

時短 簡単 バランスアップの食事づくり

	項目	内容	実施するためのポイントや反省点
1	現 状	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を食べない生徒が10%いる ・おやつをよく食べる ・嫌いなものは全く食べない生徒が40%いる 	
2	課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食の用意ができない家庭がある ・好き嫌いのある生徒が多い 	
3	対 策	<ul style="list-style-type: none"> ・簡単にできる朝食メニューを紹介し、調理を行う ・バランスのよい食習慣の必要性を学ぶ 	
4	ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で簡単な食事を作り、朝食の摂取率を高める 	
5	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭科の授業における栄養教諭と連携した食育授業 ・家庭科の授業における「給食献立コンテスト」 ・子ども料理教室「時短 簡単 バランスアップ朝ごはん」 ・栄養教諭による講話・講演（「間食について考えよう」） 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスの良い食事の大切さについて考えさせることができた。 ・成長期の食事について献立を考え、コンテストに応募することができた。 ・50名ほどの生徒が参加し、楽しく調理実習を行うことができた。 ・清涼飲料水やお菓子などに含まれる糖分や油分の害について知ることができた。
6	実施時期	6月～11月	
7	対 象	全校生徒	
8	実施教科 実施場所等	家庭科・保健体育科・学級活動 教室・調理室	保健室前の掲示板上に掲示することで、バランスの良い食事について全校生徒に広めることができた。
9	実 施 者	教諭・栄養教諭	
10	協 力 者	中津市食生活改善推進協議会 中津市地域医療対策課市民健康推係の管理栄養士	
11	実施の効果	朝食の摂取率は変化がなかった(82.1%→80.3%)が、実習の感想等より、食事を作ることに興味を持ち、意欲的に参加することができたことがわかる。	食習慣の向上には、保護者の協力が必要である。今後も家庭と連携していく必要がある。

「子ども料理教室（簡単朝食レシピ）」

子どもが自分で栄養バランスの良い朝食を作ることができるように、中津市食生活改善推進協議会の方と、中津市地域医療対策課市民健康推進係の管理栄養士さん、財前栄養教諭をお招きして調理実習を行った。



「間食について考えよう」栄養教諭による授業（1年）

1年生を対象に、財前栄養教諭を講師に迎え、「間食について考える」授業を行った。



水産教室・だしと和食の料理教室

項目	内容	実施するためのポイントや反省点
1 現 状	朝食の食事内容が単品の生徒が37.3% 帰宅後夕食までにお菓子を食べる生徒は53.2% 寝る前2時間以内に何かを食べる生徒は50% 平日11時までに寝る生徒は46.9% 給食で嫌いなものがでてた時全く食べない生徒は10.9% 運動が好き、やや好きと答えた生徒は81.3%	
2 課 題	自分の好きなものだけ食べる生徒がいる。 食への関心が薄い生徒がいる。	
3 対 策	地域の食材を使った調理実習をする。 和食やだしの調理実習をする。	
4 ねらい	地域の食材や、和食について知り、調理することを通して、ふるさとや日本の食に関心をもつ。	
5 実施内容	水産教室 津久見の水産について専門家の講話をきく。 津久見産のあじをさばいて調理する。 だしと和食の料理教室 だしと和食について専門家の講話をきく。 だしと和食の調理実習をする。	調理指導や材料の調達で、関係機関に協力をしていただいた。 保護者にも声をかけ参加をつのった。
6 実施時期	水産教室：平成30年10月2日（火）、3日（水） だしと和食の料理教室： 平成30年12月11日（火）、12日（水）	
7 対 象	水産教室：2年生 だしと和食の料理教室：2年生と保護者	
8 実施教科 実施場所等	調理室・被服室	
9 実 施 者	家庭科担当、栄養教諭	
10 協 力 者	水産教室：県漁協、県中部振興局、市農林水産課、県立海洋科学高校、地域の方々 だしと和食の料理教室：株式会社フタミ料理長平田修治氏	特に水産教室では材料調達や、魚さばきの指導など、多くの協力が必要で、県や市の関係機関との連携が不可欠。
11 実施の効果	地元の水産物や和食とだしを知り、実際に調理して味わう経験を通して、ふるさとの食への生徒の関心が深まった。 給食について、嫌いなものがでてたとき全く食べない生徒は7.4%に減少した。	

〈水産教室〉

津久見の水産についての講話



県立海洋科学高校の生徒さんのお話



多くの方のご協力で、ひとりひとりに丁寧に教えていただきました 津久見産の立派なあじです。



○生徒の感想

- ・私は初めて魚をさばきました。最初は不安ばかりで心配でした。けど、大人の方たちが手伝ってくれたり、フォローしてくれたおかげで、上手にできました。家でもさばいてみたいです。
- ・今日、あじをさばいてみて、絶対無理だと思ったけど、案外上手く3枚おろしが出来たからうれしかった。手が魚のにおいになっていやだったけど、最後までできたから自信がついた。
- ・まず、高校生が来てくれただけでうれしかったです。包丁がこわかったけど、途中でなれました。優しく、わかりやすく教えてくれたので、身になりました。
- ・水産教室を通して、魚をさばくことは残酷だなと思いました。魚をさばくことは、生きていくために必要なことだから、きちんとさばけるようになりたいです。
- ・以外と力がいって、魚をすばやくさばくおばあちゃんは、すごいなと思いました。今度は釣るところからやってみたい。
- ・今回の水産教室は、たくさんの方が関わっているので、それにも感謝したいです。今日はとてもいい機会になりました。

〈だしと和食の料理教室〉

だしと和食の講話



保護者と一緒に調理実習



鶏肉の八幡巻きと花蓮根



○生徒の感想

- ・今日の料理教室では学んだことは、和食のすばらしさだと思います。私はどちらかといえば、和食より洋食の方が好きでした。でも、お話を聞いて、和食が好きになりました。「食」について考えることが少なかったから、これから考えて健康を心がけるようにしたいです。一つ一つ食材を丁寧にあつかっていて大変なんだと分かりました。家で作ってみたいです。おせちのことや節句のことも分かって良かったです。

○保護者の感想

- ・おせちを食べる事の意味や、食材に対する気持ち、世界遺産である和食のすばらしさ、そのことを伝えてくれる先生のすばらしさ・・・参加して本当によかったと思いました。
- ・いつもは粉末だしで料理をしてしまうが、基本のだしの取り方から学ぶことが出来たことは、とても貴重な経験になった。子どもの、不器用だけど一生懸命作業する姿をみられたことは嬉しかったです。

成長期に必要な食事と栄養

	項目	内容	実施するためのポイントや反省点
1	現 状	朝食の摂取率 95% → 96%	複雑な事情を抱える家庭への配慮
2	課 題	朝食を食べない理由 (5月) 太りたくない 33.3% (12月) 食事の用意ができていない 25.0%	複雑な事情を抱える家庭への配慮
3	対 策	食事や間食のとりかたについて理解させる。	保護者の理解と協力
4	ねらい	成長期の食事の重要性について考えさせる。	保護者の理解と協力
5	実施内容	①講演会1「スポーツ栄養とからだづくり」 大分県地域成人病検診センター 公認スポーツ栄養士 銅城順子 ②講演会2「おいしく食べるための運動」 関西大学アメフト部コーチ 板井征人 ③1年 親子料理教室 (竹田の旬な秋を食べよう) ④3年 自分でできるお弁当 (かぼすデカむすび)	1. 健康の3要素 2. 食事の基本 1. 自分をつくる 2. めざしてほしい体づくり 3. どうして太ってしまうのか 1. 地産地消 旬な野菜 2. 親は手を出さず、見守る。 弁当や補食をすぐに買うのではなく、自分で作る力を身につける。
6	実施時期	①H29年7月14日 ②H30年2月9日 ③H30年10月13日 ④H30年12月1日	②当初の予定を台風のため延期 冬季は感染症流行のため実施困難
7	対 象	①全校生徒 ②全校生徒 ③1年生36人親子 ④3年生45人	
8	実施教科 実施場所等	①保健体育科 ②学級活動 ③技術家庭科 ④技術家庭科	
9	実 施 者	①保健体育科 ②全職員 ③技術家庭科 ④技術家庭科	
10	協 力 者	①② 全職員 ③④ 対象学年部職員	
11	実施の効果	資料参照	

①講演会1 「スポーツ栄養とからだづくり」より

成長期における食生活のポイント

- (1) 3食をしっかり食べる (3食それぞれの意識を理解する)
- (2) 健脳食はバランスから (主食・副菜を基本に !!)
- (3) 食べ過ぎ、偏食には気をつける
- (4) 糖分・塩分や動物性脂肪を摂り過ぎない
- (5) 食物繊維をしっかりとる (野菜・果物)
- (6) カルシウムを十分にとる
- (7) 間食・夜食は食事とのバランスを 考えて (間食はあくまでも補食)
- (8) よく噛んでゆっくり食べる



②講演会2 「おいしく食べるための運動」資料より

人は 空気がなければ3秒 水を飲めなければ3日
食事をとれなければ30日 で命を落とす

原始人や動物は、水を探す⇒シェルターを作る⇒狩り・採取に出かける⇒火を起こす(生食生水飲を避ける、虫や動物を遠ざける)。人間の体は、たくさん歩いても、あまりカロリー消費しないようにできてる。100m歩いてもたった5kcalしか使わない(50kcalでキャラメル3個)。

現在は、便利になりすぎ! 探さなくても蛇口から水が出て、冷蔵庫に甘いもの、テーブルの上にポテトチップスが置いてある。家が学校に近い人は運動不足になるので注意。揚物なんて大昔はあるわけない。

美味しいものは、200か300kcalと覚える
= 激しい運動約1時間分! に相当

- ショートケーキ、ポテトチップス一袋(60g)、フライドポテト(M135g) ≒ 300kcal
- アイスクリーム/シュークリーム1個 200kcal
- **炭酸飲料500ml = 250kcal ⇒ 要注意**

さっきの食事に、ポテトチップスとコーラを飲んでしまうと、2100kcal

⇒ 運動しないと、約60kgまで太ってってしまう。どうすればよいのか???

