● 健康教育 ●

自分で気づき・考え・行動する「小野っ子健康プロジェクト」

～強い骨づくりをめざした健康教育の取り組み～

福岡県　**古賀市立小野小学校**（前校長 木部里美）

○地域と連携し「強い骨づくり」に着目しながら、よりよい健康生活習慣の獲得を目指す。

①発育測定・骨密度測定・体組成測定・生活の記録などの取り組みをきっかけとする。

②自分や友だちの結果を通して自分の生活を振り返り、意識の改善・向上を図る。

③保健学習プログラムに基づいて友だちと一緒に食事や運動・睡眠について学び、健康な生活行動を身に付け実践していく。

④子どもから家庭へ健康情報の発信を行うことで、家庭の健康意識を高めていく。

【はじめに】

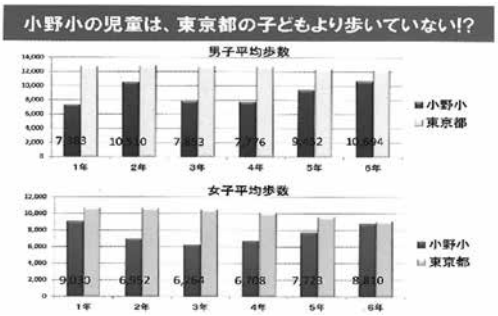
本校は、古賀市の３分の１を占める広い校区を持ち、山や川に囲まれ、校庭には、タケノコが生え、目の前を流れる米多比川には蛍が飛ぶ自然豊かな学校である。来年度創立 150 周年を迎える全児童数 444 名の中規模校である。「ふるさと小野を愛し、確かな学力と人間関係力を身につけたたくましい子どもの育成」を学校教育目標に掲げ「がんばりの種」「なかよしの種」「けんこうの種」の３つの種を大切に育てながら、気づき・考え・行動することができる子どもの育成を目指している。

◆本校とマスコットキャラクター「おのっこほたりん」

Ⅰ　研究の概要

1　児童の実態と課題

１日の歩数を比較したところ、本校の子どもたちは東京都の子どもたちよりも歩い



◆１日の歩数のグラフ

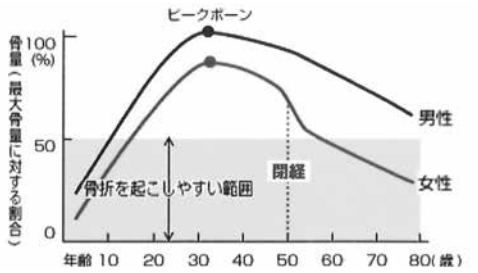
ていないという結果が出た。登下校は、保護者が車で送迎することが習慣になってしまっている家庭も多い。

食事（朝食の欠食や間食）・睡眠（就寝時間が遅い・自立起床ができない）・運動（外遊びの減少・メディアの時間が長い）といった生活習慣の乱れが気になる児童が多く、その結果、本校では肥満傾向にある児童が多い実態がある。またいらいらしたり、落ち着かず学習に集中できない等やる気が出ず無気力の傾向が見られたり、自尊感情の低下やメンタルヘルスの問題から行き渋りや不登校兆候を引き起こすなど、生活の在り方が児童の心身の健康に様々な問題となって表れていると思われるケースも増えてきている。

２「小野っ子健康プロジェクト」
～福岡女学院看護大学・古賀市予防健診課との連携事業としての取り組み～

本校は、平成 27 年度から、福岡女学院看護大学や古賀市予防健診課（現在の介護予防課）と連携し『児童期の最大骨量（PEAK BONE MASS）を獲得するための健康管理支援システムの開発』に向けて研究を行ってきた。これは、成長期にある子どもたち自身が「強い骨づくり」を目標にすることで、より良い生活習慣に気づき、継続的・発展的に実践していこうという児童の育成を目指すものである。その取り組みを「小野っ子健康プロジェクト」といい、次の３つのコンセプトを基に進めてきた。

①発育測定や骨密度・体組成測定を通して、自分の健康を数字で知る。
②食事や睡眠､運動等の｢生活の記録｣をつけることで日常の生活を振り返る。
③健康教育を通し、将来の健康づくりのための知識や態度の育成を図る。



◆加齢による骨量の変化

令和２年度で連携事業としての取り組みは、終了したが、今年度も今までにつくり上げてきたものを深化・発展させ、児童の将来にわたる健康習慣の確立のため、実践を引き続き行っている。

