

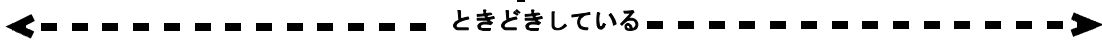
生活マップをつくろう！

年 組 氏名 _____

いつもしている



ときどきしている



健康
にと
って

健康
にと
って

いつもしていない

生活マップから気づいたことを書こう

周りの友達と見比べて思ったこと

生活マップ 16の 카테고리

 家庭学習	 ぐっすり 眠る	 テレビを見る	 メールの やりとり
 運動する	 朝食をとる	 家族と会話	 おやつ(間食) 食べる
 お風呂に はいる	 規則正しい 排便	 朝晩 歯をみがく	 すっきり 目覚める
 友達と会話 遊ぶ	 ゲームをする	 夕食をとる	 早寝 早起き

生活の記録

—— 生活を記録して、自分の生活について考えてみよう ——

健康目標



年 組氏名



左に色分けし、時間を記入

午前5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	
/					学校																			

赤色	黄色		青色	該当するところに をつけてください。									
家庭学習	テレビ	パソコン	メール	睡眠時間	食事	排便	歯みがき	間食	運動	含部活	体調	健康目標達成度	
					朝・晩	有無	朝・晩	食べた	した	よい	できた		
								食べない	しない	悪い	できない		

/					学校																			
---	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

家庭学習	テレビ	パソコン	メール	睡眠時間	食事	排便	歯みがき	間食	運動	含部活	体調	健康目標達成度
					朝・晩	有無	朝・晩	食べた	した	よい	できた	
								食べない	しない	悪い	できない	

/																								
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

家庭学習	テレビ	パソコン	メール	睡眠時間	食事	排便	歯みがき	間食	運動	含部活	体調	健康目標達成度
					朝・晩	有無	朝・晩	食べた	した	よい	できた	
								食べない	しない	悪い	できない	

/																								
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

家庭学習	テレビ	パソコン	メール	睡眠時間	食事	排便	歯みがき	間食	運動	含部活	体調	健康目標達成度
					朝・晩	有無	朝・晩	食べた	した	よい	できた	
								食べない	しない	悪い	できない	

/					学校																			
---	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

家庭学習	テレビ	パソコン	メール	睡眠時間	食事	排便	歯みがき	間食	運動	含部活	体調	健康目標達成度
					朝・晩	有無	朝・晩	食べた	した	よい	できた	
								食べない	しない	悪い	できない	

健康目標は達成できましたか

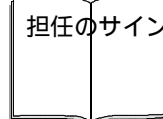
1 達成できた

2 だいたい達成できた

3 できなかった



家庭から一言



担任のサイン

今日の学級活動で

1. 自分の生活を振り返り、生活習慣のどんなところに問題がありましたか。

2. 自分の生活をもっと健康に過ごすために気をつけたいと思うことは何ですか



学校保健委員会

「基本的生活習慣について考えよう」

「健康プロジェクト」

プログラム

	企画名	内容
プロジェクト 1	「正しい睡眠の すすめ」	睡眠に関するアンケート結果 目覚めすっきり睡眠のとり方 集中力と睡眠
プロジェクト 2	「食べ物の旅」	排便に関するアンケート結果 便の旅
プロジェクト 3	「その一口 本当に必要？」	夜食・間食に関するアンケート結果 家庭科の授業で勉強したよ「間食のこと」
プロジェクト 4	「健康な体は 健康な歯から」	歯に関するアンケート結果 スポーツマンは歯が命 現在の治療状況
プロジェクト 5	「運動で健康な 体をつくらう」	運動に関するアンケート結果 運動はなぜ必要？ 運動すると良いことがたくさん



学校保健委員会振り返りシート

年 組 名前 _____

1. 学校保健委員会を振り返って、特に印象に残ったことをまとめてみましょう。

睡眠

排便

間食

歯

運動

2. おうちの人からのおたよりを聞いて、思ったことを書いてください。



3. 保健委員の発表や校医の先生方を聞いて、自分の生活をよくするために改善していかなければならない生活習慣は



です。

4. あなたの生活がよくなるために、できそうなことをできるだけいねいに書いてください。

3. 学校保健委員会全体を通しての感想を書いてください。



健康にとって大切なこと

年 組氏名 _____

1 生活を振り返ってみましょう！

私の健康目標は



[Empty rounded rectangular box for writing health goals]

