

第33回

浦添市学校保健研究大会

心豊かにたくましく生きる幼児・児童・生徒の育成

～学校保健・安全・給食指導等の実践を通して～

期日：平成25年2月21日(木) 14:30～16:45

会場：浦添市ハーモニーセンター

主催：浦添市学校保健会

共催：浦添市教育委員会 浦添市PTA連合会

目 次

1	あいさつ	浦添市学校保健会会長	山城 淳二	・・・ 1
2	あいさつ	浦添市教育委員会教育長	津波 清	・・・ 2
3	研究大会要項			・・・ 3
4	講 演	伊平屋村教育委員会教育長	東恩納吉一	・・・ 5
5	研究部会の部長及び研究テーマ			・・・ 6
6	研究発表			
	(1) 体育主任部会	(仲西小学校)	太田 大之	・・・ 7
	(2) 幼稚園教諭部会	(浦城幼稚園)	池間 涼	・・・ 17
7	紙上報告			
	(1) 養護教諭部会			・・・ 29
	(2) 保健主事部会			・・・ 43
	(3) 安全主任部会			・・・ 51
	(4) 給食主任・栄養士部会			・・・ 62
8	資料			
	○平成 24 年度浦添市学校保健会役員及び理事一覧表			・・・ 79
	○平成 24 年度研究部会一覧表 (名簿)			・・・ 80
	○浦添市学校保健功労者 (個人・団体) 一覧			・・・ 81
	○文部科学大臣賞・沖縄県学校保健会会長賞 功労者			・・・ 83
	○浦添市学校保健研究大会 講演一覧			・・・ 84

あいさつ



浦添市学校保健会
会長 山城 淳二

第33回浦添市学校保健研究大会を開催するにあたり、主催者を代表し、ごあいさつを申し上げます。

本日お集まりの皆様方には、日頃から本市幼児・児童・生徒の健康教育の推進や健康保持のためにご尽力されていますことに、心から感謝申し上げます。

さて、本研究大会は、近年における社会環境の急激な変化が子どもたちの心身の発達に様々な影響を与えており、本市の学校保健関係者が参集し、学校・家庭・地域社会の連携のもと、保健・安全・給食指導等のあり方やその実践活動上の諸問題について研究協議を行い、健康で安全な生活を自ら実践する幼児・児童・生徒の育成に資する目的で開催しております。

今年度は、全体テーマを「心豊かにたくましく生きる幼児・児童・生徒の育成」サブテーマを「学校保健・安全・給食等を通して」とし、市内11幼稚園・小学校、5中学校の関係者が6部会に別れ、各部会の研究テーマの下研究を推進してきました。

今回は、体育主任部会と幼稚園教諭部会が口頭発表を行い、その研究の成果を多くの方々に拝聴していただく機会を得ました。保健主事部会、養護教諭部会、安全主任部会、給食主任・栄養士部会は紙上発表であります。是非、その研究の成果を熟読され、多くの学校や幼稚園で活用されるようお願い致します。

各研究部員の皆様には、多忙な教育活動の中、研究実践にご尽力いただきましたことに厚く御礼申し上げます。

また、本日は「基本的生活習慣とたくましく生きる力の育成」と題して、伊平屋村教育委員会教育長であります東恩納吉一氏のご講演があります。東恩納教育長は、多年にわたる本県中学校保健体育教諭としての勤務経験、また、バンコク日本人学校勤務や本市教育委員会指導主事、バルセロナ日本人学校や港川中学校において校長としてご活躍されてきた方です。こうした幅広い経験・体験からのお話は、各幼稚園・学校は勿論、家庭・地域社会における「生きる力の育成」に係る取組に大きな示唆をあたえていただけるものと確信いたしております。

公務多忙の中、ご講演を引き受けてくださった東恩納教育長には心より感謝申し上げます。

結びに、本研究会の活動にご理解ご協力を賜りました浦添市教育委員会をはじめ、物心両面からご支援をいただきました浦添市医師会、歯科医師会、薬剤師会及び浦添市PTA連合会、各幼稚園・学校、関係各位に厚く感謝を申し上げ、あいさつといたします。

平成25年2月21日



第33回浦添市学校保健研究大会あいさつ

第33回浦添市学校保健研究大会が開催されるにあたり、一言ごあいさつを申し上げます。

本日お集まりの皆様方には、平素より本市の学校保健の充実・発展にご尽力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、近年の社会環境の急激な変化はこどもたちの心身に大きな影響を与え、飲酒・喫煙、薬物乱用、性の逸脱行動、登下校時の安全確保や食生活が原因となる肥満や生活習慣病の兆候、また、いじめや不登校といった心の健康などが大きな社会問題となっており、その適切な対応が強く求められています。

このような社会環境の変化に対応するためには、学校保健関係者が連携し、それぞれの専門性を生かしながら、生涯にわたって健康で安全な生活を自ら実践する幼児・児童・生徒の育成を図り、学校における健康教育を充実させることが必要であります。

このような折りに、浦添市学校保健会が幼児・児童・生徒の健康の保持増進をめざし保健主事、安全主任、養護教諭、栄養教諭（学校栄養職員）、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、そしてPTA関係者が一堂に会し、研究大会が開催されることは大変意義深く、その成果に大きな期待を寄せているところであります。

本日は、体育主任部会・幼稚園教諭部会の実践発表及び保健主事部会、養護教諭部会、安全主任部会、給食主任・栄養士部会の紙上発表がございます。

また、前浦添市立港川中学校校長で現在、伊平屋村教育委員会教育長の東恩納吉一先生をお招きし、「基本的生活習慣とたくましく生きる力の育成」の演題でご講演を拝聴できますことは、本研究大会の主題であります「心豊かにたくましく生きる幼児・児童・生徒の育成」に大きな示唆を与えていただけるものと確信いたします。

学校における健康教育の推進においては、本日お集まりの皆様方のご協力が不可欠であり、本研究大会の成果をそれぞれの学校や地域で活かされ、より一層のご支援をお願いいたします。

結びに、本大会の開催に格別のご尽力をいただきました大会関係者の皆さまに深く感謝を申し上げ、本研究会が今後ますます充実・発展されることを祈念し、あいさつといたします。

平成25年2月21日
浦添市教育委員会
教育長 津波 清

第33回浦添市学校保健会研究大会開催要項

1. 趣 旨

近年における社会環境の急激な変化は、子どもたちの心身の発達に様々な影響を与えている。このような中、浦添市の学校保健関係者が参集し、学校・家庭・地域社会の連携のもと、保健・安全・給食指導等のあり方やその実践方法上の諸問題について研究協議を行い、健康で安全な生活を自ら実践する幼児・児童・生徒の育成に資する。

2. 主 題

心豊かにたくましく生きる幼児・児童・生徒の育成
～学校保健・安全・給食指導等の実践を通して～

3. 主 催

浦添市学校保健会

4. 共 催

浦添市教育委員会 ・ 浦添市PTA連合会

5. 日 時

平成25年2月21日（木） 14:30～16:45

6. 場 所

浦添市ハーモニーセンター
浦添市仲間1-10-7 TEL: 098-874-5711

7. 内 容

- ・開会式
- ・研究発表（体育主任部会、幼稚園教諭部会）
- ・講 演

演 題：「基本的生活習慣とたくましく生きる力の育成」

講 師：伊平屋村教育委員会教育長 東恩納 吉一

8. 日 程

14:30 (10分)		受 付
14:40 (10分)	開 会 行 事	<p>司 会：浦添市学校保健会副会長 野原 由賢（神森中学校教頭）</p> <p>1 開会のことば 浦添市学校保健会副会長 池原 寛安 (浦添市 PTA 連合会会長)</p> <p>2 会長あいさつ 浦添市学校保健会会長 山城 淳二 (浦西中学校長)</p> <p>3 教育長あいさつ 浦添市教育委員会教育長 津波 清</p>
14:50 (15分)	実 践 発 表	<p>4 実践発表</p> <p><体育主任部会> 「泳力を伸ばすための指導法の工夫・改善」～小・中連携を通して～ 仲西小学校 教諭：太田 大之</p> <p>(15分) <幼稚園教諭部会> 「自ら生活の場を整えるための援助の工夫」 ～気持ちよく使おう！みんなのトイレ～ 浦城幼稚園 教諭：池間 涼</p>
15:20 (10分)	講 評	5 講 評 浦添市教育委員会 学校教育課指導係長 宮城 弘之
15:30 (60分)	講 演	6 講 演 演 題：「基本的生活習慣とたくましく生きる力の育成」 講 師：伊平屋村教育委員会教育長 東恩納 吉一 氏
(10分)	質 疑	7 質疑応答
16:40 (5分)	閉 会	8 閉会のことば 浦添市学校保健会副会長 高良 聡子（浦添市医師会）

9. 参加対象者

- (1) 浦添市立幼稚園、小学校、中学校の校（園）長または教頭、保健主事、安全主任、体育主任、給食主任、養護教諭、幼稚園教諭
- (2) 浦添市学校保健会理事
- (3) 浦添市教育委員会の学校保健安全担当者
- (4) 共同調理場所長又は副所長、栄養士
- (5) 学校医、学校歯科医、学校薬剤師
- (6) 学校保健会事務局等の学校保健・学校安全・学校給食関係機関の職員
- (7) P T A会員、関係者

講演

演 題：「基本的生活習慣と
たくましく生きる力の育成」

講 師：伊平屋村教育委員会教育長 東恩納 吉一 氏

講演メモ



浦添市学校保健会

研究部会の部長及び研究テーマ

〈平成24年度〉

研究部会名	部長名	学校名	研究テーマ
体育主任	太田 大之	仲西小学校	「泳力を伸ばすための指導法の工夫・改善」 ～小・中連携を通して～
幼稚園教諭	池間 涼	浦城幼稚園	「自ら生活の場を整えるための援助の工夫」 ～気持ちよく使おう！みんなのトイレ～
養護教諭	平良 恵子	浦城小学校	「保健指導に活用できる保健教材の作成」
保健主事	上間美由紀	神森小学校	「よりよい健康教育をめざして」 薬物乱用防止教育の指導案活用に向けて 指導資料作成
安全主任	伊元美希子	沢岬小学校	「地震・津波に対する意識の向上と、適切な対応について」 ～広域避難訓練を通して～
給食主任・ 栄養士	新城 裕美 新里さやか (垣花 瞳) 勝浦 杏里	仲西中学校 神森小学校 港川調理場	「栄養教諭等と連携した食育指導」

- ※ 給食主任部会と栄養士部会は、合同で研究を行う。
- ※ 平成24年度の口頭発表は、体育主任部会、幼稚園教諭部会です。
- ※ 平成24年度の紙上発表は、養護教諭、保健主事、安全主任、給食主任・栄養士部会です。(4部会)

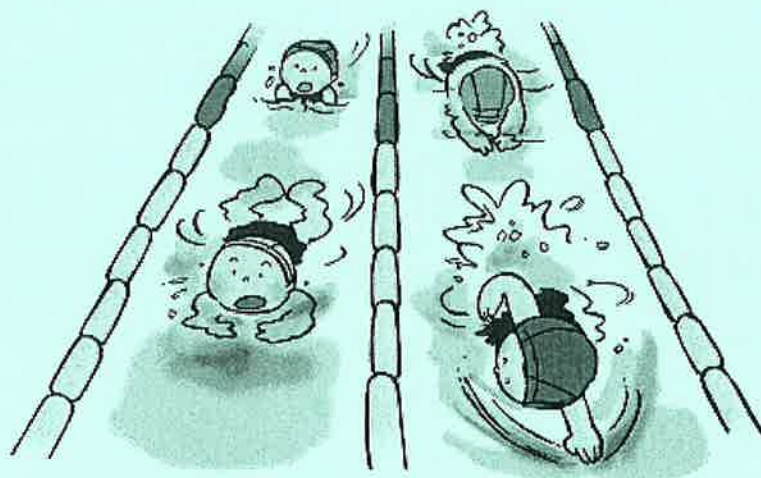
研 究 発 表

〈 発表題 〉

体育主任部会

「泳力を伸ばすための指導法緒の工夫・改善」

～小・中連携を通して～



発表者

仲西小学校 教諭： 太田 大之

体育主任部会

I 研究テーマ 「泳力を伸ばすための指導法の工夫・改善」 ～小・中連携を通して～

II テーマ設定の理由

昨今、地域での遊び場の喪失やゲーム機の普及により、外遊びやスポーツに親しむ児童の減少が指摘されている。その結果、児童生徒の健全な発育・発達に、様々な影響を与えており、体力・運動能力低下にもつながっている。また、学習指導要領改訂により、生涯スポーツライフに向けた体力の向上や、健やかな心身の育成にむけての指導の充実がより重要な観点となっており、その具体的な取り組みが求められている。

「水泳」に関しては、低学年に「水遊び」が新設され、中学年において「水泳」から「浮く・泳ぐ運動」へと、児童の発達段階を考慮した内容に変遷された。近代泳法については5学年以上からの取り扱いとなり、高学年では、1年から4年までの経験を生かした、水泳学習の内容の工夫が重要になってくる。また、沖縄県教育委員会においても、教育主要施策（学校体育の充実）の中に「泳力向上事業」が位置づけられており、教員の指導力の向上も求められている。

そこで、今回、浦添市学校保健会体育主任部会では、小・中学校の連携を通して、泳力向上へ向けた指導方法の工夫を共通理解し、実践することによって、児童生徒の泳力の向上につながるのではないかと考え、本テーマを設定した。

III 研究の過程

6月14日	第33回浦添市学校保健会定期総会 体育主任部会顔合わせ 研究テーマの検討、提案事項の決定
7月10日	参加希望者呼びかけ
7月18日	水泳教室の内容検討
7月25日	最終打ち合わせ
7月26日	前日準備
7月27日	小中連携水泳教室実施（神森小学校プール）
8月8日	反省会及び意見交換
12月19日	成果と課題についての話し合い
12月27日	成果と課題について・原稿提案
1月8日	原稿提出

IV 研究の実際

小学生 5,6 年生で特に泳ぎの苦手な児童を対象に水泳教室を実施する。指導は、中学校保健体育科の教師が行う。

水泳教室概要

日 時：平成 24 年 7 月 27 日（金） 9 時～12 時

場 所：神森小学校プール

参加者：神森小学校 5,6 年生

講 師：神森中学校保健体育科教師、神森中学校水泳水球部

【水泳教室指導案】

	指 導 内 容	指 導 の 留 意 点
はじめ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 集合整列、挨拶、自己紹介、健康観察 ・ 授業の流れの説明 ・ 準備運動、入水準備 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 小学生と中学生がより早く打ち解けられるように配慮する。
なか	<ul style="list-style-type: none"> ・ 水慣れ 25m 歩行、水中ダッシュ ・ け伸び 25m × 2 ・ 呼吸練習 ①その場で ②ジャンプして水中に潜りながら（ポンピング運動） ③移動しながら（②を繰り返す） ・ ふしうき、背面浮きの練習 ・ バタ足練習①プールサイドで ②壁を掴んで ③ビート板を使って ・ ストローク練習 ① ビート板を使って ② 補助者の手を掴みながら ・ 息継ぎ練習 ストローク→仰向けの態勢→ →伏し浮きの態勢に戻り繰り返す ・ 記録測定 <p style="text-align: center;">休憩（10分）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 水に対する抵抗がどの程度かを見極める。 ・ 鼻から息を出して口から吸う事を意識させる。 ・ 水上で口から息を吐き出させないようにする。 ・ 脱力し浮く感覚を身につけさせる。 ・ 膝が曲がらないようにし、足の付け根からリズムよく動かせるようにする。 ・ 手と足のコンビネーションを意識させる。 ・ 息継ぎをする時にバタ足が止まらないように気をつけさせる。
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 退水、人員点呼、整理運動、健康観察 ・ 本時の反省、感想 ・ 終わりの号令 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 退水後の人員点呼、健康観察をしっかりと行う。 ・ お互いの上達を称え合う場にする。 ・ 水泳の楽しさを感じることができたか確認する。

