

ヘルスリテラシーを高め「ひとりだち」を実現する健康教育の充実
～保健・食・運動の一体的な健康づくりを通じた自己管理ができる子の育成～

岐阜県白川村立白川郷学園

1 学校紹介

本校は、白川中学校と村内の2つの小学校を統合した「小中一貫教育校 白川郷学園」から、平成29年度に義務教育学校に移行し、現在の「義務教育学校 白川郷学園」になって今年で7年目を迎える義務教育学校である。白川村で唯一の学校であり、特別支援学級を含めた10学級、1年生から9年生までの全校児童生徒数114名（令和5年5月現在）の小規模校である。



本校所在地の白川村は、日本有数の豪雪地帯であり、このような風土から生み出された「合掌造り」という独特な家屋は、1995年に五箇山（富山県）と共に白川郷・五箇山の合掌集落として、ユネスコの世界遺産（文化遺産）に登録されている。飛騨の中山間地域に位置する本校では、高速道路が整備された現在においても、義務教育を修了した後、生徒の多くが進学のために生活の拠点を村外へと移すこととなる。生徒の中には、親元を離れて生活する者もあり、必然的に15歳での「ひとりだち」が求められる。親の代から続くこのような地域の特性もあり、村の大切な担い手としての資質・能力を育む学園に対する期待は大きく、学校、家庭・地域、行政が一体となって子ども達を育てている。

2 学校経営と健康づくり

本校は、村の教育目標「心豊かで、たくましく、ひとりだちする子 ～ふるさと白川郷に夢と誇りを～」を受け、学校教育目標を「ひとりだち ～自立・共生・貢献～ 自分で自分の未来を切り拓いていく子」としている。学校教育目標の具現に向け、学力向上（学習指導）、特色ある教育（特活指導）、健康教育（健康指導）、生活力向上（生活指導）を指導の4つの柱に据え、義務教育9年間の一貫した指導と、家庭・地域、行政との連携による一体的な指導によって、ひとりだちに向けた資質・能力を育む教育を推進している。指導の4つの柱の中でも、特に健康教育（健康指導）は、生涯にわたって健康・安全で活力ある生活を営むための基礎を培い、ひとりだちに向けた重要な基盤である。そこで、健康教育の目標を「自分の体や健康に興味関心をもち、自ら健康な生活を送ることができる子」として、ヘルスリテラシーを高めることに重点をおき、教科や領域の学習、生活指導等との関連を図り、家庭・地域、行政と連携して指導にあたっている。

3 健康づくりの推進体制

健康づくりを推進する校内の組織には大きく4つの指導部会（健康・生活・特活・学習）があり、学校教育目標「ひとりだち」の具現に向けて、年間を5期に分けたPDCAサイクルで取り組んでいる。各期の始まりに位置付けている職員会は2部構成で行っている。第1部の全体職員会では、学園経営全体構想における位置付け及び重点指導内容について各指導部長が説明を行う。続く第2部のブロック職員会（低学年：1～4年 中学年：5～6年 高学年：7～9年生）では、ブロックに所属する指導部員が具体的内容を説明する。このように、全職員が学園経営全体を俯瞰して指導にあたることによって、連携と協働による全教育活動を通じた健康づくりが推進できるようにしている。

【各期における共通テーマと指導の重点（健康指導部）】

		1期 (4・5月)	2期 (6・7・8月)	3期 (9・10月)	4期 (11・12月)	5期 (1・2・3月)
		歩み出し	動き出し	働きかけ・応え	見つけ・広げる	示す・実感させる
重点	保健	自分の体を知る	自分の体を大切にす る	昨日の自分より強くな るために	昨日より強い自分に	より健康にすごすた めに実践する
	食	給食の約束を確立す る	「噛む」を考える	暑さを乗り切る食	感謝して食べる	食べ物の働きを考え て食べる
	運動	青空タイムは積極的 に外で楽しく遊ぶ	外でリフレッシュ	次の活動につなぐ	運動を通して実感す る	達成感を味わう

