実施

- ・学校歯科医に協力を依頼
- ・児童の歯の成長に合わせた歯みがき指導
  - 1学年…6歳臼歯(奥歯)のみがき方
  - 2学年…前歯のみがき方
  - 3学年…奥歯のみがき方
  - 4学年…奥歯のみがき方
  - 5学年…歯肉炎の予防
  - 6学年…みがき残しのない正しいみがき方



⑥ つがる市立木造中学校栄養士(ゲストティーチャー)による歯・口の健康に関する食育指導の実施

(テーマ)

- ・ 2 学年…おやつを上手にとろう
- ・ 4 学年…噛むことの大切さ
- ・ 6 年生…歯によい食べ物

⑦ 「みずほけんこう集会」の開催(6月の参観日に実施)

- ・ むし歯予防の大切さを知り、歯と口をきれいにしようとする意識を高めるため、「歯を大切にしよう」と題して、集会を開催した。
- ・ 児童と保護者が一緒に参加し、保健委員会の児童によるむし歯予防を寸劇にして表した発表を見たり、青森県口腔保健支援センター歯科医師の講話を聞いたりした。

・ テーマ「歯を大切にしよう」

ア 保健委員会児童による寸劇

イ 講話「むし歯の予防について」

講師：県口腔保健支援センター 金澤孝彦氏

ウ 感想発表

- ・ 児童 6 名
- ・ 保護者 3 名



児童の感想文には、「食事の後だけでなくおやつの後もみがくことや夜の歯みがきをていねいにしなければいけないことがわかった。」と書かれていたものが多かった。また、保護者からは、仕上げみがきをするようになったという声もあり、親子で一緒に学ぶよい機会となった。

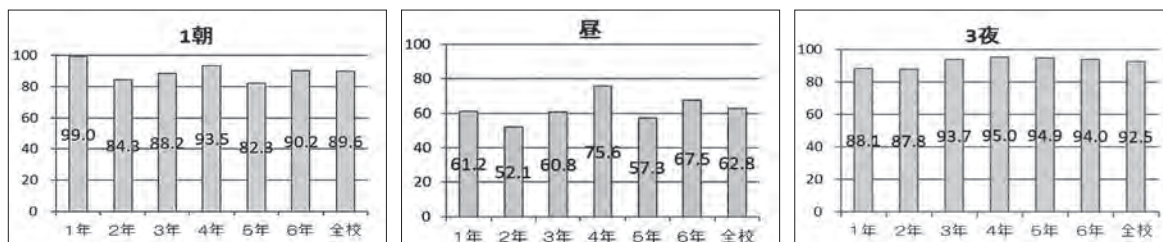
⑧ 歯みがきアンケートの実施・集計・結果の分析

- ・ 各家庭での歯みがきの実態について、保護者と児童にアンケートを実施、集計。結果の分析を今年度の活動につなげるとともに、今年度のアンケート結果と比較分析し、研究の成果を見る。

⑨ 長期休業中の歯みがきカレンダーの実施

- ・ 夏季と冬季の2回実施。
- ・ 夏季…毎日歯をみがいた回数をチェックしその日付に色を塗る。
- ・ 冬季…朝・昼・晩(就寝前)それぞれを毎日チェックしその日付に色を塗る。  
→児童の実態を把握しやすい。(朝・昼・晩いつみがけていないかが分かる。)

(カレンダー集計結果)



朝・夜はよくみがけているが、昼はみがけていないことが分かった。

### ⑩歯ッピーファイルの活用

- ・全校児童にファイルを配布し、歯と口の健康に関する実践の足跡をファイリングさせていく。

### ⑪ 歯と口の健康づくり推進委員会の設置

学校歯科医、保健師、保護者代表、校長、教頭、保健主事、養護教諭が参加し、本校の実態や課題について話し合った。

### ⑫ 校内研究での授業実践

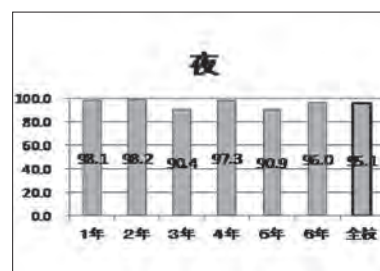
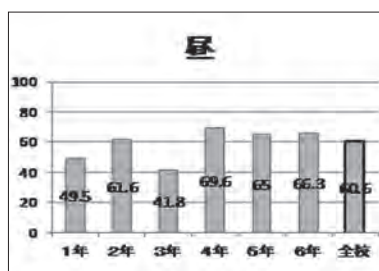
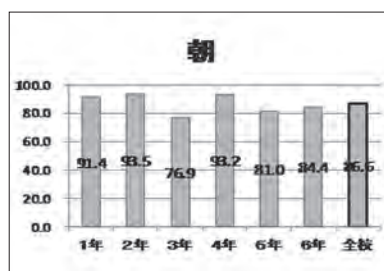
歯・口の健康に関する授業を行い、学びを日常の生活習慣につなげる取り組みを行った。

## 3 令和2年度の取り組み

### <歯科保健目標>

- ・自分の歯や口の状態を知り、自分で取り組むことを考えることができる子の育成
- ・むし歯や歯肉炎の予防のためにできることはなにかを考え、進んで歯みがきに取り組む子の育成

- ・10月に歯科検診を実施→児童の歯の状態を把握し、昨年度の取り組みについて分析検証する。
- ・全校児童を対象とした養護教諭による歯みがき指導の実施
- ・給食後の歯みがき指導の充実(高学年の歯みがきマスターによる歯みがき指導)
- ・全国小学生歯みがき大会への参加(5年生)
- ・栄養士による歯・口の健康に関する食育指導の実施
- ・歯みがきアンケート及び生活習慣アンケートの実施・集計・結果の分析・昨年度との比較
- ・長期休業中の歯みがきカレンダーの実施(夏季休業のカレンダーの集計結果)



- ・歯ッピーファイルの活用
- ・歯と口の健康づくり推進委員会
- ・校内研究として、全学年で「歯・口の健康づくり」に関する提案授業の実施。

## 4 受診率向上への取り組み

- ・保健だよりで早めの受診を呼びかける。(歯科検診直後・冬休み前の2回)
- ・養護教諭による保健指導を実施する。  
(歯科医師から提供された資料をもとに、「むし歯を放置するとどうなるか」をテーマに全校を対象に行う。)
- ・校内掲示物で、全校の治療の取り組み状況を知らせる。



## 5 成果と課題

### <成果>

- ・給食後の歯みがきでは、鏡を見ながら自分の歯を隅々丁寧にみがく児童が増えた。
- ・高学年の「歯みがきマスター」(きれいにみがけている子)に認定される児童の数が昨年度より増えた。(特に6年生は歯みがきが上手になり、みがき残しが少ない。)
- ・家庭で朝と夜の一日2回みがいている児童の割合が昨年度より増えた。

### <課題>

- ・休日の昼食後の歯みがきを実施している子の割合が低い。食べたらみがく習慣化がまだ不十分である。
- ・家庭での歯みがき習慣に個人差がある。(朝は、全くみがいていない子がいる。)
- ・歯科医の受診率が低い。保護者への啓発が必要である。

## 6 おわりに

今年度は、新型コロナウイルス感染予防の関係で、計画した取り組みの多くを変更、中止せざるを得なかった。その点で、十分な成果を上げられなかった点がいくつかあり、大変残念に感じている。

しかし、歯・口の健康に関する授業を全学年で計画的に実践したことで着実に児童の意識は変容してきている。

これからも、歯・口の健康教育を通して、家庭・地域・医療機関と連携しながら、児童一人一人の生涯にわたる健康づくりの基礎を養い、学校教育目標の具現化に向けて、教育活動を継続していきたい。

# 「安全教育」

〈協議題〉

生涯を通じて安全な生活を送る  
基礎を培うための安全教育の進め方

————— 〈提言者〉 —————

むつ市立第一田名部小学校 教頭 鎌田 悟

五所川原市立金木小学校 教頭 川浪 久和

————— 〈助言者〉 —————

弘前大学大学院理工学研究科 教授 片岡 俊一



# あるかもしれないを意識した教育活動を進め児童の力に ～転ばぬ先の杖を用意する～

むつ市立第一田名部小学校  
教頭 鎌田 悟

## 1 はじめに

本校は、下北地区で最初に設置された学校であり、今年で147年目を迎えた。地域の皆様の学校に対する愛着は深く、様々な協力を得て教育活動を進めることができる。安全・防災教育についても、たくさんの協力を得て実施している。



新型コロナウイルス感染症対策が求められる今年度は、学習の進捗確保が重視され、様々な制約がある中、子ども達の安全を守るため、あるいは安全・防災に対する意識を高めるため、指導を工夫しながら取り組む教職員の姿が数多く見られる。

ここで、今年度の休校措置や教育活動の制限や変更について、まずお伝えしたい。

- 令和2年4月21日(火)～5月17日(日)まで臨時休校
  - \*週1回程度 1日2時間授業の出校日を設定
- 教育活動再開後、児童が37℃以上の発熱がある場合は出席停止扱い
- 夏季休業中、10日間の出校日を設定
- 5月下旬に予定していた運動会を9月6日に実施
- 7月上旬に予定していた修学旅行を9月11日・12日に実施

こうした状況下、数々の体験的な活動を制限せざるを得ない判断が続き、新型コロナウイルス感染症対策に労力を費やしながらか教育活動を進めることとなった。

ただ、この新型コロナウイルス感染症から子どもを守るため、校長のリーダーシップのもと取り組んだ全てのことが、安全の本質と重要性とを再確認することにつながったのである。

## 2 学校課題と経営方針の重点

本校の児童は規範意識が十分でない傾向にあり、これを高めることが最重要課題となっている。さらに、学校課題を細かく捉えると、安全・防災教育につながるものとしては「危険や災害から身を守る資質や能力の育成」が課題となっている。

また、経営方針の具体的な推進事項には「安全・防災教育の充実」が示され、具体的には、「安全管理や危機管理のため、日常的に点検・確認を行い、迅速な対応・整備を行う」「事故やけがの未然防止のために安全指導、活動中の安全確認、事後指導を必要に応じて取り入れる」ことが教職員に示された。

校長が大切にしている言葉に、「最悪を想定し、そのため準備をしっかりとすれば、最悪な事態は意外に起きにくい」「子どもに向かう場合は、最高をイメージして指導にあたる」「転ばぬ先の杖を用意する」が挙げられる。

私(教頭)の対応は、いまだその域に達せず、校長に支えられることが多いが、これらの言葉は、コロナウイルス感染症対策はもちろん、安全・防災教育を充実させるために、「戻る場所」となった。この点についてお伝えしたい。

### 3 安全教育・防災教育の概要

学校安全計画自体は、他の学校と大きな違いはないものと思われる。ただ、本校の特徴があるとすれば、在籍する児童、学校の立地条件、そして過去に発生した事例など、本校の実態に応じた教育活動が挙げられる。具体的には、

- ①特別支援学級在籍児童の安全(肢体不自由学級3名、自閉症・情緒障害学級11名)
- ②地震を想定した避難訓練  
(校舎は18mの高台にあるものの、原子力発電所から20km圏内)
- ③不審者対応訓練(学校のまわり4面が全て道路)
- ④交通安全(かつて、接触事故等が発生)

などである。

バランスのとれた安全教育・防災教育を教育課程の中で実施しつつも、本校の実態に対応して計画の見直しが図られてきた。

④については、4で述べるので、①②③について若干説明しながら、実施してみたからこそわかることをまとめた。

令和2年度の避難訓練		
当初の予定期日	実際の実施期日	○内 容
令和2年4月30日	令和2年5月25日	○火災による避難訓練
令和2年6月5日	令和2年6月5日	○地震における一次避難と、二次避難の難訓練及び引渡し訓練 *3密回避のため引渡し訓練なし。
令和2年9月17日	令和2年9月18日	○休み時間における一次避難と二次避難場所への避難訓練
令和3年1月29日	未実施	○火災による積雪期の避難訓練

#### 避難訓練1

5月25日(月)実施の火災を想定した避難訓練では、今年度から防火扉を閉めて避難を実施した。防火扉を閉める計画にしたことで教員の緊張感が高まり、前日までの確認・避難時の安全確保等について対話がなされた。特に車椅子で避難する児童の対応が検討された。そして、避難訓練後の主な反省は次のとおりである。

- ・防火扉の下が高く、つまずいた児童が何人かいたので防火扉に教師がつかないか。

- ・防火扉は低学年が押さえるのが難しいように思ったが、先生方がつけないときもあるため、練習して慣れることが必要だと思った。
- ・防火扉の指導が必要だと思った。
- ・防火扉を2箇所通るため、代表の児童が2名必要だった。
- ・車椅子の児童に教員＋サポーターを3名配置したが、十分だった。
- ・事前指導で児童に防火扉を体験させたかった。
- ・これからも防火扉の避難訓練は必要だと思った。

火災が広がることを防ぐために防火扉を閉めることで、新たな配慮事項が浮き彫りとなった。最悪を想定して対応を具体化したことが、更なる安全を求める取組へとつながった。

## 避難訓練2

火災の避難訓練を5月25日(月)に実施して、わずか2週間後に地震対応の避難訓練を実施した。非常変災を考えたとき、「コロナ対応に伴い必要とされる時数確保と同等に、避難訓練は大切な教育である。」という校長の方針を受け、地震に対応する力を育てるために実施したものである。

