

「幸せになる健康づくり～『百歳への挑戦』のその先へ～」の実現に向けた健康教育の実践

西会津町立西会津中学校

栄養教諭 山口 郁恵

1 はじめに

西会津町では、令和2年度より「幸せになる健康づくり～『百歳への挑戦』のその先へ～」をキャッチフレーズに、町民一人一人の幸せな暮らしの実現を目指した第2期西会津町健康増進計画が展開され、「からだ」の健康・「こころ」の健康・「つながり」の健康の3つの“健康”による『さすけねえ輪(わ)』の健康づくりに向けた取組を実践している。

本校では、「未来の可能性を創造していく生徒の育成 ー自主・自立・敬愛・健康ー」を教育目標に掲げ、「気づき、考え、実行できる生徒」を目指した教育活動を展開している。健康教育については、学校、家庭、地域・関係機関が密接な連携を取り、生徒が生涯を通して自らの心身の健康を育み、安全で活力ある生活を送ることができるように、健康課題解決に向けた研究協議や実践を行っている。

2 実践内容

(1) 「にしあいづっ子の健康あいことば」を活用した取組

生涯にわたる健康づくりの土台となる“あたりまえ”の構築をねらいとした情報発信を行う。

① リーフレット配付およびポスター掲示等による周知

地域・関係機関と連携し、継続的にリーフレットを配付し、周知を図っている。

配付	対象	配付担当
リーフレット完成時	こども園・小学校・中学校の各家庭	こども園・小学校・中学校
こども園入園時（随時）	こども園に入園希望の保護者	町子育て支援センター
小学校入学説明会（毎年）	小学校に入学希望の保護者	小学校
中学校入学説明会（毎年）	中学校に入学希望の保護者	中学校

② ケーブルテレビによる動画放送

西会津ケーブルネットと連携し、ニュース番組内のCMとして周知動画を放送している。

月曜日	㊦ っこり笑顔で 元気にあいさつ
火曜日	㊧ よく後は歯みがき きれいな歯
水曜日	㊨ そびと運動 体動かし 強い体
木曜日	㊩ ただきます すききらいしないで なんでも食べよう
金曜日	つ㊪ けよう 早寝早起き朝ごはん

③ 食に関する指導での活用

本校では、全校生徒が多目的ホールで一斉に食べる「全校給食」を実施している。毎回、昼の放送で、広報委員会の生徒が献立と地場産物の紹介と併せて、健康あいことばの確認を行っている。

長期休業前には、養護教諭より健康あいことばの内容を確認し、望ましい生活習慣についての指導を行っている。各学年の学級活動や部活動での食に関する指導では、健康あいことばを確認することで、望ましい生活習慣の確立に向けた意識化を図っている。

(2) 自分手帳を活用した取組

自分の身体状況と生活習慣を見直すきっかけとなる健康教育と情報発信を行う。



① 身体状況・生活習慣・体力の記録

毎年4月の発育測定後に、自分の成長と生活習慣について記録を行っている。また、体育の授業時、体力テストの結果を配付するとともに、結果を自分手帳に記入させ、今後の体力についての目標を記入させている。

② 食に関する指導での活用

学級担任と栄養教諭による学級活動での食に関する授業の際は、自分手帳をテキストや参考資料として活用している。また、ワークシートとしても活用することで、健康マネジメント能力の育成につなげられるような事後指導となるよう工夫している。各学年の自分手帳活用については下記の通りである。

学年・内容	テキスト・参考資料	ワークシート
1 学年・朝食と健康	食生活 10・11	健康 18
2 学年・成長期の食事	食生活 18・20・21	
3 学年・受験期の食事	食生活 10・11・12	健康 22

毎回の給食時間では、栄養教諭より毎月の食育目標にそった食育クイズ等を出題している。食育クイズにも自分手帳を活用した内容を取り入れている。

また、希望する部活動を対象とした健康教室でも、下記のように自分手帳を活用した指導を行い、健康な体づくりと競技力向上を目指している。

テーマ	自分手帳
疲労回復とケガの予防	食生活 10
免疫力 UP のための栄養	食生活 18
貧血予防のための栄養	食生活 20・21
試合前後の食事	食生活 18
規則正しい生活リズム	食生活 10・11



部活動における健康教室の様子

③ 「こゆり健康チャンネル」への活用

家庭および地域への情報発信として、西会津ケーブルネットと連携し、朝食を見直そう週間運動の期間中と長期休業中において、夕方のニュース番組前に、自分手帳の内容を取り入れた健康動画「こゆり健康チャンネル」を放送している。



(3) 学校・家庭・地域が連携した食育

食を通して様々な人たちとつながり、食の大切さを理解する取組を行う。

① 教科等における食に関する指導

家庭科の食生活の内容については、家庭科担当教諭と栄養教諭が連携しながら授業を実施している。栄養バランスのよい献立作りについては、ふくしまランチョンマットと料理カードを活用し、栄養バランスと適量を意識しながら献立を作成する機会とした。

