

自分の命を自分で守ることができる生徒の育成 ～生徒主体で進める健康教育～

岐阜市立長良中学校

1 学校紹介

本校は、岐阜市の北部に位置し、校舎からは金華山や岐阜城が眺望でき、近くには鶉飼で知られる長良川が流れている。今年度創立69年目を迎え、生徒数は375名、特別支援学級1学級を含む13学級の中規模校である。



岐阜大学教育学部の教育実習校及び県内教員の研修校としての役割を担い、3年に一度の研究発表会、1年ごとの中間報告会を開催している。発表時だけでなく、年間を通して各地からの学校訪問があり、教育活動を公開する機会に恵まれている。

今年度からは、校区の長良西小学校と共に、コミュニティ・スクール「長良川学園」としてスタートし、地域の方々と共に小中一貫教育を進めている。

2 学校経営における健康づくり

(1) 学校の教育目標及び教育計画への位置付け

学校の教育目標「(本質を) みぬき (可能性に) 挑み (生活を) 拓く」
～【実践テーマ】迷ったら厳しい道を選べ!～

学校の教育目標を基軸として、健康教育の目標を「自ら心とからだを鍛え、家庭や学校、地域の中で、心身ともに健康な生活を築こうとし、自らの命を大切にする子どもを育てる」と設定している。

教育の側面では、「危機管理能力、健康管理能力を高め、自分の命を自分で守り、進んで健康・体力の向上に向かおうとする主体的な態度を育てること」を、管理の側面では、「日常の健康観察、各種検診、教育相談を通して、心身の健康状態を把握すること」を重点として位置付けている。

(2) 健康づくり推進の配慮事項

本校の特色は、生徒会が主体となり、健康的な生活を送るための活動を展開していることにある。教育の側面では、生徒自ら活動を生み出し、工夫して取り組むことで、全校生徒の健康と安全に関する知識や実践力を高め、自分の健康を自分で守ることができることにつなげていきたいと考えている。管理の側面では、養護教諭や保健主事だけが健康教育を進めるのではなく、組織の力を生かし、健康教育指導委員会が中心となり、全職員が協力して生徒の命を守ることができるよう共通理解・共通行動を大切に取組んでいる。

このような特色を生かし、地域の方の協力も得ながら、生徒自身が願いをもって活動をつくりあげてきたことが評価され、歯科保健活動や環境衛生活動について、岐阜市の優良校として平成24年度から毎年表彰されている。

また、平成25年度までは年2回の開催だった学校保健安全委員会を平成26年度からは年3回行っている。そのうちの1回を生徒が活動内容を発表し、委員の皆さんにご指導いただく機会とした。今年度は、「防災」、「給食」、「健康」、「生活環境」に関わる活動について、それぞれ生徒会執行部の生徒が発表し、参加した学校医の先生方、地域代表の方、小学校の校長先生等からご指導や励ましの言葉をいただいた。



【第2回学校保健安全委員会の様子】

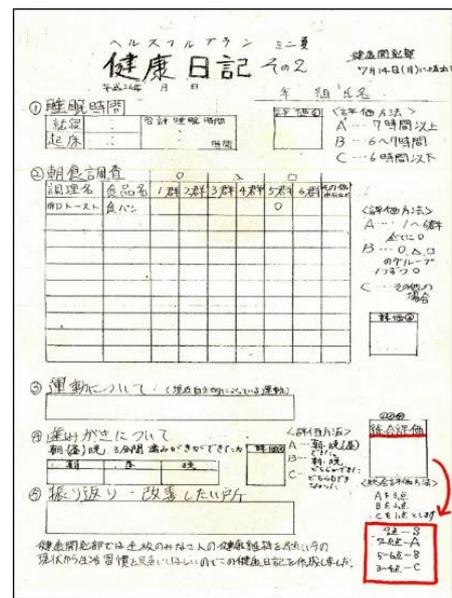
3 特徴的な健康教育の取組

(1) 歯科保健活動

生徒会健康開発部の取組を中心とした生徒の手でつくり上げる活動

① ヘルスフルプラン（健康日記）

生徒会健康開発部長が「全校生徒が自分の生活を見直し、より健康的な生活習慣を身に付けること」を願い、「ヘルスフルプラン」と称する健康日記を作成した。歯みがきも含めて、より健康的な生活習慣が身に付くように一人一人が活用し、学級では健康開発部員が結果をまとめ、新聞などで働きかけた。



