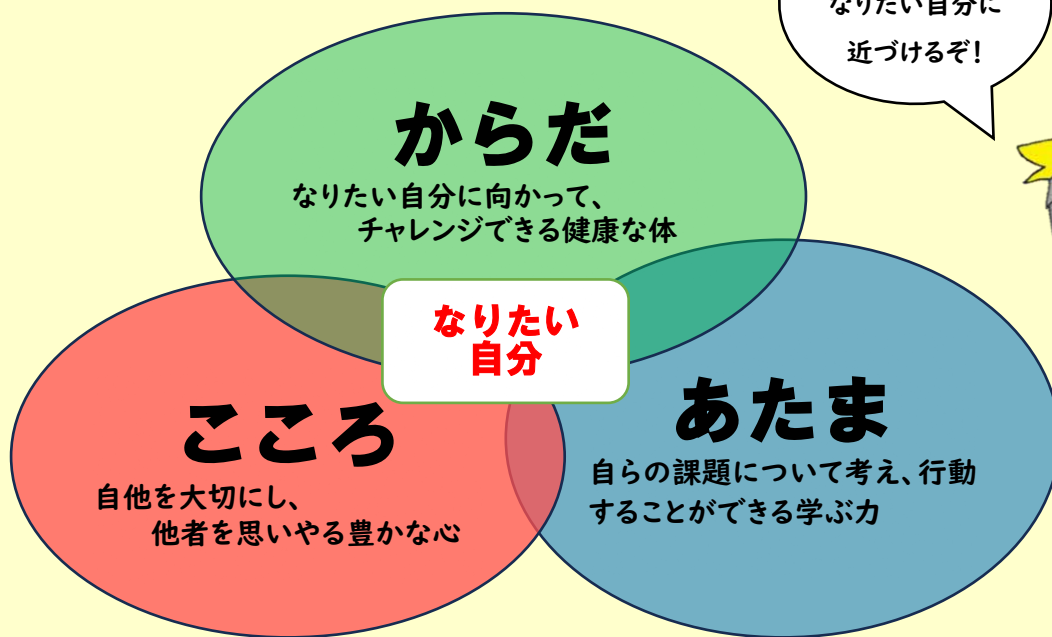


研究主題

自ら考え、なりたい自分に向かって
チャレンジする相良っ子の育成
～子供が自分の成長を感じる健康教育を通して～

本校が考える健康(3つの側面)



【研究の仮説】

- ・学習プロセスを重視する授業を進めていけば、自ら考え、チャレンジする子供が育つだろう。
- ・日常的な指導を系統的・計画的に取り組んでいけば、自分の心身を大切にする子供が育つだろう。
- ・授業や取組の振り返りや評価の工夫を行えば、自分の成長を実感できる子供が育つだろう。



研究主題

自ら考え、なりたい自分に
～子供が自分の成長を

対話する力 「かしこく」 やる気・成長

健康教育カリキュラム

- 各学年の重点目標を基に、健康教育に関する各教科・総合的な学習の時間の内容を整理し、関連する他教科、行事等を赤線でつないだ健康教育カリキュラムを作成している。総合的な学習の時間の内容につながる学習は、黒矢印でつなぎ、関連性が分かるようにしている。
- 定期的に見直し・修正を行っている。今後も健康教育における「なりたい自分」を目指すカリキュラムにしていく。

健康ポートフォリオ

- 健康教育カリキュラムを、児童用にまとめたもの。健康教育カリキュラムの中から、なりたい自分に関わる重点的な学習を学期ごとに3つ選び作成した。児童は、1つの学習が終わるごとに、振り返りを書き込んでいる。
- 児童が健康教育につながる学習を意識することができ、振り返ることで自分の成長にも気付くことができる。

- 教科等横断的視点による健康教育年間計画
- 健康ポートフォリオの活用
- 学校内外の資源活用 (人・もの・こと)