地域の食文化については、学校給食で提供している地域の郷土料理などを教材とすることで、生徒の理解へつなげている。

偏食が多い傾向である魚の調理実習では、地元企業さんにご協力いただき、鮭の三枚おろしのデモンストレーションを実施した。

給食で最も残食が多い地域の郷土料理“こづゆ”の調理実習では、町の栄養士と食生活改善推進委員の方々にご協力いただき、地元の食文化の継承を図った。



献立作成の授業の様子



魚の調理実習の様子



こづゆの調理実習の様子

② 総合的な学習の時間における取組

本校では、地域について学び、地域の未来を創造するアントレプレナーシップ学習を実践している。その中で、3学年の生徒が、特産物を生かした新メニュー作りに挑戦し、料理コンテストへ応募した。この取組について、生徒が実践発表会で発表するとともに、考案したメニューを学校給食で提供する「特別給食」を実施することにより、食に関するさらなる関心の向上につなげている。

③ 給食時間における食に関する指導

栄養教諭が行う食育クイズの他、行事食や毎月の食の旅献立では下記のように、先生方にご協力をいただき、テーマに合わせたクイズを出題する等、組織的に食に関する指導を実践している。

献立	クイズのテーマ	担当
入学お祝い献立	食の大切さ	教頭
こどもの日献立	端午の節句の行事食	教務主任
七夕献立	夏の星座	理科教諭
お月見献立	月にまつわる百人一首	国語科教諭
クリスマス献立	世界のクリスマスケーキ	校長
食の旅献立	各都道府県の食文化	社会科教諭



食育クイズの様子

④ 家庭と連携した取組

学級活動における食に関する授業の実施後は、食育だよりや生徒のワークシートを通して授業の内容を家庭へお知らせしている。ワークシートには、保護者からのコメント欄を設け、家庭での事後指導につなげるための工夫をしている。

	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23
朝食	☐	☐	☐	☐	☐
運動	☐	☐	☐	☐	☐
睡眠	☐	☐	☐	☐	☐
メディア	☐	☐	☐	☐	☐

生活の反省
 早起きが、できない時も、あったので、その辺も気づけた！と思った！

お家の人からの応援メッセージ
 家で遅い時間もありますがもう少し早めに寝よう！と声をかけています。

⑤ 地域と連携した取組

本校に併設している町民図書館と連携し、朝食を見直そう週間運動の期間中、朝食に関わる本を集めた「早寝・早起き・朝ごはん」特設コーナーを設置してもらい、朝食に関する情報提供の強化を図っている。

地元野菜の生産者とは、給食交流会や野菜の寄付、野菜づくり紹介動画等を通して連携し、生徒の地場産物に関する理解を図っている。

また、町内の飲食店と連携し、地元飲食店の自慢料理を給食で提供する「地元飲食店コラボ給食」を実施し、子どもたちの郷土愛の育成を図っている。



図書館との連携の様子



生産者より地元野菜の寄付の様子



地元飲食店コラボ給食

3 成果と今後の課題

(1) 望ましい食習慣への理解

朝食アンケートより、ほとんどの生徒が朝食を食べることは自分の健康のために大切であることを理解しているという結果となったが、数名の生徒については理解が不十分であることが課題である。

栄養バランスのよい食事の大切さについては、生徒全員が理解しているという結果となった。

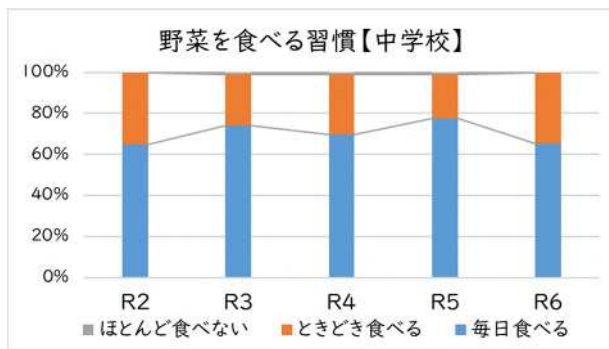
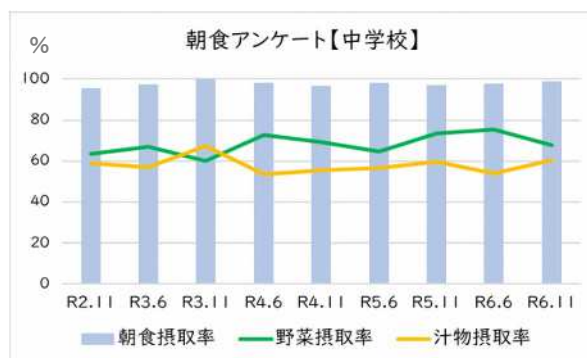


(2) 望ましい食習慣の実践

朝食アンケートより、朝食摂取率は100%に近い値を維持しているが、野菜摂取率や汁物摂取率が70%に満たない状況である。

また、独自で行った生活習慣アンケートより、野菜を毎日ほとんど食べない生徒が0であった。しかし、毎日野菜を食べる生徒についても減少した。

給食の残食については、全体では昨年度より減少傾向となったが、個別で見ると、適量を意識できていない生徒や偏食で食べない食品がある生徒がいて、望ましい食習慣の知識はあるが実践につなげられていない生徒がいることが課題である。



4 おわりに

子どもの頃の生活習慣は、この先の人生に大きく影響を与え、望ましい生活習慣が身に付かないまま成長していくと、改善していくことが難しくなる。「幸せになる健康づくり～『百歳への挑戦』のその先へ～」を実現するために、今後も学校、家庭、地域・関係機関とのつながりを大切にしながら、給食時間や各教科、特別活動など学校全体で健康教育を継続して実践するとともに、自分手帳の活用をさらに充実させることで、生徒の健康マネジメント能力を育成していきたいと考える。