③1年 親子料理教室(竹田の旬な秋を食べよう)

栗ご飯班 (8)	焼きサンマ班 (8)	具だくさんみそ汁班 (8)	野菜ごま和え班 (8)	すり大根班 (4) カボス・デザート
担当	担当	担当	担当	担当
				

④3年 自分でできるお弁当(かぼすデカむすび)



「私たちが、こんなに上手ににできるかなあ」



すてきなラッピングで、できあがり!

お菓子ジュース減らすデー・生活習慣チェック・給食残さいチェック

項目	内容	実施するためのポイントや反省点
1 現 状	朝食の食事内容が単品の生徒が37.3% 帰宅後夕食までにお菓子を食べる生徒は53.2% 寝る前2時間以内に何かを食べる生徒は50% 平日11時までには寝る生徒は46.9% 給食で嫌いなものがでた時全く食べない生徒は10.9% 運動が好き、やや好きと答えた生徒は81.3%	
2 課 題	健康的な生活の基礎知識が十分でない生徒がいる。 健康という視点で自分の生活を振り返ったり、改善したりする機会が少ない。	
3 対 策	健康的な生活について掲示物や配布物で啓発する。 自分の生活を振り返り、改善を实践する取り組みをさせる。	
4 ねらい	健康的な生活について知り、自分の生活を振り返り、健康を守るために目標をたて、実践する経験を積ませることを通じて、将来の自己管理能力を育む。	
5 実施内容	ハッピーボード 保健室前の掲示スペースに、睡眠や食習慣に関わる掲示物を掲示する。 保健だより・食育だより 生徒の状況や季節に応じた睡眠や食生活に関わる情報を発信する。 お菓子ジュース減らすデー 3日間自分の目標を決め、食生活(間食、朝食等)をチェックする。 生活習慣チェック 生徒会保健専門委員会が中心となり、呼びかけた上で、生活習慣(睡眠時間等)をチェックする。 給食残さいチェック 生徒会給食専門委員会が中心となり、呼びかけた上で、給食の残さいををチェックする。	事前に、学年集会等で、生徒の現状と取り組みのねらいを知らせる。 生徒が中心となって活動できるよう支援する。 生徒が中心となって活動できるよう支援する。
6 実施時期	通年	
7 対 象	お菓子ジュース減らすデーは2年生 それ以外は全校	お菓子ジュース減らすデーも全校で取り組めるとよかった。
8 実施教科 実施場所等	ハッピーボードは保健室前掲示スペース	
9 実 施 者	養護教諭・栄養教諭	
10 協 力 者	生徒会保健専門委員会 生徒会給食専門委員会	
11 実施の効果	睡眠やお菓子ジュースなどの間食、朝食、給食など、チェックする期間は、意識して生活する生徒が多かった。 給食について、嫌いなものがでたとき全く食べない生徒は7.4%に減少した。	生活習慣については、保護者とも連携した取り組みができるとよかった。

〈ハッピーボード〉



学校での活動や、季節に応じた内容で、睡眠について情報を発信していきました。



〈お菓子ジュース減らすデーチャレンジシート〉

お菓子ジュースに限らず、自分の食生活を振り返り、課題をみつけて取り組みました。

お菓子ジュース減らすデー★チャレンジシート

() 年 () 組 番号 () 氏名 ()

*元気で楽しい中学校生活を送ったり、将来自分の夢を実現したりするためには、今、丈夫な体を作ることが大切です。健康のために、自分の食生活を振り返って、食事や間食の摂り方を工夫することにチャレンジしてみましょう。

今の自分 ()
 変えたい自分 ()
 年間目標 ()
 7月の目標 ()

1. 3日間の食事を書きましょう。(食べ物・飲み物)

	朝食	昼食	間食	夕食	間食
7月10日(火)		給食			
7月11日(水)		給食			
7月12日(木)		給食			

2. 今月工夫したこと・反省などを書きましょう。

早寝・早起き ～規則正しい生活習慣

	項目	内容	実施するためのポイントや反省点
1	現 状	・就寝時間が遅く、睡眠時間が十分足りていない生徒が多い。	
2	課 題	・塾、部活、社会体育等の活動や、スマホ・携帯・ゲームへの依存により就寝時間が遅い。	
3	対 策	・生徒会活動との連携(規律部・保給部) ・ほけんだよりの発行	
4	ねらい	・睡眠時間・休養の大切さについて、正しい知識を学び、生活を改善しようとする気持ちを持たせる。	
5	実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・毎月のほけんだより「すこやか」の発行 ・生徒会規律部による規則正しい生活習慣の呼びかけ(遅刻防止・1分前着席) ・生徒会保給部による「生活習慣アンケート」の実施 ・NTTドコモ講師を招聘して全校生徒対象「ネット安全教室」を実施 	<p>各教室で声に出して読ませたり、担任の訓話を入れたりしてほけんだよりを扱う。</p> <p>全校生徒に呼びかけを行う。</p> <p>全校生徒に結果の考察や今後の生活改善についての呼びかけをより積極的に行う。</p> <p>インターネットやスマホ・携帯・ゲームとの付き合い方について指導を受けた。学年ごとに実施するほうが良い。</p>
6	実施時期	年間	
7	対 象	全校生徒・保護者	
8	実施教科 実施場所等	各教室・保健室前掲示板	
9	実 施 者	保給部・規律部の生徒・教職員	生徒が呼びかけを行うことで取組が広がった。
10	協 力 者	教職員・NTTドコモ講師	
11	実施の効果	睡眠時間については、11時以降に就寝する生徒の割合が相変わらず多い。	「生活習慣」については、家庭と連携しながら改善していく必要がある。

保健室前 掲示板

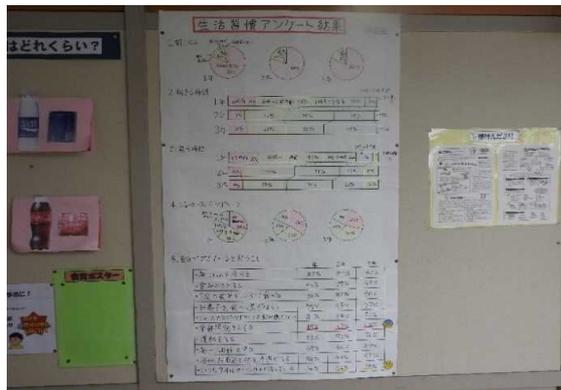
ほけんだより「すこやか」

ほけんだよりで、睡眠の大切さ、スマホやゲームに依存することの怖さ、規則正しい生活をする事の大切さについて度々知らせている。



生活習慣アンケート(生徒会 保給部)

保給部が全校生徒に向けて生活習慣についてのアンケートを行った。



成長期における睡眠の重要性とメディアとのむきあい方

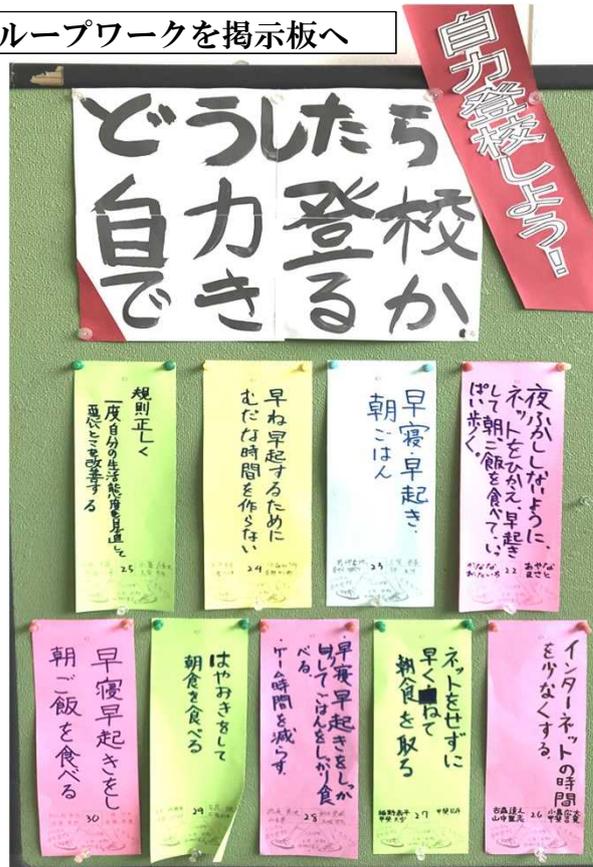
	項目	内容	実施するためのポイントや反省点
1	現 状	決まった時間に寝る 88% → 85%	スマホ・ゲーム等とのむきあい方
2	課 題	平日のメディア活用時間2時間以上(2年) (5月) 47.3% (12月) 40.0%	保護者への啓発
3	対 策	睡眠時間の改善	保護者の理解と協力
4	ねらい	睡眠の重要性の理解と生活習慣の見直し	保護者の理解と協力
5	実施内容	①生徒会保体部主催 保健集会 「自力登校について」	1. 自分たちの登校の見直し 2. 劇とグループワーク
		②生徒会保体部 「自力登校」朝の啓発活動	当番による呼びかけ活動 毎週月・木 3カ所に立つ
		③PTA主催親子講演会 「成長期における睡眠の重要性」 社会医療法人 敬和会 統括院長 森照明	1. 気をつけるべき生活習慣 2. 寝る時間を早くするために 親ができること
		④公開授業 2年 保健体育科「睡眠と健康」	保健体育科と養護教諭の連携
6	実施時期	①H30年6月13日 ②H30年6月～ ③H30年7月7日 ④H30年10月26日	
7	対 象	①全校生徒 ②全校生徒 ③全校生徒 ④2年生40人	
8	実施教科 実施場所等	①特別活動 ②登校時通学路 ③PTA行事 ④保健体育科	
9	実 施 者	①生徒会保体部 ②生徒会保体部 ③PTA研修部 ④保健体育科・養護教諭	
10	協 力 者	①② 生徒会保体部担当職員 ③④ 全職員	
11	実施の効果	資料参照	