今回は、地震後の二次避難・保護者引渡しは、3密を避けるために実施しなかったものの、令和2年度に実施しなかった部分を計画に残し、令和3年度には二次避難・保護者引渡しが行われるように配慮した。

〔参考 二次避難開始のシナリオ〕

- 原子力発電所にて、原子力災害が起こる可能性があるとの一報を受け、保護者に児童を引き渡すことが必要と判断。(校長)
- 校長の指示により、放送。(教頭)
 

「学年主任の先生方は職員室にお集まりください。児童の皆さんは落ち着いて静かに教室で待っていてください。」
- 職員室に集まり、今後の対応について指示を受ける。(教頭から学年主任へ)
- 学年の児童の掌握。(学年主任以外)
- 学年の教師に必要事項を伝達する。
- 窓・鍵・カーテンを閉め換気扇を止める。(コロナ対応と逆。実際に発生したら…)
- 帰り仕度をし、引渡しについての説明を聞く。
- 移動開始の放送をかける。(教頭)

\*原子力災害は想定したくないほどの最悪な事態である。しかし、想定するからこそ、対応について検討することができ、準備を進められるよい例となった。

## 不審者対応 (令和元年度の実践から)

本校では、2年に1度、不審者対応訓練を行っている。

本校は、校舎の周囲が全て道路で囲まれていて、業者・保護者の出入りも多い。警察の協力を得て、校内へ不審者が進入した場合の訓練を実施した。

全国で、この種の訓練は数多くの実践されているが、やってみたからこそわかったことが1つある。

不審者が玄関から侵入し、教頭が不審者に対応して時間を稼いだ。  
 その間に、校長の指示で暗号となる放送を流し、児童は不審者から最も離れた校舎外の畑に移動を開始した。  
 そのとき……………。  
 不審者の侵入した玄関と反対側にある出入口の小さな窓ガラスから「移動する児童の姿が見える」という事実が確認された。

- \* 計画の段階では把握できなかった「移動する児童の姿」が見える環境。
- \* 避難する児童の姿が玄関からは見えない準備・工夫を令和3年度に行いたい。
- \* 低学年の情緒障害学級在籍児童が多い場合、事前に指導を行い、不審者が進入したときの見通しをしっかりと持たせることが重要となる。令和3年度には、留意したい。
- \* 車椅子の児童は、体重が増え、坂道の円滑な移動が難しくなる令和3年度。車椅子の児童も安全に避難することができる方策に知恵を絞っていくこととなる。

## 4 交通安全の取組

### (1) 教育活動における交通安全指導

交通死亡事故は全国的に減少を続けているが、登下校時の安全を確保する取組の重要性は、今も変わらない。本校は、令和元年度・令和2年度と交通安全プロモーション事業の指定を受け、児童の交通安全行動の定着化を図るため、学校を中心とする地域全体の交通安全意識の高揚を進めることに取り組んできた。具体的な取組として、次のような活動が挙げられる。

#### ①交通安全教室

- ・低学年は「横断」を中心に学習
- ・高学年は「自転車の乗り方」を中心に学習
- \* 令和2年度は、校内放送を活用して密を回避

#### ②長期休業前の児童会による働きかけ

#### ③通学路の周知を図る保護者説明

- ・わかりにくい通学路をわかりやすい通学路へ
- ・通学路についての保護者の理解が児童の安全へ



校内放送を使った交通安全教室

### (2) 保護者の協力

#### ①交通安全母の会の活動

- ・ストップマーク貼り付けによる安全確保
- ・マスコット配布による運転者への注意喚起
- ・新1年生下校指導
- ・児童の危険行為についての情報提供

#### ②校外指導部の活動

- ・年に1度、PTAが交通安全標語コンクールを開催
- ・標語を立て看板にして設置
- ・優秀作品の表彰と校内掲示



ストップマークを貼る保護者

### (3) 地域の協力

#### ①町内会長・民生委員の支援

- ・長期休業終了後の安全指導
- ・学区内の危険箇所、工事情報の提供
- ・学校行事への協力

#### ②交通指導員の献身的な活動

- ・「ならぬことはならぬ」という安全を第一に考えた指導
- ・毎日の横断時の安全確保
- ・日常的な学校との情報交換

#### ③むつ警察署・田名部交番の支援

- ・長期休業終了後の巡回
- ・歩車分離型信号の設置
- ・交通安全教室への協力



地域の協力を得た1年生下校指導

交通安全は、地域の関心が非常に高い分野である。学校で学んだことを児童が日常的に実践し、その様子を保護者や地域の方が見守ってくれている。もし、危険な行動が見られる場合は、児童の安全を願う保護者・地域から学校に情報が寄せられて、不足している「危険予知能力」や「正しい判断力」の強化を学校が再度行うサイクルができてきた。

「子どもは宝」という認識が、学校・保護者・地域で共有できているからこそ可能な取組である。この切り口が、様々な分野で実践できれば、本当の意味での開かれた学校が実現することになるのだろう。

## 5 おわりに

令和2年3月11日が近づいたある日、校長が私にある資料を手渡した。校長が、研修会に参加したときに提供された「2011. 3. 11をふりかえる」という当時宮城県石巻市立雄勝小学校に勤務されていた教頭先生が作成した資料である。

地震が発生したあの日、マニュアルどおりにいかない事態がいくつも同時多発的に発生したという。資料の中で、この教頭先生は、『児童の命を守るためには、常日頃から「こんなときはどうする?」ということを考えておくことが必要だ』と述べられている。

発生しうる事態を想定し、「子どもの命と安全を守る」という使命を果たすために何をしなければいけないかを考え対話することがいかに重要であるかを、この資料をまとめる過程で再認識することができた。

想定してもそれ以上のことが発生してしまう現代である。しかし、「最悪を想定した取組」が、規格外の事態が発生した際の「武器」となるという認識にたち、これからも本校児童360名の児童の命を守るという使命を果たすため、教職員一丸となって取り組んでいきたい。そうした姿勢が、児童の安全・防災の能力を高める際の強みになるものと考えている。



# 児童の安全意識を高める地域安全マップづくり

～学校・保護者・地域の連携を通して～

五所川原市立金木小学校

教頭 川 浪 久 和

## 1 はじめに

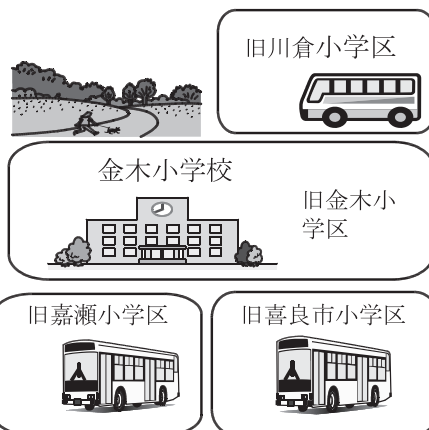
近年、急激な社会の変化により子どもたちを取り巻く環境も大きく変化している。生活安全の視点で見た場合、小学生を対象とした犯罪被害件数は、ここ10年を見ると全体としては減少傾向にあるが、依然として年間1万件を超える犯罪被害が発生している(2017年警察庁発表「小学生の犯罪被害件数の推移」より)。また、本県においては、子ども(18歳以下)に対する声かけ行為やつきまとい行為などの声かけ事案等の認知件数は、近年増加傾向にある(県警察本部調べ「青森県の子供及び女性を対象とした声かけ事案等の認知件数の推移」より)。

そのため、未来を担う児童の安全確保はもとより、児童自身が自らの命を守るための適切な判断力や行動選択能力を育成する防災教育や安全指導が重要視されている。

そこで、本校では学校の立地環境や児童の実態に応じた防災訓練及び安全指導の充実に向け、家庭・地域社会と連携し、児童の危険予測能力、危険回避能力を高めることのできる地域安全マップの作成に取り組むこととした。

## 2 金木小学校の現状

- ・これまで3度の統合により、5校が1つとなり旧金木町内全てが学区となっている。
- ・全校児童245名の約6割が通学支援バスを利用し、バス停まで一人で通学路を行き来する場面が多い。
- ・通学路付近に廃墟化した空き家、現在使用されておらず放置された建物等が点在している。
- ・観光施設等(芦野公園、斜陽館等)が多く、全国各地からの観光客等の往来が多い。
- ・昨年度、学区内で不審者事案が3件発生している。



## 3 地域安全マップとは

地域安全マップは、立正大学小宮信夫教授の理論を踏まえ、一般的な「危険マップ」とは異なり、犯罪が起こりやすい場所を風景写真を使って解説した地図である。

作成及び活用の効果としては、

- ・景色読解力(危険予測能力)の向上→被害防止
- ・他者・地域・未来との絆づくり→非行防止
- ・犯罪機会論の普及→犯罪の持続的減少

## 4 対象児童 3学年44名(2クラス)

## 5 児童の実態

- ・元気で明るく校庭やグラウンドで体を動かすことが大好きな子どもたちである。
- ・学習課題に対して真面目に取り組む児童が多い。
- ・避難訓練や防犯訓練等では、放送をしっかりと聞き、落ち着いた行動ができる。
- ・児童にとって不審者は、帽子にサングラスとマスクのイメージが非常に強い。

## 6 学習のねらい

学校、保護者、地域が連携した地域の安全マップづくりを通して、事件や事故から身を守り安全に行動できるよう、危険予測能力や危険回避能力を育成する。

- ・危険予測能力：危険な場所を見分ける力
- ・危険回避能力：出かける前の準備、危険な場面で行動選択する力

## 7 学習指導要領との関連

「防災を含む安全に関する教育(現代的な諸課題に関する教科等横断的な教育内容)」

総則 第2 教育課程の編成

2 教科等横断的な視点に立った資質・能力の育成

- (2) 各学校においては、児童や学校、地域の実態及び児童の発達段階を考慮し、豊かな人生の実現や災害等乗り越えて次代の社会を形成することに向けた諸課題に対応して求められる資質・能力を、教科等横断的な視点で育成していくことができるよう、各学校の特色を生かした教育課程の編成を図るものとする。

各教科等の内容との関連

特別活動(学級活動)

(2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全

ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや、事件や事故、災害等から心身を守り安全に行動すること。

総合的な学習の時間

3 各学校において定める目標及び内容の取扱い

- (5) 目標を実現するにふさわしい探究課題については、学校の実態に応じて、例えば、国際理解、情報、環境、福祉・健康などの現代的な諸課題に対応する横断的・総合的な課題、地域の人々の暮らし、伝統と文化など地域や学校の特色に応じた課題、児童の興味・関心に基づく課題などを踏まえて設定すること。

## 8 地域社会及び家庭との連携

(1) 五所川原警察署生活安全課

- ・放課後及び休日の過ごし方についての安全講話
- ・安全マップづくりに向けたフィールドワークでの支援と補助
- ・安全マップ作成の補助
- ・長期休業中における放課後児童クラブでの安全講話
- ・地域安全マップ作成研修会への職員参加

(2) 保護者学習支援ボランティア

- ・安全マップづくりに向けたフィールドワークでの見守りと補助

## 9 学習計画(8時間)

時間	学 習 内 容	ね ら い
第1次	＜安全講話＞ ・五所川原警察署生活安全課長による「あんぜんブック」を活用した安全のポイント!	・性別や服装では不審者を判断できないことに気づかせる。 ・外で遊ぶときの気をつけることについて理解させる。
第2次	＜フィールドワーク＞ ・班ごとに学校周辺の危険箇所について調べる。	・危険箇所についての新たな視点を理解させる。 ・学校周辺の危険箇所に気づかせることで、児童の景観読解力を高める。
第3次	＜安全マップづくり＞ ・フィールドワークで調べたことを安全マップにまとめる。 ・安全マップを紹介する。	・学校周辺にある危険箇所や助けてくれる場所に気づかせ安全意識を高めさせる。 ・他学年へ安全意識を広めようとする意欲を持たせる。

## 10 活動の様子

### (1) 安全講話

日 時	令和元年9月18日(水) 10:40~12:00	場 所	小体育館
対象児童	3学年 男20名 女24名 計44名	指導者	生活安全課長
学習活動名	不審者ってどんな人？	参観者	保護者 6名
ね ら い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不審者は服装や見た目で判断できないことに気づかせる。</li> <li>・遊びに行く前、遊んでいる時に気をつけることを理解させる。</li> </ul>		

指導者：この中に悪い人は何人いるでしょう？



指導者：理由を言える人はいますか？

児童C：サングラスをしているから。 児童D：サングラスやマスクをしている。

指導者：サングラスやマスクをしている人は、悪い人と言えるでしょうか？

指導者：悪い人や不審者は、必ずサングラスやマスクをしたり、帽子をかぶったりしているとはかぎりません。反対に、サングラスやマスクをしていないからと言って良い人とはかぎりません。

つまり、服装や見かけだけで良い人か悪い人か判断できないということです。

指導者：悪い人は何と言ってあなた方に声をかけてくるとおもいますか？

- ・ ( ) を教えて。
- ・ いっしょに( ) をさがしてくれる？
- ・ ( ) が呼んでるよ。

指導者：助けてくれるところを知っていますか？



( )



