

十三中学校健康づくり運動

活動の名称

「生活習慣を見直し、自ら進んで健康づくり」

団体等の名称

氷見市立十三中学校

活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 保育所 小学校 中学校 高等学校 中等教育学校 特別支援学校
 児童館 公民館 図書館 PTA 子育て・教育支援団体、NPO 企業・事業所
 病院・保健所 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
 行政（教育委員会） 行政（保健・福祉部局） 行政（その他の部局）
 その他（ ）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

生徒が健康に関する正しい知識を身に付けるとともに、家庭での生活習慣を具体的に見直す機会を年間を通じて設定したり、全校生徒で継続して行える運動を工夫して、体力の向上を図ったりすることを通して、心身に健康な生徒の育成を目指す。

◆ 主な活動内容

【生活習慣を見直す定期的調査】

- ・「健康づくりノート」を活用し、「早寝早起き朝ごはん」に対する生徒の意識の持続（起床・就寝時刻と朝食の摂食状況について記入）

【望ましい生活習慣や食生活について考える学級活動】

- ・一日の生活の仕方を見直し、生活習慣を改善しようとする授業実践（養護教諭とのチームティーチング）
- ・朝ごはんをなぜ食べるのかについて考える授業実践（栄養職員とのチームティーチング）

【実際に自分で作る技術・家庭科での実践】

- ・栄養のバランスを考えた自分で簡単にできる朝食づくり

【継続的に健康づくりに努める取組】

- ・長期休業中に合わせ、生活の記録と生活の見直しの実施（起床・就寝時刻と学習時間について毎日記入）

【健康に関する講演会等】

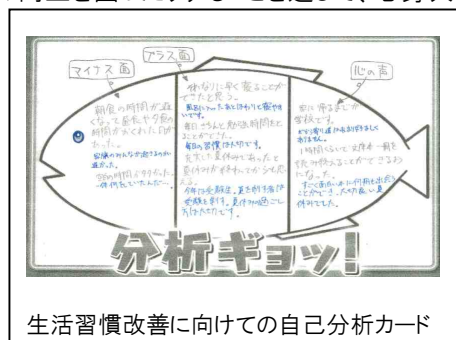
- ・外部講師による健康エクササイズや健康づくり講演会等の開催

【体力の向上を目指した運動】

- ・10分間走や縄跳び大会の開催など、楽しく体力づくり

◆ 活動の成果と今後の展望

生活習慣の見直しや体力の向上に向けて、年間を通して、全校体制で様々な活動に取り組んできたことにより、健康づくりに対する意識が高まった。今後も保護者の協力を得て、家族と一緒に健康づくりを実践できるように呼びかけていながら、主体的に実践していこうとする意欲を持続させていく。



栄養職員とのチームティーチング



教職員も一緒に10分間走