〈水 泳 教 室 の 様 子〉

集合整列、挨拶、自己紹介
授業の流れの説明



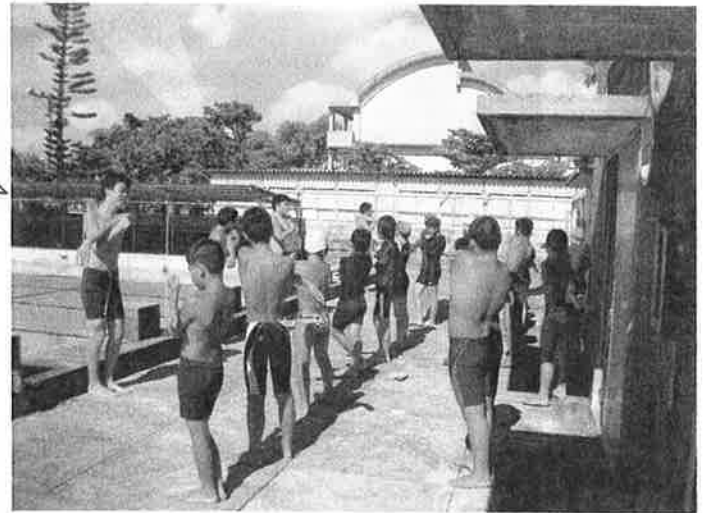
いよいよ水泳教室が始まりました。

みんなスタートの意気込みが表情に出ている！

大きな号令

「1・2・3・4」

しっかり準備運動！



授業の流れを、聞いている。みんなの顔が真剣です。

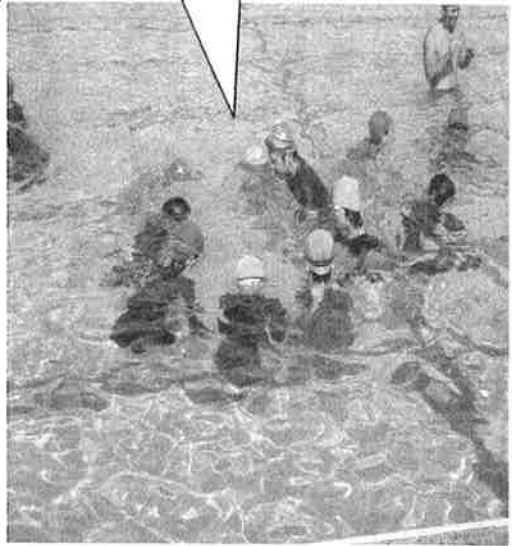
水慣れ・け伸び・
呼吸練習

水に慣れよう・・・
水中歩行
水中ダッシュ



説明している時は、しっかり聞いてよ。

みんなで円になって
ポンピング運動！



け伸びを
意識して練習
しています。



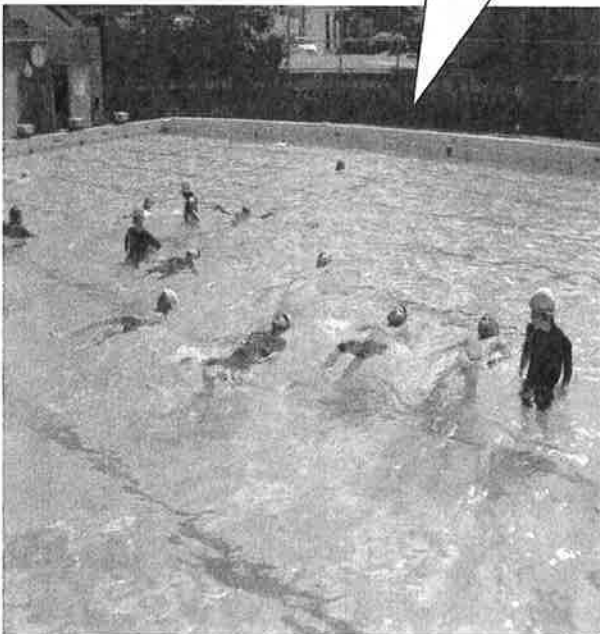
みんなで楽しく
水泳学習・・・

ふしうき、背面浮き、

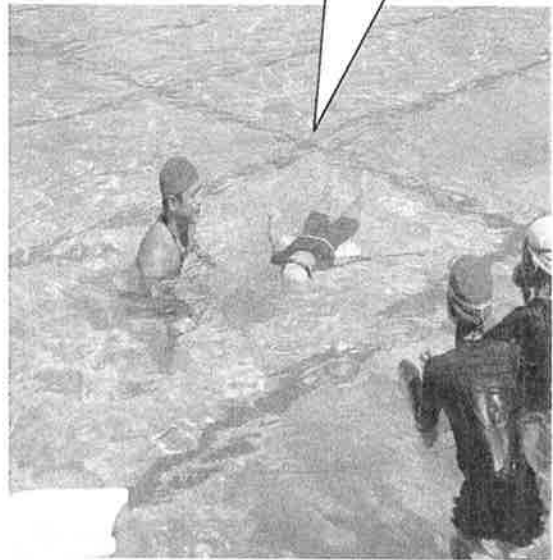
力を抜いてごらん！



全員で
背面浮きの練習！



ビート板で浮けた
～！



力を抜いてごらん。
できるよ～。





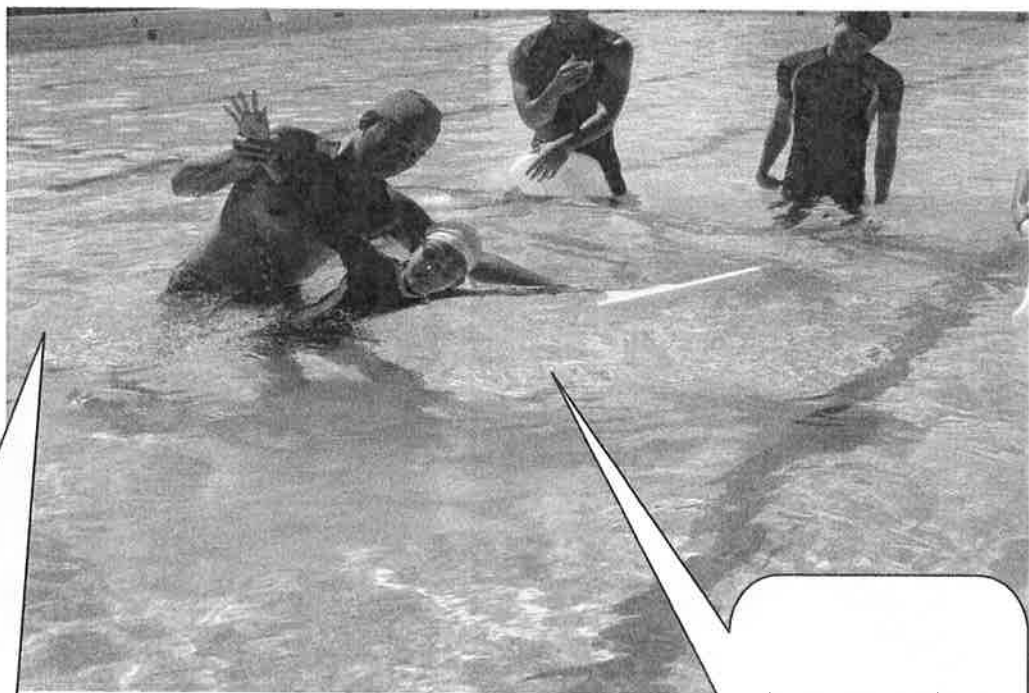
先生方の

ミーティング！

専門的な指導を受
けてスキルアップ！

ストローク・
息継ぎの練習

専門的な指導法を、教え
てもらい、習ったことを
児童に教え、教師の指導
法のスキルアップを図
った。



息継ぎの練習中！

しっかり顔をあげて！

息継ぎが楽に
できるようにな
ってきた。



全員で
ストロークの練習！
みんな真剣だあ！

互いに教え合う場面も
見られました。

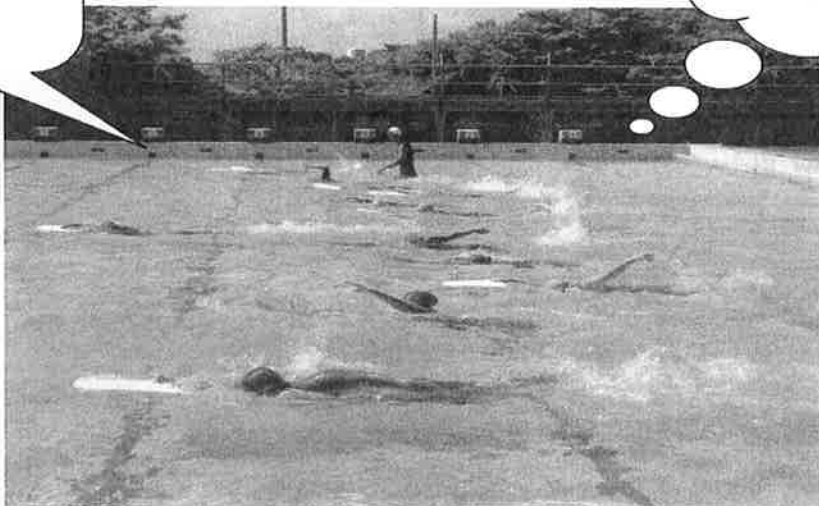
もう少しで
泳げそう。

息継ぎの仕方を
確認して
がんばるぞ！



息継ぎの練習を
思い出しながら・・・

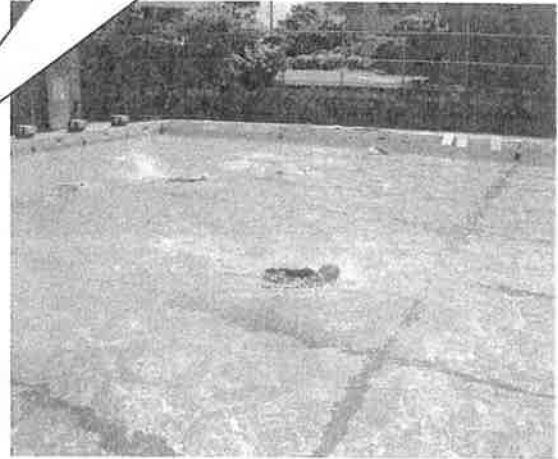
ビート板を
使ってしっかり
息継ぎ！



記録測定
本時の反省・感想



25メートルに挑戦！
習ったことを思い出して！



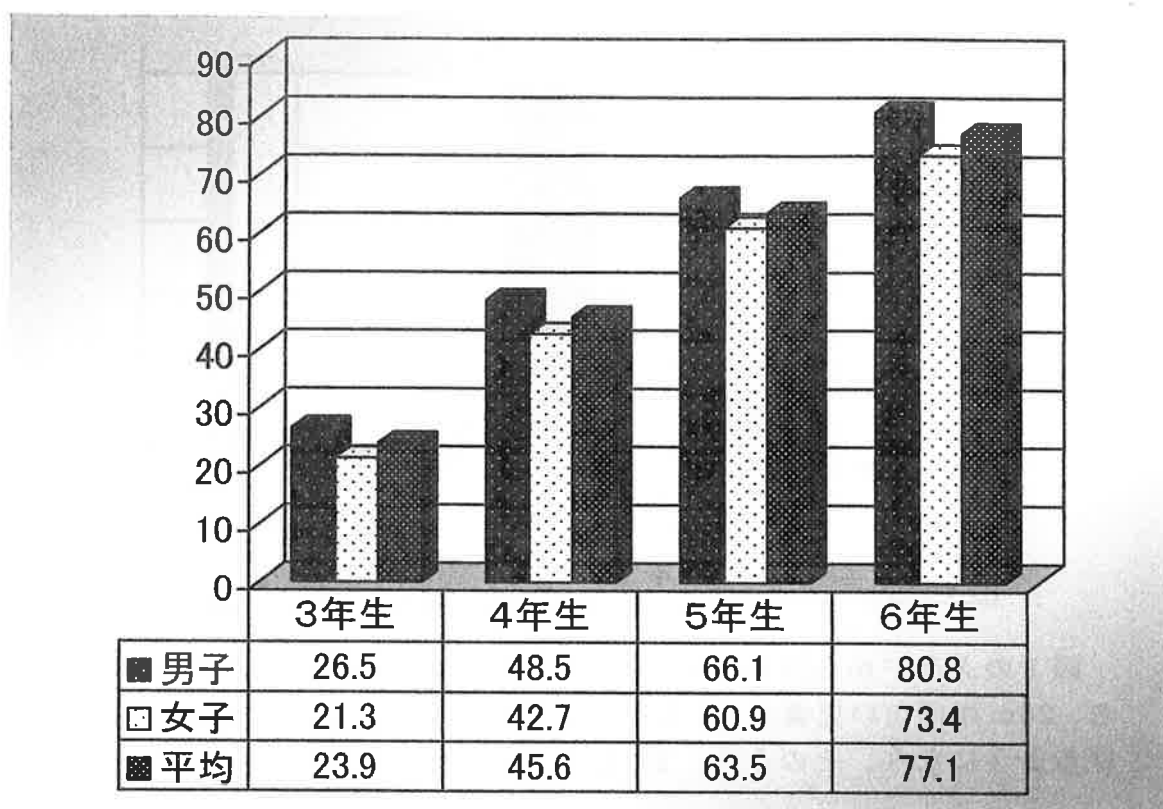
25メートル
泳げたよ～！

本時の感想・反省
よく
がんばりました



＜平成 23 年度 25m 以上泳げる児童の割合…小学校＞沖縄県教育委員会

表 1 H23 年度 沖縄県泳力状況



また、平成 23 年度の「沖縄県児童生徒の泳力調査結果」において市町村別生徒の泳力状況から浦添市の泳力の状況をまとめると、表 2 のとおりである。

表 2 : 「H23 年度 市町村別児童の泳力状況 浦添市の状況」沖縄県教育委員会

市町村	男子				女子			
	小3年	小4年	小5年	小6年	小3年	小4年	小5年	小6年
那覇市	26.2	46.9	57.8	77.2	24.3	37.2	53.3	68.1
浦添市	28.4	45.0	62.2	75.8	22.1	38.6	57.6	70.4

表 2 から、那覇市・浦添市をみても高学年において 25m 以上泳げる児童が 8 割いない。中学年になると、4 割程度の児童しか泳ぐことができていないのが現状である。児童の泳力を伸ばすために、教師が指導方法をどのように工夫・改善していくのが大切だと考えられる。

また、小・中連携を通して、地域の中学生に直接教えてもらうことで、交流も深まり、互いのスキルアップにもつながると考えられる。

V 結果と考察

1. 泳力の結果から

図 1

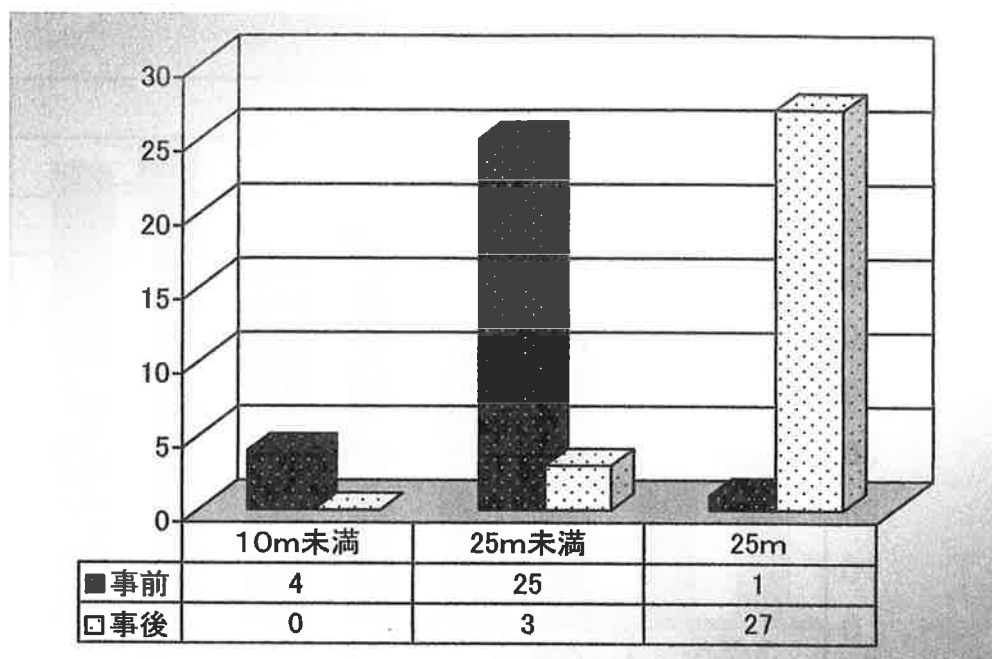


図 1 のグラフから分かるように、水泳教室前泳力が 10m 未満の児童が 4 名、25m 泳げない児童が 25 名いたが、教室後は全ての児童が 10m 以上泳げるようになり、そのうち、27 名は 25m 泳ぐことができた。

2. 児童の感想から

- ・息継ぎの仕方がわかって、できるようになって良かった。
- ・中学生のお兄ちゃんからいろいろ習えて良かった。
- ・ビート板の上に横になるのは怖かったけど、先生にコツをおしえてもらってできるようになった。
- ・15m しか泳げなかったけど、25m およげるようになった。

VI 成果と課題

- 専門的な指導を共通理解することにより、スキルを高めることができた。
- 場の設定やグルーピングの方法を工夫することで、児童が楽しみながら水泳学習に取り組むことができた。
- 小学生と中学生の交流を深めることができた。
- 早い段階で計画的を立て、定期的に継続して取り組みを行う必要がある。
- 小・中連携を通じた水泳教室を理解してもらい参加者の人数を確保したい。

【参考・引用文献】

- ・文部科学省 「小学校学習指導要領解説 体育編」 平成 20 年 8 月
- ・沖縄県教育委員会 「平成 23 年度児童生徒の体力・運動能力・泳力 調査報告書」 平成 24 年 3 月

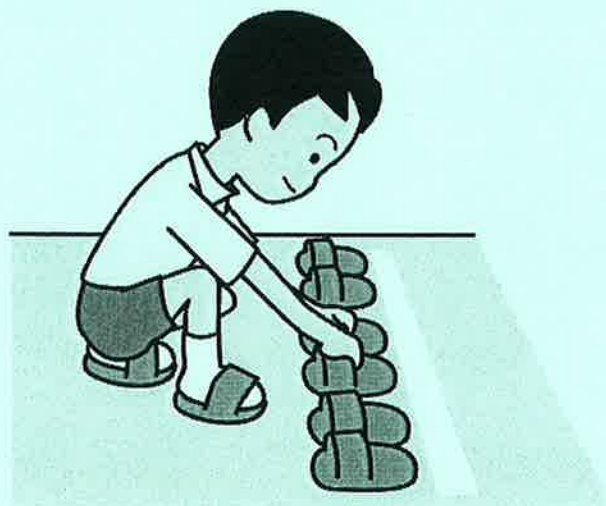
研 究 発 表

〈 発表題 〉

幼稚園教諭部会

「自らの生活の場を整えるための援助の工夫」

～気持ちよく使おう！みんなのトイレ～



発表者

浦添幼稚園

教諭： 池間 涼

幼稚園部会

1. テーマ

自ら生活の場を整えるための援助の工夫
～ 気持ちよく使おう！みんなのトイレ～

2. テーマ設定理由

幼児期における基本的な生活習慣の形成は、その後の生活や学習などの基礎を培う重要なものであり、この時期に集団生活や教師・他の幼児とのかかわりを通して、基本的な生活習慣を身に付けていくことが求められている。

幼稚園教育要領解説の中にも「自分たちの生活の場を生活しやすいように整える体験を繰り返しながら、次第に見通しをもって行動できるようになっていくことが大切である」と記されており、幼稚園でも生活上の習慣を、教師や他の幼児と共に生活する中で、自分たちの生活しやすい場を整えていくことができるよう援助している。しかし、中には遊んだ後の片付けや道具箱の整理ができていないなど、自分たちの生活する場を整えることができない幼児の姿もある。特にトイレは、スリッパが並べられていなかったり、トイレットペーパーが床に散乱していたりと、みんなで使う環境として、気持ちの良い場を幼児自ら整えることが難しい様子が窺える。

そこで、幼稚園の生活の中で、トイレの使い方に焦点を当て、スリッパの並べ方や使用後に水を流すこと、トイレットペーパーの使い方など、幼児自らが気持ちよくトイレを使える環境を整えていくことにより、自分たちの生活の場を整えていくきっかけになるのではないかと考え、本テーマを設定した。

3. 研究経過

月	内 容
6月	第32回 浦添市学校保健会定期総会 推進委員の選出
7月	研究テーマの検討
10月	各園の取り組み状況報告、教材研究
12月	各園の取り組み状況報告、研究資料のまとめ
1月	研究大会での発表に向けての準備・まとめ

～トイレをきれいに使おう～

浦添幼稚園

1, 園の実態

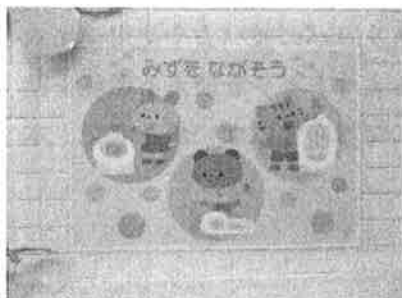
2クラス合同でトイレを使用している。

トイレットペーパーがうまく切れないために、ちぎれたペーパーが落ちていたり、流し忘れがあったり、スリッパがぬぎっぱなしになっていることがある。また、トイレを済ませたあとの手洗いを忘れている子もいる。

2, 取り組み

- 園の実態から、必要に応じて声かけを心がけた。
- トイレットペーパーを多量に巻き取る様子が見られたので、各クラスで適した長さに巻いて取る練習をする。
- トイレのあとの手洗いがなぜ必要かをクラスで話し合う。
- 環境の工夫として、上履きやスリッパを並べる場所に置き方の表示をし、園児が並べやすいように工夫する。
- 流し忘れのないようにトイレのドアに「水を流そう」等の表示をし、確認できるようにする。

トイレの表示



3, まとめ

成果

- ・環境の工夫として表示をしたことや、各クラスでも担任が意識をして、できている子を認めたり褒めたりしたことで、トイレの使い方に対する意識が高まった。また、「トイレのスリッパを並べたよ。」「しっかり手を洗ったよ。」などの声も多く聞かれるようになった。

課題

- ・まだ、自分のぬいだスリッパやトイレの正しい使い方ができない子が見られるので、今後も継続的に指導していきたい。
- ・トイレの指導は家庭との連携が大切なので、クラス便りや個人面談等で実態を伝えていく必要がある。
- ・トイレットペーパーを上手に切れるのは、家庭で切れやすい点線が入っているペーパーを使用しているからだと思われるので、エコペーパーも切れやすい工夫があると思う。

～きれいに使おう！みんなのトイレ～

仲西幼稚園

1 園の実態

4月・5月の頃は、スリッパをきれいに並べることができず、バラバラに散乱していることが多く見られた。そして、トイレットペーパーをうまく切ることができず、ちぎれたトイレットペーパーがたくさん落ちていることがある。また、トイレの後に、手を洗い忘れる子や、水洗いのみで簡単に済ませる子も多く見られた。

みんなを使うトイレなので、みんなが気持ちよくトイレを使えるための指導、援助の工夫をすることにした。

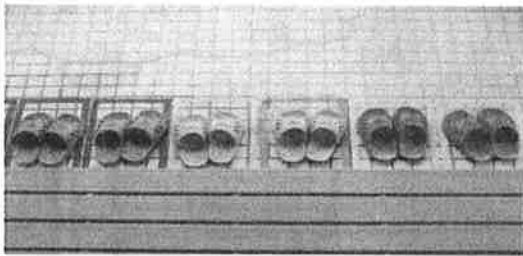
2 取り組み

○関連する絵本などを通してトイレの正しい使い方を知らせる。

○スリッパを置く位地にスリッパの色と同じ色で枠を作り、子ども達がスリッパを並べやすいような環境作りをする。

○各クラスでトイレットペーパーの巻き取り方を練習する。

○手洗い場に手洗いの手順を表示し、手洗いの仕方が分かるようにする。



3 まとめ

〈成果〉

◎夏休み明けからは、トイレをきれいに使える子が増え、楽しんで囲いの中にスリッパを並べる姿がみられるようになった。中にはスリッパを並べずにトイレから出てしまう子もいるが、気付いた子がスリッパを直している姿がよくみられるようになった。

◎トイレットペーパーを上手に巻き取れる子が増え、床に落ちたトイレットペーパーの切れ端が目立たなくなってきた。

◎手洗いの表示を見ながら、楽しんで手洗いをしている姿がみられるようになった。また、「お家でも、この洗い方で洗ってるよ～」など、トイレ以外の環境でも石鹸を使いしっかりと手洗いをするようになった。

〈課題〉

△他のトイレを使用するときには、スリッパを置くための枠がないせいか、スリッパが散乱していることに気付いた。これでは、スリッパを並べることが身につけているとは言えないのでは？という声上がり、今後は枠を取り外すなどの工夫をして、他のトイレを使用するときにも気持ちのよいトイレの使い方ができるよう、指導・援助していきたい。

～トイレせんちょうありがとう～

神森幼稚園

1. 園の実態

- ・年長児は、ほぼ全員トイレ使用後にきちんと水を流すことができているが、年中児は水を流さず、トイレを出る子がいる。
- ・トイレ使用後の手洗い、スリッパ並べが、身についていない子が半数以上いる。

2. 取り組み

○絵本や紙芝居の読み聞かせを通して、正しいトイレの使い方を知らせる。

『トイレせんちょう』『おべんじょのつかいかた』など

○綺麗なトイレと汚れているトイレを写真で見せ、どのようなトイレだと気持ちがいかがみんなで考える。

○トイレに「正しいトイレットペーパーのまきかた」「きちんと並べたかな？」などの表示物を貼り、視覚に訴える環境を整える。

○子ども達一人ひとりのトイレの使い方の実態（スリッパは並べているか、きちんと水を流しているか、手は洗っているかなど）を把握し、個にあった声掛けや指導を行う。

【実践指導】

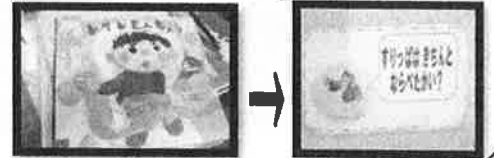


【視覚的教材】



絵本の登場人物をトイレに表示

『トイレせんちょう』



3. まとめ

<成果> 実態調査結果より

トイレの使い方調べ	9月（取り組み前）	12月（取り組み後）
① トイレのスリッパを並べることができる。	41%	65%
② トイレ使用后、水を流すことができる。	83%	90%
③ トイレットペーパーを床に落とさず使うことができる。	79%	85%
④ トイレの後、手を洗うことができる。	48%	70%

- ・いろいろな取り組みをすることで、全項目で良い成果が見られた。
- ・絵本「トイレせんちょう」を読み聞かせしたことで、子どもたちのイメージが膨らみ、その登場人物の「トイレせんちょう」を表示したことで、トイレの使い方を意識して行うようになった。

<課題>

- ・トイレ使用後にスリッパを並べる際、ほとんどの子が揃えることはできるが、中にはスリッパの向きが逆な子が見られるので、正しい並べ方も知らせていきたい。
- ・中には、正しいトイレの使い方が身についていない子が見られるので、引き続き個別の指導が必要である。

～みんなで作ろう気持ち良いトイレ～

浦城幼稚園

1. 園の実態

トイレを使用する際、スリッパや上履きがバラバラになっていたり、トイレットペーパーが床に散乱していたりと、みんなで使う環境として、気持ちの良い場を幼児自ら整えることが難しい様子が見られる。トイレは各クラスにあり、トイレ指導を行いやすい環境にある。

2. 取り組み

- ビニールテープでスリッパを並べる枠を作ったり、上履きの絵が描かれた表示物をトイレの入り口に貼ったりし、スリッパや上履きを並べることができるようにする。
- 教室にトイレットペーパーホルダーを設置し、普段からティッシュの代わりにトイレットペーパーを使うことで、トイレットペーパーをきちんと巻き取ることができるようにする。
- スリッパが並んでいる時と並んでいない時の絵表示を見せ、どちらのトイレが気持ちよく使えるかということ子どもたち自身が考えることができるようにする。



3. まとめ

<成果>

- ・ビニールテープや表示物をトイレの入り口の床に貼り、スリッパや上履きを置く目印を作ったことで、子ども達が自ら進んでスリッパや上履きを並べるようになってきた。
- ・普段からティッシュの代わりにトイレットペーパーを使うことによって、床に落とすことなくトイレットペーパーを巻き取ることができるようになってきている。
- ・どのようなトイレが気持ちよく使えるかということ子ども達自身が考えるようになったことで、バラバラになっているトイレのスリッパに気付き並べたり、汚さないようにトイレを使ったりする姿が多く見られるようになってきた。

<課題>

- ・取り組み開始時は意識してトイレを使っている様子が見られたが、しばらく続けていると忘れてしまう子が数人でてきた。細かな声かけや意識付けを行っていくことが必要である。
- ・トイレの使い方に限らず普段の生活の中でも、靴を並べたり、整理整頓をしたりすることに繋げていけるようにしていきたい。

みんなのトイレを気持ちよく使おう！

～トイレのスリッパを並べよう～

牧港幼稚園

1、園の実態

本園では、入園当初、トイレの使い方として、左右がそろえやすいようにスリッパに絵を描いて、スリッパを並べる指導をしてきた。しかし、トイレの様子を見てみると、スリッパが散乱していることが多い。子どもたちに聞いてみると、「面倒くさい」「忘れた」などの声が返ってきた。また、並べられていても、向きが反対になっていることなどから、トイレの正しい使い方について話し合い、スリッパをきれいに並べることが身につくよう取り組んできた。

2、取り組み

- スリッパの並べる場所や置き方が分かるように、スリッパを並べる場所にスリッパの写真を貼り付ける。また、トイレに入りやすいようにするために入り口にすのこを置く。
- トイレの様子を観察し、意識してスリッパが並べられるよう援助していく。



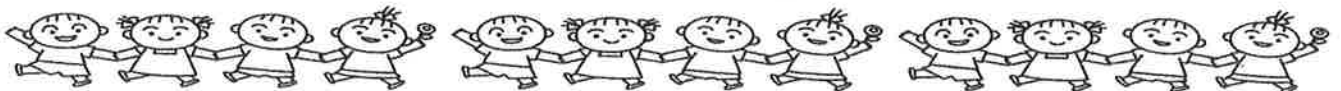
3、まとめ

〈成果〉

- ・すのこを置くことでトイレに入りやすくなり、写真の上にスリッパを並べるので、ほとんどの子が、間違わずに並べることができるようになった。また、「スリッパ、ならべてないよ」と互いに声をかけてあげる姿も見られる。

〈課題〉

- ・ほとんどの子が意識してスリッパを並べることが出来るようになってきたが、まだ意識のない子も見られる。みんなが気持ちよくトイレが使えるようにこれからも指導を続けていく。