( )



( )

指導者：遊びに行くとき、お家の人に伝えること

- ・ ( ) へ行く。
- ・ ( ) と行く。
- ・ ( ) に帰る。

指導者：外で遊ぶとき気をつけること

- ・ ( ) と一緒に遊ぶ。
- ・ ( ) で遊ばない。
- ・ ( ) 前に帰る。



(2) フィールドワーク

日 時	令和元年9月18日(水) 13:50~15:30	場 所	学校周辺
対象児童	3学年 男20名 女24名 計44名	指導者	学級担任 生活安全課職員
学習活動名	学校周辺の危険箇所を調べよう		
ね ら い	・「子供に近づきやすい」、「周りから見えにくい」、「地域からの関心が無い」を視点に学校周辺の危険箇所を調べ、景観読解力を養う。		

指導者：悪い人は、性別や服装で判断できません。そこで、いつも遊んでいる場所が危険な場所かどうかを見分ける必要があります。

危険な場所とは、

- ・「悪い人が子供に近づきやすい(入りやすい)場所」  
例：周りに柵がない公園や空き地、駐車場と公園の境に柵がない
- ・「周りから見えにくい場所」  
例：塀や木などで囲われている公園や空き地、街灯がない道
- ・「地域からの関心が無い場所」  
例：廃墟化している空き家、現在使用されず環境整備されていない建物

めあて：学校周辺に「子供に近づきやすい場所」、「周りから見えにくい場所」、「地域からの関心が無い場所」がないか、班で調べよう。

① フィールドワークの流れ

- ・学校周辺を北側と南側の2つに分け、A・B班は北側、C・D班は南側を調べる。
- ・危険な場所、助けてくれる場所等を地図やワークシートにメモする。
- ・近くに住民の方がいたら、インタビューする。
- ・各班に生活安全課職員を配置し、危険箇所を見分けるポイントをアドバイスする。
- ・民生委員と学習支援ボランティアは、児童の見守りと安全確保

② 各班役割分担表

係	役 割	名前
班 長	みんなの行動や意見のまとめ役。	
副班長	列の後ろを歩いて車が近づいた時など、みんなに知らせる。	
地図係	発見した危険な場所や安全な場所を地図に書き込む。	
写真係	発見した危険な場所や安全な場所をカメラで撮影する。	
メモ係	出会った人にインタビューする。発見した場所がどうして危険(安全)なのか理由をメモする。	



③ フィールドワークワークシート

No	場 所	景 色	区 分
1	空き地	チェーンなどが無い	危 険 安 全
2	学校近くの通り	へいが低い 窓が多い	危 険 安 全
3			危 険 安 全
4			危 険 安 全



### (3) 安全マップの作成

日 時	令和元年9月19日(木) 9:10~12:00	場 所	小体育館
対象児童	3学年 男20名 女24名 計44名	指導者	学級担任 生活安全課職員
学習活動名	調べてきた情報を安全マップにまとめよう		
ね ら い	・危険箇所を地図にまとめ、今後の過ごし方で気をつけることや危険箇所の改善策を考えることで、安全意識向上を図る。		

めあて：フィールドワークで集めてきた情報を安全マップにまとめましょう。

#### 安全マップ作成のポイント

- ①簡単な道路、スーパーやコンビニなどの目印をかく。
- ②低学年にも分かりやすいように、写真やイラストを活用する。
- ③場所ごとにワークシートを確認しながら、グループで話し合っ説明を付箋に書いて貼る。
  - ・危険な理由とキーワードを赤色の付箋に
  - ・安全な理由とキーワードを青色の付箋に
- ④感想を黄色の付箋に書いて貼る。



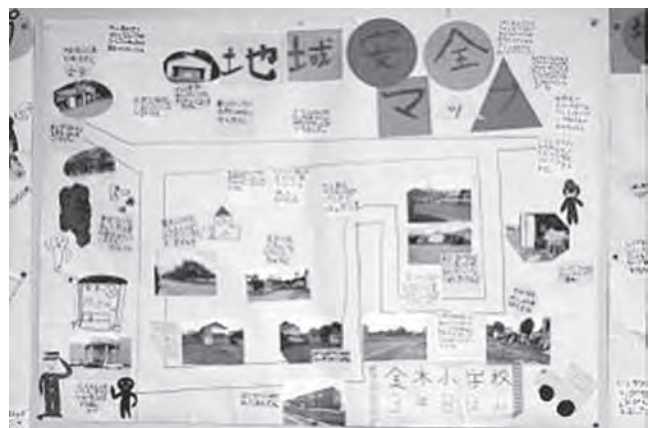
簡単な道路や目印をかく



付箋書き



場所ごとに説明の付箋や写真を貼る



地域安全マップ完成

## 11 児童の変容及び成果と課題

「児童の振り返り」より

女児A 「入りやすくて見にくい場所」が危険だということが初めて分かりました。見た目では判断しない、景色で判断する。らくがきがある場所、あき家、だれもない場所はきけん！ということが分かりました。

女児B キーワードの「入りやすくて見にくい所」がたくさんありました。一番あやしかったのは、ちゅうしゃ場でもないのに車が止まっていた所です。

男児A 安全な所と危険な所にそれぞれの理由をふせんに書いてはって、危険な所と安全な所が理解できました。

これまで児童は、不審者とは帽子をかぶりサングラスとマスクをし、黒っぽい服装をした人というイメージであった。今回の学習を通して児童は、服装や性別で判断するのではなく、周りの環境に目を向けて危険を判断するという新たな視点を学び安全意識を高めることができた。

また、学校周辺の安全マップを作成後、児童は自宅周辺の安全マップ作成に活動を広げることができた。

今後の課題として、全校児童の景色読解力(危険予測能力)向上に向け、家庭・地域とより一層連携を図る必要がある。そこで、家庭・地域と連携し旧小学校学区毎の安全マップ作成に取り組み、全校児童の安全意識向上を目指していきたい。

## 12 参考資料

### (1) フィールドワークインタビュー原稿

#### インタビュー場所

こんにちは。

金木小学校3年生の〇〇〇〇です。

今、地域安全マップの勉強をしています。

申し訳ありません。インタビューをしてもいいですか。

(「いいですよ。」といわれたら)

この辺で、犯罪にあうかもしれないと不安になる場所がありますか

(場所を教えてもらったら、「理由」を聞いてみましょう)

ご協力ありがとうございました。

メモ

### (2) 地域安全マップ



警察官、パトカー、不審者等、イラストが豊富



タイトルやコメントが引き立つように工夫



道路の方角やつながり、道幅まで工夫



# 「保健教育」

〈協議題〉

健康的な生活を営む

資質や能力を育てる教育の進め方

————— 〈提言者〉 —————

五所川原市立五所川原第四中学校 養護教諭 新谷 賢子

学校薬剤師会西北五支部 支部長 加藤 基愛

————— 〈助言者〉 —————

青森県立保健大学理学療法学科 助教 福島 真人





# 健康問題を主体的に解決しようとする 生徒の育成を目指して

五所川原市立五所川原第四中学校

養護教諭 新谷 賢子

## 1 はじめに

本校は、五所川原市北東部に位置する、創立37年の全校生徒数64名の小規模校である。周囲を田んぼに囲まれ、校舎からは雄大な岩木山の全景が眺望できる。

「時代に即し、主体的に生きる生徒の育成」を教育目標に掲げ、自らの人生を主体的に切り開く生徒を育成するため、教育活動に創意工夫を凝らし、生徒一人一人の夢や希望が叶うように、確かな学力の育成と豊かな心、健やかな体の育成を目指している。



さらに、「健やかな体の育成」のために、健康でたくましい体を育む体育及び健康教育の充実を重点課題とし、睡眠と食事を中心とした生活リズムの確立等の基本的生活習慣の育成、自分の健康や安全は自分で守る態度の育成を図っている。

## 2 研究の概要

本校では、令和元年度から2年間にわたり「青森県健康教育実践研究校」の指定を受けている。青森県では、う歯被患率や肥満傾向児の出現率が全国平均に比べて高い傾向にあるなど生活習慣等に関わる課題が指摘されている。健康教育実践研究校とは、それらの健康課題解決のために発達の段階に応じた具体的な指導内容、指導方法について研究を行い、主体的に健康教育に取り組む生徒の育成を目指すものである。

本校は、う歯被患率及び肥満傾向児の出現率ともに県平均より高くなっている。そこで、「望ましい生活習慣を身に付け、生徒一人一人が健康の保持増進に努め、健康問題を主体的に解決しようとする生徒の育成」を研究テーマに、健康教育の充実を図っている。

## 3 本校の健康教育実践の内容

### (1) 歯・口の健康づくりに関する取り組み

#### ① 学校歯科医による歯科保健指導

##### ア 歯科講話

- ・全校生徒を対象に、むし歯予防、歯肉炎や歯周病予防の観点から「なぜ口の中を清潔しなければならないか」についての講話を実施。(昨年度)



- ・新型コロナウイルス感染症予防対策のため、1年生のみで10月中旬に実施予定。(今年度)

#### イ ブラッシング指導

- ・歯科講話の後、歯科衛生士による歯垢染め出しと自分の歯に合わせたブラッシング指導を実施。(昨年度)



#### ウ 歯科検診時の個別指導

- ・個別指導を含めた丁寧な歯科検診を実施。
- ・歯垢の付着が見られる生徒には、その生徒の歯並びに合わせたみがき方のポイントを指導。
- ・歯並びが気になるという生徒には、受診のアドバイス。

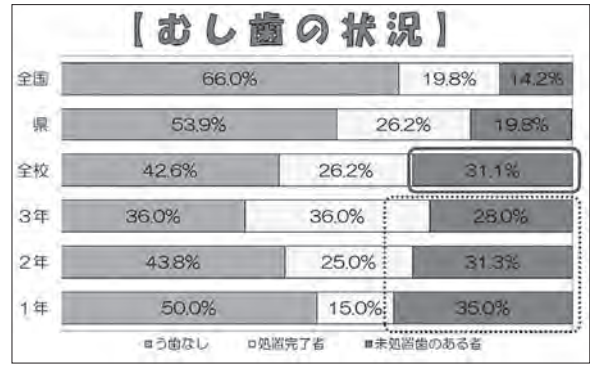
### ② 生徒保健委員会による活動

#### ア 生徒朝会で歯に関する発表

- ・歯みがきの必要性と食後及び就寝前の歯みがきを呼びかけるため、『四中生の歯を守ろう～四中生の歯の実態と「歯みがきのすすめ～」』を発表。(昨年度)



- ・未処置歯の多い四中の実態を伝え、夏休み中も1日3回の歯みがきを呼びかけるため、「四中生の歯の実態～今年度の歯科検診から～」について7月に発表。(今年度)



#### イ 歯みがき調べ及び歯ブラシ調べの実施(6月、11月)

- ・給食後の歯みがきの状況を学年ごとに調査・集計し、全校に周知。
- ・毛先が開いている人に、歯ブラシ交換カードを配布し、歯ブラシ交換の呼びかけ。



### 歯みがき調べ結果

学年	日	う歯なし	処置完了者	未処置歯のある者
1年	5月31日	94.1%	0%	5.9%
	6月3日	89.2%	0%	10.8%
	6月4日	94.1%	0%	5.9%
	6月5日	96.1%	0%	3.9%
	6月6日	94.1%	0%	5.9%
2年	5月31日	87.7%	15.9%	26.9%
	6月3日	80.8%	0%	32.1%
	6月4日	88.5%	0%	24.7%
	6月5日	76.2%	0%	38%
	6月6日	76.7%	0%	37.3%
3年	5月31日	100%	0%	0%
	6月3日	100%	0%	0%
	6月4日	100%	0%	0%
	6月5日	100%	0%	0%
	6月6日	100%	0%	0%

#### ウ 歯の強化週間の実施(11月、2月)

- ・給食後の歯みがきを呼びかけ、歯垢の染め出しを保健委員が学年毎に実施。
- ・歯垢の染め出し前に、保健委員による5分ほどの歯のみがき方のミニ指導を実施。(昨年度)



#### エ 毎月1回、昼休み歯垢染め出し活動の実施

- ・6月から毎月1回の歯垢染め出し活動の実施。(今年度)
- ・重点目標を決めて、保健委員が司会進行を担当。
- ・8月分の歯垢染め出しは、歯垢染め出しチェックシートを配布し、夏休みの宿題として家庭で実施。



## オ 長期休業中の歯みがきカレンダー作成

- ・夏休み及び冬休み中の歯みがきを励行するため、保健委員が歯みがきカレンダーを作成し、全校に配布。
- ・休み明けに提出してもらい、歯みがきをがんばった生徒を表彰。



## カ ポスター等での歯みがき啓発活動

- ・保健委員が作成した歯みがき推進のポスターを校内に掲示。

## キ 文化祭における歯科保健情報の展示

- ・生徒朝会で発表した「四中生の歯を守ろう」や、学校歯科医による歯科保健指導の様子を掲示し、保護者や地域の方に歯科保健に関する情報の発信。



## ③ 給食後の歯みがき実施

全校生徒が昨年度から給食後の歯みがきを行っている。水飲み場の数が限られているため、学年毎に場所を決めて実施している。給食後の歯みがきは小学校でも行っているため、特に抵抗なく、ほぼ全員が歯みがきを行っている。



