資料５

Ｈ２８ 健康教育全体計画

学習指導要領

県教育指導の重点

熊本市学校教育目標

○学校・家庭・地域社会における様々な教育活動を通して、社会全体で子どもたちの「生きる力」を育成する。
○多様な教育機能の整備・充実を図り、歴史的文化遺産を継承し、市民の生涯にわたる自発的な学習活動を奨励・支援する。

保護者の願い

○基本的な生活習慣が身についている子ども
○親切で思いやりのある子ども
○労を惜しまず、最後まで努力する子ども
○地域や学校を誇りに思い大切にする子ども

本校の教育目標

熊本城に象徴される質実剛健の風格を基調とし、児童の徳・知・体の調和的発展に努め、もって郷土・日本・世界に貢献する人材を育成する。

めざす子ども像

まごころをつくすこども

一　いのちを大切にするこども
一　よく学びよく遊ぶこども
一　しごとに打ちこみやりぬくこども
一　きまりよく実行するこども
一　国とみんなにつくすこども

児童の実態

○挨拶をよき伝統とし毎朝さわやかな挨拶が交わされている。
○自分や友達に思いやりをもって大切にできる子どもが多い。
○健康面の知識が豊富である。
○基本的な生活習慣（自立した実践力）がもう一歩である。
○様々な家庭環境のもと、早寝早起きに個人差がある。
○ほとんどの子どもは朝食を食べているが、内容はさまざまである。
○下校後の外遊びの機会が少ない。

健康教育の目標

教育活動全体を通して計画的に指導し、自尊感情の向上と健康的な生活を送る実践意欲や、実践力の定着　を図る。

各教科	体育科	特別活動	道徳	総合的な学習の時間
体の健康や人と人とのかかわり、自然環境とのかかわりなどの理解を深め、健康的な生活を送る態度を育てる。	健康･安全についての知識･技能を習得させ、健康の増進を図る。	健康･安全に関する理解を深め、実践的な態度を身に付け、習慣化を図る。	生命尊重を基盤とし、健康に関する態度を養う。	健康に関する問題や探求活動を、主体的・創造的にとらえ、自己の生き方を考えていく態度を養う。
○体験を通して身近な人々、社会、自然との関わりの中で考える態度の育成。（生活科） ○自然に親しみ、問題解決能力と自然を愛する心情の育成。（理科） ○主体的に環境に配慮した生活を営む能力の育成。（家庭科） ○人と人とが伝え合う能力と態度の育成。（国語） ○地域の人々の健康や安全を守るための諸活動についての理解（社会）	○心と体を一体としてとらえ、体を動かす楽しさを味わわせ、仲間とともに活動することの充実 ○課題をもち、その解決を目指して活動を考えたり工夫したりする活動の充実 ○各種の運動に親しませ、運動量を増やす等、生涯スポーツの素地をつくる工夫 ○生活習慣の形成、けがや病気の予防、生活習慣病の予防など及び薬物乱用防止等の保健指導の充実	○保健指導の充実 ・心身の発育と発達 ・心身の健康を高める生活 ・健康と環境のかかわり ・病気の予防 ・心の健康 ○安全指導の充実 ・日常生活における安全 ・交通安全 ○給食指導の充実 ・楽しい食事 ・健康によい食事 ・給食時の清潔 ・食事環境の整備 ・食事を通した好ましい人間関係の育成	○低学年 基本的な生活習慣や社会生活上のルールを守る態度の育成 ○中学年 自主性と協力し助け合う態度、集団や社会のきまりを守る態度の育成 ○高学年 集団における自己の役割を自覚し、自己や社会の未来に夢や目標を抱き主体的に生きていこうとする態度の育成	○すこやかサミットを通して、自らの心と健康に関する課題を発見し、より健康的な生活が営めるよう探求し、実践化・習慣化につなげる。 ○３年 上通にかかわる課題を設定し解決に向けて取り組み、よりよく生活する態度を身に付ける。 ○４年 熊本城にかかわる学習課題を追究しながら生活の中に生きて働く力を身に付ける。 ○５年 坪井川（環境）にかかわる課題を追究しながらお互いの生き方を高め合う態度を身に付ける。 ○６年 平和や将来の夢にかかわる課題を追究しながらお互いの生き方を高め合う態度を身に付ける。