①生徒会保体部主催 保健集会「自力登校について」



劇での啓発

グループワークを掲示板へ



②生徒会保体部「自力登校」朝の啓発活動

③PTA主催親子講演会「成長期における睡眠の重要性」社会医療法人敬和会 統括院長 森照明

適切な睡眠時間を取っていないとどうなるのか？

- ・ 集中力・注意力・記憶力の低下
- ・ 精神的に不安定
- ・ 成長ホルモン分泌量の減少で、身長が伸びなくなる
- ・ 血流低下による基礎代謝の低下
- ・ 食欲を抑制するホルモンが減少



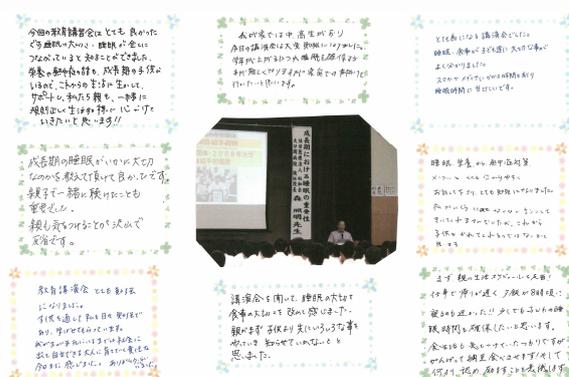
寝る時間を早くするために親ができること

- ・ 起床時間・就寝時間のルールを守らせる
- ・ スマートフォンやパソコンを使う時間を決める
- ・ 親自身も早い時間に寝る
- ・ 早い時間に寝るメリットを伝える
- ・ 遅い時間に寝るデメリットを伝える



- 子どものコミュニケーションを十分取る
- 子どもの話を傾聴する、自己重要感を高める
ほめる、認める、ねぎらう、認める
- トリプトファンが多い食事を準備

バナナ、乳製品、豆製品、麺類、イモ類、魚、鶏卵など。バナナ1本と牛乳200ml



④公開授業 2年 保健体育科「睡眠と健康」

(別紙参照)

運動大好き 緑中生～体力アップ運動

	項目	内 容	実施するためのポイントや反省点
1	現 状	・女子の運動の得意・不得意が二極化している。 ・女子の運動部所属が5割と少なく、運動実施状況が良くない生徒が半数いる。	
2	課 題	・運動を好きにさせること、日常的に運動する機会を作ること	
3	対 策	・体育の授業での継続的な体力アップ運動 ・学級対抗大縄跳び ・日常的に運動に親しむ機会を作る	
4	ねらい	・日常的に運動する機会を作ることで、運動好きな生徒を増やし、体力を向上させる	
5	実施内容	・体育の授業での継続的な体力アップ運動(補強運動とストレッチ) ・学級対抗大縄跳び ・ヨガとストレッチ教室	・授業の始めに持久走運動を取り入れている。 ・生徒会が企画して遠足や体育大会で実施したことが良かった。 ・講師を招いて日常できるヨガとストレッチを楽しく学ぶことができた。
6	実施時期	年間	
7	対 象	全校生徒	
8	実施教科 実施場所等	体育館・運動場	
9	実 施 者	全教職員	・大縄跳びについては、全学年で練習を重ね取り組むことができた。
10	協 力 者	ヨガ教室インストラクター	
11	実施の効果	・2年生対象の調査結果によると「運動がきらい」の割合が10.8%→8.9%に減少している。「1週間に5日以上運動する」も54.9%→56%に増加した。	体を動かすことに抵抗をなくすこと、運動を好きにさせていくことが大切である。

「心と身体を整える～ヨガとストレッチ教室」 (3年)

ヨガのインストラクターを4名招聘し、3年生200名が日常でもできるストレッチとヨガを行った。



「大縄跳び」

全校生徒で体力づくりのために「大縄跳び」を行っている。生徒会行事、学年の行事、体育大会等で練習を重ね、力をつけている。



課題に応じた実践力の育成

	項目	内容	実施するためのポイントや反省点
1	現 状	朝食の食事内容が単品の生徒が37.3% 帰宅後夕食までにお菓子を食べる生徒は53.2% 寝る前2時間以内に何かを食べる生徒は50% 平日11時までに寝る生徒は46.9% 給食で嫌いなものがでて時全く食べない生徒は10.9% 運動が好き、やや好きと答えた生徒は81.3%	
2	課 題	学校全体として、持久力に課題がある。 日常的に運動に親しんでいる生徒が多いが、体力や健康について考える力がない。	
3	対 策	体力アップのためのトレーニング	ICTを活用し、トレーニングについて調べる環境を整える。
4	ね ら い	体力と健康についての理解を深め、体力向上の実践力を養う	体力が向上することで得られる効果についても押さえる。
5	実施内容	・自分の体力について分析し、苦手な体力項目をピックアップ。苦手克服の為にトレーニングを考える。 ・班で取り組むトレーニングと強度や回数を決定し、トレーニング計画を立てる。 ・計画したトレーニングに一週間チャレンジし、再度体力調査を実施し、変容を見る。	1度スポーツテストを実施し、現在の自分の体力について知る。 自分自身の体力を知るとともに、仲間の体力にも目を向け、自他の違いに気づく。 ・毎朝、家でトレーニングを実施したかを班でチェックすることで、継続への意欲を持てるようにする。
6	実施時期	5月	
7	対 象	2年生	
8	実施教科 実施場所等	保健体育	
9	実 施 者	体力向上推進教員	
10	協 力 者		
11	実施の効果	・ほとんどの生徒が、トレーニングで体力が向上したことを実感できた。 。体力向上への意識が高まった。	

基礎体力向上のための体幹トレーニングと、持久力向上のための持久走

	項目	内容	実施するためのポイントや反省点
1	現 状	体力がついたと感じている 88% → 90%	
2	課 題	1. 運動の2極化による、日常活動への影響 2. 基本的運動技能の習得に時間がかかる 3. 運動への苦手意識(特に女子)	
3	対 策	1. 体幹力のアップ 2. 持久力のアップ 3. 冬季トレーニング	全職員で取り組む
4	ねらい	きついことを乗り越えるために、全校みんなでがんばることにより、自分の力に生かすことができる。	全職員で取り組む
5	実施内容	①体育授業の充実	1. 体幹トレーニングの充実 2. 医療専門医の話を聞く
		②生徒会保体部による 外遊びの推奨	全校レクの実施
		③全校一斉の持久走トレーニング (強歩大会前の2週間の体育を全校授業へ)	全職員で取り組む
		④合同部活動での冬季トレーニング	全職員で取り組む
6	実施時期	①H29年4月～ ②H29年4月～ ③H29・30年11・12月 ④H30年12・1月	
7	対 象	①全学年 ②全校生徒 ③全学年 ④1,2年	
8	実施教科 実施場所等	①保健体育 ②昼休み ③保健体育 ④部活動	
9	実 施 者	①保健体育科 ②全職員 ③技術家庭科 ④技術家庭科	
10	協 力 者	②③④ 全職員	
11	実施の効果	資料参照	

①体育授業の充実



↑体幹を
中心に！



②生徒会保体部による 外遊びの推奨



校長杯をかけた
クラスマッチ！
(キックベースボール)



③全校一斉の持久走トレーニング (強歩大会前の2週間は全校体育)



↑3年生が先頭をきって走る

校舎・グラウンド周辺の高低差を利用して→



④合同部活動での冬季トレーニング



校門までの坂道ダッシュ

中津市立緑ヶ丘中学校
 日時：平成 30 年 11 月 9 日 金曜日
 第 4 校時 11 時 40 分～12 時 30 分
 対象： 2 年 5 組 35 名
 T1：家庭科担当 野口 眞琴
 T2：栄養教諭 財前 裕子

1. 題材名「給食の献立を考えよう」

2. 題材設定の理由（指導の立場）

・教材観

近年の食生活の変化に伴い、ファストフードや冷凍食品など簡易的なもので食事を済ませる機会が増えている。そのため、日々の食事が体作りの基礎となつているという意識が薄く、栄養バランスを考えて献立を立てようとする機会が少ない。また、中学生の時期は学習面や運動面において自分の能力を高めるためにも、バランスのとれた食事を摂ることは必要不可欠であるが、3食きちんと摂ることへの必要性を感じていなかったり、残食することへの抵抗感が低いことが挙げられる。

こうした現状から、生徒にとって一番身近な食事である給食を題材とし、栄養素の特徴や栄養バランスを意識した献立を立てることができるようになると共に、自分の能力を高めるのは日々の食事であるという意識を持たせるきっかけとなるよう本題材を設定した。