## ④ 養護教諭による個別指導

歯科検診の結果、未処置歯保有者及びGOと診断された生徒に対し、個別の歯みがき指導を実施している。昼休みを利用した、15分程度の指導である。自分の歯・口の状態を把握し、自分にあった効果的なブラッシング方法を身に付けることをねらいとして実施している。また、デンタルフロスの使い方も合わせて指導している。

## (2) 望ましい生活習慣の確立

### ① 生活習慣病(がん)に関する講演会の実施

昨年度は、全校を対象に、弘前大学大学院医学研究科腫瘍内科学講座教授の佐藤温氏を講師に迎え、『がんについて知ろうー



いのちのはなし』についての講演会を開催した。この講演会では、「がん」という病気、原因、治療、「がん」を抱える患者さんの存在、そして「いのち」の大切さについて学ぶことができた。

今年度は、青森県立中央病院看護専門官の飯村富美子先生を講師に迎え、全校生徒を対象に『がんを知ろう 考えよう』というテーマで講演会を開催した。がんとは何か、がんの治療法、がんを防ぐためにできること(生活習慣等)、大切な人が「がん」になったらという内容で、「がん」という疾病についての理解を深めることができた。

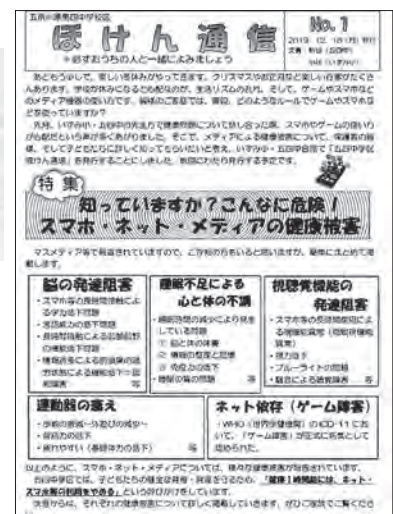
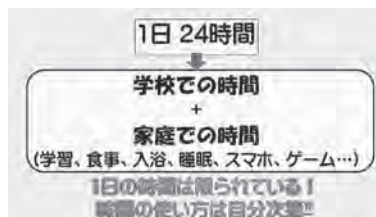


## ② 喫煙防止教室の実施

毎年、五所川原市健康推進課の出張授業を利用し、保健師さんが「たばこの害について」指導してくれる、3学年を対象にした喫煙防止教室を実施している。たばこの健康被害やロールプレイングを交えながら誘われた時の断り方も合わせて学んでいる。

## ③ 生活リズム調査(小中連携事業)

5月と11月に朝食の有無や睡眠時間、学習時間等について調査を行い、実態を把握している。昨年度はこの調査結果をもとにして、保健委員会が「四中生の睡眠の実態」について発表し、1日の限られた時間の使い方を自分で考えることが大切であることを呼びかけた。



## ④ メディアコントロールについて

小中学区研において「就寝1時間前には、ネット・スマホ等の利用をやめる」ことの推進を決定し、児童生徒及び保護者に呼びかけている。また、スマホやメディアによる健康被害について掲載した保護者向け「保健通信」を小中合同で冬休み前に発行した。

今年度は、DVD「スマホと健康」を活用し、夏休み前に各学級で、学級担任による保健指導を実施した。

## ⑤ 睡眠力向上セミナーの実施

昨年度、全校生徒を対象に、睡眠の大切さを伝えるため、睡眠健康指導士の東洋羽毛青森営業所所長 岡田和美氏を講師に「やる気・学力アップ!! 睡眠のお話」と題して講演をしていただいた。

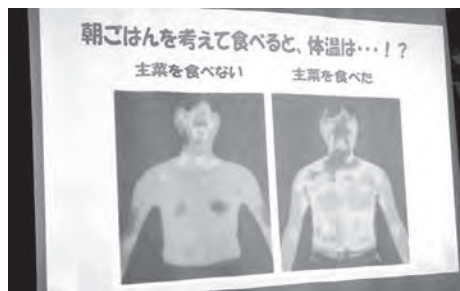
## (3) 食に関する指導の充実

### ① 栄養教諭を活用した食に関する指導の実施

今年度、栄養教諭を活用した食に関する指導を計画した。3学年は、「脳の働きを良くする食事」という内容で、8月下旬に実施した。脳の働きを良くする食事のポイントとして、朝食の大切さ、塾に行く前の食事、夜食のとり方などを学び、栄養バランスの

取れた食事が脳の働きをよくすることを理解することができた。

10月には、1・2年生で「スポーツと栄養」、特別支援学級で「正しい食事マナーについて」を実施する予定である。



## ② 参観日におけるPTA給食試食会の実施



## (4) その他の取り組み

### ① 保健師さんによる健康教室

健康推進課の出張授業を利用し、「自分を大切にしよう」というテーマで、SOSを出す教育を実施している。これは自己肯定感を高め、援助希求の手法を学ぶもので、長期休業前に実施し、いじめられた時や悩みがある時は、信頼できる大人に助けを求めることを生徒に理解させることができた。



### ② 学校保健委員会の開催

本校では学校保健委員会は、校長、教頭、教務主任、保健主事、養護教諭、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA役員で構成している。昨年度は2月に、「今年度の学校保健活動報告」として1回開催した。今年度は、第1回を1学期中に開催予定であったが、新型コロナウイルス感染症予防対策で、開催を中止した。時期を見て、今年度も開催する予定である。

### ③ 生徒保健委員会活動の活性化・健康リーダーとしての活動

保健委員が全校の健康リーダーとして、全校生徒が健康に過ごせるように、自分たちで計画し考えて活動している。先に述べた歯科保健指導の他にも、新型コロナウイルス感染症対策についてや睡眠についてなど四中の健康課題を取り上げて、生徒朝会で全校生徒に向けて発表するなど、意欲的に全校の健康のために活動している。

## 4 成果と課題

### (1) 成果

- ・ 歯科講話やブラッシング指導、生徒保健委員会の活動により、歯・口の健康課題を自分たちの問題として捉えることができ、歯みがきへの意識が高まった。また、歯垢染

め出しにより、自分のみがき方の弱点を知り、自分の歯にあったみがき方を工夫する様子が見られた。

- ・がん教育講演会を通して、がんについての知識、予防するためにできること、がん検診の必要性、早期発見・早期治療が大切なことを理解できた。また、「いのち」について考えるよい機会となった。また、睡眠力向上セミナーを通して、よい睡眠をとるために、基本的な生活習慣が大切であることを理解できた。
- ・栄養教諭による食に関する指導は、普段の自分の食生活を振り返ることができ、今後の食生活を改善しようという意欲につながった。
- ・保健委員会が行っている、全校の健康課題解決のための活動を通して、健康課題を自分のこととして考えられる生徒も増えつつあり、歯科受診率もわずかながら増加傾向にある。

## (2) 課 題

- ・歯並びを指摘される生徒も多数いるため、みがき残しが多い傾向がある。歯垢をしっかりと落とすための歯みがき技術力を確実に身に付けるため、今後も継続して歯垢染め出し活動を行う必要がある。
- ・健康に過ごすためには、よい生活習慣が必要であることは理解しているが、日常生活に活かして実行するまでには至っていない。繰り返し指導し、家庭との連携を図っていきたい。
- ・スマホ等のメディアとの接触時間が長い生徒がいる。健康に与える影響などを継続して指導していく必要がある。また、外部講師の活用なども検討していきたい。

## 5 おわりに

今年度は、新型コロナウイルス感染症の流行により、計画していた健康教育が中止や変更を余儀なくされた。しかし、「新しい生活様式」への意識が高まり、感染症予防の健康教育活動を充実させることにつながった。

望ましい生活習慣を身につけることは、生涯にわたって健康でよりよい人生を送るために必要である。しかし、一朝一夕で身に付くものではないため、小学校からの継続した指導が大切である。今後は、今まで以上に子どもたちの実態把握に努めながら、学区の小学校と連携して健康教育に取り組んでいきたい。

また、健康教育で扱う内容は、今だけでなく、大人になってから、そして親になってからも使える知識である。本校で行っている健康教育の実践を今後も継続し、家庭や地域を巻き込んで、健康教育の輪を広げていきたい。



# 喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育 西北五地区の特徴とその指導

青森県学校薬剤師会

西北五支部長 加藤基愛

## 1 はじめに

私は、学校薬剤師、また、薬物乱用防止指導員として、この西北五地区で、小・中学校での講話や啓発活動に取り組んでおります。

2020年のコロナ禍において、薬物乱用防止活動はどうあるべきか？

何が一番大事なことなのか？を考えてみたいと思います。

学校薬剤師の職務の中に、地域児童・生徒の安心安全に学習出来る環境を、「学校環境衛生基準」に基づき環境検査をするとともに、飲酒、喫煙、違法薬物の使用防止、一般用や医療用の薬物の正しい使用法と啓発活動があります。

西北五地区は、いまから3年前全市町に、学校薬剤師の配置が決まりました。ようやく環境検査や、薬物乱用防止教育に手がけてきているところです。しかし、まだまだ、学校保健計画等を取り入れてない学校もあります。

新型コロナウイルス感染拡大防止策として、3月卒業式が卒業生とその保護者だけの出席。学校の休業、自粛生活、夏休みが短縮になった経緯を踏まえた中での、薬物乱用防止教室のあり方とはどうあるべきか考えてみたい。

もちろん、現場にいらっしゃる学校の先生方が、一番最も児童生徒のケアをされていると思います。

こんな時こそ、学校薬剤師として薬物・喫煙・飲酒に手を出さないように、導きたいと考えます。

## 2 青森県の現状

図1 成人喫煙率の推移

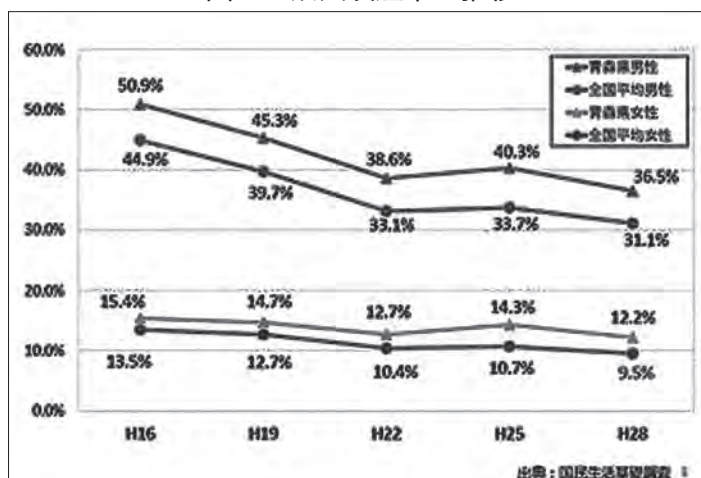


図1によりますと青森県の喫煙率は、男性が36.5% (全国平均31.1%) 全国2位、女性も12.2% (全国平均9.5%) で全国2位となっております。男性は女性の3倍も高く、まずは男性の禁煙対策が急務と言われております。

図2 青森県における同居者の喫煙率

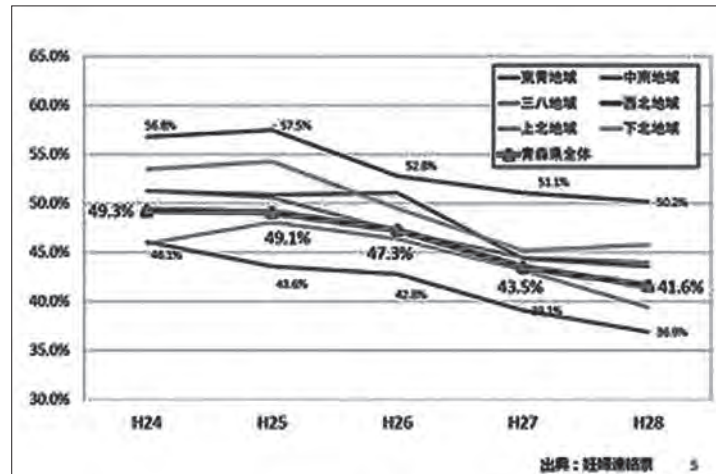


図2は、青森県の同居者の喫煙率のグラフです。

西北地域が50.2%と、まあなんと県内第1位。非常に喫煙率の高い地域です。

そこで、西北五地区の薬物乱用防止教育のなかで取り上げるべきメインテーマは、「喫煙」における有害性と依存性について児童・生徒へ理解をしてもらうことが第一義であると考えています。つまり、薬物乱用へのゲートウエイドラッグはタバコではないでしょうか。

### 3 学校薬剤師としての取組

小学校5、6年生の喫煙防止教室で、「家族の中でタバコを吸ってる人がいますか？(電子タバコ含む)」と挙手を求めると、8割方が手を挙げます。手を挙げない子を数えた方が、早いくらいでとても多いことに驚きます。

