

# 学校 教育だより



<http://www.city.narashino.lg.jp/kosodate/kyouiku/gakkyodayori.html>

習志野市鷺沼 2-1-1

電話 047-451-1132

平成29年10月25日発行 NO. 88

## 子ども達の健やかな成長のために



子ども達が学習や運動に励むためには、心身ともに健康であることが欠かせません。88号では、給食・保健における実践、そして幼稚園の取り組みについて、詳しく紹介します。

写真は①津田沼小学校6年生の保健の学習、②習志野高校の体育祭、③第一中学校3年生の千葉工業大学1日体験学習、④津田沼幼稚園年長児が服をたたむ練習をしている様子です。

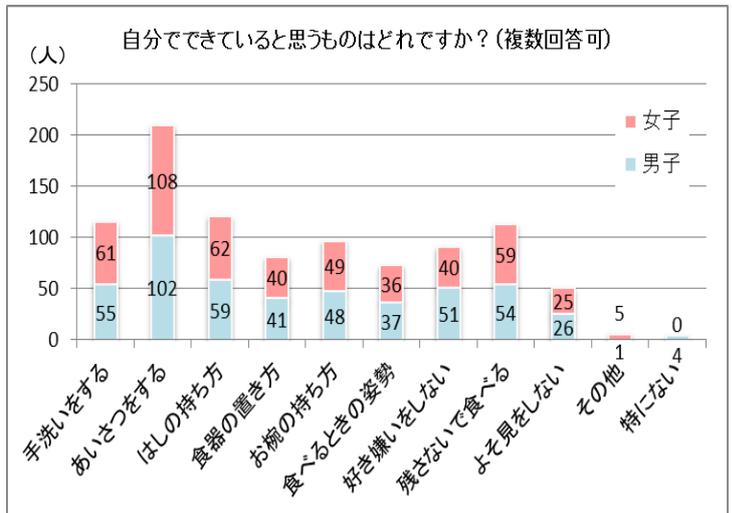
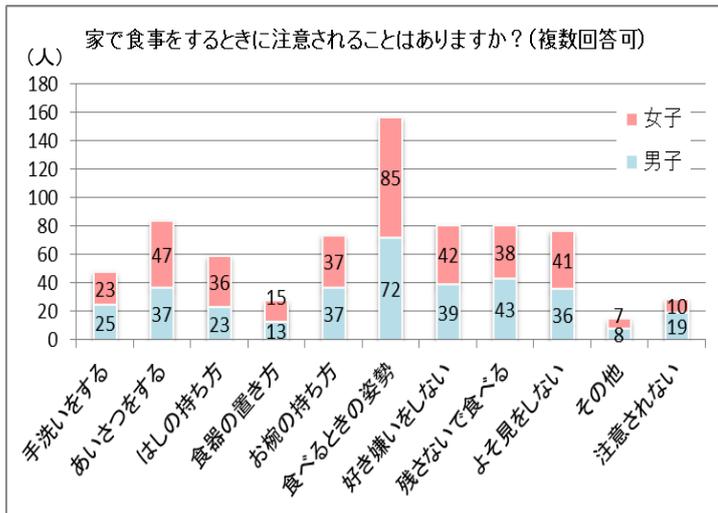
### 第88号 目次

- ◆食を通して「心」を育む … 2
- ◆健康について考える  
自分の生活習慣を見直す … 3
- ◆健やかな成長のベースは幼稚園から  
食育・健康教育 … 4
- ◆自立を目標にした継続的な取り組み … 5
- ◆子ども達の成長を促す交流  
習高生の絆 … 6

# 食を通して「心」を育む

～秋津小学校の取り組み～

給食の時間に、箸やお椀の持ち方が違ったりひじをついたりして食べている姿を見かけ、指導することがあります。秋津小学校で、食事のマナーに関するアンケート（男子117名 女子118名 計235名）を行ったところ、保護者に注意されることで一番多かったのは「食べるときの姿勢」でした。また、自分で「食べるときの姿勢」ができていると考えている子どもは30%程度でした。



そこで、栄養教諭の高橋さゆり先生が、4年生の特別活動で「よい姿勢で食べよう」という授業を行いました。また、授業の一環として、学期に1回行っているランチルーム給食を「和室給食」としました。