Ⅱ　研究の実際

１　骨密度測定・体組成測定の実施

平成 27 年度から年２回骨密度測定を実施し、令和３年度は、体組成測定を行った。日ごろ、なじみがない骨密度や筋肉量などを数値で知ることができた。児童自身が自分の測定結果を、前回の結果と比較したり、友だちと見比べ合ったりする姿や測定スタッフに質問をする姿が見られた。また、測定会と並行し、看護大の教授や市の保健師から「骨の成長の仕組み」や「強い骨づくり」のためには、自分の生活の仕方が深くかかわっていることを学び、体に興味や関心をもたせることができた。

◆体組成測定の様子

２　生活の記録の実施

せいかつのきろく

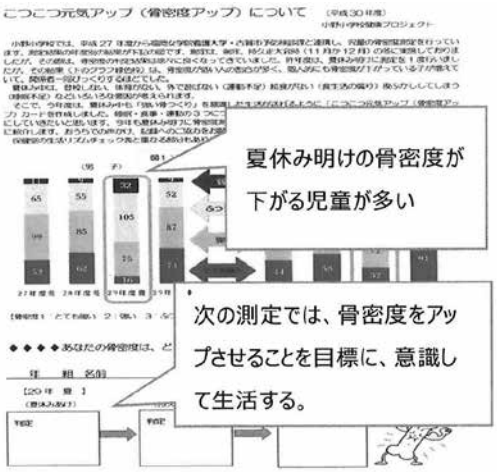
１週間にわたって「睡眠」「運動」「排便」など自分の生活の様子を細かく記録していく。特に「運動面」では、万歩計を児童一人ひとりに配布し１日の歩数も記録する。「栄養」については、食事の中で骨の成長に良いとされる食材を摂取したかどうかなどを調べる。生活調査の結果は、骨密度測定結果と合わせて，一人ひとりデーター化し、家庭に返却し保護者とともに生活習慣について振り返り、「健康習慣のめあて・目標」を設定させるようにした。

◆生活のきろくの一部・抜粋

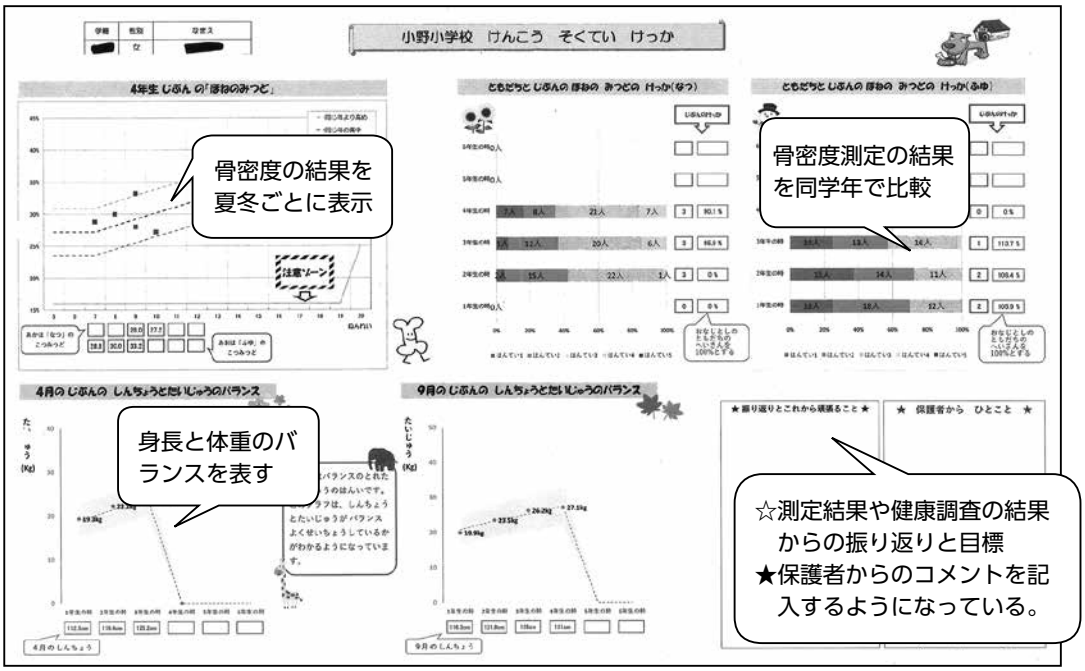
生活	今日は元気でしたか？	はい・いいえ
	寝た時刻は？	時
	授業中眠くなりましたか？	はい・いいえ
	どのくらいテレビやゲーム、インターネットなどしましたか？	時間
運動	どれくらい歩きましたか？	歩
	歩いて登校しましたか？	はい・いいえ
栄養	スナック菓子を食べた？	はい・いいえ
	インスタントラーメンやカップ麺を食べましたか？	はい・いいえ
	豆製品を食べましたか？	はい・いいえ
	海藻類を食べましたか？	はい・いいえ