今から始める喫煙防止教育のDVDを見る前に聞くのですが、それが、別に良くないこととは思わず、「はいっ」という感じで手を挙げます。喫煙行為は家族が吸ってる日常の事であり、家族が吸ってるのだから、(それも気持ちよさそうに)自分だって、いつかは吸ってみたいと思うことは自然な発想ではないでしょうか。

そこで、たばこの害のDVDを見てもらい、その有害性を伝えると、私たちの体にとっても有害なものと、正しく理解してくれます。

DVDの動画を見て一番怖さを感じるのが図3の画像です。

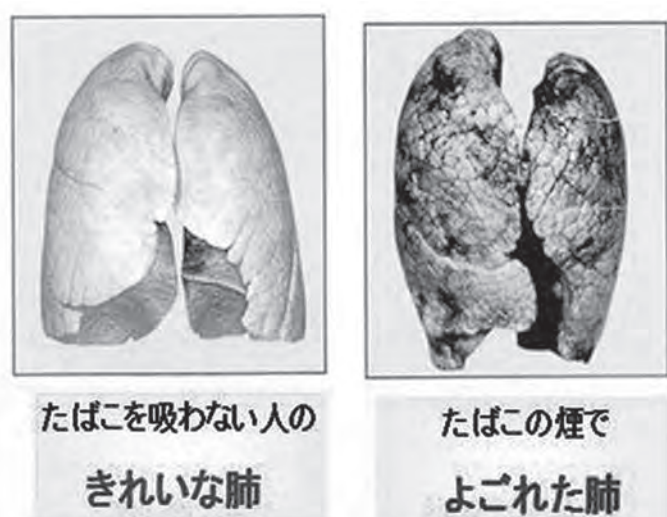


図3 タバコによる肺の影響

タールによってよごれた肺は、子供たちの表情がこわばっていくのがわかります。さらに、タールは、がんをひきおこす。

そこから、喫煙がガンをひきおこすこわいもの、と認識してもらう事。それは、タールが原因。

そのような物質が含まれている「タバコ」を吸っている家族に、はっきりと「やめてほしい!」、「自分も吸おうとは思わない!」、「身体に悪いこと!」と言えることが大事です。

この喫煙防止教室を通して、児童生徒へ訴えること、若しくは問いかけることは、家族とコミュニケーションをとること。 = 家族で話し合いする。

「学校でこんなことを学んだ、怖い画像を見た。」

「家族の身体を案じる。」

「お父さんにたばこは、やめてほしい。」

「そうすれば、どういう方法があるか?」

このような語らいを通じて

- ・家族で約束をする。
- ・家族の絆を深める。
- ・もちろん自分も吸わない。

このことが、昨今のコロナ禍にある薬物乱用防止教室のやるべき事ではないかと考えて日々、児童・生徒へ語りかけております。

# 「食に関する指導」

〈協議題〉

生涯を通じて健康な生活を送るための  
食に関する指導の進め方

————— 〈提言者〉 —————

青森市立女鹿沢小学校

教諭 若山 ひろみ

板柳町立板柳南小学校

養護教諭 北川 美奈子

————— 〈助言者〉 —————

青森県立保健大学栄養学科

准教授 鹿内 彩子



# 学校と家庭が連携して取り組む食育指導

～食育チャレンジプログラムの実践を通して～

青森市立女鹿沢小学校

教諭 若山 ひろみ

## 1 はじめに

青森市では、平成30年から「小学生のための食育チャレンジプログラム」として、小学生が、食に関する知識を身につけ、食を選択する力を自ら養い望ましい食習慣を得られるよう学校・家庭・地域が連携して児童の健康的な食習慣づくりを推進する事業を進めている。青森市の新入学児童の肥満傾向は増加傾向にあり、さらに学年が上がるにつれて増加している傾向があるため、学童期から食習慣を改善することにより、子どもが生涯にわたって健康を維持でき、健康寿命の延伸につながるものと考えている。

女鹿沢小学校は、令和元年にモデル校の指定を受け、児童の実態を調べ実践を進めている。今回の実践発表では、令和元年度からこれまでの取り組みの概要と成果及び今後に向けての展望について紹介していく。

## 2 女鹿沢小学校の概要及び児童の実態

### (1) 女鹿沢小学校の概要

女鹿沢小学校は、4つの地区(女鹿沢, 下十川, 増館, 銀)にもともとあった学校を発展させ、昭和37年4月に新「女鹿沢小学校」として発足してから50年あまりがたっている。

現在、全校児童111名、8学級(特別支援2学級を含む)、教職員16名の小規模校である。平成13年2月に新舎が竣工され、オープンスペースの斬新なデザインと施設・設備の整った学校として現在に至っている。保護者は、学校の教育活動やPTA活動には極めて協力的で、年5回の学習参観日はもちろん、学校行事や資源回収等のPTA活動への参加も良好である。



### (2) 児童の実態

女鹿沢小学校の児童は、全国や青森市の平均に比べて肥満傾向児の出現率の高い学年がある。この学年は低学年の時から同じ傾向が続いている。

学校では、朝や中休みのマラソンを奨励し



ており、夏と秋のマラソン記録会に向けて、進んで走る児童は多い。

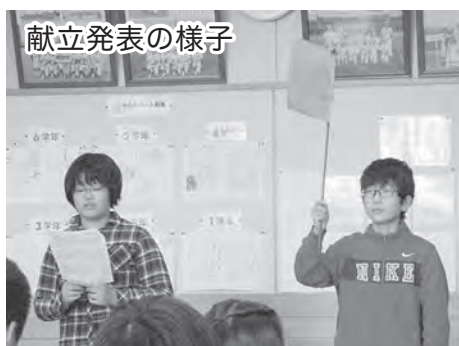
給食に関しては、全校が集まったの「ランチルーム給食(全校給食)」が、本校の大きな特色である。(今年度については新型コロナウイルス感染症対策により、各学級での給食になっている)



### 3 食育チャレンジプログラムの取り組みについて

#### (1) 全校給食での取り組み

令和元年度の1学期、まず全校で取り組めることとして、「三大栄養素」について取り上げることにした。本校では給食の時間に「献立発表」の時間があり、浪岡給食センターより届けられる「献立資料」を使い、給食委員会の児童が毎日1つずつ給食の献立に使われている食材について、歴史や栄養などを紹介している。

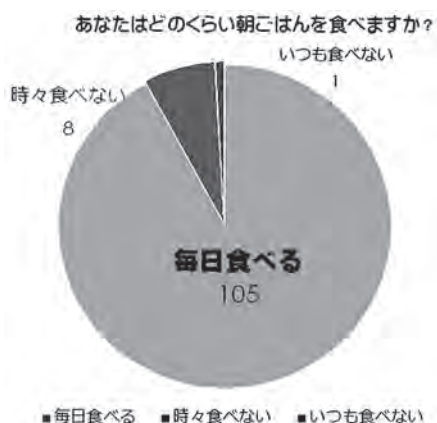


これまでは、資料を読み上げることが中心だったが、低学年でも分かりやすくするために、「主にエネルギーの元になる食品」は「黄色」、「主に体をつくる食品」は「赤色」、「主に体の調子を整える食品」は「緑色」の旗を掲示し、視覚に訴えるようにした。この取り組みを継続することにより、低学年の児童でも「今日のかぼちゃは緑色の仲間なんだね」と興味を持って聞くようになった。

#### (2) 「すこやか集会」の取り組み

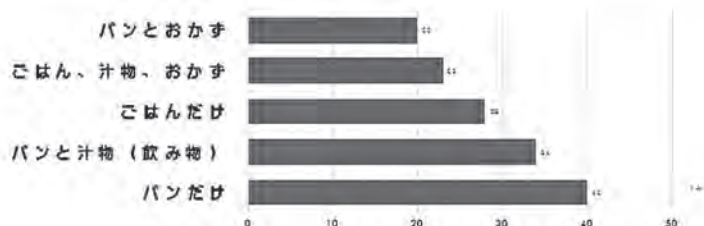
女鹿沢小学校では例年学習参観日を利用して「すこやか集会」を開き、児童・保護者が一緒になって「健康」に関するテーマで考える機会を設けている。令和元年度は「食育チャレンジプログラム」に取り組むにあたり、テーマを「朝食の摂り方」とした。

まず児童を対象に7月に実態調査を行ったところ、朝食を「毎日食べる」児童がほとんどであったが、その朝食の内容を調べたところ「パンだけ、ごはんだけ」食べている児童が多いことが分かった。



#### 児童のアンケート結果

どんな朝ごはんが多いですか？



これらの結果をふまえ、2学期の始めに「すこやか集会」で講師の先生を招聘し「朝食の摂り方」について講演していただいた。主な内容は「朝ごはんの3つのスイッチ」について。「頭スイッチ：朝ごはんを食べることで頭に栄養が届き、目ざめさせるスイッチ」「元気スイッチ：朝ごはんを食べることで夜に下がった体温を上げて、元気に勉強や運動ができる準備をするスイッチ」「うんちスイッチ：朝ごはんを食べることでおなかの中の腸を動かしうんちが出やすくなるスイッチ」があるということ。朝食の「パンやごはん」におかずをプラスすることで「3つのスイッチ」が入り、1日を元気に過ごすことができる。いつもの朝食に「プラスワン」することを提案していただいた。



すこやか集会の様子

### (3) 「プラスワンチャレンジ」について

#### ① 「プラスワンチャレンジ」の概要

「すこやか集会」の提案を受けて、「プラスワンチャレンジ」として、1週間「朝ごはんに3つのスイッチが入るようにする」ことに各家庭で取り組んでもらうことにした。

まず「めあて」について児童と保護者が一緒になって考えてもら

#### プラスワンチャレンジカード

プラスワン<sup>しゅうかん</sup>1週間チャレンジカード

めあてや自分の箱、褒めたり励ましたりしてみよう。

めあて	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)
食べたもの				
あたまスイッチ	○	○	○	○
げんきスイッチ	○	○	○	○
うんちスイッチ	○	○	○	○
みんな	褒めた人なら			

食育通信「メガヘルシー」 NO.2

### 「プラスワンチャレンジ」の取り組みの様子

10月15日(火)～18日(金)にかけて実施した「プラスワンチャレンジ」。急なお期にもあわらず、めあてを一緒に考えてくださったり、「お家の人から」のコメントを記入して下さったりとご協力いただいたお家の方ありがとうございました。

「チャレンジカード」に目を凝らしていただきました。お子様もお家の方もいつもより「プラスワン」を意識して過ごして下さったことが分かりました。簡単ですが、めあてやコメント、そして実際のチェックの進捗についてご紹介します。

【めあて】

- ぜんぶのスイッチが入るようにがんばる（同内容のめあてを立てたお子さんが多かったです）
- 早起きしてごはんを食べる。
- できるだけ毎日、誰かたのみんなを褒めたり励ますようにする。
- いつものとおりがらる。

【3つのスイッチの平均】

☆その日の朝食で「3つのスイッチが全部はいる」と3ポイントとして4日間の平均を取りました。

1学期：2、49 2学期：2、42  
3学期：2、66 4学期：2、67  
5学期：2、38 6学期：2、44  
全校平均：2、51

【お家の方のコメント】

- おきる時間がおそくなる、ごはんを食べるときもねむくてたべられないときがありました。ごはんを食べるためにも、はやれ～はやおきかたばらうね。
- （朝おきる時間についてコメント）して下さった方が他にもたくさんいました。
- 一品でも多く作る心がけました。忙しい中でも、やれば出来るということ、それによって食卓に出てたくさん食べてくれるのが嬉しい。（だしを切って凍庫にもチャレンジしました）
- 本人もスイッチを意識しているから、普段よりも残さず食べていました。プラスワンに慣れてきたのでスープやみそ汁、漬物と塩辛いものを取り入れました。朝食を毎日すきい機になりました。

1月に第2弾を予定しています。

朝の忙しい朝にもあわらず、いつもより朝食の内容を豊かにしたり工夫したりして下さったことが分かりました。特に「りんご」「スムージー」などお家にとれるメニューもありました。

った。次に、1週間の朝ごはんの様子を学校でチェックし児童の感想を書いた後、週末にカードを持ち帰り保護者のコメントを記入してもらった。その際、一方通行にならないようにめあてや感想に対し学担からのコメントも記入して家庭に返すようにした。

加えて取り組みの様子を全体で共有できるように「食育通信」の発行も行った。

この「プラスワンチャレンジ」については、2学期(10月15日(火)～8日(金))と3学期(1月20日(月)～24日(金))の1回ずつ取り組んだ。

#### 食育通信「メガヘルシー」



## ②「プラスワンチャレンジ」の結果



【3つのスイッチの平均】 ☆その日の朝食で「3つのスイッチ(三大栄養素が全部はいると3ポイント)」として集計した

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校平均
11月	2.49	2.42	2.66	2.67	2.37	2.44	2.51
1月	2.3	2.63	2.74	2.29	2.59	2.76	2.6 ↑

※7月にとったアンケートでは「パンだけ、ごはんだけ」の回答が多かったので、平均で2ポイント以上ということ、主食に何かプラスしていることが分かった。また2回分の比較では、学年で多少の差はあるが、全校平均はアップした。