日常活動及び授業外での具体的実践事項

保健	安全	食育・給食	体育	部活動
・すこやかサミット（学校保健委員会）の充実 ・健康観察の強化 ・健康相談の充実 ・室内運動、目の体操 ・健康生活の習慣化 ・心の健康、性教育の充実 ・室内の換気等、衛生的な環境の保全	・安全点検の充実と事後措置の徹底 ・来校者のチェック ・朝の交通指導 ・校舎内の戸締り及び施錠の徹底 ・危険箇所マップの作成（不審者、水防） ・薬品類の点検と管理 ・消火機器の点検 ・安全指導の徹底 ・生徒指導朝会における、児童の安全指導に関わる共通理解	・学校給食を通した食育の充実 ・給食マナーの徹底 ・給食週間の実施 ・偏食や食物アレルギー児童への個人的配慮、指導 ・残菜調査の実施と結果の活用 ・給食指導に関する職員の共通理解と共通実践	・教科体育の充実と運動量の確保 ・青空活動の推進・工夫 ・青空委員会による昼休み（青空タイム）の実施 ・朝や休み時間の外遊びの奨励と外遊び時間、用具の確保	・規約に基づいた実施・運営 ・総合部活の実施 ・児童の心身の発達に応じた活動の推進 ・自主的・自発的態度の育成 ・生涯を通じて仲間とともに明るく楽しく活動する態度の育成 ・複数指導体制による部活動の推進

家庭や地域との連携

資料６－１　　Ｈ２８健康教育年間指導計画

月			４　月	５　月	６　月	７　月	８　月	９　月
月生活目標			きまりよいくらしをしよう	礼儀正しくしよう	清潔で安全なくらしをしよう	身の回りをきちんとしよう	規則正しい生活をしよう	めあてを決めてがんばろう
教科・生活指導等目標			学習のきまり・学習態度・ノートの使い方を身に付ける。	学習の仕方や調べ方等を身に付ける。	自分の考えを持つ。友達や人の考えを聞いて、自分の考えを深める。		自由研究に取り組む。	
健康生活	道　徳		規則の尊重	礼儀作法	健康安全・生命尊重	整理整頓		自主自立・不撓不屈
	特別活動	児童会クラブ縦割り活動	対面式・委員会発足 歓迎集会	クラブ発足 縦割り班決め	クラブ活動 はみがきツアー（避難所含む） 城東っ子集会 縦割り掃除			
		学校行事	就任式・始業式 大掃除・ 入学式・歓迎遠足 身体測定 視力・聴力検査	交通教室 新体力テスト 耳鼻科検診 検尿・眼科検診 心と体の健康相談	歯科検診 体重測定 プール開き 不審者対応訓練 内科検診	第1回 すこやかサミット 終業式 大掃除		始業式・大掃除 身体測定 地震避難訓練 水泳大会 集団宿泊教室
		学級活動	学校や学級の生活になれよう	自分をみつめよう	力を合わせて楽しい学級をつくろう	楽しい夏休みを計画しよう	夏休みを安全にくらそう	目標を決めてがんばろう
	環境美化		掃除場所とめあてを確認し、みんなで取り組む。		責任を持ち、最後まで取り組む	掃除場所の後始末をきちんと	自分で仕事を見つけて取り組む（お手伝い）	外庭掃除をみんなでがんばる。
朝の活動・通年	健康観察		健康板（登校後すぐ）　心と体の健康観察（8:20～8:30）　心と体をみつめる健康観察シート（月・木曜）					
	青空活動		火・金曜日　8:25～8:45　（雨天時）目・姿勢体操・室内体操・エンカウンター					
	学級の時間		月曜日および集金日　8:30～8:45　目・姿勢体操・室内体操＋エンカウンター＋各学級で計画・実践					
	一斉読書		木曜日　8:30～8:45　全校一斉の読書　　PTA読み聞かせ（月１回）					
	水曜集会		水曜日　8:30～8:45　講話朝会、緑の時間、音楽集会、児童集会等					
	児童集会		歓迎集会		全委員会集会			緑化集会
健康教育	体　育		走・跳、器械運動、表現		水遊び・浮く泳ぐ運動・水泳			体つくり運動
	保健目標		自分の体をよく知ろう	身の回りの清潔に気をつけよう	歯を大切にしよう	暑さに負けない体をつくろう	きそく正しい生活をしよう	めあてをもって運動しよう
	給食目標		楽しく食べる工夫をしよう	よい食べ方について考えよう	清潔にして給食を食べよう	給食の準備を上手にしよう	規則正しい食事をしよう	後片づけをきちんとしよう
	安全目標		安全な登下校	道具の正しい使い方	雨の日の安全	夏休みのくらし方	夏休みの安全な過ごし方	安全な集団行動
	主な保健・安全・食の指導	１　年	さそいにのらない（常時）	じしんのときの身の守り方	6ちゃんをまもろう	いのちをいただきます		
		２　年		じしんのときの身の守り方	雨の日のくらし方を考えよう	こどもにはよくないおさけ		けがの手当て
		３　年		じしんのときの身の守り方	雨の日のくらし方を考えよう	テレビ・まんがと私たち		けむりの正体しってるかい
		４　年		じしんのときの身の守り方	育ちゆく体とわたし（体）			
		５　年		じしんのときの身の守り方	安全なくらしをしよう	たばこから身を守ろう		月経の手当て〈女子〉
		６　年		じしんのときの身の守り方				
		共　通	健康診断の受け方	心のけんこう	歯を大切に	夏休みのけんこう	生活リズムを整えよう	生活リズムを整えよう
人権教育			学級づくり	縦割り班づくり	人権週間①			
組織活動 ＰＴＡ関係 行事等			学級懇談会 PTA総会 部活動総会	通学路・危険箇所点検	授業参観 すこやかサミット	授業参観 校区盆踊り 心肺蘇生法講習	家庭訪問 親子除草作業	市P教あいさつ運動

