

# 学校教育だより

習志野市教育委員会

健全な体は  
学力向上の鍵



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

習志野市鷺沼 2-1-1 電話 047-451-1151(代表) 平成30年10月24日発行 NO. 99



★ 1 天高く馬肥ゆる秋  
★ 2 心と体の健康に目を向けよう!  
★ 3  
★ 4

心と体の健康は、充実した生活を送るための土台となるものです。99号では、健康教育をテーマとして食育・保健における幼小中実践、市の健康支援課との連携について、紹介します。

写真は①実籾小学校の稲刈り、②谷津幼稚園のむし歯予防指導の歯磨き、③第七中学校の災害救助用アルファー化米の炊き上げ、④大久保小学校の生活習慣病予防健康教育の様子です。

## 第99号 目次

- ◆未来の健康のために(実籾小の実践) … 2
- ◆防災訓練と給食 (第七中の実践) … 3
- ◆保護者ととともに (新栄幼・谷津幼) … 4
- ◆健康教育(健康支援課との連携) … 5
- ◆習志野市特別支援教育振興大会  
習志野高校の体育祭・文化祭 … 6



# 未来の健康のために

実籾小学校 栄養教諭 鈴木 香

食育のねらいとして、すべての子供たちが自分の健康を考えて適切な食品をとる意識を高めることが必要であると考えています。そのねらいの達成に向けて、本校が力を入れている活動をご紹介します。

## きゅうしょくがはじまるよ (1年生)

入学後、最初の給食が始まる前に、小学校の給食の不安を取り除き、給食に期待をもってもらえるように、パワーポイントを用いて、給食の様子や流れなどを紹介しました。

## ランチルーム給食 (全学級)

6月にクラス毎にランチルーム給食を行いました。いつもと違う場所で給食を食べることにより「楽しい」ということだけでなく、上履きを脱いでテーブルに着き、同じテーブルの仲間で協力して配膳することにより「マナーを守って楽しく食事をする」ことをねらいとしました。また、全学級において「歯の健康」について話をしました。



【ランチルームで食事♪】

## 学年ごとの食育指導

5年生には「和食の価値」というテーマで授業を行いました。以前より「実籾小の子供は和食が好き」ということを残菜の状況から感じていましたが、実際、積極的に和食を食べているのだろうかという疑問を持っていました。そこでアンケートをとりました。

「毎日またはほぼ毎日米食をしている割合」→朝食：56%、夕食：81%

「毎日またはほぼ毎日味噌汁を飲む割合」→朝食：28%、夕食：56%

この結果より、和食離れが進んでいることを感じました。しかし、授業後の感想から和食への関心の高まりがみられます。今後家庭にも働きかけ、和食の良さを理解することで、それを食べていく子供が増えるよう取り組んでいきたいと思えます。

### 学年ごとのテーマ

2・3年「野菜」

4年「残さず食べることの大切さ」

5年「和食の価値」



【3年生 授業の様子】

## 教職員の出身県の郷土料理を献立に

今年度の新たな取り組みとして、2学期より日本の豊かな食文化を味わうことができるよう、教職員からアンケートをとり、出身地の郷土料理の特徴を取り入れた献立を作りました。当日は担当職員のコメントを放送で流すとともに給食日よりその都道府県の紹介をしています。そのことで、日本の地域や文化に触れる機会をつくり、教職員と子供が食を通して会話ができることをねらいとしています。このことにより、子供たちの食への関心、伝統的な食文化への関心が深まることを期待しています。



【徳島県献立】

いりめし、ふしめんじる 等

今年度の食育の取り組みの一部を紹介しました。11月には調理員との交流給食を計画しています。給食を作っている人と会食することにより、普段食べている給食がどのようにできているのかを知り、「食」に対して感謝の気持ちが育まれることを期待しています。これらの活動が、子供たちにとって生涯にわたり健康を維持する力の礎になると信じて、これからも取り組んでまいります。



# 防災訓練と食品ロスを結びつけた給食の実施

第七中学校 栄養教諭 植草 真由美

国の「第3次食育推進計画」の重点課題「食の循環や環境を意識した食育の推進」を図るため、第七中学校では（社）食品ロス・リポーンセンターの「持続可能な資源利用のためのモデル事業」の協力校として、東京都の防災備蓄食品の入れ替え時の「食品ロスの削減を推進するプロジェクト」に参加しました。