### 【プラスワンチャレンジの感想】

〈児童の感想〉11月

- ・3つのスイッチが入ってよかった。
- ・うんちスイッチがあまり入らなかったなので今度は気をつけたい。

〈保護者のコメント〉11月

- ・本人もスイッチを意識しているからか、普段よりも残さず食べていた。寒くなってきたのでスープやみそ汁など温かいものをプラスワンした。
- ・起きる時間が遅くなると、ごはんを食べるときも眠くて食べられないときがあった。朝ごはんを食べるためにも早寝・早起きを頑張りたい。

このように児童・保護者一緒の取り組みをすることで、朝食の摂り方について改めて見直すきっかけとなった。保護者からは「起きる時刻」についてのコメントも多く寄せられた。そこで2回目のチャレンジでは起きた時刻についても調査した。

### 【起きた時刻の傾向】

～6:00→「1」                      6:01～6:30→「2」  
6:31～7:00→「3」                7:01～7:30→「4」

1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校平均
1.92	2.40	2.07	2.11	2.09	2.04	2.01

※平均をとると「2」の「6:01～6:30」の間に起きている児童が多い。ただ、女鹿沢小学校は冬季スクールバスの運行があり、早いバスは「7:10」にバス停を出るので、6:30の起床だと約30分で仕度・朝食になり、ぎりぎりでも過ごしていることも想定される。

〈保護者のコメント〉1月

- ・1週間のうち2日、自分で起こされずに起きてきてうれしかった。自分でもめあて(10分早く起きる)をがんばろうという気持ちになっていて、いいと思った。
- ・パンが多かったが、昨年末よりごはんに変更した。ごはんも食べてくれてうれしかった。
- ・なるべくバランスよく栄養がとれるようにした。主食、野菜、タンパク質、ビタミンなどを考えましたが、毎日のこととなると難しいときもあるかも知れない。

2回目の実施は1月という冬の時期であったが、起きる時刻を意識したり、朝食の内容を変えたりと、前向きに取り組んでくれた家庭が多かった。また、実際に取り組んでみての難しさを指摘するコメントもあり、忌憚のない意見をいただくことができた。

## 4 成果と課題

### (1) 成果

- 給食時間を利用しての食に関する継続的な働きかけにより、児童の食に関する興味・関心が高まってきた。
- 事前調査では朝食で「パンやごはんだけ」という家庭が多かったが、おかずを加える家庭が増えた。
- 「プラスワンチャレンジ」を2回実施することで、児童、保護者ともに「3つのスイッチが入るように」メニューに気をつけて食べるという意識が高まった。

### (2) 課題

- ◇しっかり朝ごはんを食べさせるためには、早起きをして朝の時間に余裕が必要であることが、保護者のコメントから分かった。ただ、早起きの習慣づけに課題がある。
- ◇子どもが食に関する知識を身につけ、望ましい食習慣を継続していくためには、家庭の役割が必要不可欠である。食や健康に関心を持ってもらい、家庭での食生活を見直すきっかけになる方策と実践を、今後も継続して考えていく必要がある。
- ◇肥満傾向児の出現率については、残念ながら減っていない。肥満傾向児を減らしていくには、バランスのとれた食事だけでなく、運動や生活習慣の見直しも必要である。そのためには、学校と家庭だけでなく、地域の関係機関などと連携した取り組みについても考えていかなければならない。

## 5 終わりに

今年度はコロナ禍により、休校、分散登校を経ての通常授業・給食開始となった。本校の特色である「ランチルーム給食」が行えず、感染症対策を講じての教室給食を続けている。

今年度の食育の取り組みとしては、「噛むこと」を意識させることを考えている。夏休み前に実態調査をしたところ、メニューによって噛む回数が違うことや早食いの傾向(噛む回数が少ない)がある児童が見られることが分かった。従来の給食では「みんなと会話をしながらの会食」が児童にとってのなによりの楽しい場面であるが、今は「なるべくおしゃべりをしないで食べる」ことが奨励されている。

そこで、夏休み明けから、「噛む回数を意識した」週間を設けたり、講師を招聘して、児童と保護者が一緒になって「噛むことの大切さ」を学ぶ機会を設けたりすることを考えている。

(すこやか集会の活用)

今の状況下では、学校での活動にまだまだ制限が多いため、一堂に会しての集会などができない場合は、学級ごとの活動にしたり、保護者への啓発に食育通信を発行したりと、対策を講じながら、今年度の食育指導を進めていきたい。



5月〈1年生の初めての給食の様子〉  
ランチルームを使い、間隔をとって  
対面を避けての給食となった。



5月〈教室での給食配膳の様子〉  
児童が各自お盆を持ち、間隔をとって並び、  
担任と補助の教師が盛り付けを行った。

# 子どもの健康づくり体制支援事業 ～生活習慣の見直し・改善 食育を中心に～

板柳町立板柳南小学校

養護教諭 北川 美奈子

## 1 はじめに

板柳南小学校は、児童数188名、8学級、教職員数24名の小規模校である。校舎はりんご畑に囲まれ、いつでも窓からりんごの成長を見ることができる。

本校では、「子どもの健康づくり体制支援事業」の指定を受け、平成30年度と令和元年度の2年間実践研究に取り組んだ。めざすところは、本県の課題である肥満傾向児出現率の低下や子どもの健康増進に向けて、学校・家庭・地域が一体となって取り組む体制づくりの構築だった。

研究活動の重点事項として、①運動の習慣化と体力向上、②生活習慣(食習慣)改善、③実践研究校間の成果と課題の共有、の3つを取り上げた。

今回は、②生活習慣(食習慣)改善の取組について紹介する。

## 2 生活習慣(食習慣)改善の取組

### (1) 対象児童及び家庭への啓発活動

#### ア 身体計測の結果を活用した個別の通知

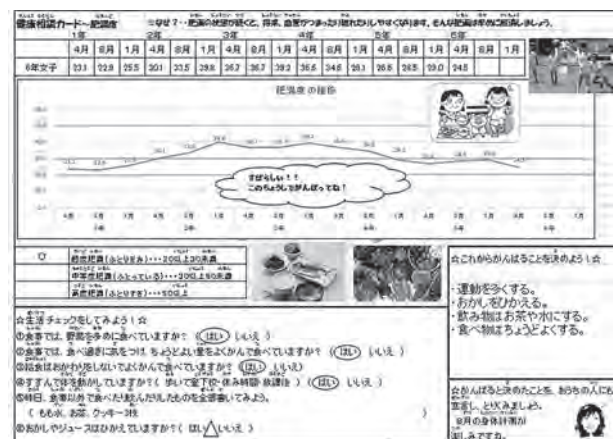
身長、体重の他に、標準体重や肥満度を明記することにより、現在の児童の状態を理解させる。また、各肥満度(やせ 標準 肥満)への具体的な生活指導事項を明記し、保護者への啓発を図る。

#### イ 健康管理プログラムの活用

成長曲線や肥満度の推移などから学校医と協議し、中等度以上の肥満には受診勧告をするなど、医療にもつなげている。

#### ウ 個別の指導を実施

肥満傾向や要注意の児童には、肥満を解消すべき理由を理解させ、主に、食生活についての聞き取りやアドバイスを行う。6月と11月の教育相談日に設定し、対象児童が教育相談終了後、保健室に来室する形で実施。来室の際は他の児童からプライバシーを守るように配慮している。5分程度で行い、その時の様子や決めたためあてなどを、保護者と担任にも伝え、見守りと励ましを依頼している。



## エ 長期休業中の健康カレンダーの実施

長期休業中の健康カレンダーに記載されている4項目(食事・運動・おやつ・歯みがき)について、毎日記入し生活を振り返らせることで、健康を意識した生活の継続をねらっている。また、保護者にも健康づくりへの関心を高めてほしいという願いから、最終日には感想や励ましの言葉を書いてもらっている。



## (2) 生活習慣(食習慣)改善にかかる情報提供

### ア 栄養教諭による食育指導(全学年各1時間)

中学校に在籍する栄養教諭にテーマを依頼し、指導していただいている。肥満傾向児出現率の低下や健康増進をめざすことから、下記の内容とした。

#### ○ 平成30年度テーマ「バランスの良い食事について考えよう」

赤・黄・緑、3つの食品群と、主食・主菜・副菜の働きを知り、自分に必要な食事の量を理解し、健康を考えたバランスの良い食事をしようとする意欲を育てる。



#### ○ 令和元年度テーマ「いろいろな野菜を食べよう」

野菜の種類や栄養の働きを知り、野菜を食べようとする意欲を育てる。



## イ 学級担任による給食指導

学級における給食は、食事の適切なバランスや分量を学ぶ場でもある。給食はおかわりなしでも適切な栄養とカロリーになっていることを献立表等にも明記し、まず教職員が共通理解し指導にあたっている。また、保護者や地域の理解が得られるよう情報発信等を十分に行い共通理解の下、肥満児のおかわりを制限するなどしている。



給食は、おかわりなしで、ちょうどよい栄養と、カロリーになっています。健康的で適切な量についても、給食を通して覚えましょう。ただし、運動量が多く、肥満度がやせてあたり、やせにちかい標準である場合は、食べる量を増やして、様子をみましょう。

## ウ 生活振り返りアンケートの実施と活用

就寝時刻や食事のバランス等を意識しているかなどの7項目についてアンケートを実施し、児童には3段階の評価で伝えている。

結果をもとに、学級担任から学級全体や個別での指導がなされ、保護者との面談資料としても使用している。また、保健だよりを通して1項目ずつ、考察を入れて地域や保護者に配付している。

児童保健委員会が、学校保健会議においてアンケートで得られたデータを元にした問題提起や発表を行うことで、健康に関する情報を地域に発信している。

学年 姓名

自分の生活を見直してみよう。記入した日 6月( )日

1 食生活の振り返り

① 朝食はきちんと食べていますか？

② 午前中は朝食を食べていますか？

③ 午前中、朝ごはんのバランスをよく食べていますか？

④ 昼食はきちんと食べていますか？

⑤ 昼食は残っていますか？

⑥ 夕食はきちんと食べていますか？

⑦ 夕食は残っていますか？

⑧ 夕食は残っていますか？

2 毎日の運動量

3 二層目の階段の7段にのぼるために、おぼたが長くなることはありますか？

学級担任には個別の結果を一覧で配付  
→学級指導・個別指導・保護者との面談資料

氏名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	

すまいる

自分の生活を見直そうアンケートの結果

1 朝食の振り返り

2 昼食の振り返り

3 夕食の振り返り

4 運動量の振り返り

5 二層目の階段の7段にのぼるために、おぼたが長くなることはありますか？

エ 学校保健会議

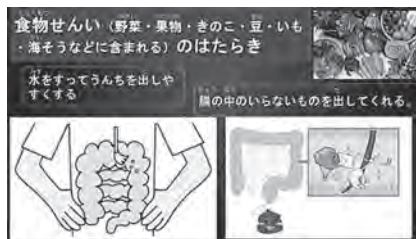
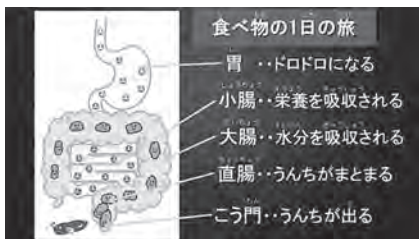
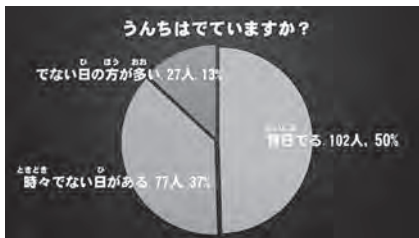
学習発表会の中に設定することで、高い参加率のもと、家庭・地域等との連携を図ることができている。

(ア) 平成30年度学校保健会議

- a 期 日 平成30年10月14日  
〔保護者・地域住民 220名〕
- b ねらい 排便習慣の大切さを理解させる。
- c 議 題 「うんちモリモリ大作戦」  
助言者 学校薬剤師 林 彰 氏  
PTA会長 太田 文隆 氏
- d 概 要



- ・全校児童アンケート調査をもとに、規則正しい生活リズムや排便の大切さについて発表した。
- ・児童の発表と学校薬剤師の助言から家庭への啓発の機会となった。



(イ) 令和元年度学校保健会議

- a 期 日 令和元年10月27日  
〔保護者・地域住民 220名〕
- b ねらい 運動することと食事や睡眠の大切さを理解させる。
- c 議 題 「運動で健康な体を上手につくる大作戦」  
助言者 田中外科・内科医院 医院長 田中 正彦 氏  
PTA会長 今 浩一 氏



## d 概要

- ・全校児童アンケート調査を実施し、運動と生活リズムの実態を踏まえた発表をした。
- ・バランスよく3食食べること、よく体を動かしていろいろな動きを経験すること、成長ホルモンが分泌されるようによく眠ることを全体で確認した。
- ・助言者の田中医院長からは、成長ホルモンの大切さについての説明があった。