「食べものと向き合い、食事への感謝の気持ちを表す」という日本の文化を感じられるように、畳の上で正座して給食を食べました。この体験から、正座して食事をするには、よい姿勢で箸やお椀をきちんと持つと、食べやすいということに気づき、日本の食事のマナーとして根付いた理由についても考えることができました。また、一緒に食事をする相手も気持ち良く食事ができることや、胃腸がまっすぐになると消化を助け、体によいということもわかりました。



授業の後、1週間「よい姿勢」を心がけて気づいたことを子ども達は次のように書いています。「姿勢をよくすると、飲み込んだものがしっかりおなかにいったのがわかりました。また、残していたものも食べられました。」

「意識すればできるんだなと思いました。これからはがんばりたいです。」

「日ごろよい姿勢にしていると、勉強しているときもよい姿勢になりました。」など。

よい姿勢で食事をすることは、食事のマナーのひとつです。食事のマナーを向上させることは、より良い社会性を身に付けることにつながります。人と協力したり、食事のマナーを考えたりすることは、相手を思いやることであり、楽しい食事につながるだけでなく、共に生きる力を育むこととなります。秋津小学校では2年生が地域の方を招いて行う「ふれあい給食」や、縦割り給食の「トンボランチタイム」があります。いろいろな人と触れ合うことができる学区の特色を生かし、食を通して「心」を育む、それが秋津スタイルの食育の要となるよう取り組んでいます。

# 健康について考える

～津田沼小学校の取り組み～

津田沼小学校では、9月25日に養護教諭の木場雅子先生が6年生の保健学習の単元「病気の予防」の授業を行いました。

病気の予防をするためには、病気がどのような要因で起きるかを理解し、それぞれの方法で対処する必要があります。生涯にわたり健康を保持増進するための資質や能力の基礎を培ってもらいたいと考えてのことです。

この授業では単元の最初の部分の「病気の起こり方」を学習していました。かぜなどの病気で欠席することが少ないクラスということで、いろいろなチーバくん（マスクをしたチーバくん・車いすバスケットのチーバくん・怒ったチーバくん）のイラストを用いて、病気とは何かについて考えさせました。その上で、病気は“病原体”“抵抗力”“環境”“生活行動”が関わりあって起こることを学ばせたいと考え、子ども達に病気になる原因を挙げてもらおうとしましたが、自分の生活と結びつけて考えることが難しいようでした。その後のグループでの話し合いや教師からの声かけで「早く寝る」「手を洗う」「うがいをする」などいろいろな意見が出て、自分の生活を振り返ることができました。

授業後の感想では、「病気がいろいろなことが関わって起こることがわかった」「好き嫌いをせずに食べたいと思う」など、知識だけでなくとどまらず健康生活を心がけるといったものもありました。

この単元では、地域の保健活動の学習もするので、自分の健康だけでなく、家族や地域の健康を守るために何ができるかを考えることができるようになってほしいと思います。



# 自分の生活習慣を見直す

～第五中学校の取り組み～

第五中学校の3年生が9月25日に保健師の江原朋枝さんから生活習慣病について講話を聞きました。

生活習慣病は、がん、心臓病など日本人の死因の多くを占める病気に結びつくものです。自分の悪い生活習慣が命を脅かしたり、人生の最後のQOL（生活の質）を落としたり、寝たきりの生活が何年も続くことにつながったりするということを中学生にも理解してもらいたいと、部活動を引退して生活のリズムの乱れも見られる3年生を対象に3年前から設定しているそうです。

内容は、最初に数名の生徒から将来の夢について聞き取り、夢をかなえるためには健康で元気な生活を送ることが必要、そのためにどうしたら良いかと展開していきました。その後、生活習慣病について16のチェックリストと一緒に確認しました。その上で、自分で予防できる『運動・栄養・休息』についてのポイントとなる話を聞きました。

講話終了後、飲料の中の砂糖をスティックシュガーで表したのや2キロもの脂肪の塊や1年間で喫煙した肺にたまるタールの見本などを興味深く、見たりさわったりし、実感がもてたようです。



これからの健康宣言には「早寝早起き」「朝食をしっかり取る」という意見が多くあがっていました。他にも「就寝前のスマホをやめる」「夜型生活から朝型生活に変える」「勉強もするが運動やストレッチもする」「余分な糖分塩分をとらない」など自分の生活に当てはめて考えている様子がうかがえました。また、感想の中には、飲料の中の砂糖の量や脂肪の重さに驚いたり、タールの見本をみて検診の大切さに気付いたり、自分の家族に注意したりしたいというものもありました。

