

「体力向上の推進と健康課題への対応」の取組事例

(1 学期)

- ◆管内各小・中学校において、「1校1実践」の取組内容の充実、健康増進に向けた取組の推進、肥満対策・虫歯予防対策の推進等、学校と家庭が協働した取組が進められています。
- ◆その中から、「成果が表れている」と報告された取組事例を以下に紹介します。
- ◆自校の体力向上の推進、健康課題への対応に向けた参考資料としてご活用ください。

【体力向上プランに基づいた「1校1実践」の取組事例】

学校	取組の様子	【取組】と【成果】
日田市立 五馬中学校		<p>【取組】 チャレンジタイム (体力向上の取組：週1回程度)</p> <p>【成果】 1学期末アンケート項目 「体力向上に意欲的に取り組むことができた」とする生徒の割合の向上</p>

【スクリーンタイムを中心にした生活習慣の改善に対する取組事例】

学校	取組	成果
管内 小学校	<p>「生活チェック週間」の実施</p> <p>・PTA(育友会)と連携した取組</p> <p>・チェックシートの作成</p> <p>・ルールや目標を各家庭や子ども自身で設定</p> <p>・校区の中学校のテスト期間に実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・児童の意識の向上 →「テレビを見たり、ゲームをしたりする時間は家で決めている」(塚脇小)、「決まった時刻に就寝・起床する、朝ご飯を食べる」(石井小) ・保護者の啓発及び意識の向上 →「生活習慣が改善した」(桂林小)、「親子間の会話が増えた、ネットを使う時間が減らせた」(朝日小) ・保護者の主体的な取組 →学級懇談会や全体会において、保護者から呼びかけて交流する場を設定(小田小)
管内 中学校	<p>「生活チェック習慣の実施」</p> <p>・定期テスト前設定</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒自身の生活リズムの改善 →通常時と定期テスト前の、スクリーンタイムを含めた生活リズムを生徒が個々に振り返り(前津江中) →「睡眠日誌」を一定期間つけ、「睡眠と体との関係」「睡眠と生活との関係」の自己検証(東有田中)
	<p>生徒会中心の取組</p> <p>年度当初から継続した取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・スマートフォンの使い方のルールの作成(東部中) ・生徒会作成のメディアルールを活用した家庭での声掛け(大明中) ・「メディアルール」の設定 →年度初めの保護者会で確認周知(東有田中) ・「目標達成シート」の項目に<メディア>に関する目標を設定 →「生徒から保護者への説明」「保護者から生徒への目標達成のための助言や支援」を校長名文書で依頼(東有田中) ・取組期間後に保護者から生徒へのメッセージ(評価等)を記入(東有田中)