1、園の実態

新園舎になり、各クラスにトイレがある。園児用洋式トイレが1台、大人用洋式トイレが1台、小便器2台設置されている。

教師にとっては子どもに指導がしやすく、目が行き届きやすい状況であるが、人数に対して数が少ないことや手洗い場が狭いことで、混雑が見られる。

幼児の実態としては、上履きやスリッパが散乱しており、トイレットペーパーの取り過ぎによる紙詰まりがある。



年中男児

「てにつくのがイヤ！」
「じぶんでふけない」



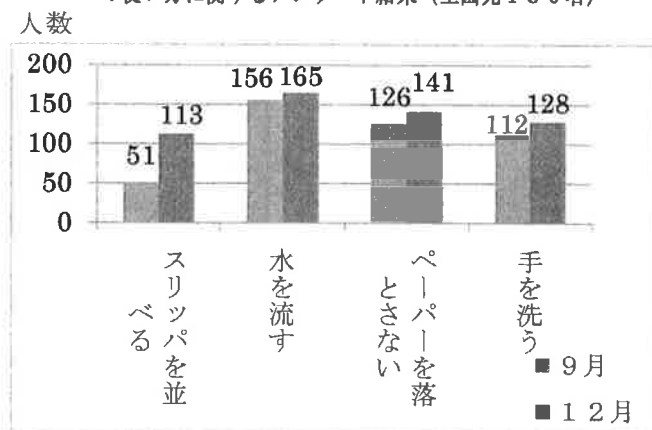
年長女児

「トイレットペーパーが
つかいにくい

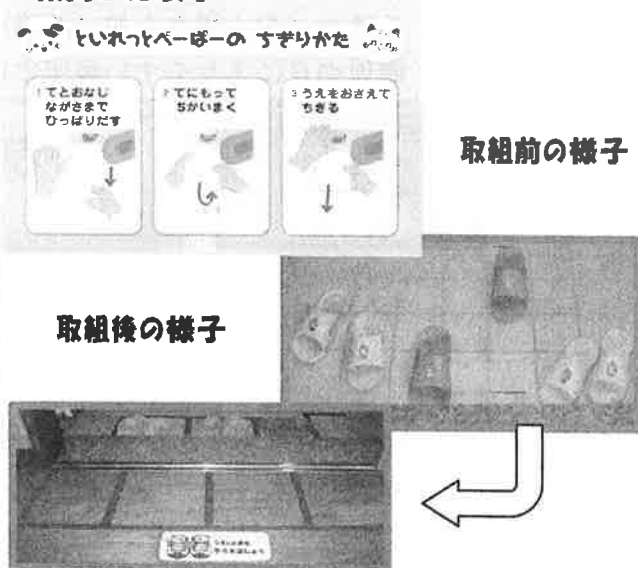
2、取り組み

- トイレットペーパーの巻き取り回数は子どもの手の大きさや子どもの困り感を考慮し、教師間で「5回手に巻き取る」で統一し、指導していく。
- 自分で拭けない子やトイレットペーパーの使い方に困っている子へは個々に関わり、繰り返し教えていく。
- 上履きやスリッパを置く枠を作ったり、実寸大のスリッパの写真を貼ったりして、その写真の上に子どもが並べやすい環境を作る。
- 「並べること」や「揃えること」、「次の人が使いやすいようにする」等を話し合い活動の中で子ども達と共に考え、意識して出来るようにする。

トイレの使い方に関するアンケート結果（全園児180名）



使用した表示



3、まとめ

<成果>

- ・教師間でトイレの巻き取り回数や指導の仕方を共通理解することで意識して子どもたちに関わることができた。
- ・上履きやスリッパの向きを理解できない子や履き捨てたままトイレを済ませる子もいたが、枠やスリッパの表示をしたことで子ども達が自ら並べようとする意識が高まってきた。
- ・指導する前は、よく紙詰まりがあったが話し合い活動の中でトイレットペーパーの使い方を確認したことで、紙詰まりが改善し子ども達からも「ちゃんと五回巻いて拭いたよ」など報告する子が増えた。

<課題>

- ・話し合いを持った後は、意識して取り組む子が多かったが慣れてくると、意識が弱まってくるので繰り返し声掛けや環境を工夫する必要がある。
- ・普段の生活の中から身の回りの物を揃えたり、大切にしようとしたりする気持ちを育てられるよう、保健だよりを通して家庭と連携を図っていきたい。

1. 園の実態

- ・ 女子トイレでは、スリッパをきちんと並べるのが習慣化している子もいるが、時々忘れていている子もいる。男子トイレはスリッパがほとんど並べられておらず、中には、上履きのまま入ってしまう子もいる。
- ・ トイレ使用后、ほとんどの子が水を流す事ができるが、時々忘れてしまう子もいる。
- ・ トイレトペーパーがうまく取れず、切れ端を床に落としてしまう子がいる。
- ・ トイレの後、手洗いを忘れる子が多い。

2. 取り組み

(1) 全体集会での共通理解

全体集会で、トイレの使い方について考える機会を設け、トイレは公共の場である事を伝えたり、清潔な使い方や、みんなが気持ちよく使える方法を話し合う。

(2) 個人指導の徹底

各学級で、定期的にトイレの使い方を話し合ったり、必要に応じて個人指導を行う。

(3) 表示の工夫

トイレの正しい使い方が身につくよう、表示を工夫する。

- ・ スリッパや上履きを並べる場所に実物大の絵を表示する。
- ・ 園児の目に入りやすい場所に表示をする。



どうぞのかたちに
そろえてね



トイレットペーパーを
したにおとさないでね



1. おわったら、
みずをながしましょう



2. てを、
あらいましょう

3. まとめ

<成果>

- ・ 実物大の表示があることで、ひとりひとりが意識してスリッパや上履きを並べるようになった。
- ・ トイレトペーパーを床に落とさずに使える子が増えた。
- ・ 全体集会でトイレの正しい使い方について話し合ったことで意識が高まり、「スリッパならべよう！」「手を洗うのを忘れていたよ」等、子ども同士で教えあう姿がみられるようになった。

<課題>

- ・ 水の流し忘れや、洗浄ボタンを何回も押して遊ぶ子が数人いるので、個人指導が必要である。
- ・ トイレで手を洗った後、手を拭かなかったり、洋服に手を拭いてしまう子がいるので、ハンカチを持つ習慣が身につくよう、園児への声かけや家庭への啓発等を工夫していきたい。
- ・ 習慣化できるよう、定期的に声かけをしていくことが必要である。

1. 園の実態

- ・ 園に一カ所しかトイレがなく、教師の目が届きにくい。
- ・ 洋式トイレが2つしかなく、和式トイレが使えない子たちで行列ができることがある。
- ・ 小学校には洋式トイレが少ないので、就学に向けて不安がある。
- ・ トイレの水を流す、スリッパを並べるなどを忘れる子が多い。
- ・ トイレトペーパーを使いすぎたり、床にトイレトペーパーが散らかっていることが多い。

2. 取り組み

- スリッパの実物大の写真を床に貼り、スリッパを置く場所をわかりやすくする。またきれいに並んでいるスリッパの写真を貼り、「どうぞのかたちにてできたかな？」(次の友達のために)のメッセージを表示する。
- 集会を開き、地デジテレビを活用して、トイレでトイレトペーパーが散らかっている様子やスリッパがバラバラになっている写真を見て、トイレの使い方を子ども達と話し合う機会を作った。
- トイレトペーパーの適当な長さをポスターにして貼りだし、子ども達にどのくらい使ったらいいか意識づけをした。
- 和式トイレの中に和式トイレの使い方の絵を表示したり、足を置く場所に絵を描いて、和式トイレを使ってみようという気持ちを引き出すようにした。



3. まとめ

<成果>

- ・ 集会で話し合ったことがきっかけとなり、子ども達がトイレの使い方を意識するようになった。
- ・ 実物と同じ大きさの写真を活用したことでわかりやすくなり、スリッパを並べる習慣が少しずつついてきている。
- ・ 足型に足を合わせてみたり、表示どおりに座ってみたりしながら、「次から和式トイレを使ってみようかな・・・」と挑戦する子が増えた。

<課題>

- ・ トイレの使い方を意識している子が増えたが、まだトイレで遊んでしまったり、水を流す、手を洗うといったことを知っていても、面倒でやらなかったりする子も見られるので、今後もくり返し指導していく必要がある。

1. 園の実態

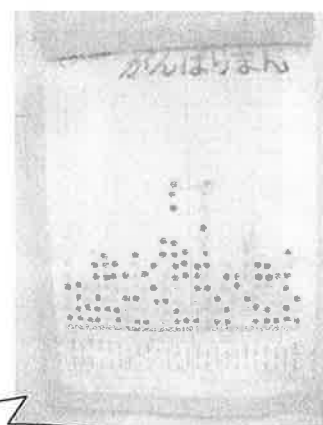
普段こども達のトイレの使い方の様子を見てみると、トイレに入った後に流すことや、スリッパを並べることを忘れてしまう子が多い。また、トイレットペーパーを長く出し過ぎてしまい、余ったトイレットペーパーを個室内に落としてしまう子もいる。

2. 取り組み

- ・スリッパや上履きを置く場所に実物大の写真を貼り、子ども達がスリッパや上履きを並べることを意識できるようにする。
- ・トイレットペーパーをどの程度使用するのか、目安を表示して子ども達がわかりやすいようにする。
- ・絵本や紙芝居を通して、トイレの使い方について知らせる。
- ・スリッパが並んでいない写真と、スリッパが並んでいる写真を子ども達に見せ、気持ちよく使うためにはどうしたらいいか、考える場を設ける。
- ・進んでトイレのスリッパを並べられるように『がんばりまんシート』を用意し、シール貼りを楽しみながら取り組む。



使ったあとは綺麗に並べよう♪
次の人がはきやすいかな・・・？



3. まとめ

<成果>

- ・スリッパや上履きの並べ方を実物の写真を使って行ったことで、トイレを使用する際にきれいに並べることを意識するようになった。
- ・「次使う人が気持ちいいように、スリッパ並べたよ♪」「スリッパが綺麗だと、トイレに入る時にうれしいはずね！」など次に使用する子のことを考えて、スリッパを並べてくれる子が増えた。

<課題>

- ・全体的にはトイレの使い方が良くなってきてはいるが、まだ使ったスリッパをそのままにしたり、使った後、水を流し忘れていたりする子もいる。今後も、トイレの使い方を意識できるような指導の工夫を考えていきたい。

綺麗に並べたらシールを貼れるよ☆

“どうぞのかたち”にならべよう♪

前田幼稚園

1、園の実態

本園では望ましい社会のマナーを身につける取り組みの一つとして、トイレを使用した後にスリッパや上履きを並べるよう指導してきた。しかし自分から進んで履き物を揃える子もいるが、並べることを忘れてたり、バラバラになっていても揃えようとしなかったりする子もいる。

そこで、子ども達に望ましいトイレのマナーを守ることの大切さを知らせ、それを習慣として身につけさせる事ができるような指導や援助の工夫をすることにした。

2、取り組み

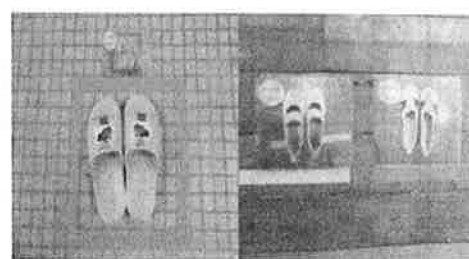
- 子ども達が次にトイレを使う人のことに気付けるような絵本の読み聞かせをする。
- 次に使う人が気持ちよく履き物を使える形を“どうぞのかたち”とし、子ども達が理解しやすい資料を掲示して、教師と読み合わせを行いながら意識して取り組めるよう声をかける。
- 子ども達が履き物を並べやすいようにビニールテープを貼ったり、スリッパや上履きの写真を掲示したりする。



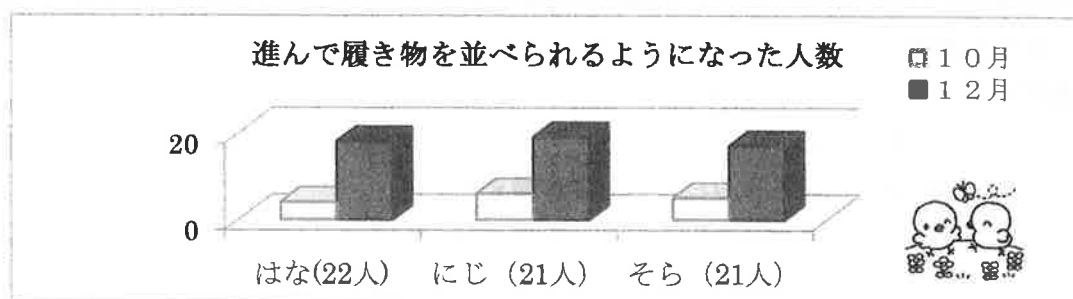
(どうぞのかたち 掲示)



(絵本読み聞かせ)



(表示の工夫)



3、まとめ

<成果>



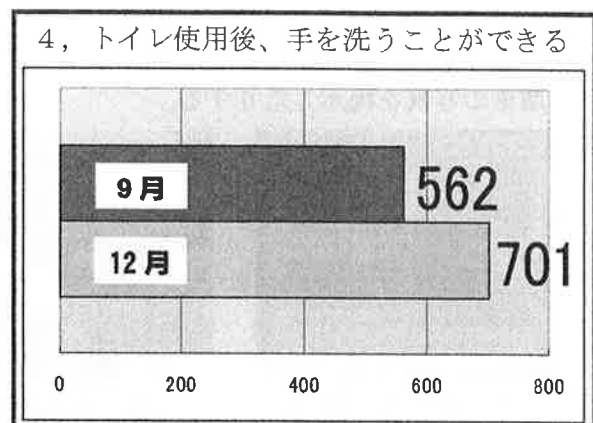
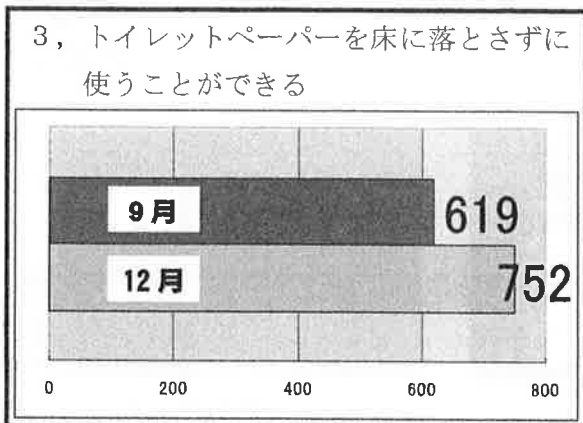
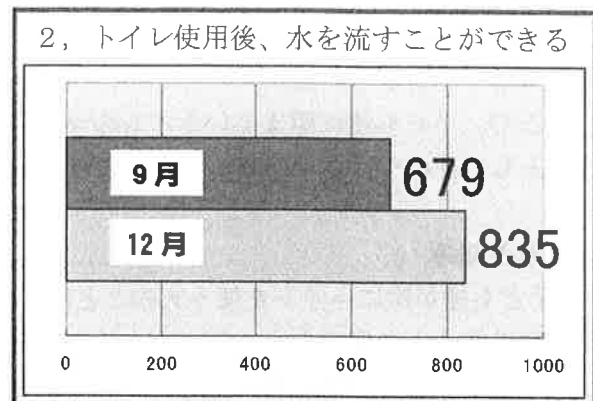
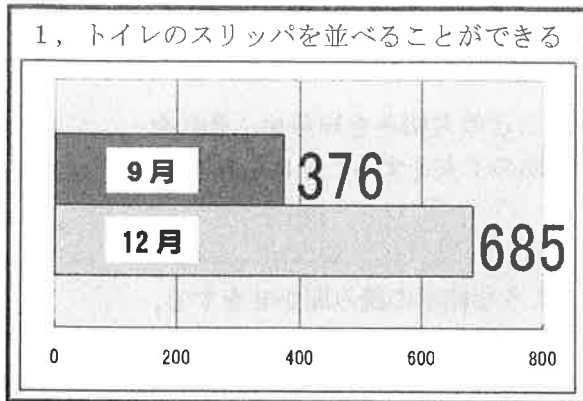
- 次にトイレを使う人のことに気付けるような絵本の読み聞かせや資料の掲示をしたことで履き物を揃えることへの関心が高まり、「スリッパをどうぞのかたちにしてきたよ!」「バラバラだとつぎの人がこまるよね」等と言い合いながら進んで使った物を揃えようとする姿が見られるようになった。
- 表示の工夫をしたことによって、進んで履き物を並べられるようになった子どもの数が10月に比べて約3倍増えている。

<課題>

- 家庭との連携が不十分だった。今回の取り組みを家庭にも知らせ、保護者と連携しながら子ども達が園以外の場所でも進んで履き物を揃えられるような指導と援助をしていきたい。

4. アンケート結果 対象 10園 (940名)

子ども達の実態把握・実践後の成果を見ることができるよう、各園の各クラス担任にトイレの使い方に関するアンケートを9月（実践前）と12月（実践後）の2回に分けて行った。以下が、そのアンケートの集計結果である。



5. 成果と課題

〈成果〉

- ・アンケートの結果から、9月（実践前）と12月（実践後）を比較すると、どの項目も上がっており、各項目で出来るようになった子が増えている。
- ・トイレの床に写真や表示物を貼ったり、絵本や掲示物でトイレのマナーについて知らせたりすることで、上履きやスリッパを並べたり、トイレットペーパーを落とさないように使ったりと、子ども達のトイレを綺麗に使おうという意識が高まった。
- ・アンケートを実施したことで、子ども達のトイレの使い方を改めて見直すことができた。

〈課題〉

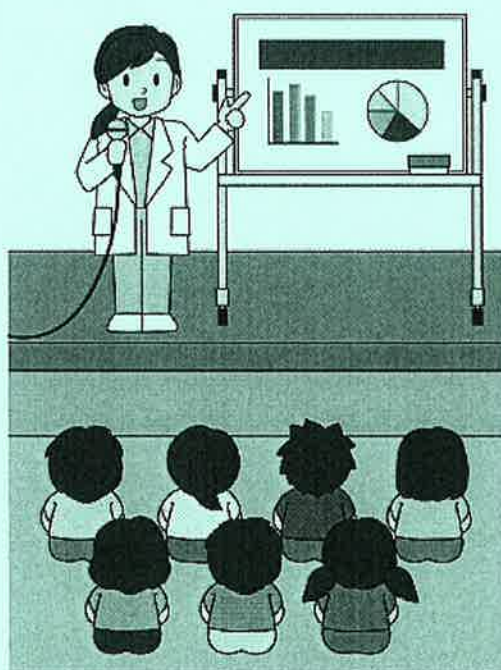
- ・全体的にはトイレの使い方を意識して綺麗に使うことが出来るようになってきているが、まだ数人の子にスリッパが並べられなかったり、流し忘れがあったりする姿が見られる。引き続き、援助していく必要がある。
- ・保護者にも子ども達のトイレの使い方の現状を知ってもらい、家庭と連携をとって取り組んでいきたい。
- ・トイレの使い方から、靴を並べたり、整理整頓をしたりと普段の生活に繋げていくことができるよう援助していきたい。

紙 上 発 表

〈 報告題 〉

養護教諭部会

保健指導に活用できる保健教材の作成



研究部長

浦城小学校

養護教諭：平良 恵子

養護教諭部会

I. 研究テーマ

「保健指導に活用できる保健教材の作成」

II. テーマ設定理由

毎日多くの児童生徒がさまざまな理由で保健室に来室する。私たち養護教諭は、それらの健康問題に対し、児童生徒が身体に関心を持ち、自分自身の健康を自分で守ることができる知識や能力を身につけてほしいと考えている。そのために、保健指導、保健学習、衛生週間の取組、保護者にむけての情報の発信等、その時宜に応じて取り組んできた。しかしながら日々の多忙な業務に追われる中、各々でその資料・教材を十分に吟味し作成していく事に時間的なむずかしさを感じている。そこでどの学校でも、教諭、養護教諭、共通してすぐに使える保健教材・資料をグループで作成し、授業実践・活用できるようにしたいと考え、本テーマを設定した。

III. 研究の進め方

1. 児童生徒の発達段階に合わせて小学校・中学校に分かれ、研究内容を検討し進める。
2. 小学校3グループ、中学校1グループで保健指導資料を作成する。
3. 各学校の状況に応じて活用する。

IV. 研究経過

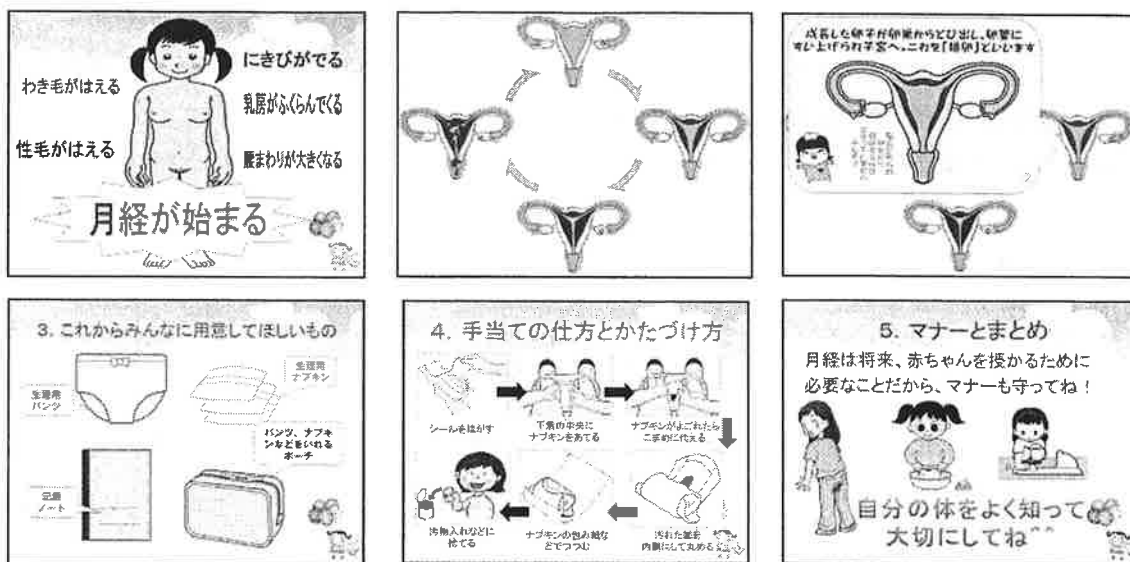
月	研究内容
6月	研究テーマの検討及び活動計画
7月	研究の進め方、作成方法についての検討 <小学校部会> ・作成内容の選定とグループ分け、進め方の検討 <中学校部会> ・取り組む内容と作成方法と進め方の検討
7・8月(夏期休)	
9月	各グループで資料の収集と検討、教材作成
10月	
11月	各グループの取組の進捗状況報告
12月	各グループの報告とまとめ
1月	研究のまとめ 原稿提出
2月	紙上発表

V. 保健指導資料の内容

小学校部会

1. セカンドスクール前の初経教育について

①教材



②指導の流れ

1. 4年生で習った保健の授業のおさらい

【導入】

- ・ 4年生の保健の授業で学習した内容（二次性徴について、ホルモンの分泌による体におこる変化等）を確認する。

2. 月経のしくみをしよう！

【展開】

- ・ 月経は、およそ月に1回の頻度で繰り返され、初経を迎える時期は人それぞれであることを知る。
- ・ 月経時に、子宮ではどのような変化があるのかを知る。

3. これからみんなに用意してほしいもの

- ・ 月経時に用意する物の確認
(初経をむかえていなくても、セカンドスクールには持参するよう指導する)

4. 手当ての仕方とかたづけ方

- ・ 生理用ナプキンの片付け方を学ぶ

5. マナーとまとめ

【まとめ】

- ・ 月経の時のマナーの確認（血液で汚れた下着は自分で洗う、便器を血液で汚した時は自分で拭き取る等）
- ・ 自分の体の変化をよく知り、大切にすることを伝える。

2. 歯の保健指導

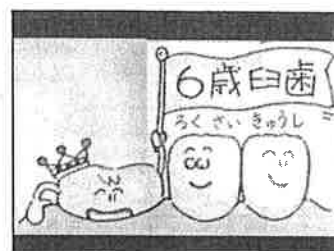
①教材

各学年別のパワーポイントを作成した

②指導の流れ

【1年生】歯の王子様（六歳臼歯）を守ろう

1. 六歳臼歯の特徴を知ろう（六歳臼歯特徴）
2. 自分の六歳臼歯の様子を調べよう（六歳臼歯を観察する）
3. 六歳臼歯の磨き方を学ぼう（六歳臼歯のみがき方）
4. 六歳臼歯を実際にみがいてみよう（みがき方の実習）
5. まとめ



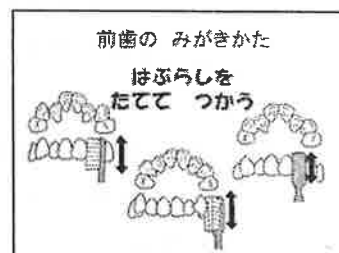
【2年生】むし歯を予防しよう

1. 歯科検診結果を知る
2. むし歯の原因と特徴を知ろう（むし歯の特徴を知る）
3. 歯みがきの基本を学ぶ（歯の磨き方を知る）
4. 前歯を染め出して、みがいてみよう（みがき方の実習）
5. まとめ