受験をひかえて睡眠や生活リズムが乱れがちな3年生が自分を振り返るいい機会となりました。

# 健やかな成長のベースは幼稚園から

## 「幼児期に育みたい健康な心と体」

幼児の健やかな成長のために、幼稚園では、幼児の主体的な遊びや生活の中で、基本的な生活習慣の定着を図り、自ら健康な生活を送れるようにしていきます。また、自分でできるようになったことを大いに認めたり励ましたりしながら、自立心を育み、自信をもって行動できるように援助しています。

さらに、**食育**や**健康教育**を通して、幼児が自分の体や健康に興味や関心をもって、生活できるようにし、園と家庭とで連携しながら、幼児の健康な心と体を育てています。

幼稚園では、上記の「幼児期に育みたい健康な心と体」を常に意識しながら、子ども達が健やかに成長するよう指導にあたっています。食育と健康教育において、今年度の主な取り組みを紹介します。

### **食育** 谷津幼稚園・給食センター栄養士訪問

幼児期の食育は、知識の獲得よりも食べる喜びや楽しさを味わったり、さまざまな食べ物への興味や関心を高めたりするなど進んで食べようとする気持ちを育てること、また、基本的な食習慣を身につけ、生きる力を育むことを目的としています。

このため、給食の時間に、栄養士が教室を訪問し、当日の給食で使用している食材の紹介をするなどして食べ物への興味や関心をもたせていました。また、望ましい食習慣を身に付けさせるために食事の際の正しい姿勢やおはしの使い方などをアドバイスしていました。

幼児期においては、基本的な生活習慣の基礎を育むうえで、家庭との連携を図ることが大切です。試食会や給食参観などを実施し、保護者と連携した食育も実施しています。



### **健康教育** 大久保東幼稚園・健康支援課共催

食べ物には、いろいろな働きがあることを赤「元気のもと」、緑「病気から体を守る」、黄色「骨や体を作る」の三つに分けてわかりやすく教えてもらいました。毎日の給食の時間には、先生や友達と食べ物の働きごとに色分けすることで、バランスよく食べるための意識にもつなげています。親子一緒に食べ物の働きや栄養バランスについてクイズ形式で学びました。園と家庭とで連携を図り、子ども達の健やかな体づくりを目指しています。

赤 肉・魚、卵、大豆・豆製品、牛乳・乳製品

緑 野菜類、芋類、果物、海草類

黄 穀類、油脂類、砂糖

バランスよく  
食べよう！

## 「自立を目標にした継続的な取り組み」

幼児期の基本的な生活習慣を身に付けるための指導は自立を促すためにも重要です。そのためには、育ちに応じた意図的・継続的な指導、子どもにとって理解しやすい言葉がけ、視覚的にわかりやすい物的環境の工夫などをし、子どもが「自分でできる」という喜び、自己肯定感を味わうことが指導のポイントにもなります。これらのことをふまえ、津田沼幼稚園での鹿野山宿泊保育を通した自立を促すための継続的指導を紹介します。

### ①7月「自分でたためるよ」～日々の園服の着脱指導～

幼稚園では、日々の生活の中で基本的な生活習慣を身に付ける機会を大切にしています。衣服の着脱もその一つ。子どもの育ちに応じて丁寧にたたみ方を知らせたり、机を用意し、たたみやすいような環境を整えたり、机がなくてもたためる方法を教えたりと、段階的に継続的な指導をしています。

「身に付ける」までには本人も教師も根気が必要です。その分、できるようになった時、大きな喜びとなり、「僕が教えてあげる！」と友達や年少さんに教えてあげる姿は自信に満ちています。



自分でたたむぞ。

### ②9月「お母さん、見ててね！自分でできるよ！」～宿泊保育親子荷物点検～



わたし、たためるよ！

鹿野山宿泊保育の事前指導として、9月に入り親子荷物点検を行いました。

この日、子ども達は先生の指示を聞いて、鞆から必要な衣類を出したり、着替えた衣類をたたんでしまったりと、実際の動きをシュミレーションしながら荷物の出し入れをします。保護者の方にそばで見守っていただきながら「できたね！」「すごいね！」とお子さんを誉めてもらい、「うちの子は、こんなこともできるんだ！今まで、何でもやってあげ過ぎたかな？」と育児を振り返りながら子どもの成長を感じていただく機会となりました。