・生徒観

給食に関して、毎日の献立に関心を持っている生徒は 8割を越えるということがアンケートの結果から分かった。実際、生徒同士の会話の中でも献立のことを話題にしている場面をよく目にするため、給食自体に関心を持っている生徒の割合が高いということが言える。しかしその一方で、毎日完食している生徒はクラスの 3割にも満たないことが分かった。また、給食の残食のうち、約 8割は「苦手な食材が使われているから」という理由であることが読み取れた。

以上のことから、生徒は献立自体には関心を持っているが、給食を含めた日頃の食事が体の基礎をつくるという意識が薄く、苦手な食材が使われていると給食の残食率が高い傾向にあることが言える。それに加え、残すことに抵抗を感じていない生徒が多いため、給食が栄養バランスの整った食事であるという認識が低い。そのため、これまでの食に関する学習が自らの食生活に結びついていない現状にある。

・指導観

ここでは、給食の献立を立てるときの条件を学び、その条件を踏まえて、成長期である中学生にふさわしい給食の献立を立てることをねらいとしている。指導に当たっては、ただ単に条件に合うような献立を考えさせるのではなく、既習事項である五大栄養素や 6つの食品群など栄養バランスを意識した献立を考えさせる。普段は意識をしない栄養素の点から考えることで、食事の栄養が成長期の体を作っていくことが理解できるように指導していきたい。また、給食を作るときに条件も含めて考えさせることにより、日頃の給食に対する関心を少しでも高めるようにしていきたい。それから、コンテスト形式にすることにより、自分達が作成した献立が実際の給食に出ることを意識させ、より一層責任感を持って献立作成に携わることができるようになりたい。

3. 指導目標

日常食の献立作成や調理などに関する実践的・体験的な学習活動を通して、中学生の栄養と調理についての基礎的・基本的な知識及び技術を習得するとともに、これからの生活を展望して、課題を持って食生活をよりよくすることができる。

4. 題材の評価規準

生活や技術への関心・意欲・態度	生活や工夫し創造する能力	生活の技能	生活や技術についての知識・理解
健康・安全で豊かな食生活に持って学習活動に取り組む、食生活をよりよくしようとしている。	健康・安全で豊かな食生活について課題を見つけ、その解決を目指して工夫している。		中学生に必要な栄養について理解し、食生活に関する基礎的・基本的な知識を身に付けている。

5. 指導と評価の計画

時間	評価規準			
	○ねらい・学習活動	関心・意欲・態度	工夫・創造	技能
1	○栄養素の種類と働きを理解することができる。 ・小学校での既習事項を思い出し、より詳しく栄養素の特徴をまとめることができる。	栄養素の働きについて関心を持ち、自身の生活と関連付けてまとめている。 中学生に必要な栄養素について関心を持ち、自分の食生活の課題に取り組みようとしている。		栄養素の種類と働きについて理解している。
2	○中学生に必要な栄養について考えよう。 ・自分の食生活を踏まえ、中学生の時期に必要な栄養素の特徴をまとめる。	中学生に必要な栄養素について関心を持ち、自分の食生活の課題に取り組みようとしている。		中学生に必要な栄養素の特徴を理解している。
3	○食品に含まれる栄養素の特徴を理解することができる。 ・身近な食品の栄養素の特徴を調べる。	食品成分表を使い、身近な食品の栄養素の特徴を調べている。		食品に含まれる栄養素は食品によって違いがあることを理解している。
4	○食品は栄養素の特徴により 6つの食品群に分けられることを理解することができる。 ・身近な食品を 6つの食品群に分類する。	身近な食品について関心を持ち、6つの食品群に分類している。		身近な食品を 6つの食品群に分類する方法について理解している。
5	○バランスの良い食事について考えよう。 ・献立を立てるときの条件を理解し、話し合いを通して 1日分の献立を作成する。	条件を満たした 1日分の献立を考えている。		献立を立てる際の条件や栄養バランスの整え方を理解している。
本時 6・7	○栄養バランスの良い給食の献立を考えよう。 ・成長期に必要な栄養バランスのとれた献立を作成する。 ・立てた献立を発表しよう。	栄養素の特徴や献立作成の条件から、発表のアピールポイントを考えている。(2/2)	栄養バランスを考え、工夫している。(1/2)	

6. 本事業

(1) 題目 「給食の献立を考えよう」(1/2時間目)

(2) ねらい

給食の献立について、献立作成のポイントに添ってこれまでの知識を活用し、班で意見を交わすことにより、成長期に必要な栄養バランスのとれた献立を考えられることができる。

(3) 本時の展開

学習活動	指導・支援	OT1	OT2	評価及び備考
導入 5分	1.本時の学習の見通しを持つ。	○前時までの学習を思い出させる。 ・栄養素のはたらき ・献立の基本的な考え方 等 ○本日は栄養教諭と共に学習することを伝える。 ○「給食献立コンテスト」に参加することを伝える。 ・班で一つ献立を提案する ・市内の中学校から選ばれた献立を給食で出す		
展開 ① 7分	2.献立作成のポイントを考える。	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> めあて </div> 成長期に必要な栄養バランスのとれた献立を考えよう。 ○給食について説明する。 ・栄養バランスがよいこと ・成長期に関わる有効な栄養素が含まれていること ・過去の給食の例 等 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> (成長期に有効な栄養素) たんぱく質・カルシウム・鉄 ビタミン・食物繊維 </div> ○作成のための条件を確認する。 ・給食の予算 ・衛生面 ・旬の食材や地場産物 ・献立のネーミング 等		
展開 ② 10分	3.注目したい力を班で決め、給食の献立案を考える。	○ワークシートを用いて考えさせる。 ・思考を流されさせるような資料を配付する ・身に付けたい力がつくような献立を考えさせる		ワークシート 栄養バランスを考えたい献立を作成している。(工夫・創造)

活用 20分	4.班で話し合い、条件を満たした献立を一つ考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・献立も工夫するよう伝える ○途中で何人かに発表をさせ、考えるヒントにするよう伝える。 ○ワークシートを用い、班で一つ献立を作らせる。 ・個人で作った献立を付箋に書き、ボードに貼らせて考えさせる ・身に付けたい力に有効な食材や栄養面のバランスにも注目をさせる ○途中で何班かに発表をさせ、考えるヒントにするよう伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・机間指導をし、条件を満たすような献立にするようアドバイスをする。 	ワークシート
振り返り 8分	5.振り返り	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> 振り返り </div> 献立作成の条件を踏まえたバランスの良い献立を作成することができた。 ○本時の学習を振り返り、ワークシートに記入させ、発表させる。 ○次回はアピールポイントを考えた上で、発表をするよう伝える。	○自分の食生活を振り返らせる。	ワークシート

7. 本時の評価規準

評価規準	十分満足	おおむね満足	努力を要する生徒への手立て	評価方法
栄養バランスを考えた献立を作成することができる。(工夫・創造)	6つの食品群や食品群別摂取量の目安、給食作りの条件などを総合的に考えた、バランスの良い献立を作ることができる。	栄養バランスの良い献立を作ることができる。	既習事項や教科書などを活用するよう促し、栄養教諭と共に個別に具体的なアドバイスを行う。	ワークシート 机間指導



生活習慣アンケートの結果、早寝早起きができているという人は、全校で42%しかいませんでした。夜寝る時間は12時過ぎという人が24%もいました。健康のために大切な「睡眠」について、考えましょう。



眠っている時間 = 体のメンテナンスの時間

成長ホルモンがたくさん出て、脳や内臓・筋肉など全身の組織を修復します。メンテナンスの時間がないと、だんだんと正常に活動ができなくなります。

睡眠が足りていないと、他にもこんなことが起こります・・・

成績が落ちる！

睡眠には、学習し記憶したことを整理し・定着させる働きがあります。眠らないと、せっかく勉強したことも頭に残りません。

また、睡眠不足は脳の疲れが取れていないため、次の日の学習効率を大きく低下させます。さらに昼間の眠気も、学習の妨げになります。



怒りっぽくなる！

睡眠不足やリズムが乱れるとイライラしたり、協調性が低下したりします。

太りやすくなる?!