【3年生】歯ブラシをじょうずに使ってみがこう

1. 歯科検診結果を知る
2. むし歯の原因について知る
3. 正しいみがき方を学ぶ
4. 染め出し液を用いて、みがく
5. 今後の歯みがき方法について考える（まとめ）



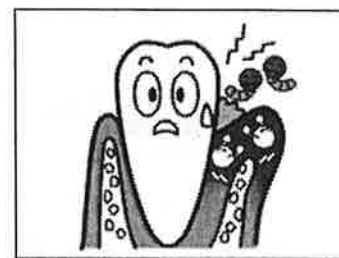
【4年生】歯のはえかわり しっかりみがこう

1. 歯のクイズをする
2. 人の歯のはえかわりの様子を知る
3. 正しいみがき方を学ぶ
4. 染め出し液を用いて、みがく
5. 今後の歯みがき方法を考える（まとめ）



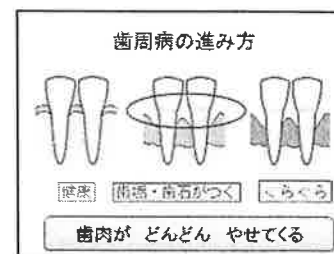
【5年生】歯肉炎を防ごう

1. 8020 運動について考える
2. 歯周病の原因について知る
3. 正しい歯みがきを学ぶ
4. 歯垢の染め出しを行う
5. 自分の歯みがきの習慣を見直す



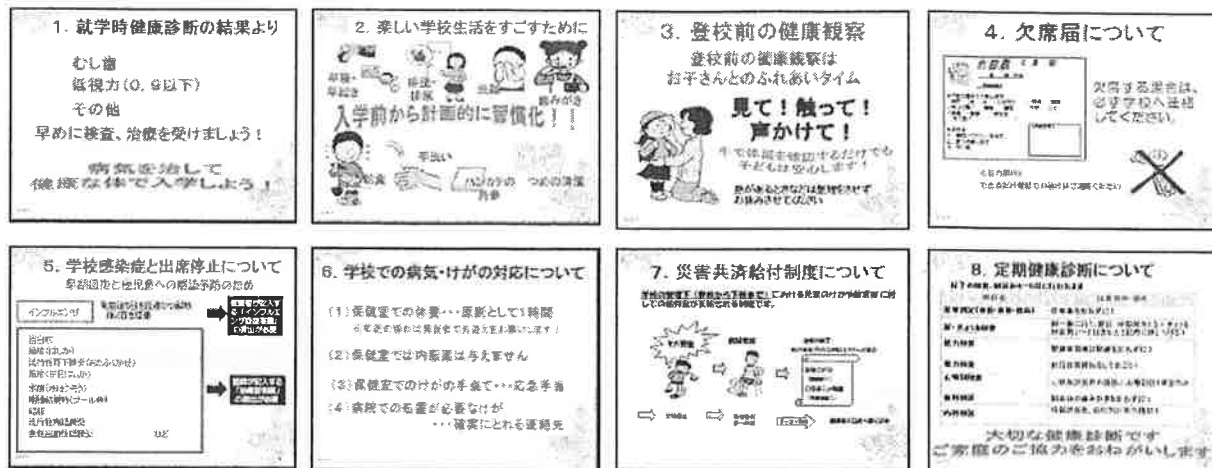
【6年生】歯と歯肉を大切にしよう

1. 8020 運動について考える
2. 歯周病の原因について知る
3. 正しい歯みがきを学ぶ
4. 歯垢の染め出しを行う
5. 自分の歯みがきの習慣を見直す



3. 入学説明会

①教材



②指導の流れ

1. 就学時健康診断の結果より

- ・就学時健康診断の結果から、多かった疾病（蛀し歯・低視力など）について、入学までに治療、または精査し健康な体で入学できるように願います

2. 楽しい学校生活を過ごすために

- ・入学前に身についておきたい基本的な生活習慣について確認する

3. 登校前の健康観察

- ・登校の前には、毎日健康観察を欠かさないように願います

4. 欠席届について

- ・欠席は、必ず届け出が必要であることを伝える。また、その際はなるべく電話での連絡は避けるように伝える

5. 学校感染症と出席停止について

- ・学校感染症と登校する際に必要な各種様式の確認。特に、インフルエンザに関しては、幼稚園・保育園とは出席停止期間が違うことを伝える

6. 学校での病気・けがの対応について

- ・学校での病気・ケガについての対応の確認（ベッドでの休息は原則1時間、ケガの手当ては応急手当にとどめる等）

7. 災害共済給付制度について

- ・学校管理下でのケガには災害給付制度が適用され、入学後、掛け金の支払いがあることを伝える。

8. 定期健康診断について

- ・4月からの健康診断日程の確認

中学校部会

《睡眠についての指導案》

1 案

第3学年 学級活動指導案

授業者 山里 春菜

年間指導計画 () 学年 月 議題 学級活動(2) 適応と成長及び健康安全

1 題材 「受験に向かって脳をフル活動させよう」【内容(2)キ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成】

2 題材について

(1) 生徒の実態

9月に行ったアンケート結果から、就寝時間が11時以降であるという生徒が約9割、そのうち勉強やテレビ・携帯電話等を見ていたという生徒が約9割であることがわかった。また、なかなか寝付けないという生徒が約半数いた。睡眠をとることは大切であることを理解していても、実際に睡眠時間や睡眠の質について考えて行動している生徒は少ないことが伺える。以上のことから、睡眠と脳の仕組みとの関係性について指導し、生活習慣の改善に向けての実践意欲を高めていきたい。

(2) 題材設定の理由

定期テストの前になると夜遅くまで勉強をして十分に眠ることができず、体調不良を訴えたり、テスト後の授業中に疲れた様子の生徒がいたりした。3年生にとって大きな試練である高校入試が近づくと、今までより十分な睡眠をとることができずに体調不良を訴える生徒が増えるだろうと思われる。受験生活には勉強だけでなく、体調管理をしっかりと行うことで、入試当日に持っている力を出すことができる。そこで、高校入試と睡眠を関連づけ、高校入試を乗り切るために自分の生活を見直し改善しようとする意識を高め、睡眠状況の改善につなげたいと考え、この題材を設定した。

3 指導のねらい

本時では、睡眠の役割や理想の睡眠時間を知ることにより、睡眠をとることで脳を休めて持っている力を最大限にすることができるということに気づかせる。また、眠りを誘うメラトニンについて理解することで、質の良い睡眠のためには寝る前の行動を工夫することが重要であることに着目させ、課題解決のための行動につながる決意をたてることができるよう指導していきたい。

4 学級活動(2)の評価規準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団や社会の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識・理解
-----------------------	--------------------------	-----------------------

自己の生活の充実と向上に関わる問題に関心を持ち、自主的、自立的に日常生活を送ろうとしている。	日常生活における自己の課題を見出し、自己を生かしながら、よりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。	集団や社会への適応及び健康で安全な生活を送ることの大切さや実践の仕方、自他の成長などについて理解している。
--	--	---

5 指導の過程

(1) 事前の指導と生徒の活動

日時	活動の内容	指導上の留意点	目指す生徒の姿と評価方法
9月4日(火)	睡眠状況のアンケートを実施	自分の日頃の睡眠状況を振り返らせる。	【関心・意欲・態度】 自分の睡眠状況に関心を持ち、自分の生活習慣を見直す機会としている。

(2) 本時の指導と生徒の活動

- ① 本時の活動テーマ「受験に向かって脳をフル活動させよう」
- ② 本時のねらい
 - ・脳の仕組みと睡眠の関係を理解し、質の良い睡眠のためにはどうしたらよいか考えることができる。
 - ・自分の生活を振り返り、受験生としての生活習慣を考え、行動しようとする意識を高める。
- ③ 本時の授業の工夫
 - ・「質の良い睡眠のための方法」をグループで考えさせることで、様々な意見を聞くことができ、自分では気づかなかった課題に気づくことができる。
 - ・高校入試当日の日程の話をするすることで、受験生として生活習慣を見直そうとする意識を高めることができるだろう。
- ④ 本時の展開

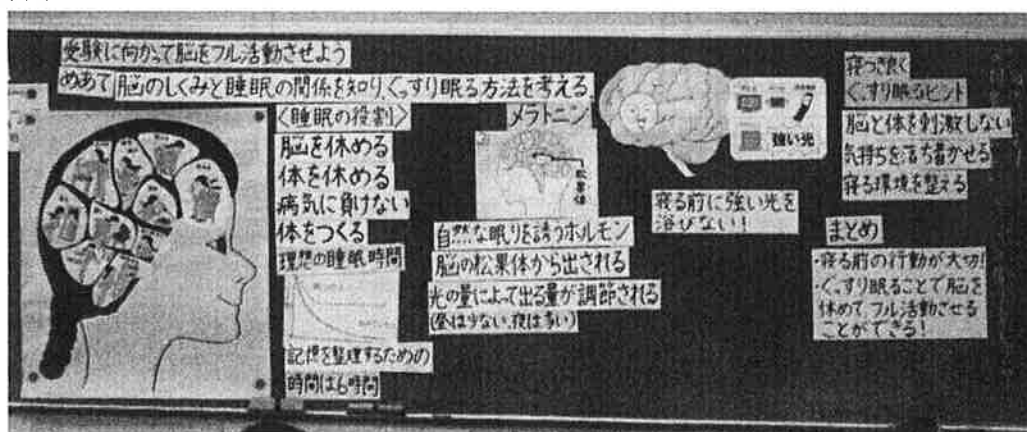
段階	活動内容	指導上の留意点 ○予想される生徒の反応 □教師の手立て	目指す生徒の姿と評価方法
導入 (10分)	1. 学年と自分の睡眠状況を比較し、なぜ夜遅くまで起きているのか原因を知る。 ・ワークシートに自分の昨日の生活の様子を記入する。	○勉強 ○テレビ、携帯電話 □3年生全体的に睡眠状況が良くないことに気づかせる。 □十分な睡眠には脳の仕組みが関係することを知らせる。	【関心・意欲・態度】 学年と自分の睡眠状況に関心を持ち、自らの課題と捉え、学習に参加しているか。
	2. 睡眠について理解する。 (1) 睡眠の役割 (2) 理想の睡眠時間	□脳の図を提示する。睡眠をとることで脳を休めて、最大限の働きができることを知らせる。 □睡眠時間を削って勉強しても記憶は保持できないことに気づかせる。	【知識・理解】 睡眠の役割や理想の睡眠時間を知り、睡眠の大切さを理解しているか。

<p>展 開 (3 0 分)</p>	<p>3. 脳の仕組みについて理解する。 ○メラトニンについて ・自然な眠気を誘うホルモン ・光によって分泌量が調節される。 ・寝る前に強い光を浴びると分泌されない。 4. 質の良い睡眠にはどうしたらよいかグループで考え、発表する。 5. 昨日の自分の生活の改善点を見つける。</p>	<p><input type="checkbox"/>寝る前にテレビ、携帯等をしない方がよいことに気づかせる。 <input type="checkbox"/>起きる時間が遅いほど寝る時間も遅くなることに気づかせる。 <input type="checkbox"/>ワークシートに記入させる。 <input type="checkbox"/>質の良い睡眠のためのヒントを出す。参考資料も見ながら考えさせる。 <input type="checkbox"/>考えたことを自由に出させる。 ○テレビや携帯を見ない等。 <input type="checkbox"/>質の良い睡眠のために自分ができることを考えさせる。</p>	<p>【知識・理解】 脳の仕組みと睡眠の関係を知り、寝る前の過ごし方の大切さに気づいているか。 【思考・判断・実践】 質の良い睡眠のためにどうすればよいか考えることができているか。</p>
<p>終 末 (1 0 分)</p>	<p>6. 今日学んだことを振り返る。 7. 今後の生活に活かせるよう目標を立て、生活リズムチェックシートに記入し、発表する。</p>	<p><input type="checkbox"/>質の良い睡眠のためには寝る前の行動が大切であることを確認する。 <input type="checkbox"/>十分な睡眠をとれるようにするには、今から心がける必要があることに気づかせる。 <input type="checkbox"/>寝る前に携帯を使うのをやめる等。 <input type="checkbox"/>高校入試当日の日程と照らし合わせ、受験に向けた生活習慣を思い描かせる。</p>	<p>【思考・判断・実践】 自分の生活の課題解決に向けて、行動目標を自己決定することができるか。</p>

(3) 事後の指導と生徒の活動

日	活動の内容	指導上の留意点	目指す生徒の姿と評価方法
<p>1 月 2 8 日 (月)</p>	<p>第2回生活リズムチェック</p>	<p>授業前の生活と授業後の生活を比較させ、高校入試当日まで規則正しい生活習慣が送れるよう、再度意識を高める。</p>	<p>【関心・意欲・態度】 授業前と後の生活を比較することで、再度自分の生活習慣の課題に関心をもち、見直す機会としている。</p>

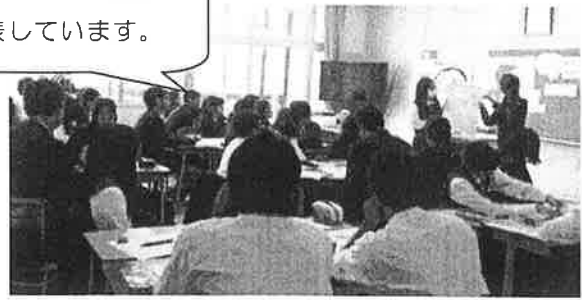
<板書計画>



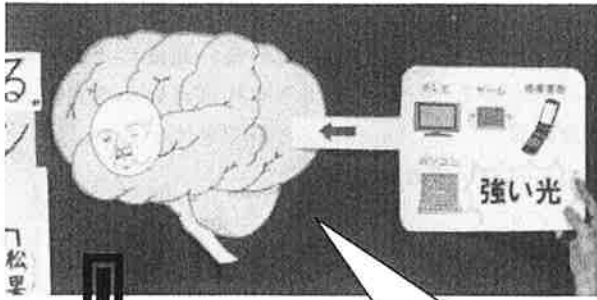
<授業の様子>



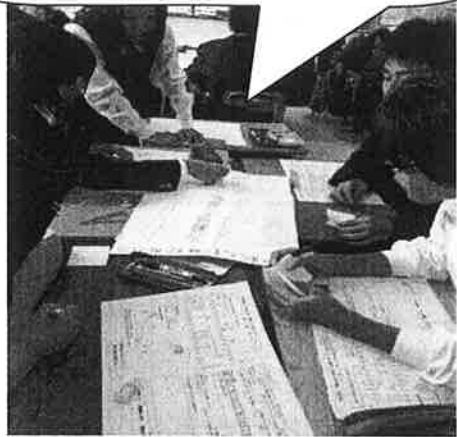
グループの意見を
発表しています。



グループでブレインストーミングを
取り入れ、意見を出し合っています。



インパクトがあり、生徒の目を引き付けた教員。
「強い光」を差し込むと脳が目覚めます。



<生徒に配布した資料>

表面

受験を乗り切るための睡眠の極意

〜つまり眠るためのヒント〜

- ぐっすり眠るとどんなことが起こるの？
- 眠りやすいために「メラトニン」が大切！
- よりよい眠りのための3つのポイント

裏面

4. 目を覚ます準備も大切！

5. 夢は学習の存在がある！

生リズムチェックシート

日付	起床時刻	学習時間	睡眠	チェック

<ワークシート>

睡眠時間「睡眠」の重要性を学ぶためのワークシート

1. 睡眠時間と学習効率の関係

2. 睡眠不足の影響

3. 睡眠改善のためのポイント

4. 睡眠と学習のサイクル

5. 睡眠と学習のサイクル

6. 睡眠と学習のサイクル

7. 睡眠と学習のサイクル

8. 睡眠と学習のサイクル

9. 睡眠と学習のサイクル

10. 睡眠と学習のサイクル

<生徒の感想>

受験期の脳には睡眠をとることが大切だとよくわかりました。また、睡眠の質も大事であり、寝る時間も8時間と、脳がしっかりと休める時間があると知りました。それを確保するために何を削り、寝る前にどう過ごすかをしっかりと考えたいです。

睡眠はやっぱり大切だということが分かった。3年生になったら塾もあって寝る時間が減るので、自分で工夫してぐっすり眠れるようにしたいと思った。今日の授業で、睡眠の役割を知ることができたから、受験まで自分で立てた目標を守っていききたい。

私は、今日の授業で、たくさん勉強することも大事だけど、その勉強を無駄にしないためには、睡眠が大切であるということがわかりました。これからは、受験のためにも寝る前の行動を大切に、睡眠をたっぷり取りたいと思います。

ぐっすり眠るためにはメラトニンというホルモンが大切だとわかった。今日、習ったことをすぐに活かせるように気をつけていききたいと思った。

寝る前の行動は睡眠にとって重要なことなんだなと思いました。テレビや携帯、パソコンは寝る直前にはやらず、2時間ぐらい前に利用したいです。脳も体もぐっすり休めるような睡眠を目指します。

<成果と課題>

- 教具がよく、生徒の関心が引けていた。
- グループでの話し合いを取り入れていて、意見をまとめられていた。
- まとめまでしっかり書かせることができていた。
- グループでの活動でどんな意見も受け入れるブレインストーミングを取り入れているのがよかった。
- 脳の働きを説明するときに、「見ているのは目だけど、それを認知しているのは脳」というように具体的にしたほうがよい。
- グループの意見を発表させるとき、ぐっすり眠るヒント3項目のどれにあてはまるかグループ分けをして、まだ出ていない意見を出させると、いろんな意見を聞くことができる。
- なぜ早く寝るのかということホルモンシャワーのグラフなどを使ってもっと科学的に説明があるとよい。

1. 題材名 「睡眠上手になって、3大効果を手に入れよう」

2. 題材について

(1) 題材観

心身の健康な成長のためには、望ましい生活習慣が大切である。しかし、中学生になると、部活動や塾通いなど生活環境の変化から生活リズムが乱れ、早起き早寝ができない生徒が多くなる。早起きができないと、朝食の欠食や午前中の気分不良、遅寝などを引き起こし、ますます生活リズムが乱れてしまうという悪循環に陥ってしまう。そこで、生活リズムの改善を図るために、睡眠の重要性を認識させ、自分なりに睡眠時間を確保する方法を考えることによって、自らの睡眠習慣を改善していこうとする態度を育て、生活リズムの改善につなげたいと考え、この題材を設定した。

(2) 生徒観

9月に行ったアンケート結果から、就寝時間が11時以降であるという生徒や睡眠時間が8時間未満という生徒が約6割であるということがわかった。また、半数の生徒が午前中はぼーっとしていると回答している。これからのことから、睡眠時間の確保や睡眠のとり方に課題がある傾向がみられる。

(3) 指導観

睡眠で得られる効果を知ることにより、睡眠の重要性を学び、自らの睡眠習慣を見直し、睡眠時間の確保を工夫して行うことにより、規則正しい生活リズムの実践へとつなげていきたい。また、睡眠の質についても学ぶことで、ただ眠るだけでなく、よりよい睡眠をとるという意欲、態度を育てたい。

3. 本時について

(1) 目標

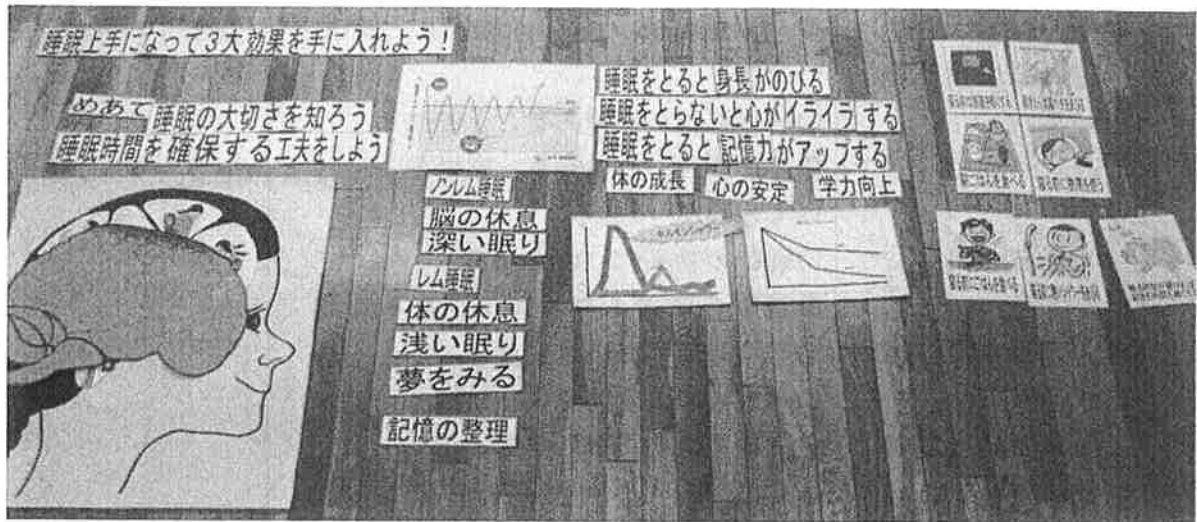
- ①睡眠についての知識を身につけ、睡眠の大切さについて理解することができる
- ②睡眠時間の確保、睡眠の質を高めるために、工夫することができる

(2) 展開

	学習内容	○学習活動●教師の支援	資料・準備物
導入 (5分)	1. 今日の学習の確認 2. 睡眠の目的について考える	●はじめのあいさつ ●本時の学習について確認 私たちはなぜ眠るのですか？ ○自由に発言させる ●睡眠の目的についての説明	・タイトル、めあての提示 ・脳のイラスト

<p>展開 (35分)</p>	<p>3. 睡眠について知る</p> <p>①睡眠の種類について</p> <p>②睡眠の効果について</p> <p>4. 睡眠時間を確保する</p> <p>①理想の睡眠時間について</p> <p>②自分の睡眠を振り返る</p> <p>③睡眠時間を確保するために工夫する</p> <p>5. 睡眠の質について</p> <p>①質のよい睡眠について</p> <p>②質のよい睡眠のためにできること</p> <p>③質のよい睡眠のための工夫</p>	<p>●レム睡眠とノンレム睡眠についての説明</p> <p>○睡眠には2種類あることを知る</p> <p>●体の成長、心の安定、学力向上についての説明</p> <p>○睡眠の効果について知る</p> <p>●睡眠のリズムやホルモンから理想の睡眠時間について説明</p> <p>○理想の睡眠時間を知る</p> <p>●事前アンケートの結果提示</p> <p>●グループワークの説明</p> <p>○睡眠時間の確保のための工夫についてグループで考える</p> <p>○グループの意見を代表者が発表する</p> <p>●スムーズな意見交換、発表ができるよう、机間指導を行う</p> <p>●睡眠の質について説明</p> <p>○ワークシートで「○×クイズ」を行う</p> <p>●質のよい睡眠のための行動について説明</p> <p>○質のよい睡眠のためにできそうなことを選択し、ワークシートに記入する</p> <p>○質のよい睡眠のために、自分にあった行動を選択し、実践する意欲を持つ</p>	<p>・睡眠リズムのグラフ</p> <p>・フラッシュカード</p> <p>・ワークシート</p>
<p>まとめ (5分)</p>	<p>6. 今日の学習を振り返り今後の行動に生かす</p>	<p>○ワークシートのまとめ記入</p> <p>○感想の記入</p> <p>●睡眠の目的、効果の確認、睡眠時間の確保が大切であることの確認</p>	

〈板書計画〉



〈生徒に配布した資料〉

グループワークの時に各グループに配布したグラフシート。
睡眠時間を確保するためには、塾から帰宅した後の行動をどうしたらいいか考えさせました。



ワークシート

睡眠上手になって3大効果を手に入れよう
3年 組 氏名

めあて: 睡眠の大切さを知ろう 睡眠時間を確保する工夫をしよう

① 睡眠のリズム

② 睡眠の効果

①睡眠をとると()がのびる

②睡眠をとらないと心が()する

③睡眠をとると()がアップする

成長ホルモンのはたらきは、身長をのびただけじゃない。他にも、
・心臓機能の改善・免疫機能の強化・疲労回復・筋力アップ
・老化現象を遅らせる・眼力をへらす・けがや病気の回復・脳の発達
・骨密度の上昇・運動機能向上・・・など、嬉しいはたらきがたくさん!