学校内外の資源活用

- 人・もの・こと等、地域の人材や自然を活用する。

健康教育カリキュラム・
マネジメントの推進

児童の実態

本校の健康課題として以下のことがあげられる。

- 肥満傾向児童の割合の増加
- 視力の低下
- 未処置のう歯保有者の割合が県平均より高い
- 運動量の減少
- 自分の考えを自信をもって伝えること

児童の実態

学びの
土台づくり

- 各種調査・アンケートから見える児童の実態
- MINAMIスタンダード
- ノートコンクール・音読タイム
- 支持的風土のある学級づくり
- リフレーミング

自分の健康課題を知り、行動する児童を育てる

MINAMIスタンダード

- 学習用具やノートのとり方など全学年共通して取り組んでいる。
- ①「筆箱の中」②机の引き出しの中③ノートのとり方。
- 学年や担任が変わっても、学習の基盤を統一することで、児童は新年度も戸惑うことなく学習を進めることができる。



家庭との連携

日常的な指導の工夫

児童の健康把握

	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
体温	36.6℃	36.7℃	36.7℃	36.6℃	36.4℃
かぜ症状の有無 （かぜの発熱）	×	×	×	×	×
（咳や平熱など）	×	×	×	×	×
9時までに寝ましたか	○	×	○	○	○
精ごはん	○	○	○	○	○
後の歯みがき	○	○	○	○	○
しあげみがき	○	○	○	○	○
家庭学習の参加 OX			○	○	○
保護者のサイン					

家庭と連携した健康チェックカード



登校後の担任による健康観察

学級での健康観察は、一人一人の顔を見ながら、結果は学校内で共有。



児童の実態に応じた保健指導

6月12日(月)～16日(金) ステップWEEK

「1本1本ていねいに歯をみがこう」

自分のめあてに向かってステップアップ!

ていねいにみがこう！
ワワ



おやつのおとも
みがくといいワワ

ステップアップのふりかえり				
5年 名前	項目	どれくらいステップアップできたかな？	ふりかえり	
月	ステップアップの目標	スーパースター (とてもがんばった)	がんばる (がんばった)	がんばる (がんばった)
4月	手洗いをていねいにしよう	○		細かいところまでていねいに洗って、きれいなタオルでふくようにしました。
5月	カルシウムの多い食品をたべよう	○		給食を残さず、バランスよく食べることができました。
6月	歯を1本1本ていねいにみがこう 目標 歯の裏までていねいにみがく	○		歯の裏だけでなく、全部の歯をていねいにみがきました。
7月	寝る時刻を守ろう 目標 10時までにお風呂に入る。ストレッチ、呼吸法をする。	○		私は眠れないときに呼吸法をしました。お風呂に入った後は、ストレッチもしました。

「ステップWEEK」の実施（基本的な生活習慣の定着とふりかえり）

ステップWEEKでは、「歯みがき」「早寝早起き」など、基本的な生活習慣を身に付けるための取組を行っています。

保健指導

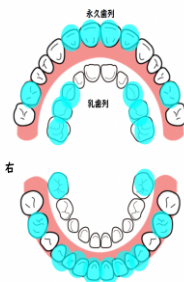


手の汚れを可視化し、手洗いの仕方を考える。



歯みがき指導

あなたの口の中の様子



現在歯
初期むし歯(CO)
むし歯
X-線検査でむし歯を調べます

歯周病 0 1 2
なし やや軽重 軽重程度

歯肉炎 0 1 2
軽重 やや軽重 軽重程度

その他

保健室より
とてもきれいな歯ですね。素晴らしいです。これからも丁寧な歯磨きと定期受診で、より健康な歯を保ってほしいです。

おうちの方より
毎日の仕上げ磨きは欠かさず行っています。また、歯ブラシ選びにも気を付けています。1人の歯磨きがんばって、むし歯のない歯を保ち続けてほしいです。

歯科健診の結果は、個人面談をして家庭に伝える。

給食指導



栄養教諭による手の洗い方指導



「食育月間」にはテーマに応じた献立を工夫

体力向上



朝の会にストレッチタイムを導入



全校体育や体育の授業でアップアップ体操を行う。

アップアップ体操は、新体カテストの課題点を克服するための運動を取り入れています。音楽に合わせて、楽しく体力向上を目指します。



学習プロセスを重視した授業の工夫

授業展開例(6年生 体育 保健領域「病気の予防」)