睡眠時間が少ないと、代謝（食べた物を体内でエネルギーに換えて利用すること）を高める甲状腺ホルモン分泌が低下します。

睡眠時間が6時間未満の場合は8時間睡眠に比べ、3.3倍も肥満になりやすいというデータがあります。

必要な睡眠時間は？

必要とする睡眠時間は、小学生 10 時間
中学生 9 時間、高校生 8.5 時間です。
これは目安で、8 時間以下でも大丈夫という人もいます。

しかし、5 時間以下だと、体に深刻なダメージを与えるので、7～8 時間は確保するようにしましょう。

睡眠が足りているか調べる方法

授業中に居眠りしてしまうかどうか、です。夜間に十分な睡眠がとれていれば、どんなに退屈でも眠くはならないそうです。

人間の体は、夜間は眠って昼間は起きるというリズムがあります。このリズムを乱さないことが大切です。

～睡眠を改善するためには～

＊朝日を浴びる 朝の光が生活リズムを整えます

＊カフェインは夕方からひかえる

コーヒー、緑茶・紅茶・ウーロン茶、栄養ドリンク
ココア、コーラに多く含まれています

＊夕食は寝る3時間前までに食べる

それ以降の夜食はひかえめに

＊寝る前2時間はパソコンやスマホを使わない

ブルーライトを見ると脳が「昼間」と感じ、リズムが狂ってしまいます



黒板の字が見えにくくありませんか？ 保健室で視力測定を行いますので、希望する人は昼休みか放課後に来てください。また、色が見分けにくいなど、見え方が気になる人はいつでも相談してください。

目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間ぐらいで10分ほどの休けいを取りましょう

日常生活では



- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、すいみんを十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、一日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう

緑中生の視力は？

視力B以下(1.0未満)の割合は、61%でした。

[全国の中学生では56%]
昨年と比べると2%増えています。[全国も2%増]

全国中学校の視力低下者は、年々増えていて、過去最高となりました。

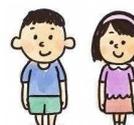
遠くが見えにくくなる【近視】の原因は、「遺伝」と「環境」です。

パソコンやゲーム機、スマホなど、近くの物を見る機会が多い現代の生活が、近視の進行を早めていると考えられています。

環境要因による近視の進行は、日常生活習慣を見直すことで防ぐことができます。目にやさしい生活を心がけ、視力低下を防ぎましょう。



性教育講演会『大切なこととからだ』



今年も10月4日に、2・3年生が谷口久枝先生(ひなた女性クリニック院長)の講演を聴きました。2年生は「ちがいとつきあう」をテーマに第2次性徴・人とのつきあい方について、3年生は「素敵なおつきあい」をテーマにLGBTQ・性感染症・妊娠・人とのつきあい方について、の話でした。気恥ずかしかったのかざわつくこともありましたが、みんな真剣に聞いていました。自分自身と向き合える時間だったと思います。不安になったり困ったりしたときは、一人で悩まずにまわりの大人に相談してください。

◇2年生の感想

- ・パーソナルスペースは人それぞれで違うので、相手の気持ちを考えて行動しようと思いました。
- ・嫌な時は嫌と言っていいんだと安心しました。
- ・性についての相談も恥ずかしいものではないと安心できました。心配していたことが解決してよかったです。
- ・男子、女子の体について知ることができてよかったです
- ・「みんなちがってみんないい」を改めて実感した講演でした。

◇3年生の感想

- ・性感染症や妊娠のことはすごく現実的で不安になったけど、どうすればいいか自然と将来のことを考えていました。
- ・LGBTQの話聞き自分の偏見に気づきました。様々な考えや思いを尊重したいと思いました。
- ・自分も相手も楽しい、いい関係を作りたいです。
- ・自分の正直な気持ちを伝えられる相手こそ本当のパートナーだと思いました。

すこやか

緑ヶ丘中学校
2019, 1, 23

3年生のみなさん、受験校も決まりラストパートで頑張っていることと思います。この時期大切なのは体に無理なく能率よく勉強すること。健康に気をつけベストコンディションで入試に臨みましょう。

～ 受験に向けて 健康アドバイス ～

食事



朝食を必ず食べる。

脳を目覚めさせ働きを活発にします。
朝食を抜くと脳のエネルギーが不足します。

成績が上がる食事とは？

研究者によると、様々な食べ物をバランスよく食べることだそうです。寒い時期は体を温める食べ物や温かい飲み物を意識してとることも大事です。

夜食・・・お腹がすいたときは消化のよいものを軽めに。
眠気にはガムやせんべい等噛むものを。

入浴



目的に合わせた入浴方法を。

勉強前・・・42～43℃の熱めの湯にさっと入る。
頭をすっきりさせ、やる気が出る。
長くつかるとのぼせるので注意。

就寝前・・・ぬるめの湯にゆっくり入る。
疲れがとれ、ストレスが和らぐ。

かぜ・インフルエンザ予防

○免疫力を低下させない

*睡眠が大事！

ぐっすり眠って一日の疲れを回復すること。

*体を冷やさない

「冷え」は免疫細胞の機能を低下させます。
短いスカートやくるぶしソックスは、足から熱が逃げて体が冷えてしまいます。制服の下も暖かい素材のシャツを着て、常に寒さ対策を。

○乾燥に注意！

*こまめに水分をとる（のどが乾燥しないように）
殺菌作用のあるカテキンが入った緑茶や紅茶がおすすめです。

*のどが痛かったり鼻づまりがあるときはマスクをして寝る。



睡眠



一日に6～7時間の睡眠を。

単なる勉強量でなく、脳にどれだけ記憶されたかが問題です。記憶のためには、脳の休養である一定の睡眠が必要です。

朝6時には起きよう。

脳が完全に目覚めるには2時間かかります。試験が始まる9時頃に脳の働きがピークとなるように早めに起きましょう。



勉強がはかどらない・・・

こんな方法で、気分転換を！

◇窓を開けて深呼吸をする

◇さっとお風呂に入る

◇熱い or 冷たいタオルを目に当てる。

目の疲れをとり頭もすっきりします。

◇少しだけ仮眠をする

30分以内で、脳の働きが回復します。

◇利き手と反対の手で歯をみがく

普段使っていない脳が活性化します。

◇軽く運動する

腕立て伏せやスクワットで血流をよくします。



“自信が大切”

今まで頑張ってきた自分を信じましょう。

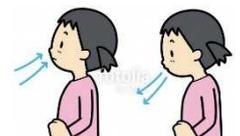
「必ず合格する」という自信が力を発揮させてくれます。

☆試験で緊張したときは・・・

ゆっくり深呼吸をします。

お腹に手を当て鼻から吸って、口から吐きます。

脈拍数も下がり気持ちが落ち着きます。



三学年保健体育指導案

平成30年11月20日(水曜日)
津久見市立第一中学校第3学年3組
授業者 (T1) 本村 健太郎
保健師 (T2) 津久見市保健師
養護教諭 (T3) 宮崎 昌世
栄養教諭 (T4) 香掛 優子

- 1 単元名 健康な生活と病気の予防
- 2 単元の目標
 - (1) 健康の保持増進のために必要な生活行動や病気の予防について関心を持ち、仲間と協力して資料を集めたり、意見を交換したりしながら、意欲的に学習できる。【関心・意欲・態度】
 - (2) 健康の保持増進のために必要な生活行動や病気の予防について課題を見つけ、自分の知識や経験、資料、仲間の意見や考え方などをもとにして、選択すべき行動を判断できる。【思考・判断】
 - (3) 健康の保持増進のために必要な生活行動や病気の予防について、科学的に理解し、日常生活の課題解決に役立つ知識を身につけている。【知識・理解】

3 指導にあたって

・教材観
日本人の死因の60%以上が生活習慣病であり、その生活習慣病は年々増加・若年化している。生活習慣病は中学生期には何も問題がないとしても、子どもの頃からの生活習慣がその後大きく影響すると考えられる。家庭科の学習やマスメディアの情報などから、食事や健康に関する知識はある程度身につけていると思われるが、健康と食生活を結びつけて考える生徒は多いとは言えない。そこで、これから卒業を控え、自分で食事を選ぶ機会が増える生徒達によりよい生活習慣について理解させるとともに、生徒自身のこれからの生活に生かすことをねらいとした。

・生徒観
本学級の生徒は真面目な生徒が多く、授業中の活動に取り組みも非常に意欲的である。しかし、知識の習得や活用に困難を感じている生徒もおり、そういった生徒は教科や単元によって取り組み方に違いがある。
特に保健分野の授業ではなかなか知識が身につけていない現状がある。

・指導観
現在津久見市は、生活習慣病に関して大きな課題を抱えている。本単元の内容は、そんな身近な課題を解決する為に重要であると考える。教科書で習得する内容を、自分たちの生活と照らし合わせながら、具体的な知識の活用まで考えられるように指導したい。また、本校の研究の柱でもある「班活動」を通じて、自主的に学びに向かう場面を作りたい。

- 4 教育の視点
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させ、自らの生活を振り返り、改善していく能力を身につける。【食事の重要性】

5 単元の評価規程及び学習活動に即した評価規程

単元の評価規程	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
単元の評価規程	健康の保持増進のために必要な生活行動や病気の予防について関心を持ち、仲間と協力して資料を集めたり、意見を交換したりしながら、意欲的に学習できる。	健康の保持増進のために必要な生活行動や病気の予防について課題を見つけ、自分の知識や経験、資料、仲間の意見や考え方などをもとにして、選択すべき行動を判断できる。	健康の保持増進のために必要な生活行動や病気の予防について、科学的に理解し、日常生活の課題解決に役立つ知識を身につけている。
学習活動に即した評価規程	<p>① 健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、資料を見たり、自分の日常生活を振り返ったりしながら課題を探そうとしている。</p> <p>② 健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、教師や仲間と共通に活動したり、教科書などの資料を読んだりして、課題について調べようとしている。</p> <p>③ 健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、収集した資料を活用したり、仲間の意見をきいたりしながら、自分の考えや意見をまとめ発表しようとしている。</p>	<p>① 健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、自分の日常生活等を振り返り、問題点を見つけて課題を選んでいる。</p> <p>② 健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、教師や仲間と共に自分の経験や教科書等の資料をもとに予想したり、整理したりして課題解決の方法を選んでいる。</p> <p>③ 健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、収集した資料を活用したり、仲間の意見をきいたりしながら、自分の考えや意見をまとめ発表しようとしている。</p>	<p>① 健康は、主体と環境から成り立ち、疾病はこれらの要因とかがわり合っており、その要因を言ったり書きだしたりしている。</p> <p>② 健康の保持増進には生活習慣が深くかわり、その要因によって起こる疾病や予防の方法を言ったり、書きだしたりしている。</p> <p>③ 喫煙、飲酒、薬物乱用による健康への影響について言ったり、書きだしたりしている。</p> <p>④ 感染の要因とその予防方法に言ったり、書きだしたりしている。</p> <p>⑤ 健康の保持増進や疾病の予防には、保健・医療機関の有効利用が必要であることや、医薬品の正しい使用の方法について言ったり、書きだしたりしている。</p> <p>⑥ 個人の健康は、健康を保持増進するための社会的取組と、密接なかわりがあることを言ったり、書きだしたりしている。</p>