③ 理想の睡眠時間

◆ホルモンのシャワー: 夜10時~2時の間に分岐のピークがある
◆睡眠のリズム: 30分+ノンレム睡眠・レム睡眠(5セット)=8時間
◆1日の記憶を整理するのに必要な時間: 6時間

「睡眠時間を確保する」という考えから「睡眠時間を確保する」という考えにかえていこう。

④ 質のよい睡眠

◆すぐに眠れる ◆ぐっすり眠れる ◆すっきり起きられる

質のよい睡眠のために正しいことは?

() 寝る前に熱いシャワーをあびるとすぐに眠れる
⇒
() 空腹では眠れないので、寝る前でもご飯は食べてよい
⇒
() 寝る前に携帯をみると、眠りにくくなる
⇒
() 寝る2時間前から照明を消して、部屋を暗くするとぐっすり眠れる
⇒
() 眠る時間が遅ければ、起きる時間もずらして早くして睡眠時間を確保する
⇒
() 目覚めたら太陽の光をあびるとすっきり起きられる
⇒
() 朝ごはんを食べるとすっきり目が覚める
⇒

質のよい睡眠のために、
_____を実行します。

まとめ: ①睡眠には、体の成長・心の安定・学力向上の効果がある
②睡眠ではなく、日々の生活の無駄を整理して

NO SLEEP, NO GROWTH
~ 睡眠なくして成長なし ~

授業の感想

〈生徒の感想〉

- ・とてもわかりやすかったです。自分の睡眠の仕方が間違っていると気づいたので、改善しようと思います。
- ・睡眠をたくさんとることで、良いことがこんなにたくさんあるとは思いませんでした。これまでの睡眠を見直そうと思いました。
- ・睡眠のことがよくわかりました。これから受験に向けてしっかり眠ろうと思いました。
- ・睡眠ってとても大切なんだと思いました。テレビとか読書は、睡眠時間を削ってまでやることではないので、睡眠時間を増やそうと思います。
- ・今日の授業を通して、睡眠の大切さがわかりました。私は朝早く起きるのが苦手なので、工夫して質のよい睡眠ができるように心がけたいです。

〈成果と課題〉

- 睡眠の効果について、中学生が興味をもつ点に絞って説明したことで、授業に集中させることができた。
- 受験というキーワードや事前アンケートの結果を示すことで、生徒たちが自分の問題として受け止め、睡眠について考えることができた。
- グループワークを取り入れることで、睡眠時間の確保について生徒同士で考え、意志決定・行動選択へつなぐことができた。
- グループワークの際、具体的な例をあげるなどして生徒の考えを導くヒントを出せば、もっといろいろな意見が出る。
- 後半のグループワークの時間を確保するために、前半の睡眠についての説明は簡潔に説明する。

VI. 全体を通しての成果と課題

- 月経指導のパワーポイントを使いセカンドスクール前の5年生女子に指導を行った。昼休み時間の限られた中で行ったが、要点がしっかりまとめられていたので、指導がしやすかった。子どもたちも興味を示しながら話を聞くことができた（小学校）
- グループで教材を作ることができ、今後の保健指導のために浦添市内で同じ教材を残せたことがよかった（中学校）
- 授業でグループ活動を取り入れたことで、生徒の活動する場があってよかった（中学校）
- どの資料も要点がまとめられていたため、わかりやすく児童の興味・関心を引くことができた（小・中学校共通）
- 分担して資料を収集し検討することで、幅広く研究を進めることができた（小・中学校共通）
- それぞれの学校の教材や資料を持ち寄ることで、健康教育についての情報が共有できた（小・中学校共通）
- 各発達段階にわけて、小中学校わかれて研究をすすめたので、グループ間の連携をとるのがむずかしかった（小学校）
- 研究授業を、グループ全員で参観することができなかった（中学校）
- 1時間の保健指導では内容を精選しなければならず、細かいところまでできないので、1時間のみの授業ではなく、何回かにわけてできるとよい（中学校）

VII. 参考文献・資料

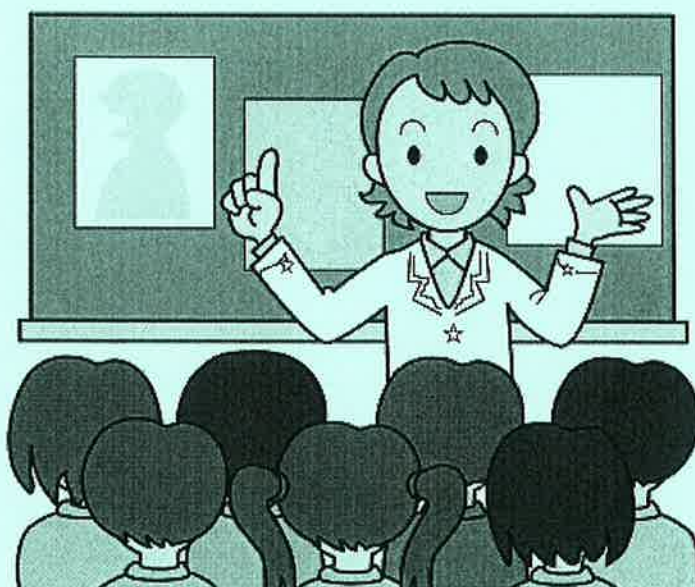
- ・ばすてる書房 松永かおり著 「いきいきミニ保健指導 上・下」
- ・島尻養護教諭研究会 糸満グループ作成資料
- ・東京書籍 3・4年生保健教科書 「新しいほけん」
- ・健 2012年8月号
- ・少年写真新聞社 SeDoc イラスト無料サービス

紙 上 発 表

〈 報告題 〉

保健主事部会

「よりよい健康教育をめざして」
薬物乱用防止教育の指導案活用に向けて指導資料作成



研究部長

神森小学校

教諭：上間美由紀

保健主事部会

- I 研究テーマ 「よりよい健康教育を目指して」
薬物乱用防止教育の指導案活用に向けて指導資料作成

II テーマ設定の理由

近年の子どもを取り巻く社会環境や生活様式の変化は、児童生徒の心身の発達にいろいろな影響を及ぼしている。薬物乱用もその中の一つであり、深刻な社会問題となっている。日々、様々な情報がテレビやインターネットなどのメディアを通して子どもたちの中に入り込んできており、中高生のファッション感覚による薬物乱用の急増が指摘されている。

各学校では、これまでも喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育が保健指導において実施されているが、薬物について、市内の児童生徒の実態は把握されていなかった。そこで、21年度より3年間をかけ、計画的に調査、指導案作成、授業実践が行われた。今年度は、授業実践によって出てきた課題を改善することによって、より、実践、活用のしやすい指導案にしていきたいと考え、本テーマを設定した。

III 研究経過

6月	保健主事研究会 総会 部長選出
8月	活動計画の確認 課題の確認と活動可能な内容の話し合い 3学年パワーポイントの内容について
11月	中学年部との内容確認
12月	まとめ

IV 研究内容

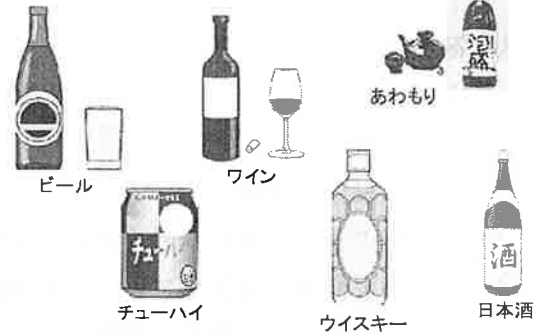
この研究テーマは3年計画で進められた研究を受け、前年度で出た課題より本年度、解決・改善の可能な指導案について話し合い、より活用しやすい形に改良を加えていく。

また、研究所ホームページ上で本授業の指導案その他資料が掲載されているが、活用しにくい場所にあるため、資料の保存の仕方についても話し合った。

以下は 3学年の改良したパワーポイントによる資料である。

お酒について考えていきましょう！

お酒の種類



アルコールが入っています



アルコール 何% と書かれていないか確認しよう！

酒は百薬の長 されど万病のもと

意味・・・ 酒は どんな薬より効き目がある
けれど 飲み過ぎると 色々な病気
になりますよ

お酒は体と心に良くない働きもする



子どもの成長や健康に
えいしょうしたり
命がうしなわれることもある

み せい ねん いん しゅ きん し ほう
未成年飲酒禁止法

20才になるまで お酒は のんでいけない

心への悪い働き



体への悪い働き

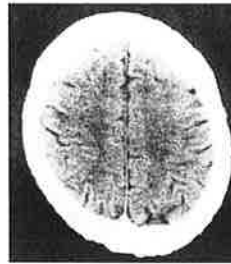


急性アルコール中毒

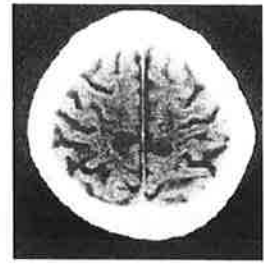
お酒をいっきにたくさんのむことで

- ・立っていられなくなる
- ・意識がなくなる
- ・呼吸がゆっくり深くなる
- ・死んでしまう

子供は 急性アルコール中毒になりやすい



お酒を飲まない人の脳



アルコールによって
 細胞がこわされ
 ちぢんだ脳



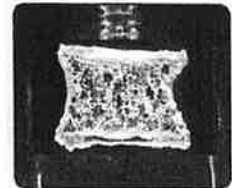
健康なかんぞう



お酒を飲み続けて
 固くなったかんぞう



健康な人のほね



お酒を何年も
 たくさん飲んで
 いる人のほね

お酒をくりかえし 飲むと
よいになる

↓

お酒を飲む量が ふえていく

↓

くりかえし くりかえし
たくさんお酒をのむ

↓

お酒なしではくらせなくなる

お酒なしではくらせなくなる

アルコールいぞんしょう

もしみなさんがお酒をすすめられたら・・・

ぜったいにのまないでください

もしも お酒をすすめられた時のために
お酒をことわる練習をしていきましょう

掲示資料

<p>心への悪い働き</p>  <p>考える力がよくなる</p>  <p>いいこと悪いことの判断 ができない</p>  <p>けんかをしやすくなる</p>  <p>自分勝手になりやすい</p>	<p>体への悪い働き</p>  <p>心ぞうがドキドキする</p>  <p>体のバランスがとりにくい</p>  <p>体を思うように動かさない</p>
--	--

教師資料

お酒ののみすぎによる害



小脳(こぶ)で、体のバランスの調節や、まわりのことを詳しく感じたの事を行うことができない。

喉(のど)の中や食道(じきど)に炎症(えんえき)が起る。

肝臓(かんざう) 肝臓(かんざう)が、お酒の量を多く飲むと、肝臓(かんざう)が壊れる。肝臓(かんざう)が壊れると、お酒の量を多く飲むことができない。

胃(い) 胃(い)が、お酒の量を多く飲むと、胃(い)が壊れる。胃(い)が壊れると、お酒の量を多く飲むことができない。

腸(ちよう) 腸(ちよう)が、お酒の量を多く飲むと、腸(ちよう)が壊れる。腸(ちよう)が壊れると、お酒の量を多く飲むことができない。

教師資料

アルコールいぞんしょうになると



教師資料

み せい ねん いん しゅ きん し ほう 未成年飲酒禁止法



未成年は酒を飲んではいけない



保護者は未成年が酒を飲むことを
止めなければならない



未成年に酒を売ったり、店を出した
りしてはいけない



未成年に酒を売ったり、店を出した
りしないため、年れいのかくにんな
どをすること

- 各中学校が今年度の薬物乱用防止教育、性教育、飲酒・喫煙防止教育の特設授業をどのように行っているのかアンケートを実施して情報交換を行った。

・薬物乱用防止教育

浦添中

- ・ 第21回麻薬覚醒剤乱用防止運動沖縄地区大会に参加 講師：水谷 修（夜回り先生）
- ・ 県教育委員会より配布されたパワーポイントで学級指導
- ・ 給食時にテレビ放送を活用し、合法ハーブについて放映

浦西中

- ・ 夏休み前に県警の少年課の方に全学年一斉に講話を行った。

港川中

- ・ 薬物、飲酒、喫煙防止教育をあわせて学習会を実施
- ・ PTA 向けにも昨年作成した DVD 教材を活用して、学習会を実施

仲西中

- ・ 昨年作成した DVD 教材を授業で実施

神森中

- ・ 昨年作成した DVD 教材を授業で実施

・性教育特設授業

浦添中

- ・ 1 学年 講師：名嘉ちえりさん DV 防止講話を実施
 - ・ 2 学年 講師：竹下 小夜子さん
 - ・ 3 学年 講師：比嘉 正央さん（エイズ人権ネットワーク）
- 学年や全体の講話の後、必要な学級には学級指導資料を提供

浦西中

- ・ 1 学年 講師：名嘉 ちえりさん DV 防止講話を実施
 - ・ 2 学年 講師：比嘉 正央さん 講師：福本 環さん（県警少年課） 男女別に実施
 - ・ 3 学年 講師：金城 千賀子さん
- 性教育は発達段階に応じた講話を実施
- ・ エイズ特設授業 講師：垣花 美智江さん（那覇看護学校）

港川中

- ・ 1 学年 講師：名嘉 ちえりさん DV 防止講話を実施
- ・ 2 学年 講師：仲本さん（県警青少年サポートセンター）
- ・ 3 学年 講師：比嘉 正央さん（エイズ人権ネットワーク）

仲西中

- ・ 1 学年 講師：名嘉 ちえりさん DV 防止講話を実施
- ・ 3 学年 講師：笹良 秀美さん（助産師）生と性に関する講演会
全学年エイズ人権特設授業を特別活動で担任が実施

神森中

- ・ 1 学年 講師：名嘉 ちえりさん DV 防止講話を実施
- ・ 2 学年 生命の誕生について 担任が特設授業実施
- ・ 3 学年 講師：福本 環さん（県警少年課）
- ・ エイズ特設授業では、昨年養護教諭部会が作成したエイズ教材を使って全学年で特設授業を実施

・ 飲酒・喫煙防止教育

浦添中

- ・ 3 学年 講師：永吉 奈央子さん 喫煙についての講話を実施
必要な学級へは学級指導資料を提供

浦西中

- ・ 3 学年で飲酒、喫煙について保健体育の授業で全学級実施

港川中

- ・ ダルク沖縄で職員が話を聞き、まとめたものと保健主事部会のパワーポイントで1時間学習会実施

神森中

- ・ 3 学年で飲酒、喫煙について保健体育の授業で全学級実施

IV 研究のまとめ

1 成果

- 以上の資料のように、指導案とともに、活用しやすい資料ができた。
- ホームページの活用方法について話し合い、指導案、パワーポイントの存在について年度ごとに変動のある保健主事にどう伝えていくか考えることが出来た。
- 予算を活用し、CD より扱いやすい USB をいくつか購入し、そこに、指導案、パワーポイント、また、ホームページでの指導案の探し方、保健主事への次年度への伝達事項等を入力し、小学校と中学校 2 校には配布できた。手元に資料があるので紹介しやすく、授業に活用しやすくなった。
- 各中学校の特設授業の実施内容を知ることにより、次年度の参考にできた。

2 課題

- 作った指導案や資料が、23年度改訂版を含め浦添市教育研究所のホームページにのせていただいているが、指導案があることがわかっているが、とても探しにくかった。
- 今年度は2学年分、資料をパワーポイント化したいと考えていたが、実行できたのは3年生用の1学年にとどまった。残った学年も資料を見直して順次、パワーポイントに出来るようにしたい。
- ホームページの資料の周知徹底のためにも、各学校の保健主事へ、次年度につなげる連絡法を考えていくべきである。
- 毎年、保健主事のメンバーが変わり、学校保健会のこともよくわからない場合の情報伝達方法の改善の必要性を感じる。
- 保健主事が養護教諭と兼任している学校があり、養護教諭への負担が大きすぎると感じた。研究部の編成の仕方を再考するべきである。
- 昨年作成した中学校のDVD教材は、全学年用なので一斉に実施すると次年度が実施できない。

紙 上 発 表

〈 報告題 〉

安全主任部会

「地震・津波に対する意識の向上と、
適切な対応について」
～広域避難訓練を通して～



研究部長

沢岷小学校

教諭：伊元美希子

浦添市学校保健会安全主任部会

I. 研究テーマ

地震・津波に対する意識の向上と、適切な対応について
～広域避難訓練を通して～

II. テーマ設定理由

平成 23 年 3 月 11 日に発生した「東日本大震災」では、広範囲において地震・津波による甚大な被害が発生し、多くの尊い生命が失われた。亡くなった方々の大多数は、10mを超える「津波」によるものだった。四方を海に囲まれている沖縄においても、近い将来、地震による津波が高い確率で発生することが予想される。今回の震災では、河口から数kmの上流でも津波による被害を受けている例があることから、海岸や河口付近の学校だけでなく、河口から津波の遡上が考えられる地域においては津波災害に対する訓練が必要である。

学校は、児童・生徒にとって一日の大半を過ごす学習の場である。学校内における地震や津波などの災害に備え、日頃から減災訓練はしっかり行わなくてはならない。いつ起こるかわからない災害に対し、適切に行動するためには、児童生徒一人一人が地震や津波に対する知識や避難時の安全確保の方法など、しっかり習得することが、現在、早急に求められている。

そのため、前年度は同テーマで「地震・津波」に関するアンケート調査を実施し、児童生徒の意識調査や現状を確認し、今後の学校における防災意識の向上と適切な行動に役立てていくことを目指して、研究を行った。その結果、課題として初期段階の避難である「机の下にもぐる」ことや避難行動の5原則「お・か・し・も・ち」などの防災教育の基礎の徹底があげられた。

これらを踏まえて、平成 24 年度浦添市学校保健会（安全主任部会）では、県が定めた広域避難訓練に向けて、事前指導や事前学習を各校の実態に合わせて行ったり、「地震・津波」に関するアンケート調査を実施したりすることで、避難訓練の成果や課題を把握し減災教育の改善を図ることを目的として、本研究のテーマを設定した。

III. 研究経過

- 6 月 14 日 第 33 回浦添市学校保健会定期総会
安全主任部会顔合わせ
- 7 月 30 日 研究テーマの検討
研究テーマの決定及び活動計画
- 8 月 23 日 第 1 回浦添市学校保健会研究部長会
地震・津波に関するアンケートについて検討・提案
地震・津波に関するアンケート実施
- 11 月 5 日 広域避難訓練（地震・火災・津波）
- 12 月 21 日 課題の分析・考察

12月28日 原稿まとめ

1月8日 原稿提出

IV. 研究仮説

- ① 広域避難訓練へ向けて、共通理解の上、各学校独自の安全教育を行うことにより、児童生徒が自らの安全について考え、行動できるようになるであろう。
- ② 各学校のアンケート調査から、地震・津波に対する現状や改善点が明確になり、今後の防災教育の意識の高揚に繋がるであろう。

V. 研究方法

各学校における取り組み

- ① 小学校では「津波から逃げる」のDVD視聴を行った。
- ② 各教科、道徳、特別活動、総合的な学習の時間を活用し、各学級で安全教育を行った。
- ③ 避難訓練後のアンケート調査による児童生徒の実態把握を行った。

VI. 避難訓練の実際

ア各学校の実際

○浦添中学校 避難訓練実施日 5月28日(月)

1 事前指導

事前指導用ワークシートを用いて各学級で避難訓練の意義、流れ、避難経路、注意事項等を確認した。(15分程度の内容)

2 避難訓練時の様子

浦添市消防本部の職員立ち会いの下、地震発生後火災が発生した想定で行った。職員の誘導で運動場へ避難し、その後消防署員による講評及び自然災害発生時における心構え等の講演を聞いた。また、消火実演では消火器を用いて生徒も消火を行った。

○神森中学校 広域避難訓練と同時に実施

1 事前指導

地震・津波の事前指導は、当日の訓練前に訓練の説明の後、全生徒一斉に「津波からにげる」(気象庁作成)の視聴を行った。

2 避難訓練時の様子

地震・火災・津波を想定した避難訓練を行った。地震後停電が起きたという想定でトランシーバーやハンドマイクを活用した避難指示をした。当日は雨天のため、体育館の避難となった。避難完了は11分程で行うことができた。

○仲西中学校 広域避難訓練と同時に実施

1 事前指導

学級活動等の時間を利用して、地震や津波といった自然災害の恐ろしさや二次災害との関わりについて指導した。また、避難行動の5原則「お・か・し・も・ち」や避難経路等についての説明を行い、訓練の意義や必要性について理解を深めた。

2 避難訓練時の様子

地震・津波の想定で運動場への避難を行った。実際に災害が発生した際には、地域の方の避難場所にもなっているので場所の確保や、職員の役割分担もそこまで想定して割り当てを行った。生徒の緊張感を高めるため、避難完了の目標タイム(5分)を設定し、1回目には達成できなかったため、2回避難行動を行った。(2回目には3分程度で避難できた)

○牧港小学校 避難訓練実施時間5校時

1 事前指導

地震・津波の事前指導は、全児童一斉に10月29日(月)10月31日(水)の朝の会の時間を利用し、「地震から命をまもろう」と「津波からにげる」を視聴し行った。

2 避難訓練時の様子

今回の沖縄県広域地震・津波避難訓練では、想定が津波の高さ4、7メートル、最大で20メートルだったので、牧港小学校は、海拔19メートルであるため避難場所を伊祖公園にした。校外に出るため、安全確保には万全をきし事務2名、担外の先生6名を道路に配置した。

正門側から、幼稚園→1年→3年の順に避難したが、幼稚園の年中を先頭に避難したため、詰まってしまい避難に時間がかかった。(昨年より2分程度の遅れ)

パイプライン側からは、2年→4年→5年→6年の順に避難した。道路の途中からガードレールがなく安全面を優先し1列、走らない(歩く)の指導を入れた為、ここも詰まってしまい、6年生はかなり待たされた。避難完了までにかかった時間は、11分9秒だった。

3 事後指導について

避難場所で安全集会を持ち、校長先生から避難の仕方についての講評と地震・津波が起こった時の行動の仕方についてのお話があった。その後、各学級で反省カード等を利用し各個々人の避難の様子を振り返り次へ繋いだ。

○宮城小学校 避難訓練実施時間5校時

1 事前指導

「津波から逃げる」の一斉視聴

2 避難場所・計画について

地震発生による避難は机の下。その後、津波警報発令による二次避難は校舎の3階とする。これは、本校が小湾川に近く津波の溯上による被害が予想されることが昨年度の反省であったためである。校舎の3階に幼稚園を含む全児童が避難するため、どの学年が3階のどこに避難し並ぶかを避難経路で詳しく確認した。

○仲西小学校 避難訓練実施時間 5 校時

1 事前指導

10 月 31 日の朝の時間に「津波から逃げる」を視聴

2 避難計画について

5 校時の授業時間中地震が発生。その後沖縄本島地方全域に津波警報が発表され屋上に避難させ、その後地域ごとに集団下校させた。

1 次避難後の保護者引き渡しまで想定して訓練を行った。

○当山小学校 避難訓練実施時間 5 校時

1 事前指導について

① 10 月 31 日（水） 11 月 1 日（木） 11 月 2 日（金）の朝の時間に『津波から逃げる』『サルタロウ地震に負けないぞ』（浦添消防署より借用）を視聴した。

② 各学級で前もって訓練の前に親子で地震・津波について話し合いを行い、日記に話し合ったことを書いてくるなどの宿題を出したり、担任の合図で机の下に隠れる練習をしたりした。

2 避難訓練の様子

学校の海拔が 65m あるので 1 次避難を行ったが、2 次避難についても考える必要がある。しかし、学校の周囲が土砂災害の危険があるため、安全な避難経路について考える必要がある。

