

2. たくましい体づくりのための活動

(1) 「体力向上」「友達との楽しい主体的な運動」のための業間運動

本校では、「大放課は全校児童外で遊ぶこと」を基本とし、日常での体力作りに励んでいる。運動場の体育倉庫に一輪車や竹馬のコーナーを設置し、放課には体育委員の運営のもと、自由に活用できるようにしている。



なわとび運動の様子



マラソン運動の様子

また、業間運動として、なわとび運動やマラソン運動を行っており、どちらも個人カードを持ち、目標をもって行うことを大切にしている。なわとび名人になった児童や完走をした児童には賞状を渡すだけでなく、名前を掲示したり、放送で発表したりいるため、全校で励まし合う雰囲気が感じられる。

| なわとびカード | | 年 組 名 前 | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|---------|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 種別 | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 10分 | 15分 | 20分 | 25分 | 30分 | 35分 | 40分 | 45分 | 50分 |
| 1年生 | 10 | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 200 | 300 | 350 | 400 | 500 | | | |
| 2年生 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 70 | 80 | 100 | 150 | 250 | 300 | | | |
| 3年生 | 7 | 5 | 10 | 20 | 30 | 45 | 60 | | | | | | | |
| 4年生 | 7 | 5 | 10 | 15 | 25 | 35 | 50 | | | | | | | |
| 5年生 | 7 | 5 | 7 | 10 | 12 | 15 | 30 | 40 | 60 | 80 | 100 | | | |
| 6年生 | 7 | 2 | 3 | 5 | 8 | 10 | 20 | 30 | 40 | 60 | 80 | | | |
| 7年生 | 7 | 5 | 7 | 10 | 12 | 15 | 30 | 40 | 50 | 70 | 90 | | | |
| 8年生 | 7 | 2 | 3 | 5 | 8 | 10 | 20 | 30 | 40 | 60 | 70 | | | |
| 9年生 | 7 | 5 | 10 | 15 | 20 | | | 20 | 30 | 40 | 50 | | | |
| 10年生 | 7 | 2 | 3 | 5 | 8 | | | 10 | 20 | 30 | 40 | | | |
| 11年生 | 7 | 2 | 3 | 5 | 8 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | 50 | | | |
| 12年生 | 7 | 2 | 3 | 5 | 8 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | 50 | | | |

☆かいすうのかぞえかたは、なわをとんだかいすうです。

なわとびカード

| マラソンカード | | 月 日 | | | | | | | | | | | | |
|---------|--------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 15km | 13.5km | | | | | | | | | | | | | |
| 10.5km | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.3km | | | | | | | | | | | | | | |
| 2km | | | | | | | | | | | | | | |
| 3km | | | | | | | | | | | | | | |

目標せ！ 半田運動公園！！
無理のないように、自分のペースで走りましょう。

名前 年 組

マラソンカード

(2) 健康な体づくりのための食育

成長期の児童のすこやかな心身の育成を目指す上で、食は大切である。児童の「食」への関心を高め、望ましい食習慣を身につけようとする食育を行っている。

ア もりもり食べよう「給食」

好き嫌い無くバランスよく食べることができる児童を目指し、苦手な食べ物も少しは食べるようにしている。6月と11月には、給食委員会による「しっかり食べよう運動」を実施し、食べ物に感謝して、残さず食べるよう働きかけも行っている。苦手な食べ物もがんばって食べようとする姿が見られる。



給食の時間の様子

イ 主体的に学ぶ「食」

総合的な学習の時間において「食」にかかわる学習を行っている。自然から学ぶ栽培活動や、地元の食について自ら学んだ。農園でさつまいもを作り、収穫したいもで健康によいおやつ作りを行った。

<総合的な学習の時間>

| 学年 | 単 元 名 |
|----|---------------|
| 3年 | おやつ名人になろう |
| 4年 | 知多のおいしさ発見 |
| 5年 | 守ろう私たちの地球（環境） |



さつまいも掘りの様子

ウ 栄養教諭による食育に関する学習

望ましい食習慣は、児童のすこやかな心身の育成を目指す上で重要である。本校では、栄養教諭と年1時間、食に関する学習を実施している。6年生3月に実施する卒業お祝いバイキング給食で、児童がバランスよく選んで食べることができることを目指している。

<学級活動>

| 学年 | 主 題 名 |
|----|-------------------------------|
| 1年 | 給食について知ろう |
| 2年 | おはし名人になろう |
| 3年 | 何でも食べよう |
| 4年 | 野菜の働きを知ろう 体によいおやつの食べ方を考えよう |
| 5年 | 朝食を食べよう |
| 6年 | バランスよく食べよう |