3月の防災訓練日に合わせ、消費しなければ無駄となってしまう防災備蓄食品を寄贈してもらい、災害救助用アルファ化米の五目ご飯を学校給食に取り入れました。そして、趣旨を説明した文書を配付し、クラッカーを家庭に持ち帰りました。

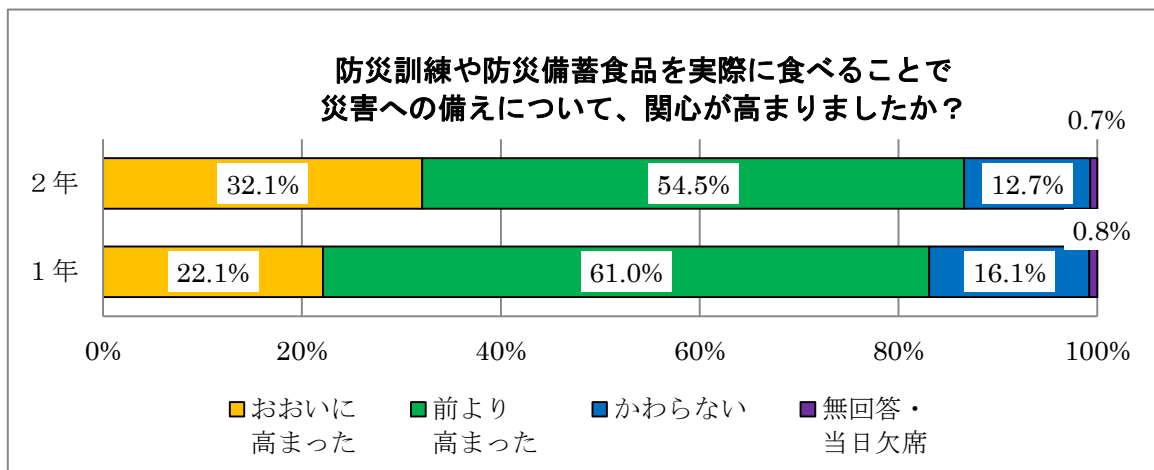
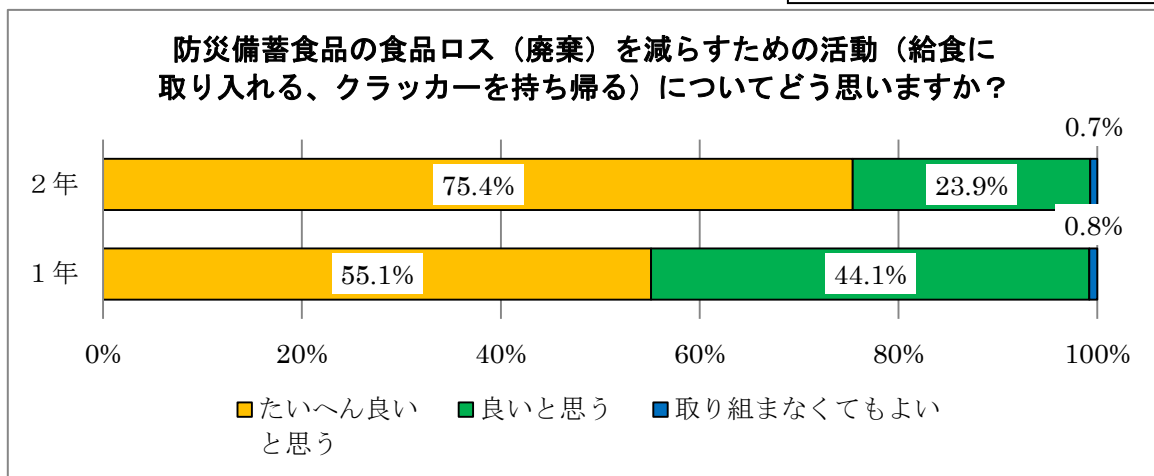
事前学習として給食時を利用して各学級において防災備蓄食品（災害救助用アルファ化米）の実物を見せて、中学生でも簡単にご飯を炊けることなどについて説明をしました。

1・2年生を対象に行った調査（下図参照）では、防災備蓄食品の食品ロスを減らすための活動について、ほとんどの生徒が賛同し、災害の備えについても意識が高まったことがわかりました。

今年度も継続して10月と3月に取り組む予定です。



災害救助用アルファ化米（五目ご飯50食用）のセット内容（アルファ食品株式会社）



（アンケート実施：平成30年3月、回答数：1年生130名、2年生142名）



# 保護者とともに学ぶ 幼稚園

幼児が自分の体や健康に興味や関心をもって生活するために、日頃から食育や健康教育を行っています。よりよい学びをめざし、園と家庭と健康支援課が連携して取り組んだ活動を紹介します。