○港川小学校 避難訓練実施時間 5 校時

1 事前指導について

11 月 2、3 日に、地震・津波のビデオ一斉放送を行った。

2 避難場所

地震に対して 1 次避難場所である運動場へ避難する。更に津波に対して 2 次避難場所の南門周辺の丘陵地の避難まで行った。

○前田小学校 避難訓練実施時間 5 校時

1 事前指導について

学活の時間を使い、「津波からにげる」・「火災ビデオ」を避難訓練の前週に校内一斉放送。「おはしも」の避難訓練時の行動の確認を各学級で行った。

2 避難場所

運動場（雨天時は体育館）前田小は海拔 112 メートルあるため、津波による高台避難は行わなかった。

3 避難訓練の様子

避難「おはしも」を守って、男女 1 列で避難。火災による煙の被害（5 分以内の避難にあわないよう低い姿勢で避難する。

避難グッズの紹介と地震による津波・火災の被害について、防災グッズを浦添市の防災科から事前にかり、家庭での避難時の備えについての意識を持たせた。

初期消火の仕方を消火器の使い方のデモンストレーションを通して行った。

○浦城小学校の取り組み 避難訓練実施時間 5 校時

1 事前指導について

1 1月2日（金）テレビ朝会で事前指導を一斉に行った。ビデオ視聴「津波から生き延びるために」消防科学学習センター作成

DVD「津波から逃げる」クイズや資料を活用し各学級で指導した。

2 避難場所について

運動場中央（雨天時は体育館）浦城小学校は標高80m以上あるため1次避難のみを行った。

○沢岬小学校の取り組み 避難訓練実施時間2校時

1 避難の実際について

沢岬小学校は、海拔80.7mの高台に位置しているため一次避難場所である運動場中央にそのまま待避することになっている。校内放送で避難の指示が出たあと、各学級は避難経路に沿って児童を誘導した。

高学年は専科（理科、音楽）の授業の場合も想定し、担任外の教師が運動場まで誘導してそこで担任に引き継いでいる学級もあった。そのため、5分以内に全児童の避難が完了したが、避難中に走りだすことでの危険があったり、人員確認の時に手間取る場面もあつたりするなど反省点がいくつか見られた。



2 事前指導について

10月31日（水）朝の時間に「津波から逃げる」の一斉放映を行った。

低・中・高学年それぞれ児童の実態に応じて以下の内容を学級指導した。

ねらい	◎ 非常時に、落ち着いて敏速に安全に避難する能力を養う。	
	◎ 訓練を通して、災害に対する意識を高め、安全避難の自主的態度を養う。	
	◎ 集団行動の中で、互いに協力し合うことの必要性についての理解を深める。	
	◎ 校舎内の消火設備の位置とその役割を理解する。	
	指 導 内 容	留 意 点

事前指導	<p>DVD「津波から逃げる」を視聴する。</p> <p>1 災害について話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 火災、地震、洪水、爆発物 ・ 飛行機の墜落など ・ 消火設備について <p>2 災害が発生した時の行動について話し合う。</p> <p>(1) 避難まで</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 放送をよく聞く ・ 先生の話をよく聞く（避難順路・場所） ・ 教室の中や外で並ぶ練習を行う <p>(2) 避難途中</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 上履きのまま・ハンカチ持参 ・ 並んで <p>「お・か・し・も・ち」を守る おさない かけない しゃべらない もどらない ちかよらない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学校や地域で想定される災害について話し合い、未然に防止することが大切だが、仮に発生したときには生命尊重の立場から避難を優先する。 ・ 避難の通報とともにすべての活動をやめ放送や担任の先生の話聞くようにする。 ・ 自分勝手な行動をしないようにする。 ・ 消火設備についてもふれる。 ・ 煙がきたら、口や鼻をおおうようにする。 ・ 具合の悪い者には手をかす。 ・ どんなことがあっても教室に戻らないようにする。 ・ 勝手に場所を離れない。
------	--	--

また、4年生は社会科の学習で防災について学習している。アンケート調査をした5年生もスライド資料を用いて避難訓練に向けての安全学習を行った。

イ小中学校のアンケート結果（一部抜粋）

《中学校からの考察等》

- ・ 地震が起きた際にどう行動すると安全かについては、9割以上の生徒が理解できている。
- ・ 質問4について、二次災害として最も予想されたのは津波であった。東日本大震災のイメージが生徒にも強く残っていることが伺える。
- ・ 質問5の「お・か・し・も・ち」については、ほとんどの生徒が正答できている。小学校からの指導が定着していると考えられる。
- ・ 質問9について「はい」と回答した生徒は1割強であった。家庭での話し合いが必要である。

《小学校のアンケート結果》

質問内容	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	牧港仲西	当山宮城	浦添	港川前田	浦城沢岬	内間
5.「おかしもち」が言える	100%	100%	91%	86.8%	95%	5.86%
	48.4%	85%		100%	68.7%	
9.家庭で地震・津波の行動を話し合っている	80%	100%	45%	36.8%	31.6%	9.28%
	42.4%	7%		38.7%	32.1%	
11.学校の海拔を知っている	53.3%	92.5%	67%	21%	63.3%	11.77%
	12.1%	89%		70.9%	58%	

Ⅶ. 成果と課題

中学校

成果

- 地震が起きた際に、どう行動すると安全だと思いますか?という設問では、各中学校とも災害が起きた際に安全な行動の仕方を知っている(高い意識がある)という結果だった。
- お・か・し・も・ち はほとんどの生徒(80%以上)が理解している。
- 有事の際には、学校が地域の避難場所になるため、地域からの避難民を対応する職員を配置し、避難スペースも確保して訓練を行った。

課題

- 災害時の行動や対応について、生徒と保護者が話しあっていない
→災害伝言ダイヤルの活用
- 避難の際に緊張感がない生徒がいた。再度やり直しを行った学校もあった。
- 学校以外で災害にあったときの安全な避難行動を取れるような意識の持たせ方。
 - ・避難訓練は、本当の意味では生徒の訓練ではなく、職員の訓練と意識して行う。
 - ・学校外での場所(地域など)で災害が起きた際の避難経路の確認が必要。
CGG運動で地域の避難場所を確認した所もあった。
 - ・地震だけでなく、火災の際の確認も必要(消化器の場所の確認など)
 - ・有事の際の第一報の連絡系統の確認(何かあったときに誰がどうやって第一報を受け取るか) :
事務室でラジオ放送を小さく流して情報を入手している学校もある。

小学校

成果

- 「おさない、かけない(はしらない)、しずかに、もどらない、ちかづかない」は、初めて学習する低学年程定着している。一方、中高学年では、既習であることから学級によって定着に差がみられた。何度も反復していくことが大切である。
- 学級での宿題で家族での地震・津波についての話し合いや約束事を話し合う機会をつくると家庭での防災・減災についての意識が高まる。
- 各学校の海拔の認知は、表示によって高まっている。
- 各学校で事前指導から事前学習まで様々な取り組みが本研究を通して共有できた。
- 避難後の対応まで考えて避難訓練を行った学校もあった。(二次避難、引き渡しなど)
- 学校と各家庭、市の防災室や消防、警察署、地域の自治会との連絡会や連携の重要性が分かった。そして、問題点が見えてきた。(地域性や校区の様子、建物の構造など)
- 子どもたちにつけてほしい危機回避能力をより具体的にすることができた。例えば、①実際に被災する時間帯の想定を幅を広げて、子どもにも考えてもらいたい。②親子での避難場所(学校や地域)の約束や、避難先での行動の仕方(身近な大人の指示に従う)③親子での話し合い(確実な避難場所を提示してからの)

課題

- 想定から2次避難まで行った。しかし、5分以内の避難が達成できず1分9秒かかった。原因として2点あげられる。1つは避難経路が校外まで及ぶと交通安全上の問題である。もう1つは逃げる順番である。低学年から避難させたが、体力的には中高学年から避難するのがよいのではないか。ある学校では、高学年が幼稚園児や1年生の手をひいて避難していた。
- 避難訓練計画の際に、必要な情報を効率よく収集できる場が必要である。
例えば、①海拔の低い学校の場合、校舎の高層階への避難や周辺の高層ビルへの避難が考えられるが、建物の構造が耐震化されているかどうかを調べる方法。②学校外への2次避難の際の避難経路を考えると地滑りや建物の倒壊などの可能性について調べる方法。③2次避難場所として学校外の高層ビルなどの施設を考えたとき、その交渉の場をどのようにもつか。④学校が避難場所に指定されているが、備蓄や受け入れの方法などの研修。
- 児童を保護者への引き渡しするためのマニュアルや引き渡しカードはあるが、その方法には工夫が必要になるのではないか。また、非常時にはすぐに連絡が取れない可能性もある。児童を長期にわたって学校で預かることも想定しなければならないのか。
- 広域の避難訓練のある程度詳細な避難計画などが必要になるのではないか。
 - ・新しい建物の安全に関する構造が弱い。
- 学校によってはこれまでに3回の避難訓練を行った所もあり、学校行事の精選からも工夫が必要。

VIII. 資料

《浦添市内各小中学校の海拔一覧》

学校名	海拔 (m)	学校名	海拔 (m)
浦添小学校	101.3	宮城小学校	19.2
仲西小学校	40.4	沢岬小学校	80.7
神森小学校	26.2	前田小学校	112.1
浦城小学校	33.7	浦添中学校	93.6
牧港小学校	19.2	仲西中学校	48.6
当山小学校	65.5	神森中学校	25.5
内間小学校	25.4	港川中学校	31.9
港川小学校	28.5	浦西中学校	56.4

《実施したアンケートの様式》

避難訓練についてのアンケート（浦添市安全主任部会）

学校	年 組	男・女
----	-----	-----

☆今回の避難訓練や前もって行った安全学習でわかったこと、考えたことを思い出しながら答えましょう。

1. あなたが教室にいるときに地震が起きました。どう行動すると安全だと思いますか。次の中から、正しいと思うものに○をつけましょう。

- ① 上から落ちてくるものから頭・体を守る。
- ② 横から倒れてくるものから頭・体を守る。
- ③ 机の下にもぐって頭を守る。
- ④ 机の下にもぐって体を守る。
- ⑤ 机にかくれるときは脚を両手で持つ。
- ⑥ 机に隠れるときは脚を対角線上に持つ。
- ⑦ 窓の近くにいるときは割れたガラスでけがをしないように頭・体を守る。
- ⑧ ドアの近くの席のときはドアを閉める。
- ⑨ ドアの近くの席のときはドアを開ける。

--

9. 地震のゆれを感じたり、津波警報が発表されたとき、どう行動するかを家の人と話し合ったことがありますか。

はい	いいえ
----	-----

10. 9. で「はい」と答えた人に聞きます。地震や津波ときには家の人とどんな約束をしていますか。

--

11. 学校の海拔（海面を0mとしたときの土地の高さ）を知っていますか？

知っている。 (m)	知らない。
-------------------------------------	-------

12. 避難訓練やDVD「津波から逃げる」を見ての感想を書きましょう。

※ご協力ありがとうございました。

紙 上 発 表

〈 報告題 〉

給食主任・栄養士部会

栄養教諭等と連携した食育指導



研究部長

仲西中学校
神森小学校

教諭：新城 裕美
教諭：新里 さやか
(垣花 瞳)

港川調理場

栄養士：勝浦 杏里

給食主任部会・栄養士部会

I 研究テーマ

栄養教諭等と連携した食育指導

II テーマ設定の理由

本研究部会では、これまで学校と栄養教諭等との連携を図りながら、小中学校の発達段階に合わせた指導案を作成し、授業を実施してきた。食の大切さは、私たちも周知していることであり、「食育」の重要性が叫ばれてからは、益々、学校・家庭・地域社会が連携し、色々な取り組みが行われているところである。

しかし、私たちの意図に反し、児童・生徒は、個人の嗜好で、自由に食の選択をする機会が多くなり、危惧するところである。外食による脂質や糖分の摂りすぎや、学校給食における野菜や豆類の残量が多く、栄養バランスが崩れている現状があり、成長期である児童生徒にとって、自らがバランスの良い食生活をしていくための「食の自己管理能力」の育成が急務である。

今年度、小学校部会では、文部科学省が毎年6月と11月に実施する「残量調査」から児童の実態を把握し、食べものの体へのはたらきについての授業を行った。中学校部会では、浦添市の中学生の食生活の実態調査を行った。その中で、中学生が自ら選択する機会の多い清涼飲料水を取り上げ、授業実践を行なった。

栄養教諭等と連携し、児童生徒の食生活の実態と専門的内容と結びつけた指導をすることで食の自己管理能力が育つであろうと考え、本テーマを設定した。

III 研究経過

○6月14日(木)・・・浦添市学校保健会総会 研究部会の結成

○8月3日(金)・・・全体会 研究テーマの検討及び決定、これからの取組について

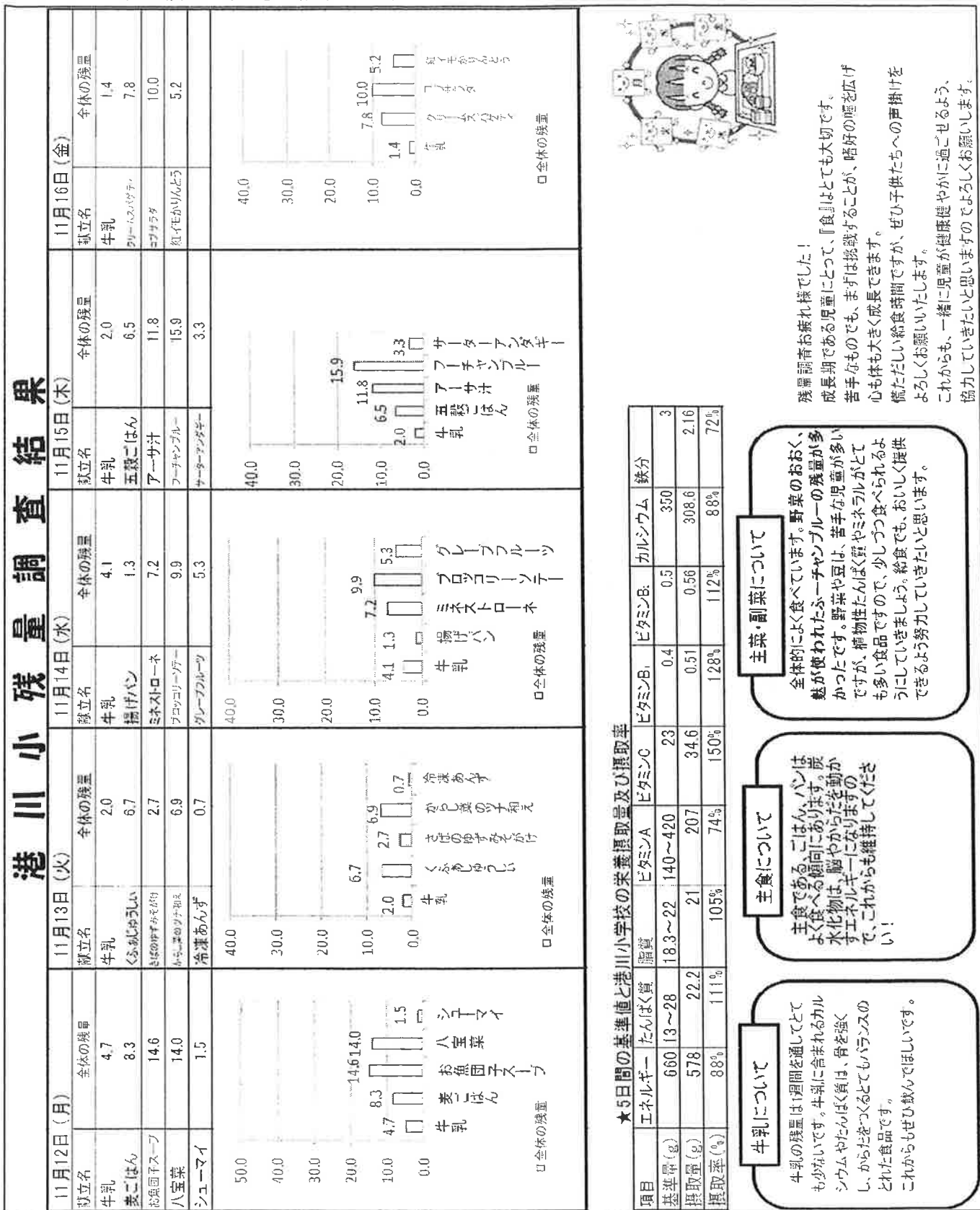
小学校部会		中学校部会	
期 日	内 容	期 日	内 容
11月12日 ～16日	○残量調査の実施 (港川小学校)	8月17日(金)	○アンケートの検討 ○指導案の検討
11月下旬	○残量調査の集計、考察 ○指導案の作成、検討	9月～11月	○アンケートの実施 ○アンケートの集計
12月13日(木)	○授業実践 ○授業反省会	11月19日(月)	○授業実践に向けて ○アンケートの結果 (分析・考察)
12月中旬	○成果と課題のまとめ	11月29日(木)	○授業実践 ○授業反省会及び研究の 成果と課題
12月24日(月)・・・研究のまとめ(小中部会世話係)			

○12月26日(水)・・・全体会 研究報告とまとめ

IV 研究内容

小学校部会

1. 残量調査の実施と結果の考察



2. 授業実践…残量調査結果をもとに2つの授業実践を行った

第2学年 学級活動学習指導案（食育）

平成24年12月13日（木）5校時
 港川小2年2組 男子18人 女子11人
 授業者 T1：松堂 尋佳（学級担任）
 T2：勝浦 杏里（学校栄養職員）

1. 題材名 食べもののひみつを知ろう

2. 題材について

（1）題材観

心身共に健康な体をつくるためには、偏食をせずになんでも食べることが大切である。しかし、2年生が給食を食べている様子を見ると、なんでも食べる子と偏食の多い子が見られ、何でも残さずに食べようとする意識は低いように思われる。それは、児童がなぜ好き嫌いをしてはいけないのか、栄養が偏ると体にとってどんな影響があるのかなどを十分に理解していないからだと考える。

本単元では、学校給食に使われている食品に興味を持ち、食べ物には赤、黄、緑の3つの働きがあることを知る題材である。自分の好き嫌いを振り返り、バランスよく食べることで健康な体をつくることを知り、そのためには苦手な食べ物も少しでも食べようと努め、楽しく給食を食べることができるようにする。

（2）児童観

本学級は、元気で男女とも仲がよく、給食時間も楽しみにしている児童が多い。アンケートにおいても90%の児童が『学校給食が好き』と答えている。中でも、カレーライスや沖縄そばが人気メニューで、給食にでた日は喜んで食べる児童が多い。一方、苦手なメニューは、ゴーヤやヘチマ、かぼちゃや芋類などが上げられた。苦手な食べ物でも一口は食べるよう促すと、渋々食べる姿が見られ、頑張って食べた児童には、『頑張ったな！』『〇〇さん全部食べたよ！すごい』など友達同士で励まし合う姿が見られる。しかし、嫌いな献立や苦手な食べ物がでると、減らしたり、最初から食べることを諦めたりする児童が見られる。アンケートでも、給食に嫌いな食べ物がでると、残すと答えた児童が全体の30%になる。給食時間も嫌いな食べ物が入っているとあまり手がつかず残したり、見たくて敬遠したりしてしまう児童も多いように見られる。

（3）指導観

本題材の指導にあたっては、元気に生活し、成長するためには、偏った栄養摂取が体にとってどんな影響があるのかを知らせ、バランスよく食事をする大切さを学ばせたい。また、給食は健康面を考え、バランスよく作られていることを理解させた上で、これまでの自分の食生活、特に好き嫌いについて、これからの生活に生かせるようにする。

本時では、給食には、赤・黄色・緑のはたらきをもつ食品群がバランスよく含まれていることを理解し、バランスよく食べる態度を身につけさせたい。そのためには、導入でクラスの実態に触れ、残量調査結果からめあてをつかませる。次に、食品は3つのはたらきに分けられることを知らせ、食べ物にはいろいろなはたらきがあることを理解させる。そして給食の献立表をみながらグループで話し合い、食品の仲間わけを行う。仲間わけをすることで、給食には全ての食品群が含まれていることに気付かせ、自分の好きな食べ物ばかり食べているとどうなるかを考えさせ、好き嫌いせず何でも食べる大切さを理解させる。最後に、自分のこれまでの食生活を振り返り、これからのめあてを持たせるようにする。

3. 本時の学習

(1) 目標

- ・食べ物の3つのはたらきが分かり、バランスよく食べることの大切さを知る。

(2) 食育の視点

- ・苦手な食べ物も、好き嫌いせずに食べようとする意欲をもたせる。(心身の健康)

(3) 展開

段階	学習活動	指導上の留意点・教師の支援		評価
		T 1	T 2	
導入 (5分)	1. 給食で残量の多い献立や少ない献立を知る。 2. 本時のめあてを確認する。	・なぜ、好き嫌いをしてはいけないのかを問いかける。	・残量調査結果(よく食べた献立ベスト3と、残した献立を発表する。) ・野菜や豆の献立は残量が多いことを知らせる。	
食べもののひみつを知ろう				
展開 (35分)	3. 食品は働きによって赤・黄・緑の3つに分けられていることを知る。 4. 好き嫌いをすると、体がどうなるかを考える。 5. 今日の給食の食べ物について仲間わけをする。	・バランスよく食事をとることの大切さを知らせる。 ・給食に使われている食品を知らせ、給食がバランスよく作られていることに気づかせる。(机間巡視)	・食品が3つの食品群に分けられていることを説明する。 ・机間指導をしながら、うまく分けられないグループに助言をする。	・食品を3つのはたらきに分けることができたか。 【知識・理解】 ワークシート
まとめ (5分)	6. 本時のまとめを行い、ワークシートに記入する。	・今日の給食で、自分が食べられたものがどの仲間に多いか、考えさせる。	・好き嫌いしないで、バランスよく食べることの大切さについての話をする。	・自分のこれまでの給食の食べ方を振り返ることができる。 【思考・判断】 ワークシート

(4) 評価

- ・食べ物のはたらきがわかり、食品を3つのはたらきに分けることができたか。
- ・自分のこれまでの給食の食べ方を振り返り、バランスよく食べることに意欲をもつことができたか。

4. 授業後の反省

- ・授業後、帰りの会の1分間スピーチで『楽しかった』『ちょっとずつ嫌いな食べ物でも食べる』と言った発表があった。
- ・『バランス』『エネルギー』『栄養』といった言葉を栄養教諭が、児童にわかりやすく教えてくれたので、スムーズな授業が展開できた。
- ・翌日の給食で、苦手な献立も頑張って食べる姿が見られた。『先生、食べた!』と報告する児童や、『頑張れ~!』と児童同士励ます姿が見られた。
- ・授業の中で食材分けをしたが、食材そのものを児童が理解していなかった。日頃から、給食につかわれている食材に目を向けさせるような声かけが必要である。

学級活動（給食）指導案

浦添市立浦城小学校 3年生

T1（学級担任）

T2（栄養教諭）

1. 題材「すききらいしないで食べよう」
2. 本時のねらい（食育の視点）
好き嫌いせずに残さず食べようとする姿勢を身につける（心身の健康）
3. 本時の展開

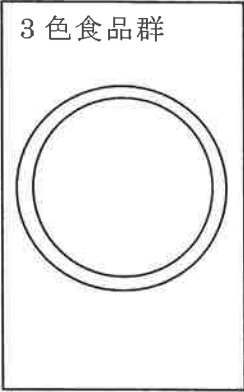
階段	学習活動	指導上の留意点・教師の支援		資料 ◆評価
		T1	T2	
導入 (7分)	1. 給食で残量の多い献立や少ない献立を知る。 2. 本時のめあてを確認する。	・なぜ、好き嫌いをしてはいけないのかを問いかける。	・残量調査結果（よく食べた献立ベスト5と、残した献立ベスト5を発表する。）	残量調査結果 フラッシュカード
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">すききらいしないでたべよう</div>				
展開 (30分)	3. 食品は働きによって赤・黄・緑の3つに分けられていることを知る。 4. それぞれの働きを知る。 5. 好き嫌いをすると、体がどうなるかを考える。	・バランスよく食事をとることの大切さを知らせる。	・食品が3つの食品群に分けられていることを説明する。【T2】 赤：血や筋肉などからだをつくる（肉・魚・卵、牛乳、豆） 黄：熱や力のもとになる（ご飯、パン、芋、油） 緑：体の調子を整える（野菜・くだもの） ・赤・木・みどりの食べものが不足するとどうなるかを知らせる 赤（背が伸びない、歯や骨が弱くなる） 黄（力がでない、体温が上がらない） 緑（病気になりやすい、便秘になる）	3色食品表ワークシート 不足した時の絵カード