健康目標が達成できた人 達成するために工夫したことは

[Empty rounded rectangular box for writing how goals were achieved]

です。

達成できたことによってよかったことは

[Empty rounded rectangular box for writing benefits of achievement]

です。

達成できなかった人はどんなところを工夫すればよかった(できる)と思いますか？

[Empty rounded rectangular box for writing suggestions for improvement]

2 これからの生活について考えてみましょう。

これからの生活で私が気をつけていきたいことは

[Empty rounded rectangular box for writing future goals]

です。

そのために私のできそうなことは(具体的に書いてください)

[Empty rounded rectangular box for writing actions to achieve goals]

です。

3 今までの学習で思ったことや感じたことをたくさん書いてください。

[Large empty rounded rectangular box for writing reflections]

健康のクロスワードパズル

年 組 名前 _____

- * たてとよこの鍵を解いてクロスワードパズルに挑戦しよう！
- * クロスワードの の文字を組み合わせるとキーワードが出てくるよ。

7									
			1		た		ど		
2		も							
	6				8	ん			
		3	ふ	ん					
4					く	5			す

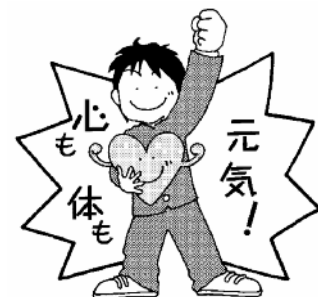


よこの鍵

- | | |
|----------------------------------|------------------------|
| 1 私たちの脳の中には、 た ど がある。 | * たて・よこの鍵を解いてことばを見つけね。 |
| 2 成長 も は、夜中の11時～2時の間にたくさん出る。 | * ひらがなを入れてね。 |
| 3 ふんサイクルを利用して睡眠をとるとすっきり目覚められる。 | * 全部で14のことばが隠れているよ。 |
| 4 くは、1日の力のもとになる。しっかり食べよう。 | * よこの鍵3は、二桁の数字が入るよ。 |
| 5 栄養の すを考えて食事をしよう。 | |
| 6 は好き嫌いしないで食べよう。 | |
| 7 - の中身は、一日分に相当する糖分が含まれているものもある。 | |
| 8 ん のとりすぎは、むし歯や肥満の原因になる。 | |

たての鍵

- 野菜の食物 が便秘を防ぐ。
- よく ことは、体にも脳にもよい、昔の人は3990回。
- ふ の原因は勉強それともメール？
- 形はバナナ が理想。
- 昼休みは進んで外に出て、 ん しよう。
- は、我慢しないでトイレに行こう。



キーワードは、普段の

			っ					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

が健康をつくる。

学校保健委員会運営案

中学校

1 議題 「基本的生活習慣について考えよう」

2 日時 平成 年 月 日() 中学校 体育館 時 分 ~ 時 分

3 考察 (議題設定の理由)

生徒を取り巻く環境は、通塾・携帯電話・パソコンの普及等により食事・運動・睡眠などをはじめとする生活習慣の乱れが生じてきている。アンケートの結果からも12時すぎにメールやゲームで起きている生徒は約50%と多い。また、睡眠不足などの生活リズムの乱れから午前中に保健室来室者が多い。しかし、生徒は生活の乱れが健康に影響していることを意識している生徒は少ないと考えられる。

このようなことから学校では、「睡眠」や「朝食」等を学校保健委員会の議題に取り上げて取り組んできたが、自分の生活と結びつけて考え、生活改善するまでに至っていない現状がある。

こうした実態を踏まえて、生徒が自分自身の健康や生活を見つめ、健康課題に気づき、健康づくりに取り組めるように、学校保健委員会と学級活動をつなげた継続した取組を行いたいと考えた。

学校保健委員会の事前活動として 「生活習慣アンケート」を実施(各学年3クラス)

5日間「生活チェック」を実施(全クラス)

学級活動1「生活習慣について考えよう」(全クラス)を行う。

学級活動1では生活マップの作成や「生活の記録」から、自分の生活を振り返り、自分の健康課題について気づかせたい。生徒はそれぞれの自分の健康課題を持って学校保健委員会に参加する。学校保健委員会で、体験や工夫を凝らした「保健委員による健康プロジェクト」「家庭からのおたより」「学校医からの助言」を聞くことにより、普段の生活習慣が健康にとって大事であることを理解し、一人一人が自分の健康課題を解決するための目標を持ち、健康づくりに取り組んでいく。また、議題が生活習慣に関することであるので、全生徒参加、全家庭に参加を呼びかけた拡大学校保健委員会の形をとり、生活の基盤である家庭と連携をして進めていきたい。