【高学年で身に付けさせたい資質・能力】

○周りの状況を考えて進んで行動する力

○自分の良さに気付く力

○自分で判断する力

5つのステップ

児童の実態

- ・学習前のアンケート
- ・生活アンケート等

知識・理解

- ・本時の学習
- ・GTの活用
- ・健康教育コーナー
- ・健康ファイル

課題・把握

学習したことを自分の事として捉え、自分の課題をもつ。

考察

自分の課題をもとになり、自分(目標)に向かっていくにはどうしたらいいか考える。

行動化

- ・知識を実践へ
- ・保護者との連携
- ・ステップWEEK
- ・肥満傾向児指導
- ・健康チェック

なりたい自分へ向かう力(習慣化)

めあて「病気にかかる原因は何なのか考えよう。」

1 本時の見通しをもつ (か)

病気にかかる原因を知っている人は、31人。知らない人は、7人でした。みんなは、どんな病気にかかった経験があるかな。

今までどのような病気にかかったことがありますか。(事前アンケート)



2 意見を出し合う(個人—グループ) (わ)



かぜをひく原因ってどんなことがあるかな。「体が冷える」かな。「ウイルス」かな。

個人で考えた付箋紙を発表しながら貼っていきましょう。似ているものは、まとめて貼ってください。

「冷たいものを食べる」と「栄養をとらない」は同じグループじゃないかな。

3 全体で考えを整理する



実は、病気の原因は、大きく4つにわけられます。合体できそうな内容をまとめてください。そして、そのまとまりに名前をつけていってください。

たくさん見つけることができましたね。すばらしい。

4 学習したことをもとに事例Iについて考える



Nさんがかぜをひきやすい状態にあることが分かる部分はどこかな。

「せきやくしゃみをしている人」がいたことです。「前日にスポーツ大会に出て疲れていた」ところです。

すごいですね。学習したことをもとに考えることができたね。

「病気の予防」について校医の緒方先生のお話を聞きました。

5 本時の学習を振り返る (へ)

① まとめをする

病気にかかる原因は、「病原体」「環境」「生活の仕方」「体の抵抗力」であることが分かった。

② 学習の振り返りをする

抵抗力を高めていくために、運動したり、栄養のある食事をしたりしていきたいです。

【講話後の児童の感想】

病気にならないようにするには、食べ過ぎなかったり運動したりすることが大切だと分かりました。また病気の「がん」についても詳しく知ることができました。今日学習したことを生活に生かしてできるだけ病気にかからないようにしていきたいです。