	6. 今日の給食についてふりかえり考える 7. 食品の仲間わけをする 8. 好き嫌いをするとどうなるかを知る	・今日の献立を取り上げて学習意欲を高める ・給食に使われている食品を知らせ、黒板で分けさせる ・改めて残量調査を振り返り、バランスよく食べることの大切さを知らせる	・出来上がった仲間わけをみんなで確認し間違いがあれば直していく。 ・給食は3つの食品のグループがバランスよく使われていることに気づかせる ・バランスよく取ることの大切さを知らせる（三脚を見せ、それぞれの食品が足りなかったらどうなるか、また全体的に取る栄養量が少ないとどうなるかを説明する）	◆食品を3つの仲間わけができるワークシート ・三脚
まとめ (8分)	9. 今日の学習でわかったことやこれからの食事について考える	・机間指導後、記入した内容を発表させる	・机間指導	ワークシート

(4) 評価

食べ者の仲間と働きを知り、バランスよく食べようとする意欲態度が育ったか

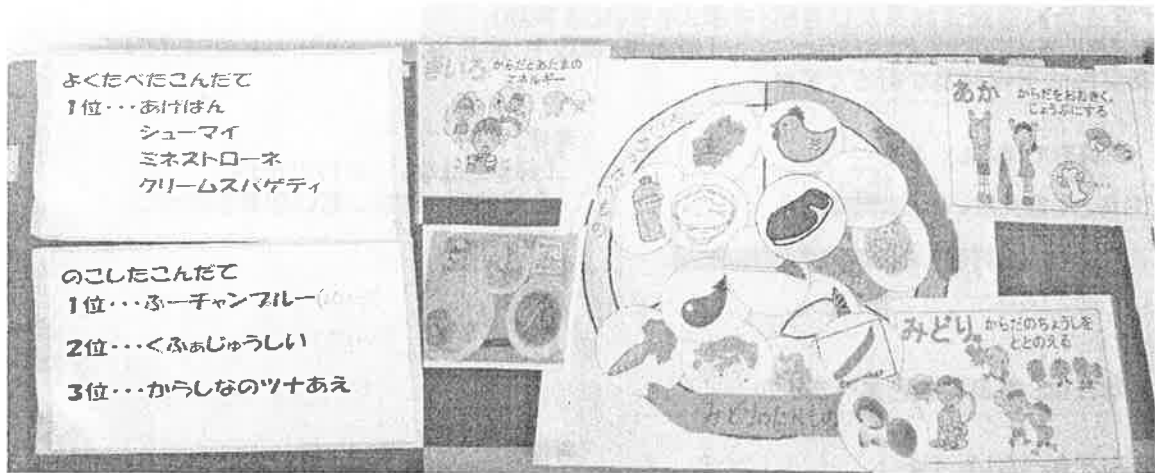
(5) 板書計画

めあて すききらいしないで食べよう				
残量調査結果 よく食べたこんだて 1 2 3 4 5	赤 はたらきとおもな食べ物	たりないと 赤が不足	今日のこんだて (写真)	3色食品群 
残ったこんだて 1 2 3 4 5	黄 はたらきとおもな食べ物	黄が不足	食品カード	
	緑 はたらきとおもな食べ物	緑が不足		

4. 授業後の反省

- ・それぞれの食べものの働きを知り、分けることができた。
- ・「苦手なものにも挑戦する」という感想がみられた。
- ・三脚を使っでの栄養の説明がわかりやすく、子供たちも理解できたように感じた。

授業の様子（港川小2年生）～



～授業の感想（港川小2年生）～

食べもののひみつつをばっ見しよう
2年2組 名前(おかしな名前)

1. 食べものは、3つの色にわけられます。どんなおしごとをするのか？
赤……(体を大きくしよう)にする
黄色……(体と頭のエネルギー)
みどり……(体のちよいしをたのめる)

2. 今日のじょう食につかわれている食べもののなをかまわけてみよう！

こんだて	食さい
あげぼん	ごぼん
シューマイ	とり肉、しめじ、しいたけ、ゆめこ、やま、きんぎょ
ミネストローネ	たまご、人参、さや菜
クリームスバゲティ	とうもろこし、肉
	カレー、ごぼう

3. 今日のじょう食でわかったこと、思ったことを書きましよう。

赤や黄色、みどりの3色の食べものにわけてみました。今日のきょう食には、3色の食べものがでていました。体のことを考えられて流しいなあ」と思いました。

食べもののひみつつをばっ見しよう
2年2組 名前(おかしな名前)

1. 食べものは、3つの色にわけられます。どんなおしごとをするのか？
赤……(体を大きくしよう)にする。
黄色……(体とあたまのエネルギー)
みどり……(体のちよいしをととのえる。)

2. 今日のじょう食につかわれている食べもののなをかまわけてみよう！

こんだて	食さい
あげぼん	ごぼん
シューマイ	とり肉、しめじ、しいたけ、ゆめこ、やま、きんぎょ
ミネストローネ	たまご、人参、さや菜
クリームスバゲティ	とうもろこし、肉
	カレー、ごぼう

3. 今日のじょう食でわかったこと、思ったことを書きましよう。

今日赤、黄色、みどりの3色の食べものにわけてられている食べものは、いじめて知りませんでした。けんいどうです。きょう食でわかったこと、思ったことを書いてみました。

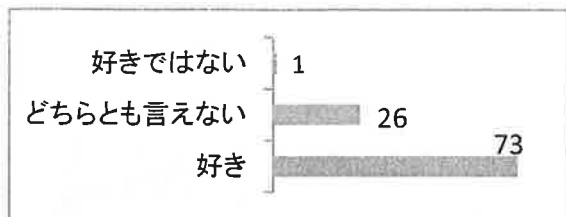
～授業の様子（浦城小3年生）～



中学校部会

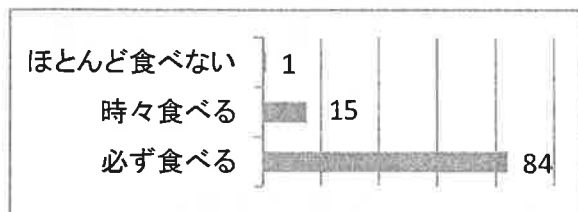
1「食生活実態調査結果及び考察(中学2年生360名実施)
(浦添中・神森中・仲西中)

【問1】あなたは学校給食が好きですか。



(考察)
「好きではない」がわずか1%。
全体的に、給食に悪い印象を持っていない。

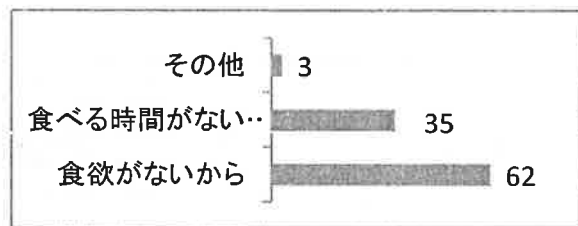
【問2】あなたは、毎日朝食を食べますか。



(考察)
16%の生徒が、朝食を毎日摂っていない状況である。これらの生徒の、朝食に対する意識を高める指導が必要である。



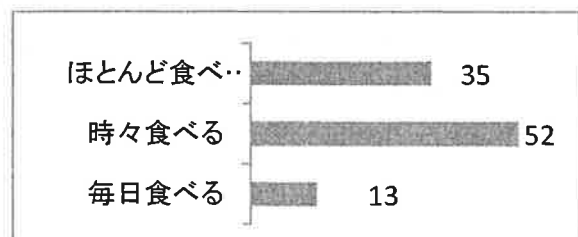
【問3】問2で「時々食べる」「ほとんど食べない」と答えた人に聞きます。
食べない理由は何ですか。



(考察)
起床時間を早くすることで、食べる時間を確保したり、起床から朝食までの間をつくることで、空腹を感じやすくし、改善を図ることができると予想される。

その他(3%)の理由に、「太りたくないから」、「いつも食べないから」、「朝食が用意されていないから」等が含まれている。

【問4】あなたは、昼食(学校給食含む)から夕食までの間に、おやつを食べますか。



(考察)
「時々食べる」が最も多い。
塾や習い事がある日だけ、おやつを摂っていると思われる。



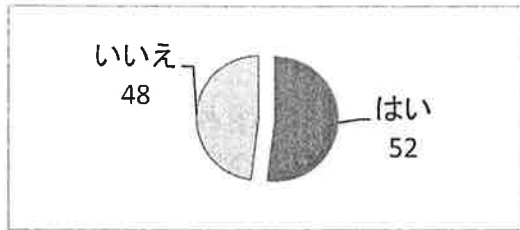
【問5】問4で「毎日食べる」「時々食べる」と答えた人に聞きます。
よく食べるおやつを【別紙】①おやつリストの中から3つまで選んで答えなさい。

1位	スナック菓子(ポテトチップス、コーンスナック等)
2位	チョコレート、チョコレート菓子
3位	アイスクリーム
4位	キャンディ等(キャラメル、グミ等)
5位	甘い紅茶類(アップルティ、レモンティ、ピーチティ、ミルクティ等)

以下菓子パン、クッキー類と続き、おにぎりや果物類と答えた生徒ははわずか。

(考察)1位~5位までを、砂糖の多い手軽な飲食物で占めている。
今後、おやつの選び方や摂り方を指導する必要がある。

【問6】あなたは、自分だけで料理をすることができますか。



(考察)

半数近くの生徒が、自分だけで料理できないという結果になった。学校の調理実習だけでなく、家庭でも料理をさせる機会を作る必要がある。

【問7】問6で「はい」と答えた人に聞きます。作ることができる料理を3つまで書いて下さい。

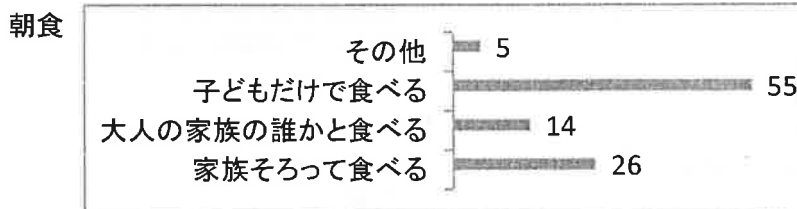
1位	カレーライス	73人
2位	玉子焼き	58人
3位	チャーハン	46人
4位	オムライス	33人
5位	野菜炒め	24人



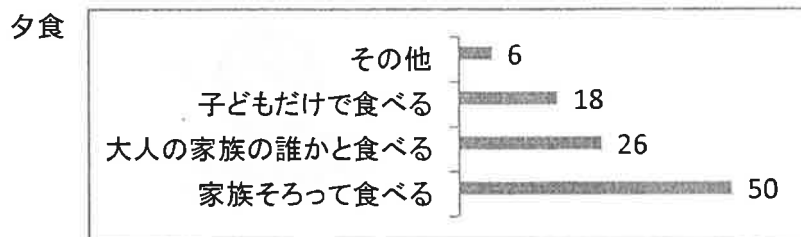
以下6位ハンバーグ、7位みそ汁、8位目玉焼きと続く。

(考察) 定番の人気料理が並んでおり、「食べたいから作る」という気持ちをもって料理をしていることがうかがえる。

【問8】いつも、どのように食事をしていますか。



(考察) 「子どもだけで食べる」が突出しており、親が早く出勤するため、一人もしくは子どもだけで朝食を摂っていることが予想される。



(考察) 76%の生徒が、夕食は保護者と一緒に食べている。

朝食・夕食ともに「その他」の生徒が5~6%もいる。朝の登校時や塾の前などに、買い食いや歩き食べをしている可能性がある。マナーの問題もあるため、指導が必要と思われる。

【問9】好きな食べ物は何か。

【別紙②】好き・きれいな食べ物リストの中から3つ選んで下さい。

1位	牛肉	56人
2位	みかん	52人
3位	豚肉、りんご	49人
4位	メロン	46人
5位	鶏肉	42人

(考察)

肉類、果物類が上位を占めており、野菜類は入っていない。

以下6位パイナップル、7位ヨーグルト、8位まぐろと続く。

【問10】嫌いな食べ物は何か。

【別紙②】好き・きれいな食べ物リストの中から3つ選んで下さい。

1位	レバー、ホルモン	71人
2位	なす	53人
3位	セロリ	51人
4位	ゴーヤー	50人
5位	レーズン	41人

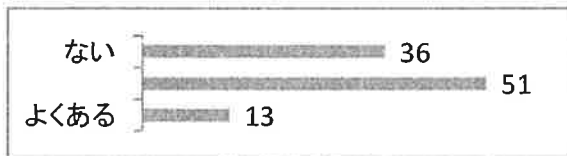
(考察)

野菜類が多く、好き嫌いの多さがうかがえる。

以下6位トマト、7位肉の脂身、8位パセリと続く。

【問11】あなたは、次のようなことを感じることはありませんか。1つ選び答えなさい。

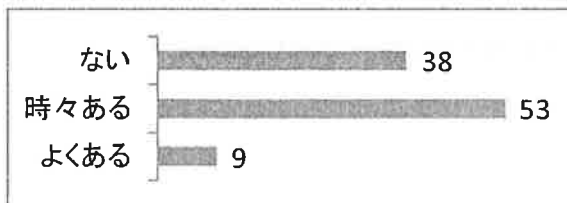
(1)「たちくらみ」や「めまい」を起こす。



(考察)

6割以上が「たちくらみ」や「めまい」を経験している。

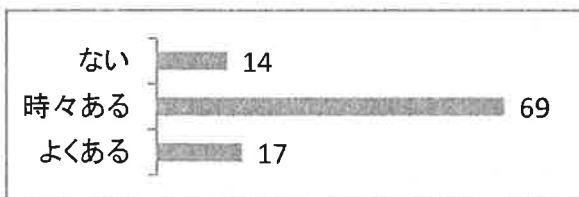
(2)朝なかなか起きられず、午前中の調子が悪い。



(考察)

「ある」と「時々ある」を合わせて62%もいる。午前中の学習に集中できていない可能性がある。

(3)体のだるさや、疲れやすさを感じる。

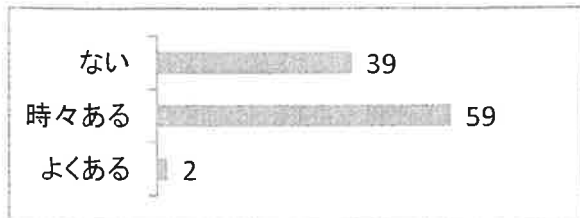


(考察)

多くの生徒が、だるさや疲れやすさを感じており、睡眠や食事等の生活習慣を改善する必要がある。



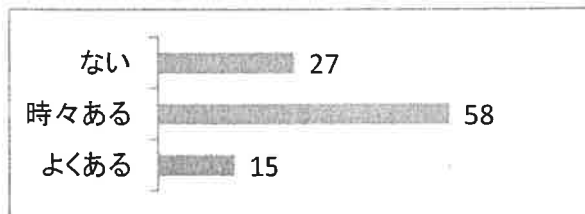
(4) 食欲がない。



(考察)

食欲が無い時でも、食事抜きはいけない、という事を指導する必要がある。

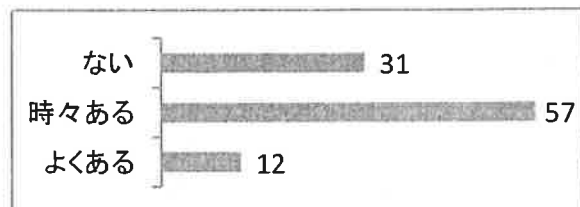
(5) 何もやる気が起こらない。



(考察)

(3)の質問と関連している。睡眠や食事等の生活習慣の改善が必要である。

(6) イライラする。



(考察)

約7割がイライラを感じており、学習面や人間関係面に影響していないか、気になるところである。

【まとめ】

アンケートの結果から、野菜類を敬遠し、肉類や糖分の多い飲食物を好んで多く摂取していることが分かった。また、体の不調を感じている生徒も多く、偏食と体調の悪さが、少なからず関係していると思われる。これらの問題は、学力向上の妨げにもなる重大なものであり、改めて食育の重要性を認識させられた。今後も、学校と家庭と地域が連携して、生徒の実態に応じたより実践的で効果的な食育活動に取り組む必要がある。

第1学年 学級活動学習指導案

日 時 平成24年11月 29日 5校時
 場 所 浦添市立 神森中学校
 学 級 1年6組 男子20名 女子20名 計40名
 指導者 T1 漢那 広美 T2
 T3 定歳 尚子 (栄養教諭)

年間指導計画 (1)学年

学級活動(2)適応と成長及び健康安全

1 題材名 清涼飲料水のとり方を考えよう

2 目標

水分の大切さや生徒が好んで飲む清涼飲料水について学び、健康で安全な食生活を考える態度を育てる。

3 題材について

(1)生徒の実態

生徒からのアンケートの結果から、清涼飲料水をよく飲むと答えた生徒が72%いた。理由としては「おいしいから」が35%。「部活や遊んでいる時に飲みたくなる」13%、「家にあるから」7%、その他、「好きだから、甘いものが飲たくなる、学校から疲れて帰った時にほしくなる。」等があった。「一日にどれくらい飲みますか」の問いに、500mlと答えた生徒が40%、250mlが13%、1ℓと答えた生徒が8%。1.5ℓや2ℓと答えた生徒もいた。

「あなたは表示を見て清涼飲料水を購入していますか」の問いには、37%の生徒が「いいえ」と答えた。

清涼飲料水をあまり飲まないと答えた生徒は、63%がお茶、27%が水を飲んでいると答えた。理由としては、「お茶が好き、さっぱりした方がいい、すっきりするから、のどが渇かないから」と答えている。健康面を考慮して飲み物を選んで飲むことはないようだ。

本格的な夏を迎え、水分補給が多くなるこの時期に、水分の大切さと同時に、清涼飲料水を好む傾向にある生徒たちへ、健全な水分補給の在り方を考えさせたい。

(2)題材観

本題材は、目には見えない清涼飲料水中の砂糖の多さと、砂糖のとり過ぎによる危険性を認識させることをねらいとしている。清涼飲料水の最近の主流は500ml ペットボトル入りで1本飲むだけで炭酸飲料で約50g、スポーツ飲料で約30gの砂糖を摂取しており、1日の摂取めやす約20gを超えている。しかし、低い温度と炭酸の刺激、香りや酸味で甘さを感じにくくなっているためにその多さに気づきにくい。いつもペットボトルの清涼飲料水を持ち歩く若者が増え、大量に飲み続けることによって「ペットボトル症候群」と呼ばれる急性の糖尿病が引き起こされることもある。砂糖のとり過ぎは急激な血糖値の上昇をまねく。するとインスリンの分泌が過剰となり、低血糖の状態に陥る。低血糖の典型的症状は「キレる」「ムカつく」「イライラする」「無気力」「疲れやすい」などの他、脳の理性をつかさどる部分が最も影響を受けて活動できなくなる。その上、血糖上昇ホルモンのアドレナリンが分泌されることによってさらに興奮し攻撃性が増す。「キレる」「イライラする」などは、現代の若者における大きな問題となっており、砂糖のとり過ぎにもその一因があると考えられ、指導する必要がある。

(3) 指導観

学習指導要領の解説書で、「自己の健康を管理し改善していく資質や能力の基盤を育成することが重要である、栄養教諭の専門性を生かしつつ、学校栄養職員などの協力も得て指導にあたることが大切である」とある。これまで、栄養士の協力を得ながら、中学生期における食事の在り方について、インタビューや講話等で、食の大切さを学んできた。

今回は、部活動や陸上練習等のスポーツ後の水分補給が大切になるこの時期に、生徒がよく飲んでいる清涼飲料水の砂糖の量について学ばせ、よりよい水分補給の選択につなげさせたい。この授業ではまず清涼飲料水の砂糖の量を予想させ、次に栄養成分表示から、砂糖の量を調べさせる。また、スティックシュガーで、実際の砂糖の量を視覚で確認するという、授業展開を試みる。これまで、どれほど多くの砂糖を摂取していたのかを気づかせたい。更には、甘さの感覚を感じさせるために、清涼飲料水と同じ砂糖量が入った砂糖水を、飲み比べさせ、温度、炭酸、香り等で、甘味の感じ方が違うことや、砂糖のとり過ぎによる健康阻害を知らせ、これからの行動の変容へと結びつけたい。

4 本時の指導

(1) ねらい

- 清涼飲料水の砂糖の量を認識し、清涼飲料水の表示を見て、購入を心がけようとする態度を身につけさせる。
- 水分の大切さや砂糖のとり過ぎによる害を理解し、日常生活での水分補給の在り方を考えさせる。

(2) 授業の工夫

生徒のよく知っている清涼飲料水を提示し、各班で砂糖の多い清涼飲料水を予想させておき、成分表示から砂糖量を調べたり、糖度計で調べた量や、実際に砂糖量を目で訴えるため、スティックシュガーを提示する。更には、清涼飲料水と同じ甘さを砂糖水で確認させ、理解を深めさせる。

(3) 準備

アンケート調査結果 清涼飲料水（数種類） 成分表（清涼飲料水のラベル）
スティックシュガー（1本3gで、飲み物の砂糖量にあわせた数）
試飲用の紙コップ（人数分）、ミネラルウォーター、砂糖水（班の数）
ワークシート 電卓（班の数） 糖度計（見本）

板書計画

ねらい 清涼飲料水のとり方を考えよう					
清涼飲料水の砂糖の量を調べよう	準備した清涼飲料水の砂糖の量の多いのは？				
<学習の流れ> ① 予想をたてる ② 調べよう（成分表から） ③ 確認をしよう	コーラ	お茶	アクエ リアス	ビタミン ウォーター	アップル テイ
	57g	0g	24g	24g	39g
糖度計で測った量を提示					
それぞれの砂糖量をコーヒーのスティックシュガーで 換算したら何本になるか提示					
水のはたらき			砂糖の摂りすぎによる影響		

(4) 展開

段階	活動内容	予想される児童(生徒)の反応	◆指導上の留意点 □評価
導入 (5分)	1 実態調査の確認 2 学習のめあての確認	アンケートの結果から本時の学習への関心をもたせる。 (自分と違う答えがあることに気づく)	◆電子黒板でアンケート結果を示すことで学習への関心を持たせる。
清涼飲料水のとり方を考えよう			
展開① (20分)	3 清涼飲料水の砂糖の量を調べる(班活動) ① 予想をたてる 提示された清涼飲料水を、砂糖の量が多い順に並べる。 ② 調べる 成分表をもとに、砂糖の量を調べる。 (炭水化物の分量を砂糖の量とする)	コーラ→アップルティー→アクエリアス→ビタミンウォーター→お茶 ・予想通り ・この飲み物に、こんなに砂糖が入っているの?	◆スムーズに班活動ができるように支援する。(T1・T2) ◆よく知っている清涼飲料水を準備しておく。 □学習に関心を持って学習に取り組んでいるか。 ◆清涼飲料水の食品表示を各班ごとに準備 □班で協力して取り組むことができたか。
展開② (15分)	③ 確認 糖度計で測定した結果や、実際の砂糖の量をスティックシュガーで知らせる。 ④ 清涼水と同じ甘さの砂糖水を比較させる。 4 栄養教諭の話 水分のはたらき、砂糖のとりすぎによる害、清涼飲料水の上手なとり方等	驚く。 ・こんなに入っているの? ・ラベルの成分表で調べると、糖度計で調べた値の差が少ない。ラベルから、糖分の量を知ることができる。	◆甘さの認識の違い 温度、炭酸、香り、酸味が影響していたことを説明する。 ◆言語活動の充実 ④情報を分析・評価し論述 □水分の大切さや、砂糖のとりすぎによる害を理解することができたか。
まとめ (10分)	5 振り返り ワークシートをまとめる。 感想発表(2名程度) 6 教師の話		◆ワークシートのまとめがスムーズにできるように机間支援をする。 □表示を見て、清涼飲料水を購入しようとする態度が見られたか。