生活リズムチェック表(こつこつがんばりカード)

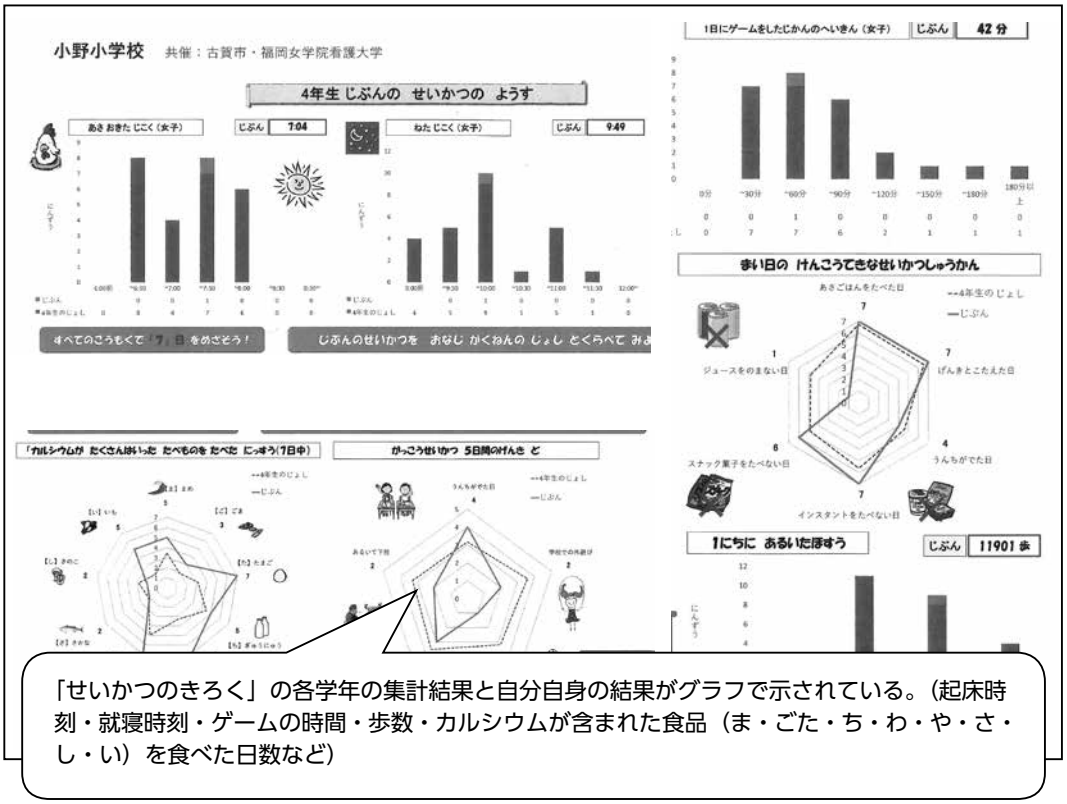
夏休みや冬休みなどの長期休業中は、夜ふかしをしたり、朝遅くまで寝ていたり、睡眠や食事などの生活リズムが乱れがちである。加えて、家の中でダラダラ過ごしたり、メディアに係わる時間が長くなったりするなどの問題も多い。そのため「生活リズムチェック表」を記入させ、起きる時刻や寝る時刻、メディアに対するルールなどを毎回、保護者と話し合って決めるようにした。また、「強い骨づくりのために頑張ること」を児童自らが考えさせることで、健康的な生活の意識化につながった。



◆こつこつがんばりカード（表面）



◆せいかつのきろく：集計結果（表面）



◆せいかつのきろく：集計結果（裏面）

こつこつ元気アップ（骨密度アップ）カード　　年

✿「はい」か「いいえ」に○をつけましょう。

こうもく	7月23日	7月24
① 十分な睡眠時間とれた（たくさんねむることができた）	は い いいえ	は い いいえ
② 外で体を動かす運動をした（おひさまにあたってあそんだ）	は い いいえ	は い いいえ
③ 朝・昼・晩の３回きちんと食事ができた（しっかりごはんがたべられた）	は い いいえ	は い いいえ
④ 「まごたちわやさしい」をとりいれた食事ができた	は い いいえ	は い いいえ
⑤ ゲーム・テレビ・スマホやパソコンなど決められた時間を守った	は い いいえ	は い いいえ

