

令和4年度「元気アップ高崎」推進プラン報告書

笑顔で生き生き元気もりもり久留馬っ子

～よりよい生活習慣定着のための取り組みを通して～

高崎市立久留馬小学校

今年度の取組内容・成果

1 体育

①「投の運動」に重点を置いた「元気もりもりタイム」の実施

昨年度までに行っていた運動に加え、本校の課題である投の運動に重点を置いて体育集会を行った。必然的に手首や肘の高さを上げる「玉入れ」や「的あて」、ボールに慣れるためのポートボールのパスなどボールに触り、投げる機会を増やすことができた。今年度の新体力テストのソフトボール投げの結果を見ると昨年度の同じ学年の平均値よりも高くなっており、子どもたちの投能力を引き上げることができたと考えられる。



②運動時間を増やすための「全校遊びの実施」・「体育道具の貸出」

高学年の児童が委員会の仕事が忙しかったり、発達段階的に「外で遊ぶのが嫌」という実態があったりした。そこで体育委員が中心となり、全校児童で「ふえおに」や「どろけい」などの遊びを行った。全学年が身体を動かすことの楽しさを感じられるような場を設定したことで高学年の児童も外で身体を動かす良いきっかけとすることができた。また、コロナ禍により控えていた体育道具の貸し出しを休み時間にも行った。そうすることでボールを使って外で遊ぶ児童が増え、ボールに触れる機会を増やすことができた。



③外部講師による専門的な指導の充実

水泳のオリンピックや群馬ダイヤモンドペガサス、ベースボールアカデミーの講師の方を招き、素晴らしい泳ぎを見せてもらったり、泳ぐ時の呼吸の仕方や手のかきかたやボールの投げ方のポイントを教えていただいたりした。「本物の動き」について見たり、教わったりすることで児童たちはより深い理解ができ、自分の身体の使い方に活かそうとする姿をみることができた。



2 保健

久留馬小の児童は毎日元気に学校生活を送っている。

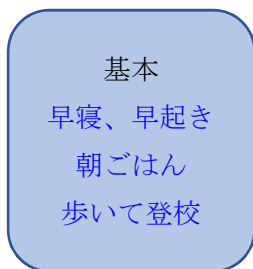
それは、しっかり睡眠時間を確保し、バランスのよい食事をとり、適度な運動をしているからだといえる。

しかし、中には睡眠時間が足りなかったり、食べ物の好き嫌いをしていたりして、「眠くてすっきりしない」、「頭が痛くなる」、「何もしたくなくなる」、「お腹の調子がよくない」などの不調を訴える児童もいる。全員が元気いっぱいの久留馬っ子を目指すために、生活習慣、運動、栄養の面から、さまざまな取組をしている。

① 元気もりもり週間

月	時季	重点目標
5	連休明け	早寝・早起き・朝ごはん+歩いて登校・進んであいさつ
9	運動会前	早寝・早起き・朝ごはん+歩いて登校で病気に負けない生活習慣を身につけよう
11	持久走記録会前	早寝・早起き・朝ごはん+歩いて登校で病気に負けない生活習慣を身につけよう
1	一番寒い時季	朝ごはん・手洗い・マスクの着用で感染症を予防しよう

② 健康生活のめあて



+

目標達成のためのめあてを加える

③ 元気もりもりカード

元気もりもりカードは、前回はふり返って各自でめあてをたて、取り組んだ。



④ 学校保健委員会

計4回行われた学校保健委員会の中で拡大学校保健委員会は、5・6年児童と保護者が参加して、薬物乱用防止講演会が行われた。



⑤ 保護者の活動

- ・ 学校保健委員会便り
- ・ 「はつらつ通信」の作成
- ・ 元気もりもり週間での支援 など



3 食育

①食事もりもりメニュー

5・6年生がおうちの人の協力のもと、苦手な食べ物をおいしく食べることができるメニューを夏休みに考えて作った。提出されたメニュー全てを職員室前に掲示し、実際にいくつかを給食に出した。また、給食委員会の発表や、学校保健委員会で、「給食委員おすすめメニュー」や「免疫力を高めるおすすめメニュー」として一部紹介するなど、さまざまな機会ですりもりメニューを活用することができた。またおうちの人と一緒に取り組み、作った料理を家族で食べることによって、家族の温かいコミュニケーションの場となっている様子が見られた。学校でも、いつもより興味をもって食べていた。



②食育授業

学活や教科、給食の時間などに、食に関する指導を担当や栄養教諭が行っている。その結果、食の大切さに気づき、望ましい食習慣をめざす姿勢が見られた。



③タブレットの活用

給食の献立のレシピや給食に関する動画をタブレットに入れて、全校児童と共有した。タブレットの活用することにより、これまで共有しにくかった画像や動画も簡単に見合うことができ、児童の中の交流につながった。また、「給食のメニューを家で作りました」という感想も聞かれ、家庭との連携にもつながっている。