健康教育カリキュラム・マネジメントの推進

令和5年度 健康教育カリキュラム(5年生)											
高学年テーマ「自分らしさに気づき、自分のいいところを伸ばそう」											
本年度身に付けさせたい力・資質・能力「自分の良さに気づく力 周りの状況を考えて進んで行動する力 自分で判断する力」											
月	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
行事	入学式 始業式 見知り遠足	災害に伴う引き渡し訓練 不審者対応避難訓練 水保に学ぶ肥後っ子教室 集団宿泊教室	新体力テスト 校内読書週間 曲の健康週間 フル開き 体育週間	性教育週間 終業式	運動会	校内読書週間	シェイクアウト訓練 健康教育講演会 性教育週間	持久走大会	始業式	新入生体験入学 性教育週間	お別れ遠足 学習発表会 卒業式・修了式
道徳・特活(笑顔・ゆう気)	心のレシーブ	見えた答案 遠足の子どもたち	おはあちゃんが 残したのもの 曲の大切さを考えよう	異性への関心	流行おくれ ほくたちの運動場 友の命	転校生がやってきた	そういうものに わたしはならない	泣きこぼらなかつ	3学期のめあて 当番活動を 充実させよう	生命誕生のふしぎ うちに生まれて よかったと思います 学校のためにできること	学習発表会を 成功させよう
教科等(やる気・成長)		植物の 発芽と成長	いつでもあゝ海は	わたしたちの生活と食料生産	物語の全体像をとらえ、 考えたことを伝え合おう ・たずねひと	落ち着いた 生活を心がけよう	食べて元気に	伝記を読んで、自分の生 活について考える ・やなせむし(アンパンマン) の真実 あなたはどうか考える 読み手が納得する意見 文を書こう	暖かく快適に過ごす着方	Who is your hero? 人の誕生 わたしたちの生活と環境	暖かく快適に 過ごす住まい方
栽培			(JA青壮年部) 種まき 田植え 学級園花植え			(JA青壮年部) 稲刈り		一人一鉢 学級園植え替え			
総合			熊本の環境問題		お米作り			わたしたちのまわりの環境			
体育(げんく)	短距離走・リレー 体ほくし運動	ネット型 心の健康	体の動きを 高める運動 クロール・平泳ぎ・ 安全確保につながる運動		表現・フォークダンス 短距離走・リレー	鉄棒運動	けがの防止 マット運動	走り幅跳び ゴール型	ハードル走	跳び箱運動	ベースボール型
自立	生活のリズムを 考えよう	自分のことを知ろう		おなかすっきり 大作戦!	自分の体の 調子を知ろう						

けんこうポートフォリオ (5)年(1)組()番 名前

なりたい自分

1学期

道徳:見えた答案
気持ちがすっきりするためには、
正直な気持ちで行動しようとする
心を育てる。

保健:心の発達
なりたい自分に向かって頑張る
ために悩みや不安に対する自分の
解決方法を実践しようとする意識
を高める。

学活:上手にコミュニケーションしよう
相手の立場や自分の心の状
況を考えて、友達への声かけや
行動しようとする意識を高め
る。

★1学期のふりかえり

教師のねらいを記入した
ポートフォリオ

1年後に
なりたい自分

健康に関わる
学習の
振り返り

学期の
振り返り

自分の成長を
振り返る

なりたい自分 1年生から～4年生に、
やさしいと思われる5年生。

道徳:見えた答案
これからの生活でうそはあまり
つかわずうそをついた時は
すなおにあやまろうと思いま
し。



保健:心の発達
わたしは、友だちにやさしく
したりときには、注意した
りて場にかえす心をまた
せていきたいです。

学活:上手な対応をしてみよう
わたしは、ケンカなどトラウマ
にならないように、なご
の話し方などを考えよう
しました。

★1学期のふりかえり
わたしは、友だちなどに、やさし
くしたりできました。2学期もか
んはりしたいです。
友だちや先生に
で、ごきげんを
お返しに。

★2

学習したことは
「健康ファイル」
に入れ、いつでも
振り返られるよう
にしています。

次学期、次年度の計画に生かし、教育活動の質の向
上につなげています。

児童の実態

各種調査

- ・健康診断
- ・体力テスト
- ・健康に関する子供アンケート
- ・i-check
- ・全学調質問紙
- ・教師の見取り

健康課題

- ・肥満傾向児童の増加 (R2:14.6%→R3:16.5%)
- ・視力の低下 (Aの割合 R2:62.5%→R3:59.9%)
- ・未処置のう歯保有者の割合が県より高い (R3:27.5%/県平均23.4%)
- ・柔軟性で県平均を超えた割合が低い (R元:50%→R3:25%) R2未実施
- ・自分の考えを自信をもって伝えることができる児童が少ない。

要因

- ・基本的生活習慣の定着不足
- ・メディアの視聴時間の長さ
- ・運動の機会の減少
- ・姿勢の崩れ
- ・学校では実践できていても、家庭では実践できていない
- ・自己有用感を感じる機会が少ない