また、学校保健安全委員会は、学園・保育園・村教育委員会・学校三師・村保健師・村管理栄養士・保護者が子ども達の健康づくりについて協議する重要な組織であり、年に2回開催している。委員会では、専門性を生かした指導助言を受けすることで、指導の工夫・改善や家庭・地域社会の教育力の向上につなげ、学校と家庭・地域、行政が一体となって健康づくりを推進できるようにしている。

さらに、学校運営協議会は、学園と家庭・地域の共通の願い「将来の担い手育て」を具現するために、学校支援部・地域活動部・家庭サポート部が活動しており、健康づくりについても強力な推進支援組織となっている。

4 特色ある取組

(1) 児童生徒の自発的・自治的な取組による健康づくりの充実

本校に委員会はなく、1年生から9年生までがよりよい学園生活を創り上げるための役割を担い、それぞれの学年が全校のためにできることを考え、義務教育9年間で学園生活の全ての役割を経験するリーダープロジェクト(LP)を行っている。児童生徒会スローガンの具現に向かう児童生徒の



【1～9年生の代表が集まるLP長会】

自発的・自治的な取組によって、児童生徒が自己効力感を味わい、ヘルスリテラシーを効果的に高めることができるようにしている。

【リーダープロジェクト(LP)各学年の取組内容】

学年	役割	常時活動	創造的な活動の例
9	結クラスリーダー	結クラス遊び	結クラス week、month、結クラスの活動全般、
8	生活リーダー	生活規律	あいさつ通信、礼の取り組み、あいさつの放送
7	健康リーダー	石鹸、アルコール補充	びよんびよんプロジェクト、後期配膳時間に関する活動
6	環境リーダー	結クラス掃除、モップ交換	大掃除、環境整美に関する活動
5	図書リーダー	図書当番	図書館まつり、本の読み聞かせ
4	コーラスリーダー	お昼の歌放送	音楽会に向けて披露会、校歌クイズ
3	給食リーダー	献立放送	給食アンケート、食に関するクイズ
2	生き物リーダー	鯉のえさやり	誕生日放送、花に関する活動、生き物クイズ
1	あいさつリーダー	あいさつ活動	あいさつ放送、あいさつまわり

また、1～9年生が一緒になって生活、遊び、意見交流等を行う「結クラス（なかよし縦割り班活動）」を中心に、集団活動を通して、身に付けている健康に関する資質・能力を駆使・発揮し、活動することによってヘルスリテラシーを高め、健康面でのひとりだちを目指している。

①「学園の健康は私たちが創り出す」健康リーダーの活躍

7年生の健康リーダーは、健康の専門家である養護教諭の助言を受けながら、学園全体の健康づくりに向けて取り組んでいる。共用部の換気や、手洗い場の消毒液の補充など、環境衛生に関わる常時活動に加え、学園生活をより健康で豊かなものにするための創造的な活動として、フッ化物洗口の説明動画づくりや、体力向上のための「びよんびよんプロジェクト（縄跳び大会）」や雪上運動会の企画・運営などを行っている。全校の健康のためにプロジェクトを成功させた7年生の誇りは、今年度の健康リーダーに受け継がれている。



【フッ化物洗口説明動画】



【結クラス対抗の雪上運動会】

②食を通じた健康管理「結クラス希望献立」

結クラス希望献立は、結クラスリーダーの9年生が中心となり、栄養教諭の助言を受けながら結クラスの仲間たちの希望やテーマを踏まえた献立を考え、実際に給食で提供する取組である。取組では、健康と栄養素の関係を踏まえた献立の立案や、献立表や献立紹介など、結クラス希望献立が実施される日

の給食の全てに児童生徒が関わっている。令和4年度のテーマは「ヘルシー」。子ども達は、結トークの中で感染症に対する免疫力アップや疲労回復、美肌など、健康への願いと食を結び付けて考えるとともに、栄養価や3色食品群のバランス、地場産物や旬など、1～9年生それぞれの発想や健康に関する知識を総動員して