資料６－２

月			10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
月生活目標			落ち着いたくらしをしよう	力を合わせてがんばろう	思いやりのあるくらしをしよう	感謝の気持ちを持ってくらそう	寒さに負けずやりぬこう	みんなのものを大切にしよう
教科・生活指導等目標			・友達や人の考えを聞いて、自分の考えを深めまとめる。 ・自分の考えを進んで発表する。			・めあてを持って進んで調べ、自分の考えをまとめる。 ・学習をふり返って、さらに自分の力を高め、深める。		
健康生活	道徳		思慮・節度・節	信頼・友情・助け合い	思いやり・親切	尊敬・感謝	健康安全・生命尊重	公共心・公徳心
	特別活動	児童会クラブ縦割り活動	縦割りそうじ	縦割りそうじ はみがきツアー			縦割りそうじ はみがきツアー	縦割りそうじ
		学校行事	見学旅行 運動会 修学旅行 視力検査 就学時健診 ふれあい給食	（読書月間） 歯科検診 体重測定 校内音楽会	すこやかサミット もちつき 大掃除 終業式	始業式 大掃除 身体測定 火災避難訓練 給食記念週間	すこやかサミット	お別れ集会 送別遠足 身体測定 卒業式 修了式 大掃除
		学級活動	いろいろな人と交流しよう	学級の目標に向かって一人一人がんばろう	2学期をしめくくろう	3学期をパワーアップさせよう	楽しい学年のまとめにしよう	進級する心の準備をしよう
	環境美化		協力して掃除をしよう。 （縦割り班　まごころそうじ）		掃除場所の後始末をきちんとしよう。	寒さに負けずに掃除に取り組もう。		感謝の気持ちで掃除に取り組もう。
	児童集会		放送集会	保健集会	図書集会	給食集会	全委員会集会	送別集会