家庭で一対一でかかわればできていたことも、先生の話や皆と一緒に聞いて、動くというのはなかなか難しいこと。お母さんを頼りたくなる場面、親が手を出したくなる場面もありましたが、ぐっと我慢。

最後は、「自分のことは自分でできたね！すごいね！」と大きな拍手で終了。この自信は子どもにとっても親にとっても自立への大きな一歩となりました。

### ③9月中旬「みんな、一緒にお泊りだ！みんな、自分でできたよ！」～鹿野山宿泊保育当日～

いよいよ、宿泊保育当日です。風呂上り、身体をよく拭いて、パジャマに着替え、明日の朝着る衣服の用意もします。何が入っているかわかるように色分けした袋、自分の物と友達の物が混ざらなようするためのかご、次に何を行うか目安がもてるようにするためのスケジュール表、これまでに先生や友達と確認し合ったことを生かし、「自分のことは自分でできた」という満足感を味わうことができました。このときの自己肯定感がその他の場面でも生かされ、さまざまなことが一人でできるようになってきています。



自分でたためると嬉しいね。

## 子ども達の成長を促す交流

### <ブリスベン市訪問団との交流> 谷津南小学校

9月11日に、谷津南小学校の3年生とオーストラリアのブリスベン市の訪問団の交流会が行われました。

子ども達は歌やリコーダーを披露したりクイズで谷津干潟を紹介したりして、訪問団の方々をもてなしました。

訪問団のハワードさんからは、ブーンドル湿地についての説明がありました。この時、話を聞く子ども達の真剣なまなざしがとても印象的でした。

干潟を介して世界へつながっていることが実感できた有意義な交流会になりました。



### <千葉工業大学1日体験学習> 第一中学校

9月29日に、第一中学校の3年生が千葉工業大学でキャリア体験学習を実施しました。

今回は、同大未来ロボット研究所の先川原 正浩 所長による「ロボットと共生する社会」をテーマにした、講義を受講しました。最先端のロボット研究をユニークかつ分かりやすくお話いただきました。大学の専門的な研究や学生達の熱心な姿に「学ぶことの素晴らしさ」を生徒達は感じ取ったようです。

「『学ぶことは楽しいことなのだ。』という認識を新たにできました。」

「大学は難しいかなと思っていたけど、専門的な勉強は実に楽しそうでした。」

これらの感想からも今回のキャリア学習が見識を広める交流になったことがうかがえます。



## 習高生の絆

### 平成29年度習高祭文化の部・体育の部を終えて

習志野高校 2年 佐久間友梨

平成29年9月15日文化の部校内発表、16日に一般公開、10月2日に体育の部が行われました。文化の部では、1500人以上の方が訪れ、たいへん盛り上がりました。私は生徒会と軽音楽部に所属しているのですが、去年よりもより良くなるように装飾やポスター貼りなどを生徒全員で協力し、成功させることができました。軽音楽部では、本番までに多くの時間と練習に費やし、また、3年生の先輩方が引退となるため、1・2年生で力を合わせ、良い思い出となるように努力できたと思います。

9月28日に行われるはずだった、体育の部は雨天のため延期されましたが、10月2日に無事に終わることができました。習志野高校の体育祭の特徴は4色のチームに分かれての応援合戦です。応援団は、この日のために夏休みから夜遅くまで練習していました。

体育の部での種目は、男女別で行う「背中わり」や、クラス別で行う「長縄跳び」男子のみで行う、一列に並んでうさぎ跳びをする「一心一体」、女子のみで行う「棒引き」などがあります。多くの種目の中でも、色別対抗リレーが、どの組も接戦で盛り上がりました。

習高祭を通して習高生同士の絆を深めることができました。来年の習高祭が待ち遠しいです。



### 編集後記

子ども達が健やかに成長するためには、小さい頃からの積み重ねが大切です。そういった意味でも、幼児教育は重要だと考えます。小学校・中学校とも連携を図りながら、オール習志野の教育力で子ども達を育てていきましょう。もちろん、教職員も心身ともに健康な状態で子ども達と向かい合いたいものです。