習慣化

行動化 生活化

取組 授業実践

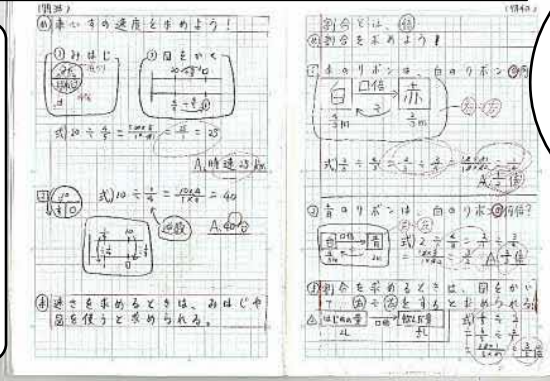
児童の健康課題から、要因の分析を行い、習慣化を目指し、児童がなりたいたい自分に向かってチャレンジできる取組を実践しています。



学びの土台づくり

MINAMI スタンダード

児童の算数のノート



学びの土台が統一されていることで、担任や学年が変わっても、ノートの書き方は変わりません。



リフレーミング

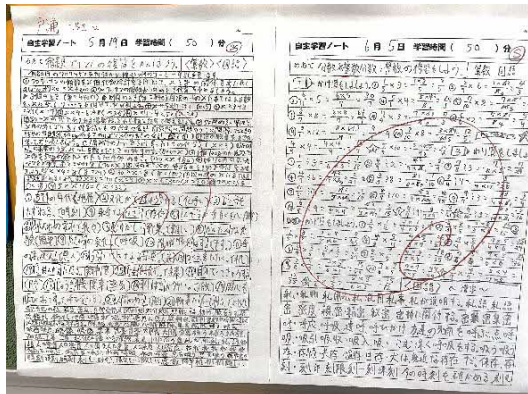


「見方や考え方を変え、プラスの言葉を使うことで、支持的風土のある学級づくりを目指しています。」

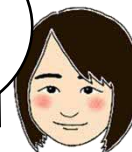


ノートコンクール

「ていねい」「びっしり」「くふう」「がんばり」の4つの部門で、各学年から代表を選出して、廊下に掲示しています。



意欲も高くなり、内容もよくなっています。



自学ノートでがんばっていることは、学校で習ったことの復習を丁寧にまとめることです。
(児童の感想から)

音読タイム

「音読」や「視写」の重要性から、毎週火曜日の昼休み終了後に15分間、音読や視写に取り組んでいます。

チャレンジタイム

毎週金曜日の朝の活動時間に行っています。学力検査や県学力調査等の結果から、苦手な分野を徹底して復習します。

「やさしく」笑顔

向かってチャレンジする相良っ子の育成
感じる健康教育を通して～

チャレンジする態度「たくましく」元気

授業実践例



2年生 道徳科
「かむかむメニュー」

- 学校内外の人材を活用した単元づくり
- 児童の実態・課題を基にした授業づくり
- 行動化・生活化につながる5つのステップ

学習プロセスを重視した授業の工夫

日常的な指導の工夫

- 保健指導
- 給食指導
- ステップWEEK
- 各委員会の取組
- 健康チェック表
- 朝のストレッチタイム
- アップアップ体操



放送委員会「健康の部屋」の放送



6年生 体育科「病気の予防」



みどり学級 自立活動
「おなかすっきり大きくせん」



栄養教諭による給食指導



外部講師によるオンライン講話
「眠りのスイッチオン」
(地域学校保健委員会主催：相良北小と合同)