## バランスレンジャー見参！！

### 新栄幼稚園・健康支援課

新栄幼稚園では、9月20日（木）にバランスの良い食事の大切さを知ってもらうために、年少組と保護者を対象に、「食べ物の話」という食育活動を実施しました。保護者がバランスレンジャー（右写真）に変身し登場することで子供たちは盛り上がり、食べ物にはそれぞれ「**身体を作る**」「**活動できる**」「**身体の調子を整える**」ための3つのはたらきがあることを具体的に、楽しみながら学びました。その後、その3つの食品をバランスよく摂ること、好き嫌いをせずに食べようとする気持ちをもつことを伝えました。また、実籾小学校



【バランスレンジャーの登場！】

の栄養士の先生にも協力していただき、当日の給食を3つの食品に分けてみるという活動も行いました。今回は、子供と保護者が共に学ぶ良い機会となりました。今後も、子供と一緒に考える活動、家庭と連携した活動を通じて、「食育」に対する意識や知識を高めていきたいと思えます。

## 親子楽しく！むし歯予防

### 谷津幼稚園・健康支援課

谷津幼稚園では、9月18日（火）に習志野市の健康支援課の歯科衛生士の方を講師として迎え、年長組の幼児とその保護者に向けて、むし歯予防について学ぶ機会を設けました。

人形劇は、「どのようにむし歯ができるのか」「むし歯を防ぐためには、歯磨きが大切」に重点をおき、そのことが伝わる分かりやすいストーリー展開でした。その実演をじっと見入る子供たちの表情は真剣そのものです。そして、その後ろで見ている保護者の方々も子供たちに負けない真剣な眼差しでした。



【歯科衛生士による歯磨きの説明】

染め出しをした後は、鏡を使って子供自身や親子で確認しながら、自分の歯に興味をもち、良い磨き方とはどういうものか、以下の3点を親子一緒に学びました。

- ◎ 幼児は、自分だけの歯磨きでは磨き残しが多いので、保護者の仕上げ磨きが大切
- ◎ 小学校へ入学してから、急にむし歯が増える子供が多くなるという実態
- ◎ 将来に向けて、仕上げ磨きに頼らず、自分でしっかり磨けるようにする親の意識

この日の給食後は、鏡を見ながら、「こうやって磨くんだよね。」「これは、大人の歯だよ。」などと歯に関心をもち、磨き方を意識する幼児が多くいました。

**一生つきあっていく自分の大切な歯。**幼児期から、良い磨き方を身に付けることを願う大切な行事として捉えています。これからも、給食後の歯磨きを丁寧に指導していきます。

# 学校と健康支援課がタッグを組んで

## ◆ 生活習慣病予防健康教育 ◆

9月14日（金）に大久保小学校の4年生が生活習慣病予防健康教育を受けました。講師は習志野市健康支援課の保健師の方々です。各教室で、パワーポイントや模型などを用いて、児童の興味・関心を引く授業が行われました。

「『生活習慣病』っていう言葉を知っている人？」  
「（画像を見せて）このジュースには、スティックシュガーが何本分使われているのでしょうか？」（班でクイズ形式）  
「生活習慣病にならないようにするにはどうしたらいいかな？」



【ジュースに含まれている砂糖のモデルを見て、実際に手に取る児童の様子】

授業の後半、児童たちは実際にジュースの中にその飲料に使用されている量の砂糖が入ったペットボトル（右上写真）や体脂肪と同じ重さの油の塊（2kg、1kg）を手に取り、驚きの表情を浮かべていました。感想用紙には、生活習慣病にならないための自身の行動目標や保護者からの意見を記入してもらう欄が設けてあり、家庭ともつながる活動になっていました。

この活動は、健康支援課が主体となり、平成26年度の大久保東小学校・第四中学校から始まった出前授業です。市内すべての小中学校での実施を目標として取り組み、平成30年度は小学校10校、中学校5校での実施を計画しています。「生活習慣病にならない体にするにはどうしたらよいか」という問いに対し、習志野市のすべての児童生徒が答えられることを目指して、学校と健康支援課が連携して今後も取り組んでいきたい活動です。