学校保健委員会の事後の学級活動では日常生活での健康生活の実践化を目指したい。

4 ねらい

健康のために食事・睡眠・運動などの毎日の生活習慣が大切であることを理解できるようにする。

健康な生活を送っていくためには、生活習慣が大切であることが分かり、自分の課題を解決していくための目標を決めることができる。

目標を持って、生活改善を実践していく。

5 活動計画

	学 習 内 容	学 習 時 間
事前	生活の記録やアンケートによる実態調査	朝の会や帰りの会
1 / 3	「生活習慣について考えよう」	学級活動 1
本時	「基本的生活習慣について考えよう」	学校保健委員会
事後	「生活の記録」をつける	朝の会
3 / 3	「健康について大切なこと」	学級活動 2
事後	担任による個別指導	随時

6 本時の展開 (1時間30分) 司会進行 = 保健主事

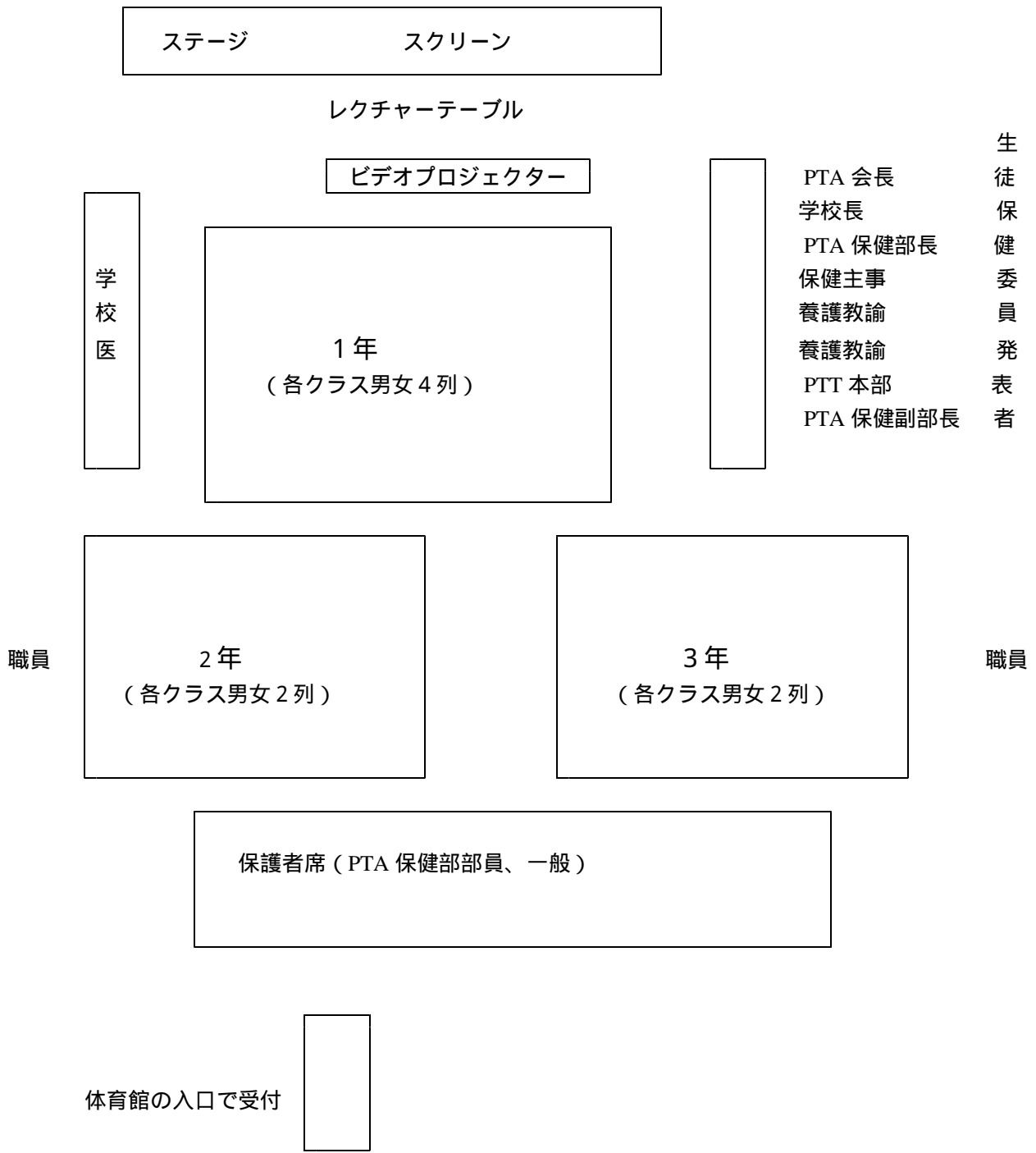
生徒は、学級活動1で使用した「ふりかえりシート」と筆記用具を持参して参加する。

過程	時間	活動の流れ	生徒の活動	教師の支援	学校医 PTA保健部の活動
	5	あいさつと指導助言者紹介(学校長)			
気づく	5	「事前アンケート」の結果について (生徒保健委員)	・自分にはどんな問題があるか考える	・発表がスムーズにいくように支援する ・自分の問題として前向きに捉えられるように配慮する	・生徒の実態を知り、家庭や地域での支援のあり方を考える
つなぐ	30	保健委員「健康プロジェクト」の発表(調べたことや体験したこと) ・「正しい睡眠のすすめ」 ・「食べ物の旅」 ・「その一口本当に必要?」 ・「健康な体は健康な歯から」 ・「運動で健康な体を作ろう」	・保健委員会の調べたことや体験の話聞き、自分の生活をふりかえりながら聞く。 ・学級活動1での自分の健康課題を解決するために自分は doing something that is best for me		
	5	母親の手紙代読 (学級活動1終了後、生活についての母の思いや願いを書いてもらう)	・親の気持ちを知る	・生徒の聞く態度、見る態度を支援する	・手紙の代読 (代表者)
	30	・学校医の先生方の話(6人) 内科医 整形外科 耳鼻科 内科医 皮膚科 歯科	・学校医の先生の話聞く ・自分の問題として考える	・生徒の聞く態度を支援する	・生活習慣と健康の関係についてお話し