【ヘルスフルプラン（健康日記）】

② 給食後の歯みがき

給食後、各学級で健康開発部員が班の仲間と協力して声をかけ、毎日歯みがきをしている。全員が確実にみがいているかを確認する表を作ったり、時間を計りながら3分間みがけるように呼びかけたりと、工夫して活動してきた結果、給食後に歯をみがく習慣が定着している。また、歯みがき後は手洗い場の床が濡れるため、ハンカチを使うよう呼びかけるとともに、生徒会生活環境部員と協力して、床の水滴を雑巾で拭く作業を毎日行っている。



【床の水滴を拭いている様子】

③ 歯みがき講習会

歯科衛生士さんから歯みがきの重要性やきれいにみがくポイントを教わり、昼の放送で全校に知らせた。学級でも健康開発部員が歯の模型を持ち、効果的な歯みがきの方法等について知らせ、実際の歯みがきの場面でも呼びかけた。

自分の歯みがきの方法の見直し

歯科指導の実施にあたり、昼休みや給食時、朝の活動の時間、帰りの会の時間等を使うように工夫した。短時間での指導を実現するために、細かな計画を立て、学級担任や健康開発部員と協力して進めるようにしている。また、指導後には保健便りを発行しており、指導内容の確認や家庭への啓発に役立てている。

① カラーテストを使ったみがき残しチェック

朝の活動の時間を利用し、各学級健康開発部員の進行でカラーテストを行った。各自、鏡や歯鏡を使い、歯の裏側まで観察し、日頃の歯みがきを振り返ることができた。



【カラーテストの様子】

② 歯肉炎予防全体指導・歯肉炎改善のための個別指導

帰りの会の時間を使い、全校で歯肉炎予防について学んだ。養護教諭のテレビ放送による全体指導後、各学級で学級担任が歯肉の観察を含めた指導をした。

また、歯科検診の結果、歯肉の炎症があると診断された生徒に対し、昼休みを利用して、生活習慣の振り返りを含めた個別の歯みがき指導を行った。担当の歯科衛生士だけでなく、地域の専門家の方にもご協力いただき、専門性を活かし、個々の歯みがきの実態に合わせて、具体的に指導してもらい、教わった内容を掲示や保健便りで全校へ広めた。指導の対象になった生徒に対する第2回の歯科検診では、平成26年度は122名中36名に、平成27年度は86名中42名に歯肉の状態の改善が見られた。



【個別指導の様子】

(2) 食育の推進

生徒会給食部の取組を中心とした生徒の手でつくりあげる食育活動

① 残菜0活動

給食では、食物を大事にし、食物の生産や調理にかかわる人々に感謝する心を育みたいと考え、生徒会給食部が取組を始めた。まず、給食の献立から残菜0にする1品を決めて取り組むことにした。毎朝給食部員は、全校生徒が通る生徒玄関でボードを持ってその1品を食べるように呼びかけている。そして、配膳時には各学級で食事前のあいさつをする前に全て配りきり、食缶を空にしている。また、昼の全校放送で、前日の残菜量を伝え、残菜量が多い時には減らすことを呼びかけるとともに、食材を大切にすることや調理員さんが心を込めて作ったものであることを訴えてきた。片付けの際に、給食部員が給食室で各学級の食缶を確認し、残菜量を見



【食べきりメニューのボード】



【給食配膳の様子】

届け、その学級の給食当番に残った原因を聞いたり食べきるためのアドバイスをしたりしている。こうした毎日の地道な活動の積み重ねにより、平成25年度までは一日あたり全校の残菜量の合計が平均5.6kgであったのに対して、平成26年度は平均1.5kgと大幅に減らすことができた。