【取組の価値を味わわせるための指導資料】

2023年1月24日提供 令和4年度グランプリ

結クラス 4班

24 4班、希望献立
さつまいも、
きのこ、
豆腐ハンバーグ
きりたんぽ
さつまいも



くりとさつまいもといった秋の食材をたくさん使って、たんぱく質、ビタミンが摂れるので、疲労回復につながります。

献立紹介文
くりは、ナッツ類より脂質が少なく、たんぱく質が多いのが特徴で、てんぷん質の他にたんぱく質、ビタミンが摂れるので疲労回復に役立つといわれています。さつまいもは、カリウムやカルシウム、ビタミンも多く含んでおり、その栄養バランスのよさから準完全食品とも呼ばれています。ビタミン、食物繊維が豊富に含まれているので、おなかの調子を整えてくれます。秋の食材をたくさん使っているので、ぜひ探してみてください。

食べてみるの感想
ごはんも豚汁も野菜もハンバーグのソースも具だくさんでも満足です。
きのこやさつまいも、栗などの秋の食材がたくさん使われていてとてもおいしかった。
にんじんや栗、さつまいものあざやかな色も入っていて、見た目もきれいでした。

総合評価 **93** 点

2023年1月24日提供 令和4年度グランプリ

結クラス 4班

栄養価(8-9歳)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
659	26.0	18.7	45.2	2.8
エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (mg)	たんぱく質 (mg)	たんぱく質 (mg)
468	247	0.63	0.50	40

エネルギー産生栄養素バランス



エネルギーを作る栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)のバランス。
青い三角形が正三角形に近づくほど、栄養素のバランスがよい。

3色食品群のバランス

エネルギーのもと
体の調子を整える
体をつくるもと

この献立のヘルシーなところ
炭水化物を多く含むも類や果を組み合わせたことで、エネルギーをつくる栄養素のバランスがとれた献立です。
いも類が多いので、ビタミンCや食物繊維も摂ることができます。

希望献立を作成した。希望献立を食べた後は、全員が審査員となり評価を行い、学園集会でグランプリを表彰するとともに、栄養教諭が各班の献立の優れている点を紹介し、食と健康の結び付きを強く実感できるようにした。

(2) 15歳での「ひとりだち」を見据えた強固な連携による健康づくり

①学校、家庭・地域、学校医、村民課の連携による「9年生住民健診」

生涯にわたって自分の健康は自分で守るという気持ちを育てることを目的に、学校、家庭・地域、学校医、村民課の連携による「9年生住民健診」を行っている。事前指導では、村の保健師を講師に招いて指導を行い、健診の意義について理解できるようにした。健診後の夏休みには、親子で健診結果の説明を受ける機会を設け、家庭でできる生活習慣の改善について親子で一緒に考えることができるようにした。また、卒業を目前に控えた2月には、学校医と村の管理栄養士を外部講師に招き、担任と栄養教諭のTTによる事後指導(学級活動)を行い、食生活の習慣が健康に与える影響について「結クラス献立」の取組等と関連付け、卒業後の生活習慣で意識することについて深く考えることができるようにした。

【親子での住民健診結果説明】



②「ダブル歯科健診」と「ダブル養護教諭」によるPDCA歯科保健

健康面でのひとりだちを目指し、6月(歯と口の健康週間)と11月(いいはの日)を中心に、各学年1時間ずつ、学級担任と養護教諭のTTによる歯科保健指導を行っている。また、健診実施前には、保健だよりを用いて、歯科健診の内容や受け方、健診時に見聞きする記号や言葉の意味を説明し、歯と口の健康に関する正しい情報を獲得できるようにしている。さらに、養護教諭の複数配置のよさを生かし、一人が健診の記録を取り、もう一人はその場で一人一

人の健診結果に応じた歯のみがき方や、前回の健診からの変容への評価等の個別指導を行い、子どもが自己評価（Check）し、さらなる実践・改善（Action）につなげている。