◆こつこつがんばりカード（裏面）

３　保健学習プログラムの作成と実施

骨密度測定や生活調査の結果を活用し、発達段階に応じた本校独自の保健学習プログラムを完成させ、児童の実態等を考慮し健康教育の実施に取り組むことができた。

◆保健学習プログラムの一覧

学年	単元名	
１年	骨ってなあに？ 「よふかしおに」と「はやねちゃん」	学　校 行　事
２年	にわとりさんとフクロウさんの生活	学　活
３年	健康な生活・骨貯金をしよう	保　健
４年	おやつについて考えよう！	学　活
５年	パワーアップ味噌汁を作ろう！	家庭科
６年	伝えよう！健康生活	総　合

①骨密度・体組成測定時のミニ保健指導

骨密度測定に合わせ、看護大の先生や予防健診課（現在の介護予防課）の保健師が、骨の成長のしくみやその成長を促進するために大切なことについて全校児童にミニ保健指導を行った。そして、養護教諭が作成したパワーポイント資料を基に、睡眠や食事などの生活リズムの大切さについて担任が指導を行った。

◆看護大の教授によるミニ保健指導の様子

◆養護教諭が作成した保健指導の資料

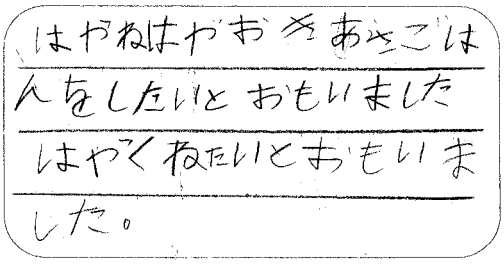
◆体組成測定時の保健指導資料

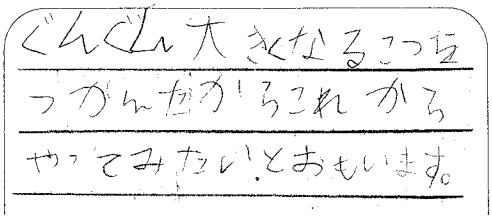
②各学年の保健学習プログラム実施内容

1年学校行事：早ね早おき朝ごはん

夏休み明けに発育測定を実施する際に、紙芝居を利用し、骨の役割や睡眠・食事などの生活リズムの大切さについて指導を行った。

◎健康づくりのためにこれからがんばろうと思うことを書きましょう。


はやねはやおきあさごはんをしたいとおもいました
はやくねたいとおもいました。

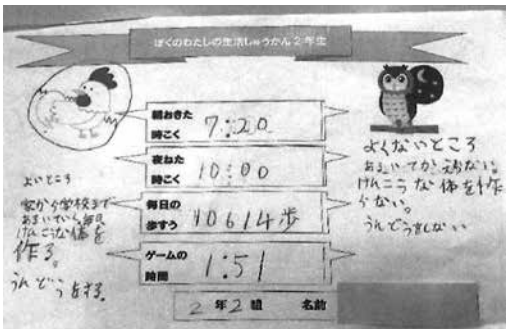

ぐんぐん大きなるこつをつかんだからこれからやってみたいとおもいます。

◆紙芝居を使った指導の様子

2年学活：にわとりさんとフクロウさんの生活

睡眠の様子を早寝早起きの「にわとり型」と遅寝遅起きの「フクロウ型」に分けてそれぞれのメリット、デメリットを出し合った。サーモカメラで一人ひとり自分の

◆サーモカメラで手や顔の温度を測定



◆「にわとりさん」と「ふくろうさん」の生活をくらべる。

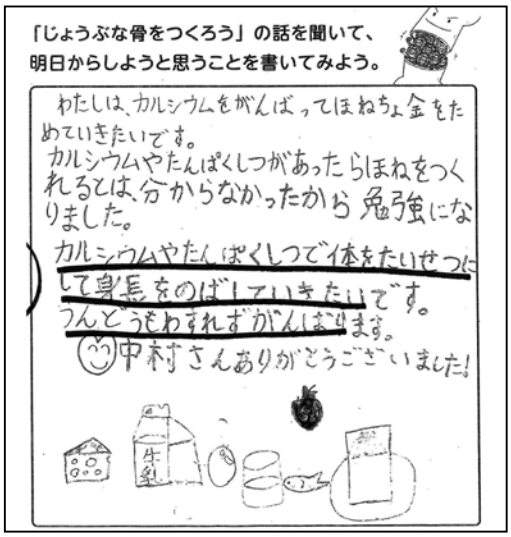
顔や手の温度の写真を導入として使用し、早起きをして朝から歩いて登校したり、外で遊んだりすることで体温が高くなり、質の良い眠りにつながることを学習した。快眠は、成長や成績アップにつながることなどを参観日に保護者と一緒に学習した。