**運動をしていますか？**  
 うんどう  
 運動をしていますか？  
 ほとんどしていない 4人 2%  
 ときどきしている 44人 23%  
 よくしている 140人 75%

**第1問**  
 しょうがくせい こども うんどう  
 小学生の頃は、運動をするとよ  
 けがをするので、なんだかだ  
 しない方がよい。  
 ○か×か

**運動をしないと**  
 たいりょく けい  
 体力が落ちる  
 ひまん  
 肥満になる  
 ストレスがたまる  
 けがをしやすくなる

**第2問**  
 しょうがくせい こども  
 小学生の頃は、いろいろなスポー  
 ツをするよりも、1つのことをと  
 ことんやった方がよい。  
 ○か×か

**小学生の頃—いろいろな動作を覚える時期**  
 いろいろなスポーツ  
 いろいろなポジション  
 を経験しよう。

**第3問**  
 きんにく うんどう  
 筋肉は運動しているときに、  
 少しずつ小さくなる。  
 ○か×か

**筋肉づくりは「運動」と「食事」のセットで**  
 筋肉タンパク質  
 増える  
 減る  
 運動  
 ごはんを食べて  
 ごはんを食べない

**第4問**  
 筋肉を大きくしたいとき、主菜の  
 食べ方は、  
 ① 朝 昼 夜  
 ② 朝 昼 夜  
 では、①の方がよい。  
 ○か×か

**3食の主菜と筋肉合成**  
 朝 昼 夜  
 朝 昼 夜  
 3食にかたよりあり  
 3食おなじ

**第5問**  
 夜はおそくまでトレーニングをし  
 た方が筋肉が大きくなる。  
 ○か×か

**からだ せいちよう  
 体を成長させる“成長ホルモン”**  
 成長ホルモン  
 成長ホルモン  
 成長ホルモン

**まとめ 1**  
 バランスよく食べること。  
 ~朝・昼・夜、かたよりなく。

**まとめ 2**  
 よく体を動かすこと。  
 ~いろいろな動きを経験しよう。

**まとめ 3**  
 よく眠ること。  
 ~成長ホルモンをたっぷりだそう。

## 3 成果と課題

児童には、あらゆる場面で自分自身の状況を理解する機会を設け、また、教職員も児童の状態を個別に把握し、対応することで、効果が現れている。保護者への個別の働きかけも、保護者の意識を高めている。「学校で指導を受けてから、子どもが食事やおやつ、運動に気をつけるようになった。また、お風呂前には、欠かさず体重をはかるようになった。」



**成長ホルモンの役割**

- 成長ホルモン 肝臓や脳脊髄にあって成長因子を出す  
(骨を伸ばすための重要なホルモン)
- 甲状腺ホルモン 骨の成長に大切
- 性ホルモン 思春期の成長に大切

**子どもの成長に欠かせないホルモン**

- 成長ホルモン 肝臓や脳脊髄にあって成長因子を出す  
(骨を伸ばすための重要なホルモン)
- 甲状腺ホルモン 骨の成長に大切
- 性ホルモン 思春期の成長に大切

**子どもの成長**

運動 → 成長 ← 睡眠

**成長ホルモンの役割**

- 1 骨を伸ばす
- 2 記憶力を高める
- 3 肥満防止
- 4 病気の予防
- 5 アンチエイジング(老化防止)

**成長ホルモンの分泌**

幼少期から一生にわたって分泌されるが、特に子どもが成長し発達していくのにとっても大切なホルモンで脳の下の脳下垂体の前葉からつくられる

**成長ホルモンの分泌**

- 成長ホルモンは一日中いつでも出るわけではない。
- 成長ホルモン分泌のゴールデンタイムはこれまで睡眠中の22時～午前2時といわれていたが最近では否定されている。
- 入眠はじめの深い眠り(ノンレム睡眠)の90分で成長ホルモンが大量に分泌される。
- 7時間の長い睡眠でも眠りが浅ければ成長ホルモンの分泌は少ない。

**成長ホルモンの分泌**

睡眠時間は一般的に7～8時間望ましいが眠りが浅ければ成長ホルモンの分泌は少ない

- 決まった時間に4時間以上起きる
- 短い時間でもグッスリ眠る
- 睡眠の質を高める方法の一つとして「寝る90分前に18分お風呂に入る(体温リズム)」。
- 一生懸命仕事している時やスマホをしている時は脳が一生懸命活動している(興奮状態)で入眠しやすくなる。寝る前の1時間は頭を使わないようにする。

(スタンホード大学医学部教授 清野精治)

「体重が増えた次の日は、食事、おやつをひかえて、外で遊んで運動するように心がけるようになった。」等の声が寄せられた。その結果、高度肥満児が例年数名見られたが、令和元年度4月は0となるなど、肥満児童への指導に効果が見られた。また、受診対象である中等度以上肥満が、取り組み1年目13人(6.2%)から、2年目5人(3.1%)に減少した。一方、なかなか変容が見られない数名の児童や家庭には、工夫を重ね、寄り添う気持ちで気長に関わっていきたい。

本校には栄養教諭の在籍がないことから、中学校から来校していただいている。今年は3年目になり、子ども達も自分の学校の先生のように、慣れた様子で授業を受けている。2年間は全学年同じテーマで指導していただき、全校で同じ意識に近づくことができた。このようなことから、これからも中学校の栄養教諭の協力を得ながら継続していききたい。

学級での給食指導は、担任が給食を教材ととらえ、指導している。おかわりを制限するだけでなく、その様子を見て、運動をたくさんするようにながす場面もある。体格から、家庭で必要量を超えて食べていると予想される児童もいることから、学校給食の場で食事の適切な量を身につけてほしい。また、家庭での食事量が適切になるように保護者への啓発も継続していく。

現在の取組が、子どもたちの健康に生涯にわたって影響をもたらし、結果は後々に現れてくるものと思われる。これからも継続して取り組んでいきたい。

# 「学校環境衛生」

〈協議題〉

快適な学習環境をつくるための  
学校環境衛生活動の進め方

————— 〈提言者〉 —————

弘前市学校薬剤師会

会長 佐々木 克典

八戸市学校薬剤師会

会長 小池 智彦

————— 〈助言者〉 —————

青森大学薬学部薬学科

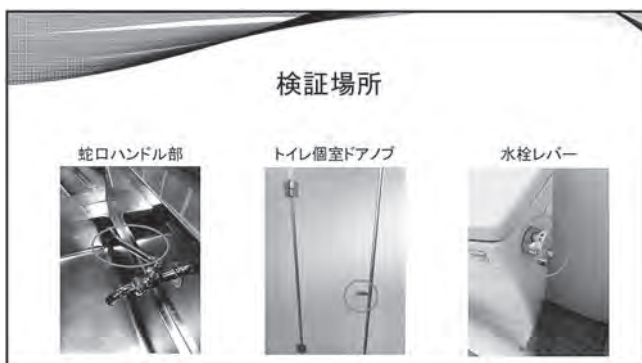
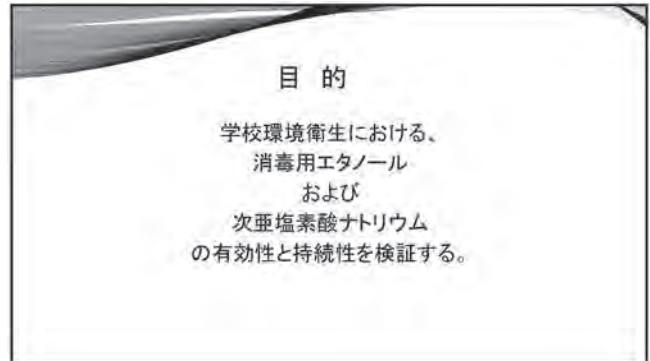
教授 川村 仁



# 学校環境消毒について

## 学校環境消毒における消毒剤の有効性・持続性の確認

弘前市学校薬剤師会 会長 佐々木 克 典



## 拭き取り



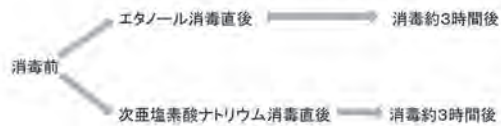
## 消毒薬

消毒用エタノール(80～70%エタノール)  
調整：無水エタノール(99.5%以上)80mLに精製水20mLを混合  
容器：スプレーボトル  
注意：エタノールは徐々に揮発し減量する為、定期的に調整

約0.1%次亜塩素酸ナトリウム  
調整：市販ハイター(購入後約6ヶ月)2.5mLを水100mLに混合  
容器：ブッシュボトル  
注意：生産時 約6%次亜塩素酸ナトリウム 徐々に分解する  
購入3ヶ月以内 1Lに20mL  
購入1年以内 1Lに30mL  
購入3年以内 1Lに50mL (花王HPより)

## 検証方法

ペタンチェックで拭き取りし、保温培養した結果  
一般細菌のコロニー数を数える。



## 培養結果



## 判定結果

◎ 0個    △ 11～30個  
○ 1～10個    × 31個～

	消毒前	エタノール消毒直後	次亜塩素酸Na消毒直後	エタノール消毒3時間後	次亜塩素酸Na消毒3時間後
机上面	×	◎	○	×	×
イス背もたれ	×	○	△	○	○
ロッカー上面	×	○	○	×	△
蛇口ハンドル部	×	◎	○	○	○
トイレ個室ドアノブ	○	◎	◎	◎	◎
水栓レバー	◎	◎	◎	○	◎

## 机上面

◎ 0個    △ 11～30個  
○ 1～10個    × 31個～

	消毒前	エタノール消毒直後	次亜塩素酸Na消毒直後	エタノール消毒3時間後	次亜塩素酸Na消毒3時間後
机上面	×	◎	○	×	×

エタノール消毒後は除菌が来ている。  
次亜塩素酸ナトリウム消毒後も、ほぼ除菌が来ている。  
消毒後授業もあり、生徒が直接触る場所、沈降細菌の影響を最大に受ける場所なので、持続性はほぼ無し。

平面な為、拭き易い → 消毒し易い

### イス背もたれ

◎ 0個    △ 11~30個  
○ 1~10個    × 31個~

	消毒前	エタノール消毒直後	次亜塩素酸Na消毒直後	エタノール消毒3時間後	次亜塩素酸Na消毒3時間後
イス背もたれ	×	○	△	○	○

エタノール消毒後は、ほぼ除菌出来ている。  
 次亜塩素酸ナトリウム消毒後は、除菌がやや出来ていなかった。  
 消毒後授業があったが、生徒が触る回数が少なかったと思われ、  
 除菌効果が持続していたと思われる。

構造が複雑な為、隙間など消毒し難い → 丁寧な消毒作業が必要

### ロッカー上面

◎ 0個    △ 11~30個  
○ 1~10個    × 31個~

	消毒前	エタノール消毒直後	次亜塩素酸Na消毒直後	エタノール消毒3時間後	次亜塩素酸Na消毒3時間後
ロッカー上面	×	○	○	×	△

エタノール消毒後は除菌が、ほぼ出来ている。  
 次亜塩素酸ナトリウム消毒後も、ほぼ除菌出来ている。  
 生徒が直接触って汚染されたのか？沈降細菌の影響なのか？  
 持続性はなかった。

平面な為、拭き易いが、工作物等がある場合、消毒し難い  
 → 整理整頓を考慮する。

### 蛇口ハンドル部

◎ 0個    △ 11~30個  
○ 1~10個    × 31個~

	消毒前	エタノール消毒直後	次亜塩素酸Na消毒直後	エタノール消毒3時間後	次亜塩素酸Na消毒3時間後
蛇口ハンドル部	×	◎	○	○	○

エタノール消毒後は除菌が出来ている。  
 次亜塩素酸ナトリウム消毒後も、ほぼ除菌出来ている。  
 使用頻度の低い水飲み場だった為、持続したと思われる。

構造が複雑な為、隙間など消毒し難い → 丁寧な消毒作業が必要

### トイレ個室ドアノブ

◎ 0個    △ 11~30個  
○ 1~10個    × 31個~

	消毒前	エタノール消毒直後	次亜塩素酸Na消毒直後	エタノール消毒3時間後	次亜塩素酸Na消毒3時間後
トイレ個室ドアノブ	○	◎	◎	◎	◎

消毒前からほぼ菌が検出されなかった。  
 日頃の消毒・清掃が行き届いていると思われる。  
 使用頻度の少ないトイレだったか？たまたま使用されなかったか？  
 エタノール消毒後は除菌が出来ている。  
 次亜塩素酸ナトリウム消毒後も、除菌出来ている。

構造が複雑な為、隙間など消毒し難い → 丁寧な消毒作業が必要

### 水栓レバー

◎ 0個    △ 11~30個  
○ 1~10個    × 31個~

	消毒前	エタノール消毒直後	次亜塩素酸Na消毒直後	エタノール消毒3時間後	次亜塩素酸Na消毒3時間後
水栓レバー	◎	◎	◎	○	◎

消毒前から菌が検出されなかった。  
 日頃の消毒・清掃が行き届いていると思われる。  
 使用頻度の少ないトイレだったか？たまたま使用されなかったか？  
 エタノール・次亜塩素酸ナトリウム消毒効果は分らず。