いかす	10	・質疑応答	・積極的に質問する	・まじめな態度で質問できるように支援する	
	5	PTA 保健委員さんの感想			・保護者の立場で感想を言う
		閉会のあいさつ			PTA 副会長

7 事後活動

- ・教室へ戻り「学校保健委員会振り返りカード」を書く。
- ・学校保健委員会翌日より「生活の記録」をつける。(5日間)
- ・クラスで11月28日以降に学級活動2を実践する。

8 会場図



マイク (4本用意)

9 準備するもの・当日の役割分担 (職員名)

	学校医側	開催者・学校保健関係	保護者席	受付
体育館シート	2	2	1	1
長いす	2	2		1
いす	学校医 5	開催者学校関係 1 2 生徒保健委員 7	席	2

*いすの数の入っていないところは、出席確認後決定します。

- マイク の位置に(4本) ()
- ビデオ・デジカメ・記録 ()
- ビデオプリジェクターの準備と操作 ()
- 座席名札 ()
- 受付名簿・案内黒板 ()
- 資料 ()
- 学校医接待 ()
- 集会号令、生徒指導 ()
- 保護者受付 ()
- 会場準備 ()
- 会場後片付け ()

*会場準備は 給食準備の時間 ()

*会場後片付けは、学校保健委員会終了後 ()

「健康づくりプロジェクト」評価表 (職員用)

* 各設問は、4段階で評価してください。

A：大変よい B：よい C：おおむねよい D：改善を要する

* 自由記述については、気がついたことご意見等、できるだけ具体的に書いてください。

学級活動1について(題材：生活習慣について考えよう)

評価内容	評価の観点	評価	課題、気づいたこと 他
計画	学級活動1が計画的・効果的に行われたか	A・B・C・D	
	学級活動1の内容が学校保健委員会で生かされていたか	A・B・C・D	
	学級活動1の前に自分の生活記録をつけさせたことは適切であったか	A・B・C・D	
内容	生徒が活動(生活マップや生活の記録)を通して、生活を振り返ることができたか	A・B・C・D	
	指導内容が生徒の実態等に即して、適切であったか	A・B・C・D	
	内容が生徒の興味・関心に沿った内容になっていたか	A・B・C・D	
成果	生徒が自分の健康課題に気づくことができたか	A・B・C・D	
	生徒が健康と生活について関心を高めることができたか	A・B・C・D	
養護教諭とのTTについて感想・ご意見をお書き下さい。			

学校保健委員会について(議題：基本的な生活習慣について考えよう)