【すこやかサミット（学校保健委員会）】・・・総合的な学習の時間

・健康に関する知識を生きて働く力として実生活に生かす。
・問題追求の過程で、多くの人とのかかわりを大切にする。
・児童の発信から家庭、地域への啓発へとつなぐ。

28年度に取り組む内容

3年　身近な健康生活　（20時間）
4年　心と生活習慣　（35時間）
5年　心と運動習慣　（35時間）
6年　心と食習慣　（35時間）

健康教育								
	体育		ゲーム、ボール運動		体つくり運動	体つくり運動、ゲーム・ボール運動、保健		
	保健目標		姿勢に気をつけて目を大切にしよう	かぜを予防しよう	外で元気に運動しよう	寒さに負けない生活をしよう	いのちを大切にしよう	一年間の反省をしよう
	給食目標		好き嫌いをせずに何でも食べよう	食後の休み方の工夫	食事の工夫をしよう	感謝の気持ちを持って食べよう	よくかんで、残さずに食べよう	給食について反省しよう
	安全目標		室内や廊下での過ごし方	道路標識	冬休みのくらし方	交通安全	生命を大切に	春休みのくらし方
	主な保健・安全・食の指導	1 年			いやだよたばこのけむり	たいせつなからだ	からだをきれいに	
		2 年			みんななかよく	わたしのたんじょう		
		3 年			けむりの正体しってるかい？	テレビ・まんがと私たちたち	時間の使い方を考えよう	
		4 年		野菜をもりもりたべよう		育ちゆく体とわたし（体）	間違ってお酒を飲んだことない？	
		5 年	たばこから身を守ろう			大人に近づくわたし	心の健康（体）	
		6 年			お酒やたばこから守られている私たち	エイズと私たち	病気の予防（体） 親子薬物乱用防止教室	
		共通	メディアとの付き合い方	姿勢を正しく	インフルエンザを予防しよう	給食に感謝しよう	（性教育月間）	いいところさがし
人権教育				地区別人権教育研修会 人権週間②			人権週間③ 性教育月間	反省と志向
組織活動 ＰＴＡ関係 行事等			就学時健康診断	授業参観 校内音楽会	もちつき すこやかサミット	どんどや 性教育 授業参観 家庭教育セミナー	すこやかサミット 6年親子薬物乱用防止教室	学級懇談会 PTA総会 部活動納会

資料７　　Ｈ２８食に関する指導の全体計画

児　童　の　実　態

・給食を楽しみにしている。偏食や少食の子どももみられる.
・食物アレルギーの子どもがいる（４％）。残食は少ない。

保護者・地域の実態

・ほとんどの子どもが朝食を食べている（毎日９６％）が、量や質が十分とは言えない家庭がある。

学　校　教　育　目　標

熊本城に象徴される質実剛健の風格を基調とし、
児童の徳・知・体の調和的発展に努め、
もって郷土・日本・世界 に貢献する人材を育成する。

・学習指導要領
・食育基本法
・食育推進基本計画
・教育委員会の方針

食　に　関　す　る　指　導　の　目　標

①	食　事　の　重　要　性	子どもたちが、食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
②	心　身　の　健　康	子どもたちが、心身の成長や健康の保持、増進の上で望ましい栄養や食事の摂り方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。
③	食品を選択する能力	子どもたちが、正しい知識、情報に基づいて、食物の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身につける。
④	感　謝　の　心	子どもたちが、食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心を育む。
⑤	社　会　性	子どもたちが、食事のマナーや食事を通した人間関係形成能力を身につける。
⑥	食　文　化	子どもたちが、各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

幼稚園
保育所

幼稚園、保育所と連携する
・食物アレルギー
・個別の課題について

城東小　食に関する指導の目標

～ 食とのかかわりを通して自分をみつめ、よりよい食生活を営もうとする子どもの育成 ～

低学年・特別支援学級	中　学　年	高　学　年
○食べ物に興味をもち、よい食事の仕方を身につけることができるようにする。 ○みんなと仲良く楽しく、感謝して食事ができるようにする。	○食べ物の分類ができ、その働きがわかり、よく食べることができるようにする。 ○地域の産物を知るとともに、会食を通して明るい社交性を養う。	○日常における食事について、望ましい習慣と実践力を身につけ、食品の組み合わせを考えて食べることができるようにする。 ○郷土の食文化や外国との関わりについて知るとともに、食料の生産、流通、消費について正しく理解し、感謝の気持ちをもつことができるようにする。