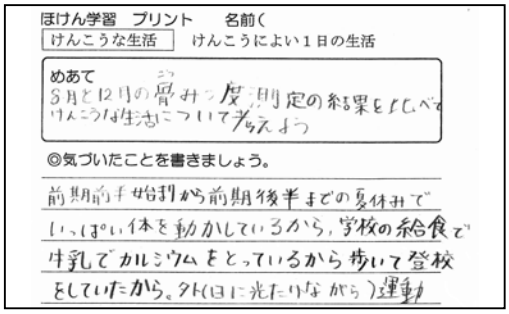
３年総合：骨ちょ金をしよう

コロナ等の影響で骨密度測定が実施できなかったため、食品会社の食育出前講座を活用し、オンラインで「骨貯金で丈夫な骨を作ろう」という内容で学習を行った。骨の役割や成長の仕組みについて学んだ。その中で、強い骨をつくるためには、運動・睡眠・栄養の調和のとれた生活の大切さを考えさせた。また、「歩いて登校・遅刻０・あいさつ運動」の頑張りカードや「せいかつの記録」から、自分の生活を見直したり、友だちの結果と比較したりすることで、自分の課題を明確にするなど交流を深めた。

◆オンライン授業の様子

◆骨の模型を使って





４年学活：おやつについて調べよう

活動量計をつけて体を動かし、運動で消費されるエネルギーの量や日ごろよく食べているおやつのカロリーを調べさせた。おやつのカロリーと運動の消費カロリーを比較するカードを使い、ゲーム感覚で食と運動について学ぶことができるようにした。栄養教諭から、塩分や糖分、脂質の取りすぎは、血液がドロドロになって生活習慣病を引き起こす原因になることなどを補足学習で行った。

◆活動量計を付けて消費カロリーを調べる活動

◆おやつのカロリーをグループごとに調べる。

おやつのエネルギー調べ

おやつ調査ランキング

第　位

たんい	エネルギー（キロカロリー）
1袋（　　g）	

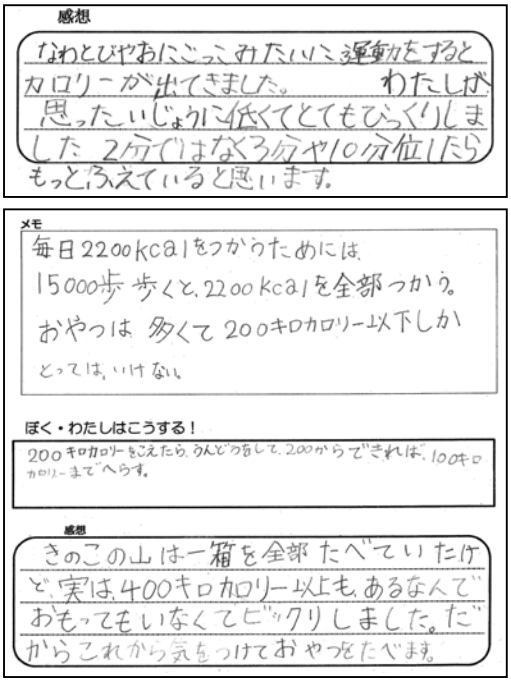
おやつの上限量　200 キロカロリー (kcal)

1 日のおやつで食べられるおすすめの量はどれくらい？

おすすめの量は？
1. 一袋
2. 約 2/3 袋
3. 半分
4. 約 1/3 袋
5. その他（　）

◆おやつのカロリー調べ

◆栄養教諭が示すどろどろの血液



感想

なわとびやおにごっこみたいに運動をするとカロリーが出てきました。　わたしが思ったいじょうに低くてとてもびっくりしました。2分ではなく3分や10分位したらもっとふえていると思います。