6 指導と評価の計画

時	ねらい・学習活動	評価規準	評価方法
1 健康の成 立ち	ねらい 病気や健康にはどのようなことが関わっているのかを理解し、自分にとって健康とは何か考える。	知識・理解①	ワークシート
	【学習活動】		
2 運動と健康	ねらい 運動の効果と健康作りのための運動の行い方を学習し、どのように生活に運動を取り入れるのかを考える。	関心・意欲・態度①	ワークシート
	【学習活動】		
3 食生活と健康	ねらい 健康のために食生活でどんなことに気をつける必要があるか理解し、食生活の問題について具体例を用いて考えよう。	思考・判断②	ワークシート
	【学習活動】		
4 休養と健康	ねらい 健康のために、休養・睡眠をどのように取れば良いのかを理解し、生活の中での工夫について考える	知識・理解②	ワークシート
	【学習活動】		
5 生活習慣病とその予防(1)	ねらい 生活習慣病を引き起こす要因と予防の仕方について理解し、自分たちの生活の課題や改善点について考える。	思考・判断①	ワークシート
	【学習活動】 ○【課題を掴む】保健師さんの話を聞き、津久見市の現状について知り、生活習慣病の予防や改善について関心を持つ。 ○【エキスパート活動】食事・睡眠・運動、それぞれの視点から、生活習慣病の予防や改善についてポイントを押さえる。 ○【ジグソー活動】エキスパート活動で学んだ内容を班で交流し、自分たちの生活の中で気になる点を考える。 ○【まとめ】意見の交流から、生活習慣病を予防するために、自分たちの生活の中で気をつける点についてまとめる。		
5 生活習慣病とその予防(2)	ねらい 前時の振り返りから、津久見市の健康増進のために、自分たちの提言をまとめ、市民に発信できるようにする。	関心・意欲・態度②	ワークシート
	【学習活動】 ○【振り返り】前時の学習内容を振り返り、津久見市の健康増進のために必要なことは何かを考える。 ○【提言作成】津久見市民に向けて発信する提言を考え、班ごとに一枚のポスターとしてまとめる。		
6 喫煙と健康	ねらい 喫煙は喫煙者や周りの人にとどのような影響を及ぼすのか理解し、未成年者の喫煙の害についての知識を実践的な場面で使ってみよう。	知識・理解③	ワークシート
	【学習活動】		
7 飲酒と健康	ねらい 飲酒は健康にどのような影響を及ぼすのか理解し、未成年者の飲酒の害についての知識を実践的な場面で使ってみよう。	知識・理解④	
	【学習活動】		

7 本時の展開

- (1) 本時の目標
生活習慣病に関する津久見市の現状を知り、その予防や改善方法について学習した内容を実生活に活かしていく。
- (2) 食育の視点
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させ、自らの生活を振り返り、改善していく能力を身につける。【食事の重要性】
- (3) 本時の学習評価
習得した知識を活用し、自分や家族の生活を振り返り、生活習慣病予防の具体的な工夫を考えることができたか。(思考・判断)
- (4) 展開

時	学習活動	指導及び留意点	資料
8	1. 本時はゲストティーチャーと学習することを知らせ、津久見市の健康の現状を聞いて市の健康の現状と課題を知る。 2. 本時のめあてと活動の流れを知る。	○本時はゲストティーチャーと学習することを知らせ、紹介する。(T1) ○津久見市の健康の現状と課題を話す。(T2) ・津久見市は生活習慣病患者が多い ・生活習慣病とは・・・ ・原因：喫煙、過度の飲酒、運動、休養、食事等の生活習慣 ○T2の話を持ちながら、本時の課題を提示する。	津久見市三大死因のグラフ 生活習慣病の種類の種類紙
10	3. 3つのパートに分かれてそれぞれ生活習慣病予防について説明を聞く。	発問：生活習慣病を予防するために、私たちができることは何だろうか？ ○班シートを配布し、本時の活動の流れを知らせる。《活動の流れ》 ①3つのパートの説明を分担して聞きたる。 ②班でパートの内容を伝えあい、生活習慣病予防のポイント进行交流する。 ③自分の生活を振り返り、具体的な改善点を見つける。 ④班で生活の改善点进行交流し、お互いにアドバイスし合う。	班シート(啓発資料)
10	4. パートで聞き取った内容を班で伝えあい、生活習慣病予防のポイントを交流し、改善点を考える。	①キーワード毎に生活習慣病予防について説明する。 【運動】(T1) 【休養】(T3) 【食事】(T4) ②聞き取った説明を班で伝えあわせ、班シートに記入させる。(T1)	説明資料【運動】【休養】【睡眠】
3		③自分や家族の生活を振り返らせ、交流させる。	思考整理シート
10		④お互いにアドバイスさせる。	
7	5. まとめを聞き、次時の確認をする。	○班ごとまとめた内容について良い点を評価し、津久見市民とは生徒自身や家族のことでもあることを押さえ、本時で取り組んだ内容が家族や自分の生活での実践に向かうよう意欲付ける。(T2)	

思考整理シート

3年()組()番名前()

☆家で考えてきた「自分や家族の気になる習慣」に関して、説明を聞いた上で改善していくための自分なりの考えをまとめよう。

<自分なりの考え>

☆班で「自分や家族の気になる習慣」を一人ずつ出し、それに対してアドバイスを出し合おう。

<仲間からのアドバイス>

説明やアドバイスを聞いて、「自分や家族の気になる習慣」の中で、特に改善していくために「これを頑張ろう!」と思うことを一つ宣言として書いてみよう!

私は

頑張る!

○生活習慣病の原因について考えよう

【 】班 メンバー【 . . . 】

	キーワード	説明
食事	エネルギー量	必要量はその人の基礎代謝量や活動量によって異なる。ちょうど良いエネルギー量を取りつつ、必要な他の栄養素をとることが大切。
	1日3食	食事の回数を減らすと1回の量が多くなったり、間食が増えたりしがち。また、特に()抜きは、体力や学力の面でマイナスが大きい。
	ジュース・お菓子	砂糖やあぶら、食品添加物が多く、ビタミン・無機質・食物繊維などは少ない。ジュースの砂糖は()を急激に上げ血管に負担をかける。また、あぶらは特に高カロリー。
	野菜	疾病を防ぐビタミン・無機質・食物繊維が量も種類も豊富だが、低カロリー。毎日()g必要。そのうち1/3は緑黄色野菜にするとよい。
	塩	とり過ぎると()になる。それが続くと動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞の原因になる。心臓にも負担がかかる。

○生活習慣病の原因について考えよう

【 】班 メンバー【 . . . 】

	キーワード	説明
食事		必要量はその人の基礎代謝量や活動量によって異なる。ちょうど良いエネルギー量を取りつつ、必要な他の栄養素をとることが大切。
		食事の回数を減らすと1回の量が多くなったり、間食が増えたりしがち。また、特に()抜きは、体力や学力の面でマイナスが大きい。
		砂糖やあぶら、食品添加物が多く、ビタミン・無機質・食物繊維などは少ない。ジュースの砂糖は()を急激に上げ血管に負担をかける。また、あぶらは特に高カロリー。
		疾病を防ぐビタミン・無機質・食物繊維が量も種類も豊富だが、低カロリー。毎日()g必要。そのうち1/3は緑黄色野菜にするとよい。
		とり過ぎると()になる。それが続くと動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞の原因になる。心臓にも負担がかかる。

○生活習慣病の原因について考えよう

【 】班 メンバー【 . . . 】

	キーワード	説明
睡眠	生活習慣病と睡眠の関係	人は眠っている間に、体や心の(①)をしている。(①)が行われないと体も心も弱ってくる。
	睡眠の働き	・最初の深い眠りノンレム睡眠の時(②)ホルモンがたくさん分泌され、体の成長、弱ったところの修復をする。 ・浅い眠りレム睡眠の時、体は眠っているが脳は働き、記憶の整理と定着がはかられる。
	睡眠のリズム	体内時計は(③)によって、夜と昼を判断して生活のリズムを作っている。暗くなるとメラトニンというホルモンが働き眠くなる。明るくなるとセロトニンというホルモンが働き目覚める。
	睡眠の質を低下させるもの	睡眠を妨げるものとして心配されるのはゲーム、(④)、テレビなどの光。特に(④)やパソコンの明るさにはブルーライトと呼ばれ、眼の奥まで届く光があり、脳を覚醒させる。

○生活習慣病の原因について考えよう

【 】班 メンバー【 . . . 】

	キーワード	説明
睡眠	生活習慣病と睡眠の関係	人は眠っている間に、体や心の(①)をしている。(①)が行われないと体も心も弱ってくる。
	睡眠の働き	・最初の深い眠りノンレム睡眠の時(②)ホルモンがたくさん分泌され、体の成長、弱ったところの修復をする。 ・浅い眠りレム睡眠の時、体は眠っているが脳は働き、記憶の整理と定着がはかられる。
	睡眠のリズム	体内時計は(③)によって、夜と昼を判断して生活のリズムを作っている。暗くなるとメラトニンというホルモンが働き眠くなる。明るくなるとセロトニンというホルモンが働き目覚める。
	睡眠の質を低下させるもの	睡眠を妨げるものとして心配されるのはゲーム、(④)、テレビなどの光。特に(④)やパソコンの明るさにはブルーライトと呼ばれ、眼の奥まで届く光があり、脳を覚醒させる。