② 食事づくりに挑戦

〈長期休暇における食事づくり〉

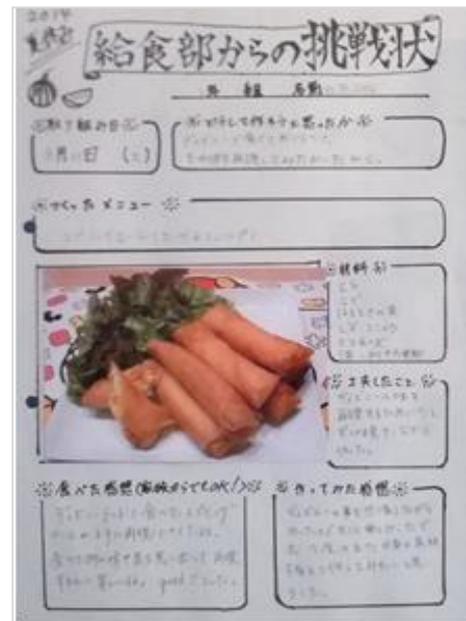
夏休みと冬休みの年2回、「給食部からの挑戦状」として、家庭で食事づくりを実践する取組を生徒会給食部が企画し、運営している。家庭での実践を位置付けることで、食事づくりの楽しさや大変さを味わい、食にかかわるすべての人に感謝の気持ちをもてるようにしようと始まった取組である。調理する側として食事に関わる機会を通して、食品を選択、購入し、自分で食品を判断する力もつくつと考える。取組後は、写真やレシピなどをレポートにまとめて提出し、それを展示した。校長先生賞、調理員さん賞、栄養士の先生賞、給食部賞をそれぞれ選定し、スピード部門、鍋料理部門、おつまみ部門、おせち料理部門など豊富な部門を設け、表彰した。

〈PTAと連携したお弁当づくり〉

毎年PTAと生徒会給食部の共催で「ありがとうの日」を設け、お弁当作りを通して食事をつくってくださる方の苦勞を体感し、感謝の気持ちを深めるための取組をしている。「ありがとうの日」を迎えるにあたって、事前に給食部員がお薦め献立を紹介した。当日は自分が作ったお弁当を見せ合い、どの教室も笑顔があふれた。

③ 給食感謝祭の開催

「学校給食の意義と役割について、理解と関心を高めること」、「給食部が発信する活動により、全校の食への興味・関心を高めること」をねらい、学校給食週間に合わせて、校内の給食企画展「給食感謝祭」を実施した。学校給食週間は、生徒だけではなく、家庭、地域にも、学校給食における理解を促すため、学校のHPや保護者配信メールなどで給食感謝祭の開催を知らせ、多くの人に参加していただいた。



【「給食部からの挑戦状」レポート】



【校長先生賞（ラタトゥウ）】



【お弁当づくり
「ありがとうの日」】





食への興味・関心を高める活動の工夫

① 食の体験教室の開催

学級菜園で育てた野菜を調理する体験教室を実施している。実際に収穫し、仲間と協力して調理することで、旬の食材のおいしさを感じ、手作りのよさや食の安全性を考えることができた。



② 学校栄養職員、調理員から学ぶ

栄養職員が昼のTV放送を使って、生徒の実態や時期に合わせ、専門性を生かした放送を行っている。栄養職員の専門的な話を通して、これまでの生活経験や学習から得てきた知識の根拠を明確にし、より確かなものになっている。また、給食室での片付けの後、給食部員と調理員との感想交流の場を設け、給食部員が、ここで学んだことを新聞や放送などで全校に伝え、広めている。

(3) 防災教育

自分の命は自分で守る、地域で役立つ中学生・・・防災活動

① 地域防災活動への参加

長良西自治会連合会主催の地域防災訓練に生徒も参加している。平成26年度は3年生が避難所運営スタッフとして地域の自主防災隊と共に会場設営、避難誘導、受付、伝達、物資運搬等の役割を果たした。今年度の訓練には、生徒会の呼びかけでボランティアを募って参加し、それぞれの役割を果たした。炊き出しや土のうづくり、救助訓練なども行われ、地域の一員として積極的に動くことができ、地域の方からもその活躍ぶりを認めていただけた。