メモ

毎日2200kcalをつかうためには、15000歩歩くと、2200kcalを全部つかう。おやつは多くて200キロカロリー以下しかとってはいけない。

ぼく・わたしはこうする！

200キロカロリーをこえたら、うんどうをして、200からできれば、100キロカロリーまでへらす。

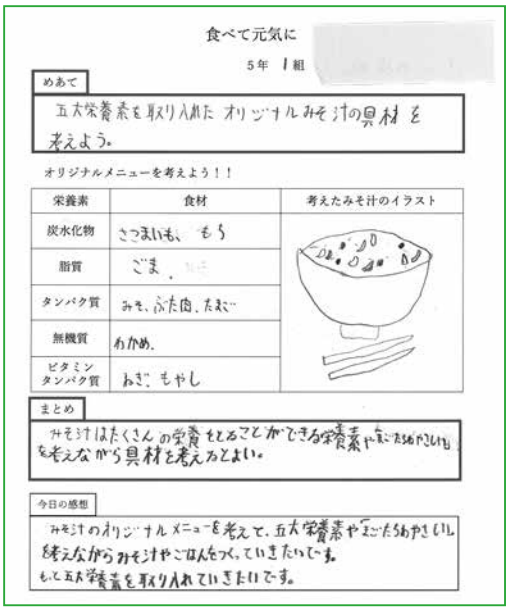
感想

きのこの山は一箱を全部たべていたけど、実は、400キロカロリー以上もあるなんでおもってもいなくてビックリしました。だからこれから気をつけておやつをたべます。

５年家庭科：食べて元気に　パワーアップ味噌汁を作ろう

栄養教諭から、「五大栄養素」について学んだ後、強い骨つくりに欠かせない「まごたちわやさしい」の食材を取り入れたパワーアップ味噌汁を作る学習を行った。

◆グループで栄養バランスの取れた具材を考える。



食べて元気に

5年 1組

めあて

五大栄養素を取り入れた オリジナルみそ汁の具材を考えよう。

オリジナルメニューを考えよう！！

栄養素	食材	考えたみそ汁のイラスト
炭水化物	さつまいも、もち	
脂質	ごま	
タンパク質	みそ、ぶた肉、たまご	
無機質	わかめ	
ビタミン タンパク質	ねぎ、もやし	

まとめ

みそ汁はたくさんの栄養をとることができる栄養素やまごたちわやさしいを考えながら具材を考えるとよい。

今日の感想

みそ汁のオリジナルメニューを考えて、五大栄養素やまごたちわやさしいを考えながらみそ汁やごはんをつくっていきたいです。
もっと五大栄養素を取り入れていきたいです。

グループごとに意見を出し合いながら、バラエティに富んだ味噌汁の具材を考えることができた。

６年総合：伝えよう。健康な生活

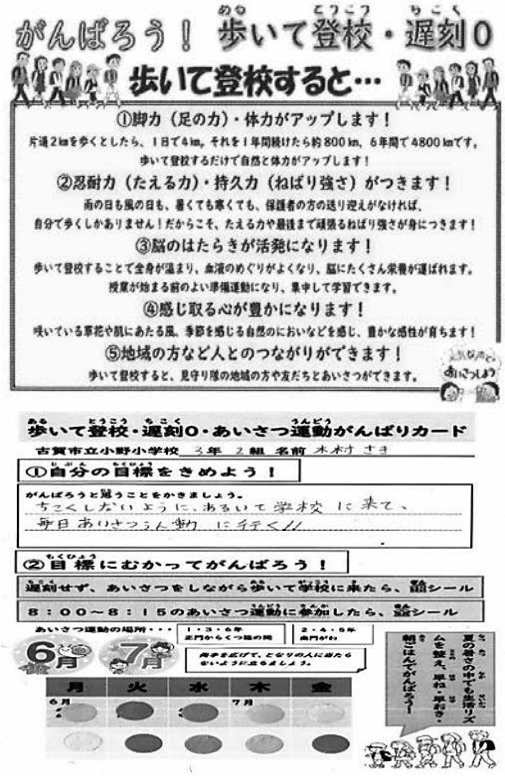
児童は、健康な生活を送るために大切なことやどんな生活を続けていけばいいのかなど、これまでの学びを振り返るとともに、これからもよりよい生活を送っていけるようにしていくことの大切さを学んだ。また、

◆児童が作成した紙芝居・健康カルタ

後輩たちに「健康プロジェクト」を引き継ぐために「健康カルタ」や「紙芝居」を作成する取り組みを行った。作品は、看護大の先生や予防健診課（現在の介護予防課）の保健師さんにも披露することができた。