か・わ・べ学習

<p>① さあ、かんがえよう</p> <p>【学習課題の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・やってみたいと思う課題の提示 ・生活と密着した課題の提示 	<p>【めあてをもとう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○今日のめあて・問題は何か ○～はどうすればできるかな。 ○～でできるかな。 ○～を使えばできそう。
<p>② 分かり合おう</p> <p>【見通しをもたせ方の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・既習事項の提示 ・めあての提示 ・解決方法の見通し 【意欲を継続させる声掛け】 ・プロセスを大切に声かけ 「がんばっているね」 「ここまでできているよ」 ・「ヒントタイム」 <p>【対話的な学びの工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目的の明確化 ◆ほめことばの「さしすせそ」 ★広げる ★深める <p>さ…さすがですね 最高です し…知らなかったです す…すごいですね すばらしいです すてきです せ…センスがありますね そ…そのとおりです そうなんです</p>	<p>【考えよう】</p> <p>(ひとりて)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○～の方法をためてみよう。 ○自分の考えをもとう。 ○ノートに自分の考えを書こう。 <p>(ペア学習)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○友達と話し合ってみよう。 <p>(グループ学習)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自分の考えをさらに深めよう。 <p>★まどめる</p> <p>あいづちのあいいうえお</p> <p>あーなるほど (なるほど) あっそうか (はいはい)</p> <p>いいねえ (いいねえ) いいねえ (いいねえ)</p> <p>うんうん (うんうん) うーん (うんうん)</p> <p>えー (おどろき) おんー (おんー)</p>
<p>③ 勉強に活かそう</p> <p>【学習のふりかえり】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ふりかえりの視点 わかったこと がんばったこと 友達よかったところ 生活にいかせそうなこと 疑問 ・通用問題 	<p>【まどめよう・ふりかえろう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○どんな考え・答えだったかな。 ○自分の学びをふりかえろう。 ○問題を解いて力をつけよう。