中学校

中学校と連携する
・食物アレルギー
・個別の課題について
・全体計画や各学年の年間指導計画を提供する。

			４　月	５　月	６　月	７　月	８　月	９　月	１０　月	１１　月	１２　月	１　月	２　月	３　月
特別活動	学級活動	低学年	○おいしいきゅうしょく ○いのちをいただきます ○はをたいせつに					○こどもにはよくないおさけ				○たのしいきゅうしょく ○給食への感謝 ○からだをきれいに		
		中学年	○給食時間の過ごし方 ○じょうぶな歯をつくろう					○間違ってお酒を飲んだことない？				○給食に感謝しよう		
		高学年	○歯を大切にしよう									○給食に感謝しよう ○生命のつながりと家庭生活 ○薬物乱用防止教室		
	○給食の時間における食に関する指導 ●給食指導		○給食室の紹介 ○食器の置き方　○朝ごはんについて ○かむことについて ●食事の準備を上手にしよう　●楽しく食べよう ●後始末を上手にしよう　●よい食べ方をしよう ●身の回りをきれいにしよう					○朝ごはんについて　○カルシウムについて ○旬について ○食べ物の働きについて ●好き嫌いをしないで食べよう ●食後の休養をしよう　●後始末を上手にしよう ●楽しく食事をしよう　●身の回りをきれいにしよう				○感謝の気持ち ○豆について ○１年間の反省 ●給食ありがとう ●残さず食べよう ●給食の反省をしよう		
	学校行事		発育測定　食育月間　子ども教育相談 学校保健委員会　歯と口の健康旬間　お誕生給食					運動会　社会見学旅行　集団宿泊教室 修学旅行　お誕生給食　ふれあい給食				給食週間　学校保健委員会		
	児童会活動 委員会活動		学校保健委員会									給食記念週間　学校保健委員会		

		特別支援学級	１　年	２　年	３　年	４　年	５　年	６　年
教科・領域との関連	国　語	・くわしく思い出して書こう	・大きなかぶ ・サラダでげんき ・はがぬけたらどうするの	日本語のしらべ一春 日本語のしらべ一夏 日本語のしらべ一秋 日本語のしらべ一冬	日本語のしらべ一春 日本語のしらべ一夏 日本語のしらべ一秋 日本語のしらべ一冬	日本語のしらべ一春 日本語のしらべ一夏 日本語のしらべ一秋 日本語のしらべ一冬	・注文の多い料理店 ・和の文化について調べよう	日本語のしらべ一春 日本語のしらべ一夏 海のいのち 日本語のしらべ一秋 日本語のしらべ一冬
	生活科／社会 特別支援学級：生活単元学習	・わくわくストアを開こう ・作って食べよう ・わくわくパーティをしよう ・お茶をいれよう	・学校だいすき ・なつだあそぼう ・たねをまこう ・せわをつづけよう ・たねとりをしよう ・やさいを育てよう ・とうもろこしのかわをむこう ・たのしいあきいっぱい ・ふゆをたのしもう ・じぶんでできるよ	・やさいを育てよう むこう ・グリンピースを ・野さいのせわをしよう ・野さいをしゅうかくしよう ・野さいのことをつたえよう ・さつまいもをしゅうかくしよう ・ありがとうをとどけよう	・店で働く人と仕事 ・工場で働く人と仕事 ・農家の仕事 ・昔の道具とくらし	・わたしたちのくらしと水 ・県土のようす ・うたかな自然をいかすまち～大津～	・日本の地形と気候 ・米づくりのさかんな地域 ・水産業のさかんな地域 ・これからの食料生産 ・森林を守る人々 ・生活環境を守る人々	・縄文のむらから古墳のくにへ ・天皇中心の国づくり ・今に伝わる室町文化 ・明治の国づくりを進めた人々 ・世界に歩み出した日本 ・長く続いた戦争と人々のくらし ・日本とつながりの深い国々 ・世界の未来と日本の役割
	家庭科						・わが家にズームイン！ ・おいしい楽しい料理の力 ・食べて元気！ご飯とみそ汁 ・めざそう買い物名人	・見直そう食事と生活のリズム ・まかせてね今日の食事
	理　科				・植物を育てよう	・季節と生き物 ・わたしたちの体と運動 ・すがたをかえる水 ・自然の中の水	・植物の発芽 ・植物の成長 ・植物の実や種子のでき方	・植物の成長と日光の関わり ・体のつくりと働き ・植物の成長と水の関わり ・生物どうしの関わり ・生物と自然環境
	体　育 （保健学習）				・けんこうな生活	・育ちゆくからだとわたし		・病気の予防
道　徳			・かぼちゃのつる	・かむかむメニュー ・げんきにそだてミニトマト ・学級園のさつまいも	・与作の柿の実 ・いただいたいのち	・じいちゃんが教えてくれたこと ・ナシの実 ・日曜日のバーベキュー	・おとうさんのおべんとう ・正月料理	・東京大空襲の中で
総合的な学習の時間		すこやかサミット			学　校　保　健　委　員　会 ・健康な生活をスタートしよう ・すこやかサミット	・心と生活習慣 ・すこやかサミット	・心と運動習慣 ・すこやかサミット	・心と食習慣 ・すこやかサミット
外国語活動							・I like apples ・What would you like?	・Let´s go to Italy.