評価内容	評価の観点	評価	課題、気づいたこと 他
計画	学級活動と学校保健委員会を連携させて計画したことは生徒が健康について考えるのに効果があったか	A・B・C・D	
	開催時期は適切であったか	A・B・C・D	
運営	生徒保健委員の健康プロジェクトや学校医の助言は生徒が自分の健康課題を解決するための方向づけになっていたか	A・B・C・D	
	保護者の通信や感想を取り入れたことは、生徒が生活習慣を考える上で効果があったか	A・B・C・D	
	時間の配分等は適切であったか	A・B・C・D	
成果	生徒が自分の健康課題に対して具体的な健康目標を持つことができたか	A・B・C・D	
	生徒が健康づくりに取り組む意欲が高まったか	A・B・C・D	

学級活動2 (題材：健康のために大切なこと)

評価内容	評価の観点	評価	課題、気づいたこと 他
計 画	学校保健委員会の後に学級活動を計画したことは生徒が健康課題解決のための意欲付けになったか	A・B・C・D	
	学級活動の前に健康目標を達成するために生活の記録をつけさせたことは効果的であったか	A・B・C・D	
内 容	学校保健委員会を生かした内容であったか	A・B・C・D	
	生徒が健康課題解決のために意欲が高まる内容であったか	A・B・C・D	
	生徒の興味・関心に沿った内容になっていたか	A・B・C・D	
成 果	生徒が自分の生活を振り返り、健康づくりに取り組むことができたか	A・B・C・D	

生活の記録の活用についてお書きください。
(授業以外での活用がありましたら、具体的にお書き下さい。)

学校全体で取り組んだ健康づくりプロジェクト(学級活動1 + 学校保健委員会 + 学級活動2 を連携した計画)
についてご意見・ご感想をお書きください。

健康づくりプロジェクトでの生徒の変容についてお書きください。

全校生徒参加の学校保健委員会についてご意見・ご感想をお書きください。

全保護者に呼びかけた学校保健委員会の開催についてご意見・ご感想をお書きください。

健康教育を進めていく上での家庭との連携についてご意見をお書きください。

「学校保健委員会」 評価表 (保護者用)

*各設問は、4段階で評価してください。

A：大変よい B：よい C：おおむねよい D：改善を要する

*自由記述については、気がついたことご意見等、できるだけ具体的に書いてください。

評価内容	評価の観点	評価	課題・気づいたこと他
計 画	生徒保健委員会の発表は健康課題解決の内容となっていたか	A B C D	
	学校と家庭が連携して進めることができていたか	A B C D	
運 営	日程、時間帯は適切であったか	A B C D	
	会場、配置は適切であったか	A B C D	
	参加メンバーは適切であったか	A B C D	
	テーマに沿った協議ができたか	A B C D	
	協議のテーマは適切であったか	A B C D	
	要項・資料は適切であったか	A B C D	
	会の進行はスムーズであったか	A B C D	
実践に 向けて	生徒が自分の生活を振り返り、健康づくりに取り組むことができる内容になっていたか	A B C D	
	生徒の今後の取組について具体的な活動の内容を明確に示していたか	A B C D	
本日の学校保健委員会のご感想・ご意見をお願いします。			

学校保健委員会で取り上げてもらいたい内容がありましたら、お書きください。

「学校保健委員会」 評価表 (学校医用)

* 各設問は、4段階で評価してください。

A : 大変よい B : よい C : おおむねよい D : 改善を要する

* 自由記述については、気がついたことご意見等できるだけ具体的に書いてください。

評価内容	評価の観点	評価	
計 画	生徒保健委員会の発表は健康課題解決の内容となっていたか	A B C D	
	学校保健委員会の開催にあたり、学校医としての意見が反映させていたか	A B C D	
	学校からの報告や連絡・相談が適切であったか	A B C D	
運 営	日程、時間帯は適切であったか	A B C D	
	会場、配置は適切であったか	A B C D	
	参加メンバーは適切であったか	A B C D	
	テーマに沿った協議ができたか	A B C D	
	協議のテーマは適切であったか	A B C D	
	参加者が主体的にかかわれたか	A B C D	
	要項・資料は適切であったか	A B C D	
	会の進行はスムーズであったか	A B C D	
実践に向けて	生徒が自分の生活を振り返り、健康づくりに取り組むことができる内容になっていたか	A B C D	
	生徒の今後の取組について具体的な活動の内容を明確に示していたか	A B C D	
学校保健に関する学校へのご意見やご要望をお書きください。			