４ 「歩いて登校・遅刻０・あいさつ運動」

年３回（６月・11月・１月）「歩いて登校・遅刻０・あいさつ運動」を実施した。歩いて登校することで、体力や忍耐力・持久力がアップする・脳が活性化し学力アップにつながる。地域の人とあいさつをかわすことで人とのコミュニケーションが取れるといったこと、つまり、３つの種である「がんばりの種」「なかよしの種」「けんこうの種」のいずれも鍛えることができると



がんばろう！ 歩いて登校・遅刻０

歩いて登校すると…

①脚力（足の力）・体力がアップします！

片道2kmを歩くとしたら、1日で4km、それを1年間続けたら約800km、6年間で4800kmです。
歩いて登校するだけで自然と体力がアップします！

②忍耐力（たえる力）・持久力（ねばり強さ）がつきます！

雨の日も風の日も、暑くても寒くても、保護者の方の送り迎えがなければ、
自分で歩くしかありません！だからこそ、たえる力や最後まで頑張るねばり強さが身につきます！

③脳のはたらきが活発になります！

歩いて登校することで全身が温まり、血液のめぐりがよくなり、脳にたくさん栄養が運ばれます。
授業が始まる前のよい準備運動になり、集中して学習できます。

④感じ取る心が豊かになります！

咲いている草花や肌にあたる風、季節を感じる自然のにおいなどを感じ、豊かな感性が育ちます！

⑤地域の方など人とのつながりができます！

歩いて登校すると、見守り隊の地域の方や友だちとあいさつができます。

歩いて登校・遅刻０・あいさつ運動がんばりカード

古賀市立小野小学校 3年 2組 名前 木村 さき

①自分の目標をきめよう！

がんばろうと思うことをかきましょう。
ちこくしないように、あるいて学校に来て、
毎日あいさつ運動にイテく!!

②目標にむかってがんばろう！

遅刻せず、あいさつをしながら歩いて学校に来たら、韶シール

8：00～8：15のあいさつ運動に参加したら、韶シール

あいさつ運動の場所・・・ 1・3・6年 正門からくつ箱の間 2・4・5年 南門がわ

6月 7月

月 火 水 木 金

6月 7月

夏の暑さの中でも生活リズムを整え、早ね・早おき・朝ごはんでがんばろう！

◆歩いて登校・遅刻０・あいさつ運動の資料

考える。特に11月の実施期間に合わせ、「生活のきろく」調査を実施。万歩計を付けて生活することで１日の運動量を把握するとともに、体を動かすモチベーションの向上につなげるようにしている。

５　職員研修の実施

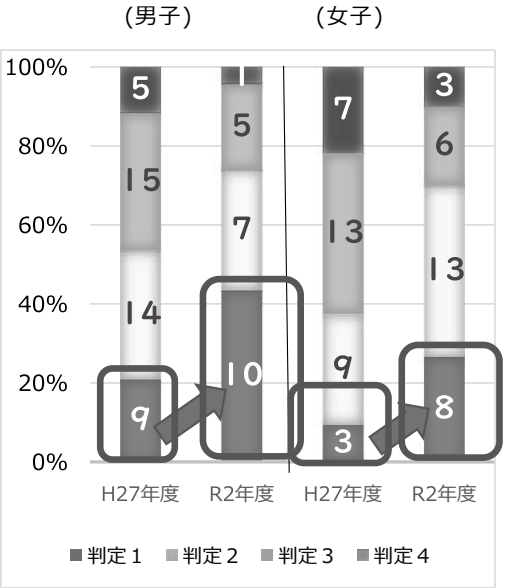
毎年、「健康プロジェクト」について、夏季休業中に職員研修を実施している。研修の前に、教職員が骨密度や体組成測定を実施し、自分自身の健康に関心を高めた。その後、養護教諭がこれまでの活動について説明を行ったり、看護大の教授から「健康講話」をしていただき、貴重な学びの場となっている。