2回目の歯科健診は、冬休み前に位置付けている。2・4・8年生では、健診の前に学校歯科医による歯科保健指導を行い、歯と口の健康について学習した後に健診を受けることによって、健診結果を基に自己評価を行い、改善につなげられるようにしている。また、冬休み前に実施することによって、歯みがきカレンダーを活用した歯みがきの習慣化や、むし歯ハイリスク児童生徒保護者への受診勧告と長期休業を生かした受診率向上などにつなげている。

【複数配置を生かした指導の充実】



③教科担任制等の強みを生かし、レジリエンスを育成する教育相談

本校では、悩みや不安を気軽に話せる先生を、児童生徒が「マイサポーター」として選んでいる。何か起こったから動くのではなく、「普段から児童生徒とコミュニケーションをとっているからこそ、何かあったときに悩みや不安を打ち明けられる関係でいられる」という考えに立ち、普段から児童生徒に積極的に声をかけたり、一緒に遊んだりすることを心がけている。また、一人一台端末のアプリを活用した相談や、教科担任としての関わり、結クラスでの関わり、部活動での関わりなど、様々な場面での気付きをつなぎ合わせ、児童生徒の不安や悩みに対して迅速且つ丁寧に対応できるようにしている。

④親子で取り組む健康づくり活動

P T Aの専門委員会による「お弁当プロジェクト」では、自分で弁当を作ったり、弁当づくりに関わったりすることで、保護者への感謝や自ら作る達成感、自ら作ったものを食べる喜びを感じることができるようにした。「歯みがきカレンダー・カラーテスト」は、夏と冬の長期休業期間に家族と一緒に歯と口の状態を確認しながら取り組むことができるようにしている。また、学校保健安全委員会が中心となって開催する「親子W e b 講演会」は、親子一緒に自宅で聴講し、家族で健康について話し合い、健康のために取り組むことを決め、実践できるようにしている。

【親子で取り組む食育】



【9年保管の歯みがきカレンダー】



(3) 教科指導を要とした健康教育コラボ指導

①『家庭科×給食指導』Part 1. 中学生学校給食選手権 【歴代の応募献立】

岐阜県教育委員会主催の中学生学校給食選手権に、毎年8年生が応募・出場している。これにより、家庭科での学びを発展させ、生きた教材である学校給食から食に関する知識や調理方法を学び、中学生に必要な栄養の特徴などの知識や調理技術などの実践力を身に付けることができるようにしている。



②『〇〇科・諸行事×給食指導』Part 2. タイムリーな情報発信

教科の学習や諸行事等に関連させ、食に関する興味・関心を高めるタイムリーな指導・情報発信を行っている。一例として、社会科で沖縄県の学校とオンライン交流を行う際には、交流日に沖縄県の料理を給食で提供し、子ども達が給食を通して沖縄の気候や風土、人々の暮らしに思いを馳せ、自然条件からみて特色ある地域と人々の暮らしについて、より深く学ぶことができるようにした。

【タイムリーな指導のための資料】



③『体育・保健体育科×保健指導』がん教育

体育・保健体育を指導の要として、薬物乱用防止教室や防煙教室、住民健診の学習と関連させたがん教育を行い、健康やいのちの尊さについて深く考えることができるようにしている。指導にあたっては、学校医や村の保健師、村内に在住のがん経験者を講師に招き、指導の充実を図っている。



5 まとめ

今年度末で解体される旧白川小学校の正門横に、平成3年の歯科保健優良校表彰県1位を記念して建てられた石碑がある。その石碑から、当時の受賞の喜びと、子ども達の歯と口の健康を共に築き上げたという「誇り」を感じることができる。時を経て教職員が変わっても健康づくりの取組が充実できているのは、義務教育9年間での「ひとりだち」を使命とする学校と、その取組を全面的に支援してくださる家庭・地域、行政の協力体制が確固たるものであることに他ならない。本校の健康づくりに携わってくださる全ての方々に敬意と感謝の意を表し、今後も学校教育目標の具現に邁進していきたい。