学習過程に「ほめ言葉のさしすせそ」、「あいづちのあいいうえお」を取り入れた「か・わ・べ学習」

健康教育に関する日常的な指導を保健面・体育面から継続的に
行う。



保健委員会からの歯科健診の結果のお知らせ



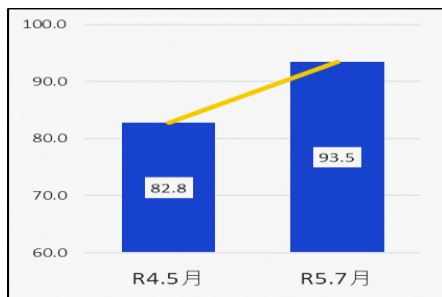
全校体育「アップアップ体操」

地域との連携

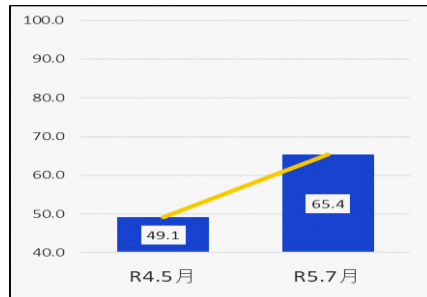
成果と課題

○成果

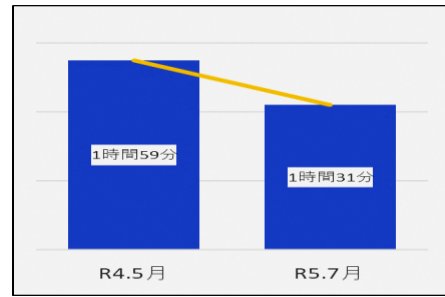
【資料1】健康のことを考えて生活していますか。



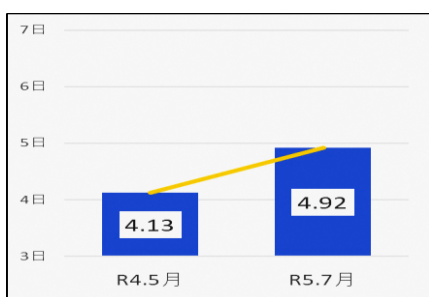
【資料2】朝は、自分で起きていますか。



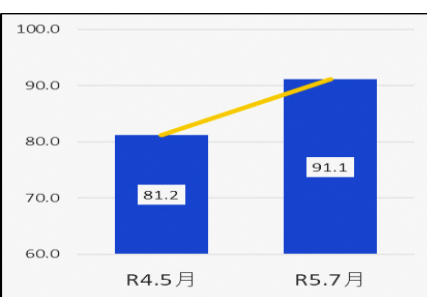
【資料3】テレビやゲームの時間はどれくらいですか。



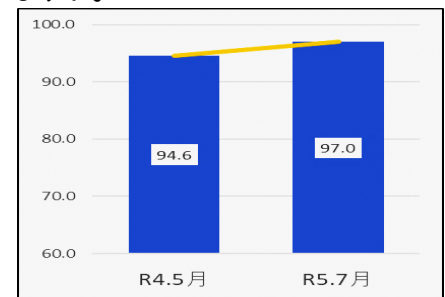
【資料4】授業以外で、運動したり、遊んだりする日はどれくらいですか。



【資料5】自分にはいいところがあると思いますか。



【資料6】がんばっていることがありますか。



○健康教育カリキュラム・マネジメントを実施し、健康教育と各教科、行事等との関連を意識し、見通しをもって、取り組んだことで、健康を意識して生活する児童が増えた。【資料1】

○ステップ WEEK や保健指導・各授業実践を通して、自分の課題にチャレンジすることで、自分の生活習慣を見直すことができ、自分のことは自分でしようという意識が高まった。【資料2・資料3】

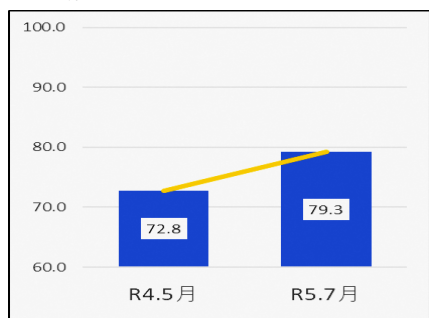
○朝のストレッチやアップアップ体操を行うことで、運動する習慣が身に付いてきた。その結果、県平均を上回った項目が、令和4年度は96項目中53項目だったが、令和5年度は66項目となり運動能力の大きな伸びが見られた。【資料4】

○「ほめ言葉のさしすせそ」などを学習過程の中に取り入れ、できたことや頑張ったことなど、過程を評価する授業の工夫を行ったことで、自尊感情や自己肯定感が高まった。【資料5】

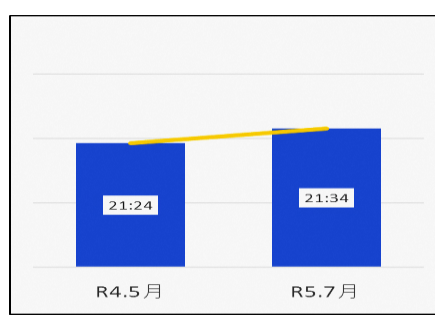
○学習後の振り返りや健康ポートフォリオの振り返りを計画的に取り入れたことで、児童が自分の成長を感じ、頑張った自分に気付くことができた。【資料6】

△課題

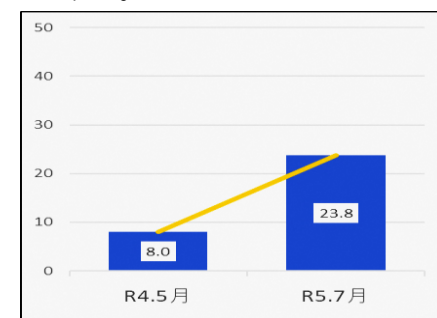
【資料7】自分が正しいと思ったことを、自信をもって伝えられていますか。



【資料8】平日は、何時ごろに寝ていますか。



【資料9】友達とSNSでやりとりをしていますか。



△自分の思いを伝えることについては、72.8%から79.3%へと伸びてはいるが、自分の思いを、自信をもって伝えることができる児童は少ない。今後も、児童のよさを認め、自信をもつことができる児童を育てていく必要がある。【資料7】

△平日の睡眠時刻が遅くなっていることについては、基本的な生活習慣の定着が不十分なことやSNSの利用率の上昇なども考えられるため、メディアとの付き合い方も含めた家庭との連携がさらに必要である。【資料8・資料9】