◆職員研修の様子

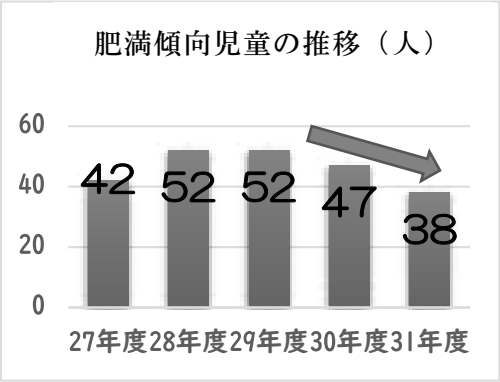
Ⅲ　成果と課題

１　成果

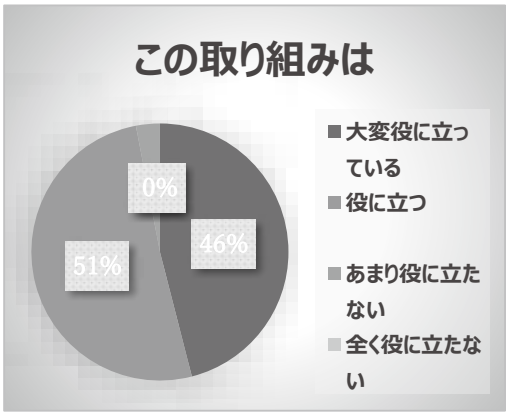
健康プロジェクト初年度と６年次の骨密度の結果を比較すると、「とても強い」と判定が出た児童が増え、「弱い」と判定された児童の減少が見られ、骨量増加に対するこの取り組みの有効性を感じることができた。

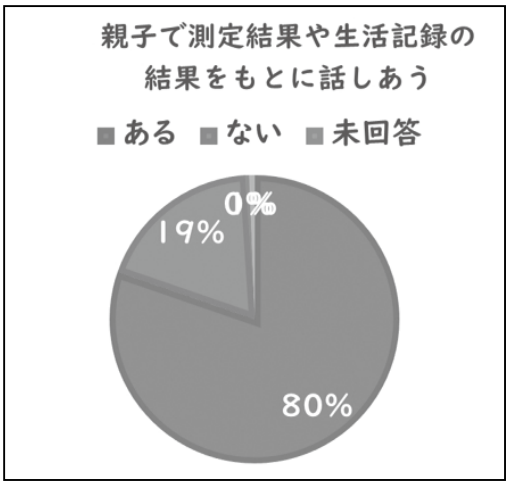


また、肥満傾向児童（肥満度 20％以上）が少しずつ減っていることがわかる。



保護者へのアンケート結果、97％以上の家庭がこの取組の効果を認め、「測定結果」や「生活の記録」から、「家庭で健康について話をする良いきっかけになっている」と回答している。





保健学習や体組成測定後の児童のコメントからも、自分の体に関心をもち、生活習慣を見直そうという意欲が見られるようになった

・好き嫌いをなくしたい・牛乳を毎日飲みたい・野菜を食べたい
・いりこやごまを食べてカルシウムを取りたい
・毎日歩いて学校に行きたい・休み時間や家に帰ってから外で遊びたい
・このまま骨密度１をキープしたい。
・骨密度が１になるよう頑張りたい。
・大きくなるコツがわかったからこれからやってみる。
・最近、夜歩いているので健康にいいかなと思っている。早寝・早起きが苦手なので頑張ります。

保護者からも、生活リズムの見直しや改善にむけてきちんと話し合い、協力したいという意見が多くみられるようになった。

・献立の中に「まごたちわやさしい」を積極的に取り入れたい。好き嫌いをなくすために工夫していきたい。
・これを機会に、運動やテレビやゲームの時間・早寝早起きなどの生活習慣について見直していきたい・親子で一緒に頑張りたい
・改めて健康な体づくりについて考える良いきっかけになった。思春期で体形の外見が気になり「痩せたい」という思いが一番になってしまっているが、今は成長期でバランスのいい食事と運動を送る生活が大切であることを伝えた。そして親子で毎日継続できる運動はないかと考え、「縄跳び」を始めてみることにした。

福岡女学院看護大学や古賀市予防検診課（現在の介護予防課）と平成 27 年度から連携して取り組んできた「小野っ子健康プロジェクト」が認められ、写真に示しているように、令和元年度福岡県教育委員会や福岡県医師会から表彰された。

そしてその後の深化・発展が功を奏し、令和２年度文部科学大臣表彰に輝いた。

さらに、令和３年１月には「健やかな体づくり」で福岡県公立学校優秀校表彰を果たす事ができた。

◆福岡県教育委員会
「学校保健優良学校特別優秀賞」受賞

２　課題

健康意識は、高まりを感じるが、行動変容や継続までに至っていない児童や家庭もまだまだある。コロナ禍で制限があることから、小野っ子健康プロジェクトでつくり上げたものを、さらに児童の実態に応じたものや効果的な指導の在り方などこれからも研究していき、児童の自己管理能力をさらに高めていく必要がある。

（前校長：木部里美）

◆福岡県医師会「学校保健模範校表彰」受賞

◆文部科学大臣表彰（学校保健）