○生活習慣病の原因について考えよう

【 】班 メンバー【 . . . 】

	キーワード	説明
運動	運動習慣	○健康を保持増進するために運動は必須。だからといって、その為だけに時間を確保するのは難しい。重要なのは、日常生活の中に、意識的に運動を取り入れることが重要。健康のための運動は、 ①安全であること②効果があること ③()がポイント。
	歩数	○「今より10分多くからだを動かしましょう」という指針が厚生労働省より出されました。10分多く動くということは歩数にすると約()歩多く歩くということになります。たとえばエレベータではなく階段をつかう、少しの距離は自転車ではなく歩くなどすると、より歩数が多くなります。
	筋肉量	○筋肉の量が増えると、()が上がるので、同じように生活していても筋肉量が多い人の方が、より多くのエネルギーを消費し、太りにくくなります。といってもそれだけで痩せるわけではないので、消費カロリーと摂取カロリーのバランスを考えることも大切です。

○生活習慣病の原因について考えよう

【 】班 メンバー【 . . . 】

	キーワード	説明
運動	運動習慣	○健康を保持増進するために運動は必須。だからといって、その為だけに時間を確保するのは難しい。重要なのは、日常生活の中に、意識的に運動を取り入れることが重要。健康のための運動は、 ①安全であること②効果があること ③()がポイント。
	歩数	○「今より10分多くからだを動かしましょう」という指針が厚生労働省より出されました。10分多く動くということは歩数にすると約()歩多く歩くということになります。たとえばエレベータではなく階段をつかう、少しの距離は自転車ではなく歩くなどすると、より歩数が多くなります。
	筋肉量	○筋肉の量が増えると、()が上がるので、同じように生活していても筋肉量が多い人の方が、より多くのエネルギーを消費し、太りにくくなります。といってもそれだけで痩せるわけではないので、消費カロリーと摂取カロリーのバランスを考えることも大切です。

3年生のみなさん。睡眠を削って勉強を・・・と思っているかもしれませんが、それは大きな間違いです。

睡眠をじょうずに取って、勉強の効果を最大限に生かしましょう！！

●眠気のリズムを知っておこう

冬は朝日が昇るのが遅く、寒いので朝起きるのがつらいですね。実は寒いだけではなく、必要な睡眠時間も冬は長くなるため、夏と同じだけしか眠らないと睡眠不足になります。特に受験生は睡眠時間が少なくなりがちなのでたいへんですね。寝ないですむ魔法はありませんが、からの仕組みを知って短くても上手に寝る方法を考えてみましょう。

眠りで大切なのは、リズムです。眠気のリズムには、1日に2つの大きな山（眠い）と谷（目がさえる）と、それに加えて1～2時間周期の細かい波があります。



授業中に一度眠くなって、しばらくしたら目がさえてくるのが細かい波です。ところが、給食後の授業では、我慢できないくらい眠くなる人もいます。これが午後の山です。（どうしたらいいか、次を読んでね）そして、起床してから15～16時間たつとメラトニンという眠りを誘うホルモンが働き、眠さの大きな山が来るので、そこで、うまく睡眠をとりましょう。大きな山の前後には谷があり、タイミングをのがすと眠れなくなったりします。うまく、この山・谷・波を利用できたらいいですね。

●眠気のリズムに乗るために 具体的な注意点

- 1、午後にとても眠い時間があるので、お昼休みなどに机に伏せて短時間（15分以内）眠ると、午後の集中力があがります。
- 2、どうしても眠いときは、腕立て伏せが効果があるそうです。床でなくても机や壁に斜めに手をつけてやってみましょう。筋肉に血液がいくため、血流がよくなり、目が覚めるしくみを利用する方法です。

- 3、夜は強く長い眠気が続くので、短時間睡眠は効果がありません。夜中に1～2時間だけ眠って、起きて勉強という方法は勉強の効率が上がりません。
- 4、テスト前日に、当日のことを心配して、普段より2時間以上早く寝ようとしてもリズム的に眠れない時間帯だと眠れずかえって焦ってしまいます。もし眠れても短時間で目が覚めてその後眠れなくなることもあります。多少睡眠時間が短くても、本番は緊張しているので、眠くはなりません。前日早く寝るとしても少しだけ早い時間にしましょう。

ここがポイント！

●眠らなければ記憶は定着しない

次に大事なことは、眠らないとせっかく記憶したことも忘れやすくなることです。いくら覚えたと思っているでも、眠らないと記憶が定着しないので、必ず、眠ることが必要です。

勉強したらその後最低でも

4～5時間は寝ましょう。その間に、

脳の中で知識が整理され定着します。

できれば8～9時間眠ったほうがよいそうです。

また、週末に寝だめをしようとする人がいますが、効果がないどころか、リズムが壊れ、翌週に影響します。週末に長く寝るとしても2時間くらいにしておきましょう。

そして、眠い時には勉強の効率が悪くなることも知っておいてください。

眠いのをがまんし続けるよりも、一度眠って目を覚まし、その後頑張った方がより効率よく勉強できます。ボーっとした夜の1時間より集中した朝の30分の方がよいということです。



ほけんだより



冬休みを元気に過ごそう！！

2018, 12, 7 (金)

第一中学校 保健室



今年は暖冬と予測されていますが、いよいよ本格的な冬になります。津久見市ではインフルエンザの流行はまだですが、咳をしている人・おなかを壊している人ができました。本格的な冬にそなえ、風邪予防に気をつけましょう。

風邪の予防には、**①流行前から習慣にするとよい**「うがい」「手洗い」「バランスよい食事」「十分な睡眠」「適度な運動」があります。

また、**②流行期(寒くなってきてから)の風邪予防**もあります。



流行期の風邪予防

予防の基本は「保温」「栄養」「休養」です。



○保温について○

寒さを防ぐには、**3つの首が大切**。えり首・手首・足首から冷たい空気が入らない服の着方をしましょう。素材の違う物を組み合わせて着ると暖かいので工夫しよう。

○栄養について○

体を温めるのが基本です。朝はかならず暖かいものを食べるようにしましょう。夜も栄養バランスのとれた暖かいものを食べましょう。(これからの時期は野菜たっぷりのお鍋がおすすめ)

○休養について○

日本は、世界の中でも睡眠時間が少ない国の3位までに入ります。睡眠はからだのメンテナンスをする大切な時間です。**8～9時間は必要**です。

インフルエンザも流行期に入ります。出席停止になりますが、登校してもよい日が学校保健安全法で決まっています。

インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

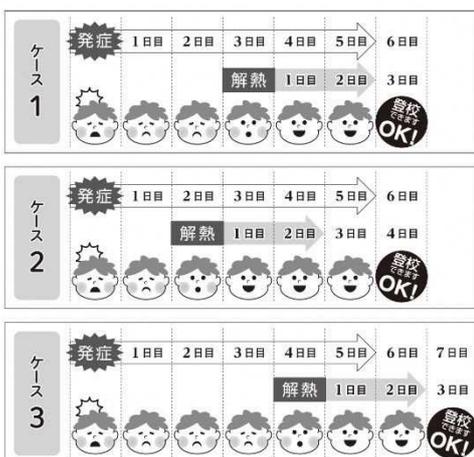
解熱後
2日が経過している



発症後
5日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



またまた睡眠についてです。

津久見市は生活習慣病にかかる人が多いそうで、3年生で病気の予防の勉強をしました。ポイントは3つです。

●食事・・・塩分や糖分・脂肪分が多い食事が病気の基を作ることを学びました。(沓掛先生からの食育だよりヘルス☆アップをよく読んでください)

●運動・・・♪適度な運動をすることで、健康を保つことや、より健康になることができます。筋肉量を増やすことも出来るそうです。(詳しくは、本村先生・生野先生に聞いてください)

●休養(睡眠)・・・休養とは、からだを使ったときにその疲れを取るためのものですが、やはり一番大切なのは睡眠です。(ここはわたしの出番です！！)

その日の疲れや痛めたからだをリカバリーするための睡眠ですが、イコール、明日元気に動ける準備の睡眠ということにもなります。

ゆったりとしたパジャマで、暖かくして横になるだけからでは回復します。が、睡眠の質をよくするためにはもう一工夫が必要です。

① 眠りはじめの深い睡眠がとても大切な時間です。寝付いて1～2時間くらいの時にぐっすり眠っていると、からだのメンテナンスと成長が効果的に行われます。そのためには、入浴は寝付く1, 2時間前に・食事は3時間前までに(遅くまで勉強しておなかがいっぱい消化のよいものを少しだけ)・部屋を暗くして眠る(もちろんパソコンやスマホも消しておく)などの工夫が必要になります。

② 個人差もありますが、すっきり起きるためには、8時間～9時間の睡眠が必要と言われています。

冬休み中にたっぷり睡眠を試してみよう



むし歯の治療を済ませていない人は冬休み中に済ませましょう。



一中のスクールヘルスアップ事業では、適切な運動、バランスの取れた食事、十分な休養・睡眠などの規則正しい生活習慣で、子どもたちの健康づくりに取り組んでいます。

大分県民の平均寿命は全国でもトップクラスとなっていますが、健康上に問題のない状態で日常生活を送ることができる期間である『健康寿命』は、男女とも全国都道府県の中で中位にランクしています。そこで大分県では『健康長寿日本一』をめざして、①減塩マイナス3g、②野菜摂取350g、③歩数プラス1500歩、の3つの鍵を実践するための様々な取り組みをしています。