家庭・地域との連携の取り組み方	家庭地域と連携・協力体制を築き、望ましい食習慣の定着を図る。 ・給食だより　保健だより　学年、学級だより　・歯と口の健康旬間　・地域の方々とのふれあい給食　・学校保健委員会　・すこやかサミット
地場産物活用の方針	・学校給食に熊本市産の青果物を取り入れることにより、食料の生産、流通等に当たる人々の努力をより身近に理解することができる。 ・食べ物に対する興味・関心を高め、感謝の気持ちをいだくことができる。
個別相談指導の方針及び取り組み方	一人一人の食の課題に応じたきめ細やかな指導を実践し、望ましい生活習慣の確立を図る。 ・食物アレルギーの調査及び複数での対応　・肥満、偏食の個別相談　・健康相談

資料８　　Ｈ２８　総合的な学習の時間（城東タイム）全体計画

日本国憲法
教育基本法
学校教育法
学習指導要領
市学校教育方針
市人権教育基本方針
方針及び努力事項

本校の教育目標

熊本城に象徴される質実剛健の風格を基調とし、児童の徳・知・体の調和的発展に努め、もって郷土・日本・世界に貢献する人材を育成する。

１　生命の尊さを知り、これを尊重しあい、お互いの健康を増進し、安全と幸福を守り合う態度を養う。
２　誠実であることが行動の基本として大切なことを知り、仕事に打ち込みやり抜く意志を育てる。
３　人類の進歩は勤労と創造の所産であることをわきまえ、進んで知性を磨き、働くことを喜ぶ態度を養う。
４　自己と郷土・日本・世界とのつながりを理解し　自分を大切にするとともに郷土・日本・世界のために貢献しようとする心情を育てる。

児童の実態
保護者の願い
地域の実態

本校の総合的な学習の時間の目標

「くまもとタイム」「けんこうタイム」の探究的な学習を通して、問題解決能力、学び方やものの考え方、協働的に取り組む態度を育成するとともに、ふるさと熊本に学び、心と体を大切にした、自己の生き方の追究ができるようにする。

育てたい力の観点	育てたい力
学習方法に関すること	整理・分析する力
	まとめ・表現する力
自分自身に関すること	自分自身や自分の学び、自分の生き方を求める力
他者や社会とのかかわりに関すること	人やものにかかわる力

各学年のテーマ ／ 目指す姿 等	城東タイム（総合的な学習の時間）			
	３学年（７０時間）	４学年（７０時間）	５学年（７０時間）	６学年（７０時間）
くまもとタイム ふるさと熊本に出会い→知り→愛して→輝く	◆大好きなまち　城東 ～上通の人、もの、ことに学び、未来の自分と上通を考え、ＰＲしよう～ （５０時間）	◆わたしたちのほこり！熊本城 ～熊本城博士になってふるさと自慢をしよう～ （３５時間）	◆熊本の水守り隊 ～熊本の森と水とくらしを守ろう～ （３５時間）	◆熊本夢プロジェクト隊 ～熊本の人・もの・ことに学び、自分の人生を追い求めよう～ （３５時間）
けんこうタイム 自分の心と体に出会い→知り→自尊感情を高めて→自律的・実践的生活習慣を定着させる	◆健康な生活をスタートしよう ～心も体も健康になって夢や希望をかなえよう～ （２０時間）	◆心と生活習慣 ～心も体も健康になって夢や希望をかなえよう～ （３５時間）	◆心と運動習慣 ～心も体も健康になって夢や希望をかなえよう～ （３５時間）	◆心と食習慣 ～心も体も健康になって夢や希望をかなえよう～ （３５時間）

各教科・道徳・外国語活動・特別活動

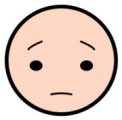
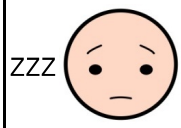
資料９

自分の「からだ」と「心」をみつめる健康かんさつ

7／21（木）

年　組　番 名前

今日の健康板や健康観察を思い出し、あてはまる顔の下に○をつけましょう。
「わけ」は、下からえらんで番号をかきましょう。あてはまることは（　　）にかいてね。

		やる気まんまん	元気	少しつかれてる	少しねむたい	体調がわるい
	からだ					
からだ	どれにあてはまる？					
	わけのばんごう					

からだの健康観察のわけ

①よくねたから
②しっかり あさごはんをたべたから
③うんちがでたから
④いたいから（どこが？　　）
⑤きぶんがわるいから
⑥けがをしているから
⑦そのほか（　　）