5 事後指導

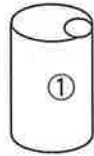
○水分の大切さや砂糖の摂りすぎによる害を理解した上で、清涼飲料水を購入する時は表示を確かめ砂糖の量を考えながら選ぶ習慣をつけるよう促す。

年 組 番名前

清涼飲料水のとり方を考えよう

～清涼飲料水の砂糖の量・糖分の体への影響～

次の清涼飲料水には、どれだけの砂糖が入っているのかな？



①
コ ー ラ



②
お 茶



③
ア ッ プ ル テ ィ ー



④
ア ク エ リ ア ス



⑤
ビ タ ミ ン ウ ォ ー タ ー

1 予想 (清涼飲料水の砂糖の量が多い順に並べてみよう)

--	--	--	--	--

2 砂糖の量を調べる

調べる方法		品 名	コーラ	お 茶	アップルティー	アクエリアス	ビタミンウォーター
① 成分表	100g 中の炭水化物の量 (g)						
	炭水化物の量 × 内容量 (g)						
砂糖スティックの数	1 本 (3g)						
② 糖 度 計	濃度 (%)						
	$\frac{\text{濃度}(\%)}{100} \times \text{食品の量}(\text{g})$						

3 確認 (清涼飲料水の砂糖の量が多い順に並べてみよう)

--	--	--	--	--

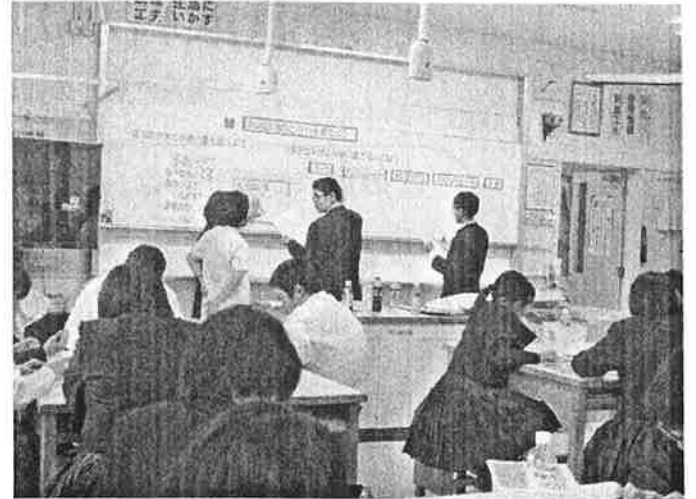
4 わかったこと・感じたこと

授業の様子

糖分の多い飲み物は何かな？計算中！！



調べた結果がでました。



試飲中！！ 甘〜い。コーラってこんなに砂糖が入っているんだね。



糖分のとりすぎはいろいろな弊害が・・・
でも、水分は大切。とり方を考えましょう。

<生徒感想>

今日の授業で、清涼飲料水の砂糖の量の多い順がわかりました。私はいつも、飲み物を買うときや飲むときに、ラベルを見ないけど、今日の勉強で見ようと思いました。人間は2ℓの水分がないといけないので、これからは何をどのように飲めばいいかを考えていきたいです。今日はとてもいい勉強になったし、いい考えにもなったのでよかったです。生活習慣病には気をつけたいと思います。

人間は水分が60%ないと死に至る場合もある。清涼飲料水はたくさんの砂糖が入っているが、香り、炭酸、酸味、温度などで飲みやすくされている。しかし、飲みすぎたりするとイライラしたりするので、飲んでもいいが、あまり飲まない方がいいとわかりました。これからは、飲料水のラベルを見て、自分には何が必要かを考えていきたいと思いました。

砂糖の1日の摂取量は30gなのに、コーラに含まれる砂糖の量は57gもあって、20g以上でとりすぎていることがわかりました。また、毎日とっていたら「生活習慣病」や「糖尿病」にかかりやすくなるので、1週間に1本ぐらいの割合で飲むようにしたいです。

今日の授業でわかったことは、清涼飲料水はすごく砂糖が入っていることがよくわかりました。普段は気付かないけど、すごく甘いものだと実感しました。これからは、清涼飲料水のとり方を考えたいと思います。あと、私は、アップルティーとかの紅茶類が好きなので、こんなに砂糖が入っているとはわかりませんでした。好きだからたくさん飲みたい気持ちはあるけど、今度からひかえるようにしたいです。

私たちが普段飲んでいる清涼飲料水にたくさんの砂糖が含まれているのを知ってびっくりしました。こんどからはラベルを見てちゃんと考えて飲みたいと思いました。砂糖スティックにして、砂糖の量を表すと、どれだけたくさん入っていると実感することができました。私は1日の砂糖の摂取量を超えているので、これからはラベルを見て、甘いものはほどほどにして、体に気を使い、大切にしていきたいです。

<授業後の反省>

- これからの清涼飲料水のとり方を考えさせる授業でよかった。
- 授業の流れにそった掲示物の提示でわかりやすい。
- 目に見える教材は大切に、清涼飲料水の糖分の量をスティックシュガーで表した提示資料がよかった。
- 専門的な立場からの話で、生徒が実感として受け止めた。
- 人工甘味料の話までできればよかった。
- 水分量の増える夏の指導が生活につなげやすくなる。
- 清涼飲料水の選び方の指導は1年生、外食やコンビニでの食品の選び方などの栄養指導は2年生、受検期の栄養の取り方を3年生でというように、発達段階や実態に合わせた指導を今後も続けていけたらと思う。
- 県内での牛乳の需要の低下も見られるので、牛乳の大切さを知らせる実践もできたらよいと思う。
- 学校と栄養士等との連携で、進路説明会、部活動結成式、生徒朝会等で食育指導を実施した情報を共有し、学校間で連携した取り組みの仕方も考えたい。
- これまで研究し、作成してきた指導案をまとめ、多くの先生方と共有し活用できるようにしていけたらと思う。

V 成果と課題

1 成果

小学校部会

- 残量調査を活用し、担任の先生と連携したことで、児童の実態に合った授業をすることができた。
- 授業後、児童が食べものに関心をもち、給食に苦手なものがでて挑戦する姿がみられるようになった。

中学校部会

- 栄養教諭と連携し、わかりやすい提示資料をつくることができた。
- 専門的立場の栄養教諭からの話で、指導の幅が広がった。生徒の授業後の感想からもその成果は大きい。

2 課題

小学校部会

- 小学校部会での周知が図れず、授業実践にむけての全体での指導案の研究や、検証授業への参観ができなかった。検証授業の参観の周知を事前に行う必要がある。

中学校部会

- 生徒の食の課題を取り上げた授業実践や、教育活動全般で食育指導を実践したことを、学校間で共有し食育指導の充実を図る。

資料

- 平成 24 年度浦添市学校保健会役員及び理事一覧表
- 平成 24 年度研究部会一覧表（名簿）
- 浦添市学校保健功労者（個人・団体）一覧
- 文部科学大臣賞・沖縄県学校保健会会長賞 功労者
- 浦添市学校保健研究大会 講演一覧



平成24年度浦添市学校保健会役員及び理事一覧表

役員	氏名	学校番号	所属	職種	備考
会長	山城 淳二	16	浦西中学校	校長	879-3236
副会長	池原 寛安		浦添市PTA連合会	市P連会長	874-3236
副会長	高良 聡子		浦添市医師会	医師	879-8777 (職)
副会長	野原 由賢	14	神森中学校	教頭	877-5165
副会長	宮城 弘之		学校教育課	指導係長	876-1234
事務局長	金城 輝美		内間小学校	養護教諭	877-0369
事務局長補佐	上原 利枝子		浦西中学校	養護教諭	879-3236
書記	石川 善昭		港川共同調理場	副所長	877-1217
会計	比嘉 美智子		沢岬幼稚園	副園長	878-5235
監事	崎濱 秀一	8	港川小学校	校長	879-1974
監事	棚原 英行		浦添市PTA連合会	市P連副会長	874-3236
理事	長嶺 恭正		南部地区歯科医師会浦添支部	歯科医師	876-6086 (職)
理事	池間 正		薬剤師会浦添支部	薬剤師	930-4582 (職)
理事	有銘 盛和	1	浦添小学校	教頭	877-2064
理事	仲西 起實	2	仲西小学校	校長	877-2067
理事	奥平 秀幾	3	神森小学校	教頭	877-6380
理事	高良 政幸	4	浦城小学校	校長	877-3335
理事	柴 二三夫	5	牧港小学校	教頭	877-4142
理事	仲盛 光子	6	当山小学校	校長	877-7595
理事	狩俣 裕	7	内間小学校	教頭	877-0369
理事	吉本 まり子	9	宮城小学校	教頭	879-5312
理事	仲間 公子	10	沢岬小学校	校長	879-3238
理事	又吉 元晃	11	前田小学校	教頭	879-1947
理事	金城 安正	12	浦添中学校	校長	877-2066
理事	沢岬 安昭	13	仲西中学校	教頭	877-2070
理事	石原 昌英	15	港川中学校	教頭	876-1323
理事	宮里 政純		浦添共同調理場	所長	877-6716
理事	平良 恵子		浦城小学校	養護教諭	養護教諭部会
理事	上間 美由紀		神森小学校	教諭	保健主事部会
理事	伊元 美希子		沢岬小学校	教諭	安全主任部会
理事	太田 大之		仲西小学校	教諭	体育主任部会
理事	新城 裕美		仲西中学校	教諭	給食主任部会
理事	勝浦 杏里		港川調理場	栄養士	栄養士部会
理事	池間 涼		浦城幼稚園	教諭	幼稚園部会

※理事は年度毎に各学校の校長・教頭が交代であたる。(方法として、浦添市学校保健会研究部会
一覧表の学校番号の奇数・偶数を用い、24年度においては、偶数校は校長、奇数校は教頭が
理事である)但し、会長・副会長・監事は理事を兼任する。

平成24年度 研究会 一覧表

学校番号	学校名	学校長名・所長名	電話 (小・中)	養護教諭部会	保健主事部会	安全主任部会	体育主任部会	給食主任部会	栄養士部会	幼稚園部会	電話兼Fax (幼稚園)
1	浦添小	宮城 アケミ	877-2064	與那嶺 静香	米須 美智子	宜野座 愛未	前川 悦良	仲本 翔吾		吉田 まい	877-1042
2	仲西小	仲西 起實	877-2067	山田 久美子	田中 明子	新崎 美野	太田 大之	金城 周子	(浦調) 定藏 (浦調) 比嘉	仲宗根 奈美	877-5164
3	神森小	長尾 栄正	877-6380	下地 京子	上間 美由紀	友利 朝美	田場 英樹	新里 さやか (垣花 瞳)		池宮城 由加	877-2647
4	浦城小	高良 政幸 宇江城 洋一 (副)	877-3335	平良 恵子 桃原 いつ子	安里 ゆきの	金城 直子	仲本 和史	比嘉 律子		池間 涼	877-8050
5	牧港小	長嶺 竹美	877-4142	森 節子	親富祖 津有子	石原 妙子	新垣 博也	島袋 未寿	(港調) 勝浦 杏里 (港調) 知念 克樹	與那覇麻衣子	877-1991
6	当山小	仲盛 光子	877-7595	嘉数 朝子 砂川 香織	嘉数 朝子	仲宗根 里美	山里 拓哉	岸本 みどり		宮城 桃子	877-7876
7	内間小	田場 栄作	877-0369	金城 輝美	金城 輝美	大城 淳奈	田場 大輔	上江洲 智子		福 友美子	879-1639
8	港川小	崎濱 秀一	879-1974	具志堅 綾子 上地 久美子	宮國 知子	國吉 涼子	根本 大輔	松堂 尋佳		村山 綾乃	878-3011
9	宮城小	宮城 和也	879-5312	山里 牧子	島仲 活子	大山 愛美	下地 正樹	高里 茜		佐久川 香奈	879-5997
10	沢岫小	仲間 公子	879-3238	州鎌 美智子	嘉瀬 綾子	伊元 美希子	仲村 出	眞喜志 一仁		狩俣 美里	878-5235
11	前田小	長濱 京子	879-1947	鳩間 優子	鳩間 優子	盛本 佐和子	鈴木 英範	大宜見 律子		當間 祥子	879-5703
12	浦添中	金城 安正	877-2066	宜保 久美子	宜保 久美子	善平 知	野原 幸平	小橋川 さつき 島袋 正美	(浦調) 平敷 涼子 877-6716		浦添共同調理場 874-6716 FAX 877-5745
13	仲西中	山田 宏	877-2070	與那覇 淳子 松川 佳代	親泊 道子	渡口 勝也	新里 直樹	新城 裕美			
14	神森中	糸洲 守人	877-5165	當間 絢 山里 春菜	知花 友香子	津嘉山 裕司	砂邊 昭利	漢那 広美			
15	港川中	玉城 甚	876-1323	與那覇 志津江 糸洲 未帆	與島 志津江	與那城 裕	神谷 加代子	慶留間 明子			港川共同調理場 877-1217 FAX 877-8717
16	浦西中	山城 淳二	879-3236	上原 利枝子	上原 利枝子	盛山 兼太郎	根間 光代	當眞 望			
共同調理場所 宮里 政純			877-6716								
各研究グループ代表者名 連絡先				平良 恵子 877-3335					(港調) 勝浦・知念 877-1217		

定例研究会は、各研究会会で計画的にもつようにしてください。

公文発送の場合は、事務局長補佐（浦西中）の上原利枝子へ連絡してください。（電話：879-3236・FAX：879-8519）

浦添市学校保健会功労者（個人・団体）一覧

平成3年度より表彰が始まる

学年度	学校医	歯科技医	学校薬剤師	校長	教頭	教諭・主事	養護教諭	共同調理場	PTA
平成3年度	仲吉 朝彦 大宜味 繁 友利 哲二 饒波 剛 多々羅 靖弘 山口 栄豊 末吉 推純 平安 常良 山内 義正	島袋 進 高良 恒巳 友利 時野 徳山 清宗 座覇 秀政 伊礼 兼治	大城 清子 新川 節子 小渡 宏二 又吉 美智子	前田 貢		西平 静子 (給食主任) 宮里 滝子 (安全主任)	上間 芳子 屋比久志津子 桑江 初枝 宮長 加代子 下地 シゲ子	棚原 増美 山里 美江子	
浦添中学校（団体表彰）									
平成4年度	大城 喜寿郎				大城 節子		大城 光子	島袋 郁子 田場 盛吉 (調理員)	又吉 幸盛
平成5年度	豊見山 永昭 篠田 東洋 上里 忠敏	上原 淳 真境名 由守 高宮城 貴之 城間 吉弘 安里 博 宮城 トシ	仲里 昌樹	井上 実		新屋 信子 (事務局長)			
平成6年度				奥平 一	大城 昌周	金城 文子 (幼稚園教諭)	喜瀬 茂代	井川 あつ子 知念 松子 (調理員) 宮城 清真 (調理員)	山本 英吉
平成7年度							渡名喜 洋子 平良 勢律子 我如古恵美子 渡口 千鶴子		
牧港小学校（団体表彰）									
平成8年度 平成9年度	会運営がなされず功労者表彰は行われなかった。								
平成10年度	狩俣 陽一 高良 聡子 玉城 英征	下地 隆之 友利 清一 湖城 秀久	大城 博次 池間 記世	安谷屋 進 伊佐 節子 仲西 盛光		富間 慶一 棚原 達子 (保健主事)	渡口 勝子	葛原 桂子	砂川 昌逸 嘉手苺 清三
神森幼稚園（団体表彰） 内間小学校（団体表彰）									
平成11年度	長嶺 安哉 嶺井 進				福地 次郎助		大石 淳子 下地 美智子		森田 茂
平成12年度	伊地 紫彦	当間 淳司 上里 忠昭		新盛 勇 前泊 浦美		糸洲 尚美 (幼稚園教諭)	平良 みゆき	大城 良男 (調理員)	瀬長 兼三
平成13年度	仲西 義祐 渡久山 博美				中座 包子	高安 幸子 (幼稚園教諭)	仲宗根 悦子		渡久山 昇
*感謝状 当山小学校（団体表彰） 長嶺 安哉（学校保健会副会長）									
平成14年度	玉那覇康一郎 東 幸子			山城 将広 池田 卓雄	桃原 廣市 福福 盛敏	新城 健 名城 弘子 (給食主任) 金城 順子 (幼稚園教諭)	砂川 桂子 平 昌子	宮城 正宏 岡原 榮健	西銘 生弘
平成15年度						新城 健 名城 弘子 (給食主任) 金城 順子 (幼稚園教諭)		新城 安孝 (調理員)	
平成16年度	仲間 清太郎					福福 英子 (幼稚園教諭)	座間味ちえ子	松茂良 春子 比嘉 信光 比嘉 武廣 (調理員)	新垣 和歌子
平成17年度	下地 克佳	長嶺 尚子		伊禮 厚子	宮城 政信			東川上 栄恒 (副所長)	比嘉 克政
平成18年度	新川 唯彦				名城 克哉	天久 優子 伊礼 アツ子		伊佐 幸子 吉田 房子	石川 晴美
仲西小学校PTA（団体表彰）									
平成19年度	具志堅美由紀	富島 修		並里 勝義 東恩納 吉一 金城 聡 池田 博暁	玉城 甚 川村 和久		宮里 春江	宮良 長成 中本 正憲	荷川取 優
平成20年度	新垣 義清				宮里 貞弘	前村 喜春 宮城 清美 (幼稚園教諭)	嘉数 朝子	玉城 和夫 東浜 卓恵	
浦城小学校（団体表彰）									

浦添市学校保健会功劳者（個人・団体）一覧

平成3年度より表彰が始まる

学年度	学校医	歯科校医	学校薬剤師	校長	教頭	教諭・主事	養護教諭	共同調理場	PTA
平成21年度	岸本 真知子 上間 進	福里 英彦 比嘉 洋子		石川 武	高江洲 弘美		下地 京子		大木 陽一郎
平成22年度	健山 幸子 安谷屋 智	川畑 剛				平田 輝代美 (幼稚園教諭)	鳩間 優子		
平成23年度	中村 豊一	山内 忠	池間 正	城間 健二		仲盛 康治	花城 陽子 具志堅 綾子	底田 春奈	浜崎 芳久
平成24年度	清水 健			銘苅 健	新城 美高	松田 孝 伊敷 佑子 (幼稚園教諭)	與島 志津江	伊禮 輝	

※文部科学大臣賞・沖縄県学校保健会会長賞 功労者

平成3年度	・ ・ ・ 平田 良吉 (学校長)	文部大臣賞 (安全)
〃	・ ・ ・ 棚原 増美 (栄養士)	沖縄県学校保健会会長賞
〃	・ ・ ・ 屋比久志津子 (養護教諭)	沖縄県学校保健会会長賞
平成4年度	・ ・ ・ 下地 シゲ子 (養護教諭)	沖縄県学校保健会会長賞
平成5年度	・ ・ ・ 友利 時野 (歯科医師)	沖縄県学校保健会会長賞
平成9年度	・ ・ ・ 小渡 宏二 (薬剤師)	沖縄県学校保健会会長賞
平成10年度	・ ・ ・ 宮長 加代子 (養護教諭)	沖縄県学校保健会会長賞
平成12年度	・ ・ ・ 下地 シゲ子 (養護教諭)	日本医師会会長賞
〃	・ ・ ・ 大石 淳子 (養護教諭)	沖縄県学校保健会会長賞
平成14年度	・ ・ ・ 下地 美智子 (養護教諭)	沖縄県学校保健会会長賞
平成16年度	・ ・ ・ 山城 将広 (校長)	沖縄県学校保健会会長賞
〃	・ ・ ・ 浦添共同調理場	文部科学大臣表彰
平成17年度	・ ・ ・ 伊禮 兼治 (歯科医師)	沖縄県学校保健会会長賞
〃	・ ・ ・ 砂川 桂子 (養護教諭)	沖縄県学校保健会会長賞
〃	・ ・ ・ 比嘉 信光 (調理員)	沖縄県学校給食研究協議会会長賞
平成18年度	・ ・ ・ 平良 勢津子 (養護教諭)	沖縄県学校保健会会長賞
平成19年度	・ ・ ・ 池田 博暁 (校長)	沖縄県学校保健会会長賞
平成20年度	・ ・ ・ 多々羅 靖弘 (学校医)	沖縄県学校保健会会長賞
平成21年度	・ ・ ・ 我如古恵美子 (養護教諭)	沖縄県学校保健会会長賞
平成23年度	・ ・ ・ 花城 陽子 (養護教諭)	文部科学大臣表彰 (学校保健功労)
〃	・ ・ ・ 下地 京子 (養護教諭)	沖縄県学校保健会会長賞

浦添市学校保健研究大会

【講演一覧】

回数	開催日	演 題	講 師
7	昭和61.2.25	子どもの成人病予防について	浦添中校医 金城国弘
9	昭和63.2.25	子どもの歯の健康	高良歯科医院 高良恒己
10	平成元.3.11	シンポジウム①性教育の進め方	浦添中校医 金城国弘
		②学校経営と子どもの健康	教師 川満トミ子
		③子育てを通して考えること	PTA(父母) 当間明子
11	平成 2.3.15	口腔の疾患について	浦添中歯科校医 伊禮兼治
12	平成 3.2.28	教師として青少年の非行にどう対処するか。	総合教育研究所 所長 菊池藤吉
13	平成 4. 3. 3	子どもの健康を考える ～絵画療法を通して～	平安病院 臨床心理士 金城孝次
14	平成 5. 3. 2	「心が痛い」子どもたちのために	県立那覇病院小児科 臨床心理士 松岡素子
15	平成 6. 3. 4	基本的生活習慣の形成と情緒の安定 ～ 心理学的視点から ～	キリスト教短期大学 教授 渡久地政順
17	平成 8. 3. 7	「いじめ」 ～精神科医の立場から～	城間医院 院長 城間政州
18	平成10.2.26	世界制覇への道 ～夢へのステップアップ～	県教育庁保健体育科 佐久本嗣男
19	平成11.2.25	浦添市の学校事故の現状と今後の課題	浦添市教育委員会指導部長 島袋栄弘
20	平成12. 2.24	本県の学校保健の現状と課題 ～学校保健委員会の活性化をめざして～	県教育庁保健体育科 宮城明
21	平成13. 2.22	薬物乱用防止について	浦添警察署少年課 池原泰子
22	平成14. 2.28	スポーツと歯	湖城歯科クリニック 院長 湖城秀久
23	平成15. 2.27	浦添市の子どもたちの心と体の健康づくり ～学校医、小児科の立場から～	たから小児科
24	平成16. 2.26	いのち育む食教育を求めて	琉球大学名誉教授 農学博士 尚弘子
25	平成17. 2.17	子どもの心(目的をもち努力する意志) を育てる教育・子育て	琉球大学教育学部 教授 島袋恒男
26	平成18. 2.15	幼児・児童・生徒に多い耳鼻科的疾患 ～耳鼻科の立場から～	げんか耳鼻咽喉科院長 源河朝博 // 看護師長 リージャー理香
27	平成19. 2.15	子どもの目・眼 ～治療と予防～	新里眼科医院院長 新里研二
28	平成20. 2.21	学校生活で注意すべきアレルギー患者について	岸本こどもクリニック 院長 岸本真知子
29	平成21. 2.12	子どもと親のヘルスプロモーション	日本歯科大学生命歯学部衛生学講座・ 同大学院教授 医学博士 八重垣 健
30	平成22. 2.18	検診で見つけてほしい小児内分泌疾患	ぐしけん小児科 院長 具志堅 美由紀
31	平成23. 2.17	小っちゃんな行いを大切にしよう	興南学園 野球部監督 理事長 我喜屋 優
32	平成24. 2. 9	薬物乱用防止教育の必要性和県内の現状 について	沖縄県警察本部 生活安全部 警部 池原泰子

※その他「スポーツ医学」(武内整形外科武内先生)、「目の健康」(日本健康倶楽部沖縄支部雨崎先生)の講演がありました。