栄養教諭による授業の様子
「体によいおやつの食べ方を考えよう」



教育実習生による授業の様子
「野菜の働きを知ろう」

(3) 笑顔で過ごすための**保健学習**

心身ともに健康な状態の基で笑顔が生まれると考える。児童が健康に生活できるように、本校では次のような活動をしている。

ア 生活習慣改善をめざす「すこやかカード」

5・9・11・1月の4回、1週間分を記入する用紙に、個人の健康に過ごすための「すこやか目標」、個人の目標時刻を設定した上での起床・就寝時刻、朝・夜の歯みがき、朝の排便、家族への朝の挨拶、朝食摂取の有無と内容（中学年以上）について、守れたかどうか振り返りながら記入する。記入後、児童と保護者は感想を記入する。その後、担任・栄養教諭・養護教諭が検閲し、個人ファイル「すこやか」に綴じている。結果はデータ入力し、保健だより「すこやか通信」を世帯配布することにより報告している。

| | 5日間できたら、5点となる | | | | | | | | | | 平均時刻 | |
|-------|-------------------|------------------|-----------------------|--------------------------------------|-------------------|------------------|------------------|---------------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------------|
| | 夜 歯 みが き | 寝 る 時 刻 | 起 き る 時 刻 | 家 の 人 に あ い さ す | 朝 歯 みが き | 朝 の 排 便 | 朝 ご は ん | パ ン ・ ご 飯 ・ 麺 | 魚 肉 卵 豆 牛 乳 | 野 菜 ・ 果 物 | 目 標 就 寝 時 刻 | 目 標 起 床 時 刻 |
| 1年生平均 | 4.8 | 3.8 | 4.4 | 4.6 | 4.4 | 2.0 | 4.9 | | | | 9:04 | 6:36 |
| 2年生平均 | 4.9 | 3.9 | 4.5 | 4.4 | 4.6 | 2.1 | 5.0 | | | | 8:58 | 6:35 |
| 3年生平均 | 4.8 | 3.7 | 4.1 | 4.3 | 4.1 | 1.8 | 5.0 | 4.7 | 3.8 | 2.9 | 9:12 | 6:32 |
| 4年生平均 | 4.8 | 4.1 | 4.5 | 4.5 | 4.6 | 2.5 | 4.9 | 4.9 | 4.5 | 3.8 | 9:27 | 6:34 |
| 5年生平均 | 4.7 | 3.7 | 4.2 | 4.4 | 4.4 | 1.8 | 4.8 | 4.5 | 4.1 | 3.1 | 9:34 | 6:39 |
| 6年生平均 | 4.9 | 3.6 | 4.4 | 4.4 | 4.8 | 1.7 | 4.9 | 4.7 | 4.3 | 3.4 | 9:53 | 6:29 |
| 全校平均 | 4.8 | 3.8 | 4.4 | 4.5 | 4.5 | 2.0 | 4.9 | 4.7 | 4.2 | 3.3 | 9:21 | 6:34 |

平成26年度5月のすこやかカードの集計結果

イ 健康課題解決に向けた「学校保健委員会」

1学期は睡眠をテーマに、3年生以上全児童が参加して、5月のすこやかカードの結果を基に、保健師と学校医の指導を受けた。「学校保健委員会だより」で保護者に報告し、9月すこやかカードを実施した。姿勢の悪い児童が指摘されているため、2学期は、姿勢をテーマに取り上げる予定である。



学校保健委員会での学校医や保健師による講話

ウ 健康な口腔を保つための「ピカピチ教室」

昨年度は、歯科検診の結果から、むし歯や歯肉炎の前段階にある児童および歯垢付着のあった児童（要観察児童）で受診していないと思われる児童を対象に、給食後、保健室にて歯垢染め出しを行い、歯みがき指導を行った。本年度は、昨年度対象者の追跡調査（本年度歯科検診の結果を比較）から、口腔の状態が改善されていなかった児童を選び出して行うことにした。

エ 健康な歯や歯肉を保つための「フッ化物洗口」

10月から武豊町内全小学校でフッ化物洗口を行っている。むし歯になる児童の減少が期待されるが、健康な歯肉を保つためには、磨き残しの無い歯みがきの定着と習慣化が重要である。今後も健康な歯と歯肉を持ち、自信をもって笑顔でいられる児童を家庭と学校が協力して目指したいと考えている。



「フッ化物洗口」に取り組む児童の様子