その取り組みの一つとして、今月は全県下の学校給食で、①減塩と②野菜摂取のために、『うま塩給食』と『野菜たっぷり給食』を実施します。

★10月10日 『野菜たっぷり給食』★



〇〇さんが挑戦した肉みそキャベツ井とウィンナー、お汁、飲み物の食事です。我が家でも作ってみたところ、子どもが大喜びで4杯おかわりしました(@o@)

夏休みに生徒のみなさんがお家で野菜料理にチャレンジしました。みんなとってもおいしそうな野菜料理を作って、お家の人にご馳走していましたね！今回の『野菜たっぷり給食』では、みなさんが提出してくれたレシピの中から、3年3組の〇〇さんがチャレンジした『肉みそキャベツ井』を給食用にアレンジして作ります。『肉みそキャベツ井』採用の理由は、野菜をご飯と一緒にがっつり食べられる、育ち盛りの小中学生にぴったりの料理だと感じたからです。

一日に必要な野菜の量は、350gですが、『野菜たっぷり給食』は、一食で小学生は114g、中学生は150gの野菜が食べられます。

★10月23日・24日 『うま塩給食』★

『旨み』をもつ食材を『うま塩』活用した、『おいしい』塩分控えめ料理が『うま塩レシピ』です。塩分の取り過ぎは高血圧を招き、脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患や慢性腎臓病の原因として知られていて、減塩は全世代の食の課題といえます。

『うま塩給食』では、この『うま塩レシピ』を作ります。23日は『うま塩豚汁』、24日は『うま塩ひじき』です。どちらも出しの旨みに加え、ケチャップを少し入れることでトマトの旨み成分をプラスし、その分みそやしょうゆの量を控えて、おいしく減塩をめざした料理です。来月に予定されている一中の試食会でも、『うま塩ひじき』をメニューの取り入れる予定ですので、来月の試食会にも是非ご参加ください。

*今号の裏面には、うま塩レシピ2品掲載していますので、ご家庭でつくってみてくださいね！

学校名： 竹田市立竹田南部中学校

授業者： 佐藤 慎司 後藤千恵

教材作成者： 佐藤 慎司 後藤千恵

授業日時	2018年10月26日	教科・科目	保健体育
学年・年次	中学校2年生（2年1組）	児童生徒数	40名
单元名	健康な生活と病気の予防 睡眠と健康	本時／この内容を扱う全時数	5／7
教科書及び教科書会社	中学保健体育 学研		

<p>授業のねらい（本時の授業を通じて児童生徒に何を身につけてほしいか、この後どんな学習につなげるために行うか）</p> <p>○健康の保持増進には、食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること、また、生活の乱れは生活習慣病などの要因となることを理解することができる。特に、2年生については、睡眠の重要性を理解し、実行することができる。</p>
<p>メインの課題（授業の柱となる、ジグソー活動で取り組む課題）</p> <p>健康のために必要な睡眠をどうとるべきか。</p>
<p>児童生徒の既有知識・学習の予想（対象とする児童生徒が、授業前の段階で上記の課題に対してどの程度の答えを出そうか。また、どの点で困難がありそうか。）</p> <p>保健体育の授業や講演会等から睡眠の必要性は分かっているので、“睡眠は必要である”という考えを持つ生徒が多いことが予想される。ただ資料から、“健康な体づくりのための睡眠の重要性に気づく、実践する”という考えにいきつくかには不安がある。</p>
<p>期待する解答の要素（本時の最後に児童生徒が上記の課題に答えるときに、話せるようになってほしいストーリー、答えに含まれてほしい要素。本時の学習内容の理解を評価するための規準）</p> <p>十分な睡眠をとることは、今の私たちにはとても大切で、寝ている間に様々なホルモンの働きで、生活リズムを整えさせようとしてくれるので、今の生活を見直して、睡眠を十分とる生活をしていきたい。</p>
<p>各エキスパート＜対象の児童生徒が授業の最後に期待する解答の要素を満たした解答を出すために、各エキスパートで抑えたいポイント、そのために扱う内容・活動を書いてください＞</p> <p>A「メラトニン」の効果 B「セロトニン」の効果 C「レプチン・グレリン」の効果</p>
<p>ジグソーでわかったことを踏まえて次に取り組む課題・学習内容</p> <p>体の十分な成長のために睡眠は必要であることは理解し、健康な生活を送るためにまずは睡眠時間を確保すること</p>

本時の学習活動のデザイン

時間	学習活動	支援等
5分	1. めあての確認 2. 課題	健康を守るために資料から考えていくことを知らせる。 Aさんが生活習慣を改めるように説得してみよう。ただし、Aさんは科学的根拠がないと考えを改めてくれません。
15分	3. エキスパート活動	○まずは、個人で考えさせる。 ○次にそれぞれの資料を読み取り、重要な点や課題の答えに当たる部分を共有し、ジグソー班で説明できるようにする。
15分	4. ジグソー活動	○それぞれの資料で読み取ったことを伝え合い、エキスパート資料のまとめを共有する。 その後、Aさんを説得する方法を考え、各グループでまとめる。
10分	5. クロストーク活動	○ホワイトボードにまとめたものを発表する。
5分	6. まとめ	○各班の発表が終わった後の自分の生活を振り返り、ワークシートに書く。

グループの人数や組み方

○エキスパート班 4人×4班 3人×8班
○ジグソー班 4人×4班 3人×8班 同じ数字同士で班を作る

本時の学習と前後のつながり

時間	取り扱う内容・学習活動	到達して欲しい目安
これまで	健康の成り立ち 運動と健康 食生活と健康 (親子講演会 成長期における睡眠の重要性)	病気や健康にはどんなことが関わっているかについて理解する。 運動の効果と必要性、日常の行い方について理解する。
前時	ネット依存	睡眠時間を阻害するネット利用時間について考えることができる。
本時	睡眠と健康	健康のために睡眠をどのようにとればよいか理解する。
次時	生活習慣病とその予防	生活習慣病を引き起こす要因と予防の仕方について理解する。
この後	単元の振り返り	これまでの授業の感想を交流し、健康な生活を送るための

上記の一連の学習で目指すゴール

様々なものが健康に関連しているが、正しい理解で自分の健康を守るために行動することができる。

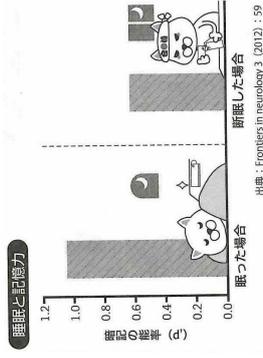
健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
健康な生活と病気の予防について、 ・健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ・課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	健康な生活と病気の予防について、 ・健康に関する資料などで調べたことを基に課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 ・学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を立ててそれらを説明している。	健康・安全についての知識・理解 以下のことについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ・健康の成り立ちと病気の発生要因 ・生活行動・生活習慣と健康

人間は眠っている間に、起きている時に得た膨大な情報を、記憶として整理・定着させたり、体のさまざまな組織を修復したりする働きがあります。

寝て最初に現れるのは、脳を休ませる深い眠りの「ノンレム睡眠」で、この時に成長ホルモンが活発に分泌され、成長期には、睡眠の長さに比例して多くくなります。

次に、約90分周期で、体を休ませ、壊れた細胞を修復する浅い眠りの「レム睡眠」が現れます。この時に、体は眠っているのに、脳が起きている状態に近く、「一度学んだ計算が身につき」といったような記憶の整理や定着が行われています。この記憶には、単に暗記するものだけでなく、「どう体を動かせばよかったか」といったような記憶も含まれています。

睡眠不足で、ノンレム睡眠とレム睡眠のリズムがうまくいかないと、起きるためのホルモンである「セロトニン」の分泌が減少し、やる気が起こらなくなったり、すぐにイライラして怒りっぽくなったり、嫌な気分になりやすくなります。前日に活動していた神経の興奮状態が翌日も続き、攻撃性を増加させ、協調性を低下させるといわれています。このような時は、自分の持っている力を十分発揮することは難しくなります。



睡眠不足になると、身体にはどんなことが起こるのでしよう。資料の内容を詳しく説明しましょう。

睡眠時間の長さ、食欲をコントロールするホルモンには深い関係があります。

睡眠が足りないと、満腹を感じる「レプチン」というホルモンが抑えられ、空腹を感じる「グレリン」というホルモンが分泌されます。すでに十分なカロリーをとっているはずなのに、「もっと食べたい」「スイーツは別腹」と思ってしまうことなどにもグレリンの働きが関係します。

深夜に眠らないでいる時に、無性に何か食べたいくなるのは、脳が深夜になると覚醒レベルが低下し、実際には空腹でもないのにエネルギー不足だと判断してしまい、長くなった活動時間に必要なエネルギーを確保しようとグリンが分泌されるのです。その感覚に騙されて食べ過ぎてしまうと、食べたものは消化されず、脂肪として蓄積されます。結果として体重が増えてしまうわけです。

また、睡眠不足の翌日は、眠くて体がだるく重く感じるので、あまり動きたくなくなり、結果的に1日の総活動量が減るということも起こります。



つまり、このような状況が繰り返り返し起きると、脂肪として蓄積される一方となります。

睡眠不足が続くと体には、どんなことが起こるのでしよう。資料の内容を詳しく説明しましょう。