		やるきまんまん	いいかんじ	まあまあ	ちょっとブルー	とてもブルー
	心					
心	どれにあてはまる？					
	わけのばんごう					

心の健康観察のわけ

①楽しみがあるから（それは何？　　）
②わすれものをしたから
③宿題をしていないから
④注意された・おこられたから（だれに？　　）
⑤けんかしたから（だれと？　　）
⑥そのほか、気になることがあるから（　　）

※ 昨日の夜は、何時にねましたか？じこくを書きましょう。

時　　分　ごろ

※ いま、こまっていることや伝えたいことなどがあったら、書いてみましょう。何でもいいですよ。

資料１０

心と体の健康観察

4

（　　）年（　　）組（　　）番

名前（　　）

最近の心とからだの状態について、お家の方と一緒にはなしながら、あてはまるところに○をつけてみましょう。記入したら、２９日(水)までに学校へ出してください。

平成２８年６月２７日 配布

番号	内　　容	はい	いいえ
1	食欲がない		
2	食べ過ぎることがある		
3	吐き気がする		
4	おなかが痛いことが続いたり、下痢をくり返したりする		
5	眠れないことがあったり、こわい夢を見たりする		
6	皮膚や目がかゆい		
7	頭が痛いことが続く		
8	運動以外で、心臓がどきどきすることがある		
9	何となくからだがだるい		
10	ぼーっとしてやる気がおこらない、集中できない		
11	一人になるのが不安である		
12	涙があふれてくる		
13	イライラすることが多い		
14	誰かに話を聴いてほしい		
15	つらかった・ショックだったことが頭からはなれない		
16	つらかった・ショックだったことを、思い出させる場所や人や物には近づきたくない		
17	つらかった・ショックだったことについては、話さないようにしている		

※ 上の内容以外に、心や体のことで気になることや伝えたいことなどがあれば書きましょう。

※ スクールカウンセラー（臨床心理士）による、カウンセリングを希望しますか？
お家の人と相談して、どれか１つに○をつけてください。

（　　）希望しません　　（　　）子どもと保護者一緒の相談を希望します
（　　）子どもだけ希望します　　（　　）保護者だけ希望します
（　　）学校に任せます

カウンセリング予定日は 6/30、7/1 です。

資料１１

『ノーテレビ』『ノーゲーム』に ちょうせんしよう！

城東小学校　　年　　組　　番　名前

ノーテレビ（DVD・ビデオをふくむ）コース　か　**ノーゲーム**（パソコン・タブレット・スマートフォン・けいたい電話をふくむ）コース　を選ぼう!

Ｈ２７年１１月の全校代表委員会で決まったこと（約束）

①ノーメディアデー・ノーゲームデーを作る。
②姿勢をよくして、メディアと付き合う。
・スマホ、ゲーム、タブレットからは、30 ㎝以上、目を離す。
③メディアの時間を制限・時間を決める。
・メディアは一日２時間以内、９時以降はメディアに触れない
・高学年は、９時から１０時のテレビは可。
④家の外にメディアを持ち出さず、貸し借りをしない。
・親の許可を得て、連絡手段としての携帯電話は可。
⑤自分や相手の情報をネットに流さない。

ちょうせんのしかた

1．お家の人と話し合って、夏休みのうち１日を『**ノーテレビ**』か『**ノーゲーム**』の日に決めよう。
ただし、「メディアは１日２時間まで、そのうちゲームは３０分まで」など、学習したことは忘れずに…
2．『ノーテレビ』か『ノーゲーム』にちょうせんしているときは、メディアのかわりに何をしてすごすか、お家の人と一緒に考えよう。
3．じっさいに、ちょうせんしてみよう。（「がまんする力」は、どのくらいあるかな？）
4．ちょうせんしたあとは感想を書いて、８月２５日（木）始業式に、学校へ出そう。