### 【実施までの流れ】

- ① 健康支援課に申込（2～3か月前）
- ② 事前打合（1～2回）
- ③ 実施（体育館 or 教室）
- ④ 活動のまとめ

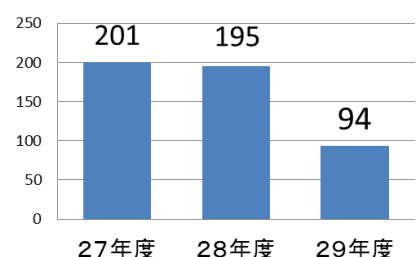
## ◆ フッ化物洗口（むし歯予防活動） ◆

「フッ化物」・・・むし歯予防でよく耳にする「フッ素」の正式名称。歯の質を高め、むし歯予防だけでなく、初期むし歯の回復を助ける働きがある。

「フッ化物洗口」・・・週に1回、教室でフッ化物を水に溶かした洗口液を口に含み、30秒から1分間ブクブクうがいを行う方法です。

平成28年度から第三中学校・鷺沼小学校・袖ヶ浦東小学校をモデル校として取り組んだ結果、第三中1年生の永久歯の総むし歯本数（右：習志野市生徒定期健康診断データ）は、平成29年度に約50%減少しています。この活動は市の事業であり、保護者の費用負担はありません。保護者に対し希望を取り、希望者のみ実施しています（実施者率96.4% H30年1月調べ）。今年度は、小学校8校、中学校2校での実施を計画しています。歯の健康は、体の健康、集中力、学力の向上につながるものです。この活動を広げていきましょう！

第三中1年生の永久歯の総むし歯本数



## 子供たちの成長を促す交流

### 第14回習志野市特別支援教育振興大会～この指とまれ！ふれあい広場～

9月25日（火）、上記大会を東部体育館で行いました。市内の知的特別支援学級の児童・生徒と東習志野小学校4年児童が楽しく歌やダンス、ゲームで触れ合い、友好を深めました。また、東習志野小学校吹奏楽部の演奏やナラシド♪のダンスなどがあり、みんなで笑顔いっぱいひと時を過ごしました。

ぼくは、実籾小の代表として、リレーで走ったことが一番うれしかったです。走る時緊張したけど、ぼくのチームが1位になって良かったです。ぼくは、2年前まで東習志野小にいたので、久しぶりに友達に会えたことも、懐かしくてうれしかったです。次の振興大会でも他の学校の人と仲良くなれるように頑張ります。 実籾小学校：4年生

今日は、「この指とまれ！ふれあい広場」で遊んで、最初は「どきどき・わくわく」いろんな気持ちがあったけど、歌やダンスで、気持ちが晴れ、「もう止まらない位のわくわく」になりました。特別支援の子とも、一緒に「さいころゲーム」や、「大玉ころがし」で触れ合い、とても楽しかったです。短い時間でしたが、いっぱい遊べて、「また会って、遊びたいな！」と思いました。

東習志野小学校：4年生



ナラシド♪と楽しくダンス



吹奏楽部の素敵な演奏♪

## 行事に全力！習高生！！

文化祭と体育祭が行われました。どちらの行事も習高生は全力で取り組みました。ご紹介します。

クラスや文化部が、6月より参加企画の検討をはじめ、9月14日（金）に校内発表、15日（土）に一般公開を行いました。来場者が1600名を超え、例年以上の盛り上がりでした。体育館では、恒例の書道部の書道パフォーマンス、吹奏楽部の発表（写真中央）が行われ、今年も超満員。普段と違う生徒の様子を見られることも、文化祭の魅力です。来校された方々からは、「楽しかった！」という感想を多くいただきました。来年度もより多くの方々に、ご来場いただけるよう取り組んでいきます。（生徒会担当職員）

9月26日（水）体育祭を実施するにあたって、悪天候による影響が懸念されましたが、ほぼ予定通り実施することができました。各色とも応援団長を中心に生徒が主体となった習志野高校らしいメリハリのある行動、個々の身体能力が発揮された個人種目、息の合った団体種目、真剣さの中に笑顔がこぼれる体育祭になりました。ご来場いただいた方から温かなご声援をいただきました。感謝しております。（体育科職員）



### 編集後記

小さい頃からの健康教育が、その後の健やかな子供たちの成長に与える影響はとても大きいものです。今回紹介した実践のように、市の健康支援課などの外部専門機関と連携を図ることは、学習の質の向上だけでなく、教員の業務改善にも期待がもてます。今後も習志野の教育力で子供たちの健康を支え、心身を育てていきましょう。もちろん、教育に携わる教職員も、心身ともに健康でありたいものです。