【中学生が地域のために活動する地域防災活動】

② 「命を守る訓練」の実施

「命を守る訓練」は、災害時に確かな知識を基に正しく判断し、主体的に安全な行動ができるようにするため、様々な生活の場面を想定し、その場で身を守るショート訓練（5分程度の短時間の訓練）も組み入れ、年6回の訓練を計画している。訓練後には、自らの行動を振り返る自己評価の時間を設けている。防災意識向上シートを使い、生徒自身が正しく判断し、主体的に行動できたかを項目ごとに振り返ることで、安全に関する理解を深め、安全な行動をとるための態度や能力を鍛えている。「自ら考え行動できる」態度と能力を育てることで、将来にわたって、生徒が自他の生命を尊重し安全に暮らせる環境を整えることができるようになると思う。

全校新聞 NAGARA
発行日 5月2日
発行部数 49部
編集委員

いざというときの命、守れますか?

4月29日に、命を守る訓練が行われました!!
皆さん、実際に想像しながら実践してましたか?
いざというときは、「自動」「自衛」「避難」を以て「行動」を
心がけられると良いですね。

安全で、集合場所の確認も、非常用持ち出し袋の
準備もしてあるのでどうでしょうか。
非常用持ち出し袋の準備も、生活していくうちに、

防災意識向上シートの結果は、
全体的に高まってきたと見えます。
でも、いくつかの項目は、
まだまだ、ご確認をお願いします。

生徒会長のあてい
災害の起こるたびに、
不安が広がるたびに、
何をどうしたらいいか、
準備もできていない、
怖いです。

防災意識向上シートに関する調査結果

防災意識向上シートに関する調査結果	97%
地震発生時の正しい行動を知っている	96%
落下物の危険性を認識している	66%
火災発生時の正しい行動を知っている	94%
先生の指示と避難の関係を理解している	95%
非常用持ち出し袋の準備が完了している	97%
避難経路を確認して避難できる場所を知っている	93%
避難場所の危険性を認識している	90%
避難場所を想定して集まる場所を知っている	88%
人混みの中を安全に行動できる	88%
安全な場所の避難経路を知っている	90%
訓練を繰り返して、自分の行動を確認している	90%
11番を知らずして逃げた経験がある	11%

＜予備調査＞
整理整頓された場所を避難場所にするべきか? ... 91%
避難経路の確保は避難時に必要か? ... 91%
学校の付属施設は避難場所として使えるか? ... 62%
→ 75%以上が避難場所ではないと回答した。

非常用持ち出し袋の準備が完了しているかどうか、確認ができていない方が多いですね。
いざというときは、準備ができていないと、
訓練が実施されたときでも、避難ができません。
避難経路の確認と避難場所の確保は、
必ず確認してください。
避難場所の危険性を認識している方が、
少ないです。避難場所は、
必ず確認してください。
避難経路の確認と避難場所の確保は、
必ず確認してください。

【生徒会発行の防災新聞】

4 成果と課題

生徒会などの組織を中心とした生徒の主体的な取組により、健康・安全への興味・関心を高めることができ、それが行動につながってきている。また、教職員の研修、情報の共有などにより、「危機管理」「健康管理」に対する職員の共通理解・共通行動ができたことで健康教育全体を高めることができたことが成果と言える。しかし、生徒の意識と実践力には個人差があるため、今後は個別指導の継続実施や学校生活と家庭をつなぐ、さらなる指導の充実を図っていききたい。これらを解決するためにも、小中一貫した指導、小中連続した指導の具体を小学校と共に生み出していきたいと考えている。

生徒に力を付けさせ、今後も生徒の手で活動をつくりあげることが大切にしていけば、この指導は将来の自分づくり、健康づくりへつながっていくはずである。今後も健康教育のより一層の充実を図っていききたい。