ぼく、わたしは　　ノーテレビデー
ちょうせんする方に○を！　　ノーゲームデー　を
月　　日（　　）にします！

この日はメディアのかわりに、何をしてすごしますか？（自分のめあてを書いてみよう）

ぼく・わたしの ふりかえり

☆ 工夫したことやちょうせんしてよかったこと、これからも続けたいことは？

☆ ちょうせんしていて難しかったことや困ったことは？

お家の人の感想

☆ 子どもさんと挑戦してみてよかったことや変わったことなど、感想をお書きください。

資料１２

平成２７年７月
城東小ＰＴＡ保健体育委員会

夏休み　親子はりきり表（４・５・６年用）

いよいよ子どもたちが、楽しみにしている夏休みです。今年の「すこやかサミット」では、４・５・６年生の中で、「生活習慣」「運動習慣」「食習慣」について考えて学習しています。そこで、長い夏休み、「親子はりきり表」で、それぞれが身につくように、「生活リズム」と「お手伝い」の中から１つずつ決めて、取り組んでみましょう。

生活リズム

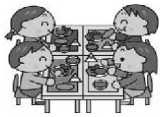
① 生活しゅうかん

・早寝、早起き（時間を決める。）
・メディアの時間は、２時間まで（ゲームは３０分以内）
・姿勢に気をつける。（テレビは、寝てみない。離れてみる。）
・その他（自分で考える。）

② 運動しゅうかん

・ラジオ体操に、参加する。
・学校や地域のプールへ行く。
・１日１回は、外あそびをする。（ぼうしをかぶる。水分をとる。）
・その他（自分で考える。）

③ 食しゅうかん



・朝ごはんを、かならず食べる。
・好ききらいをしない。
・スナックがしやジュースをがまんする。
・その他（自分で考える。）

お手つだい

・げんかんのそうじをする。
・おふろのそうじをする。
・りょうりの手伝いをする。
・家でかっている生きものの世話をする。
・その他（自分で考える。）

（記録の仕方）

① 自分のめあてを決めよう。
（生活リズムの中から、１つ、お手伝いの中から１つ）
② 日づけのところに、**よくできた◎・できた○・もう少し△できなかった×**をつける。
③ 親子で**感想**を書く。　④**９月１日（火）**に、学校に持ってくる。

★子どもの感想	★親の感想
（生活リズム）	（生活リズム）
（お手伝い）	（お手伝い）

親子はりきり表

年　　組　　番　名前（　　）

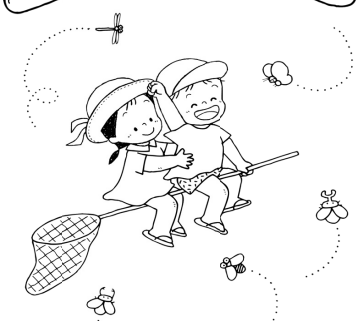
目　標（生活リズムについて）

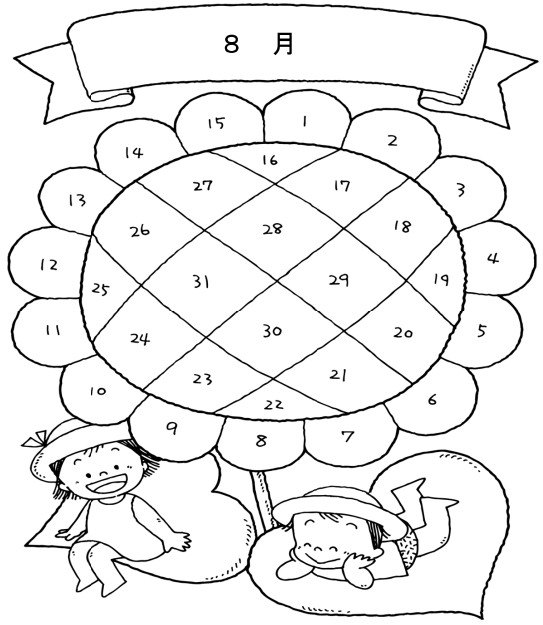
★毎日　書きましょう。（よくできた◎・できた○　もう少し△　できなかった×）

１８	１９	２０	２１	２２	２３	２４
２５	２６	２７	２８	２９	３０	３１
１	２	３	４	５	６	７
８	９	１０	１１	１２	１３	１４
１５	１６	１７	１８	１９	２０	２１
２２	２３	２４	２５	２６	２７	２８
２９	３０	３１	★９月１日（火）に、学校に持っていきましょう。			

目　標（お手伝いについて）

７　月



18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

８　月