構造が複雑な為、隙間など消毒し難い → 丁寧な消毒作業が必要

### 考 察

全体的にエタノール・次亜塩素酸ナトリウムで拭消毒は有効と考えられた。

- ・平面の消毒は、エタノール・次亜塩素酸ナトリウムどちらを選択しても良いと思われた。
- ・複雑な構造の場合、拭きでは届かない隙間の除菌が難しい為、エタノール噴霧が有効と思われた。
- ・持続性はどちらも同等と思われた。  
 消毒後によく触る場所では持続性は、ほぼないと思われた。

## 考 察

以上の事から、良く使用される場所や良く触る場所では、  
長くても3時間置きに消毒作業を行う事が好ましい。

それ以外の場所は今回の検証では求められないが、  
1日2回程度、消毒作業を行う事が好ましいと思われる。

しかし・・・現実的には・・・

## 最後に

今回の検証では、一般細菌の検出を行ったものであり、  
新型コロナウイルス等のウイルスの検出ではありません。

しかし、エタノールも次亜塩素酸ナトリウムも  
新型コロナウイルスの消毒に有効とされていますので、  
参考にはなると思います。

ご清聴ありがとうございました。

# よりよい学校環境衛生のために

## 八戸市学校薬剤師会の活動について ダニアレルゲン検査の結果から

八戸市学校薬剤師会 会長 小池 智彦

令和2年度青森県学校保健・安全  
・給食研究大会  
第五分科会 学校環境衛生

### よりよい学校環境衛生のために 八戸市学校薬剤師会の活動について ダニアレルゲン検査の結果から

八戸市学校薬剤師会  
会長 小池 智彦

#### はじめに

八戸市学校薬剤師会では、学校保健安全法に基づき学校内の飲料水、プールの水質、教室等の明るさ、空気の清浄度、ダニアレルゲン検査、騒音、給食用設備の衛生などを定期的に検査している。

これは子供たちが安全・快適に過ごせるよう学校の環境衛生を管理するための大事な活動であり、改善すべき点があれば、学校側、教育委員会へも助言を行っている。

#### 八戸市学校薬剤師会

##### ◆担当エリア

- ・八戸市教育委員会
  - ・階上町教育委員会
  - ・五戸町教育委員会
  - ・南部町教育委員会
  - ・おいらせ町教育委員会
- 管内の小学校・中学校、  
国立校、県立校、  
私立校、幼稚園、  
幼保連携認定こども園  
計168校を担当

- ◆会員数 90名(正会員75名、研修会員15名)
- ◆定期環境検査、医薬品教育、  
薬物乱用防止教室の開催、尿検査(健康診断)

#### ポイント

##### 教室の空気

◎ダニ又はダニアレルゲン検査項目

- ◆学校環境衛生基準に基づく環境衛生検査
- ◆定期検査の実施が学校薬剤師の職務
- ◆日常検査・点検:学校職員により毎時ごと点検

#### 教室等の学校環境検査項目及び基準 (定期検査)・換気及び保温等

項目	基準
1)換気	CO <sub>2</sub> は1500ppm以下であることが望ましい。
2)温度	17℃以上、28℃以下であることが望ましい。(H30.4)
3)相対湿度	30%以上、80%以下であることが望ましい。
4)浮遊粉じん	0.10mg/m <sup>3</sup> 以下であること。
5)気流	0.5m/秒以下であることが望ましい。
6)一酸化炭素	10ppm以下であること。
7)二酸化窒素	0.06ppm以下であることが望ましい。
8)揮発性有機化合物 ホルムアルデヒド等	100µg/m <sup>3</sup> 以下であること。
9)ダニ・ダニアレルゲン	100匹/m <sup>3</sup> 以下又はこれと同等のアレルゲン量以下であること。

#### ダニ又はダニアレルゲン

・喘息をはじめとするアレルギー症状を起こす原因の一つにハウスダストがあり、ハウスダストの中でもダニの死骸、糞がよく知られている。

ダニアレルギーはチリダニとしてコナヒョウヒダニとヤケヒョウヒダニの2種類が知られている。

これらのダニの糞や死骸が乾燥して細かいちりとなって空中に舞い、それを吸い込んだ人がアレルギー症状を引き起こすもので、咬んだり刺したりするダニではない。




## ダニ又はダニアレルギーの衛生検査の追加

- H14年より ダニ・ダニアレルギーの検査が必須。
- アレルギー症状のある児童生徒等の増加。
- ダニ又はダニアレルギーは、アレルギーを引き起こす要因の一つであることから、健康で快適な教室等環境を維持するためにダニやダニアレルギー対策が重要。
- 保健室の寝具、カーペット敷の教室等、ダニの発生しやすい場所について検査する。

## 教室(保健室、カーペット敷教室)の空気

### ・室内を汚染するダニ、ダニアレルギー

・ダニアレルギーの原因  
コナヒョウダニ ヤケヒョウダニ



ダニ由来タンパク質がアレルギーとなり、アレルギーの原因の一つとなり、児童生徒の健康に悪影響を及ぼしている。

日本に生息する代表的なダニで皮膚を食べて生活している

※ダニまたはダニアレルギーの判定基準  
ダニ数は100匹/m<sup>2</sup>以下

## 簡易検査キット



## 検査方法



判定	目視の状態	ダニアレルギーレベル*	コメント
++	ノリノリとしたライン	>35µg (>350匹)/m <sup>3</sup>	通常より多く、除去が必要です
+	ラインであることが確認できる	10µg (100匹)/m <sup>3</sup>	一般家庭の通常レベルです
+	うっすらと発色しているのがわかる	5µg (50匹)/m <sup>3</sup>	良好なレベルです
-	全く発色していません	<1µg (<10匹)/m <sup>3</sup>	とても快適な状態です

\*数値は、粗状態(ダニ抽出物)量です。ダニは必ずダニ反応剤は、目安として記載しています。

## ダニアレルギー検査状況(令和元年度)

小学校	49校
中学校	26校
高校	17校
特別支援	5校
高専	1校
幼・保育園	54園
合計	152校 不適14校(9.2%)

## 定期検査結果(H22～R1)

(検査校数)

	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1
校数	93	92	92	95	102	122	123	137	151	152
不適	11	15	17	12	13	15	10	6	15	14

不適の内訳  
ダニ100匹以上

### 不適後の対処

- ① 毎日電気掃除機を用いゆっくりと時間をかけ掃除をする。
- ② 確認検査⇒ダニ100匹以下(適)

※H25より 幼稚園検査開始  
H27より 認定こども園検査開始

## 令和元年度の不適(14校)の場所

小学校 :カーペット、校長室いす、たたみ  
中学校 :玄関カーペット  
高校 :カーペット、寝具(マットレス)  
特別支援:カーペット  
幼保 :カーペット、マット

## 不適の原因

掃除の不備によるダニの発生

## 掃除機の準備・管理(ノズル管理)

- ・衛生管理:布団・寝具用の専用掃除機の確保
- ・カーペット、マットの専用掃除機の使用
- ・1回/年のダニ検査・掃除機の点検確認
- ・寝具のクリーニング 1回/年 実施

## 事後措置(学校保健安全法)

基準値を超える場合は、電気掃除機を用いて日常的に掃除を丁寧に行う等、掃除方法の改善を行うこと。その際、集じんパックやフィルター等の汚れの状況を確認し、電気掃除機の吸引能力が低下しないように注意する必要がある。

保健室等の寝具や幼稚園等において午睡用に使用する寝具は、定期的に乾燥を行うこと。また、布団カバーやシーツを掛け、使用頻度等を考慮し適切に交換すること。のり付けすることによって、布団の中からのダニの出現を防ぐことができる。

## まとめ

- ・日本に生息するチリダニの代表である、コナヒョウダニとヤケヒョウダニによってダニアレルゲンが引き起こされる。多くの国々でも環境衛生上の問題として重要視されている。  
皮膚(ふけ)を食べて生活しており、咬んだり刺したりするダニではない。死骸がアレルギーの原因物質。
- ・健康で快適な教室環境を維持するためには、まずダニやダニアレルゲンの確認をすることが必要。
- ・保健室の寝具、カーペット教室等、ダニの発生しやすい場所について検査をする。
- ・未検査校においては、まず検査について、教育委員会とよく相談しご検討いただきたいと考えます。

## 令和2年度 青森県学校保健・安全・給食研究大会 実行委員名簿一覧

No	役	所属団体・役職		所属・職		氏名
1	実行委員長	北五学校保健会	会長	西北五医師会		田中正彦
2	副実行委員長	北五学校保健会	副会長	三好小学校	校長	土岐真也
3	副実行委員長	北五学校保健会	副会長	五所川原小学校	校長	原真紀
4	副実行委員長	五所川原市学校保健会	会長	三輪小学校	校長	三橋豊
5	副実行委員長	五所川原市学校保健会	副会長	五所川原小学校	校長	千葉義幸
6	副実行委員長	五所川原市学校保健会	副会長	五所川原第一中学校	養護教諭	小林良子
7	実行委員	北五学校保健会	事務局	三好小学校	教頭	小島史靖
8	実行委員	五所川原市学校保健会	事務局	三輪小学校	教頭	野上新二
9	実行委員	五所川原市学校保健会	理事	五所川原第二中学校	校長	今胤志
10	実行委員	五所川原市学校保健会	理事	金木小学校	校長	工藤直之
11	実行委員	五所川原市学校保健会	理事	市浦中学校	養護教諭	石黒彩佳
12	実行委員	五所川原市学校保健会	理事	松島小学校	養護教諭	小枝満里菜
13	実行委員	五所川原市学校保健会	代議員	五所川原小学校	養護教諭	種村千秋
14	実行委員	五所川原市学校保健会	代議員	南小学校	養護教諭	下山絵里子
15	実行委員	五所川原市学校保健会	代議員	中央小学校	養護教諭	齊藤奈保子
16	実行委員	五所川原市学校保健会	代議員	栄小学校	養護教諭	菊地真紀
17	実行委員	五所川原市学校保健会	代議員	三輪小学校	養護教諭	藤本和子
18	実行委員	五所川原市学校保健会	代議員	三好小学校	養護教諭	對馬智子
19	実行委員	五所川原市学校保健会	代議員	三好小学校	養護助教諭	武田玲子
20	実行委員	五所川原市学校保健会	代議員	東峰小学校	養護助教諭	白川淳子
21	実行委員	五所川原市学校保健会	代議員	いずみ小学校	養護助教諭	野呂彩織
22	実行委員	五所川原市学校保健会	代議員	金木小学校	養護教諭	江良恵美子
23	実行委員	五所川原市学校保健会	代議員	市浦小学校	養護教諭	山本智美
24	実行委員	五所川原市学校保健会	代議員	五所川原第一中学校	養護教諭	山内はるみ
25	実行委員	五所川原市学校保健会	代議員	五所川原第二中学校	養護教諭	石田英理
26	実行委員	五所川原市学校保健会	代議員	五所川原第三中学校	養護教諭	吉田多可子
27	実行委員	五所川原市学校保健会	代議員	五所川原第四中学校	養護教諭	新谷賢子
28	実行委員	五所川原市学校保健会	代議員	金木中学校	養護教諭	本多まどか
29	監事	北五学校保健会	監事	小泊中学校	校長	竹内信広
30	監事	五所川原市小中学校長会	監事	いずみ小学校	校長	竹田裕



つがるロマン  
TSUGARU ROMAN



青天の霹靂  
SEITEN NO HEKIREKI



まっしぐら  
MASSHIGURA



青森から3つの「美味しい!!」

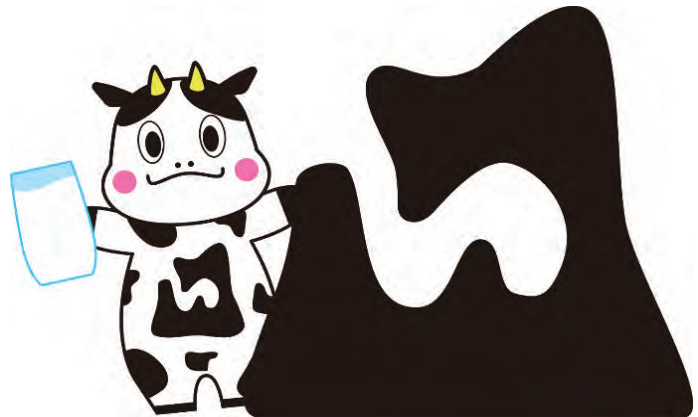
青森米本部  
aomori-komehonbu.gr.jp



©やなせたかし/やなせスタジオ

# 元気もりもり。 だから県産牛乳

県産牛乳は、  
野菜やお米、果物と同じく  
青森県の豊かな大地からの  
贈り物です。  
だから、県産牛乳を  
モ〜ッと飲みましょう!!



青森県産牛乳PRキャラクター  
「あおミルちゃん」



## 青森県牛乳普及協会

青森市東大野二丁目1番地15 ☎ 017-729-8631

---

令和2年度 青森県学校保健・安全・給食研究大会  
兼 第62回西北五合同学校保健研究大会

編集・発行 大会実行委員会事務局  
五所川原市立三輪小学校  
〒037-0025 五所川原市七ツ館字虫流6-5  
TEL 0173(27)1010 FAX 0173(27)1011

---

印刷 / (有)西北印刷 〒037-0014 五所川原市稲実字米崎49-3  
TEL 0173(35)1303

