

子どもが健康や安全に目を向けるために

吉田方中学校

心と体の健康チャレンジカードの活用

小学校の「げんきっカード」をもとに、中学校では「心」の健康にも関心をもつようなカードを考え活用しました。

A 全員の取り組み
ねらい
自己コントロールの習慣化
具体的な活動
瞑想、呼吸法、ミニショートストレッチ等

B 個人の取り組み
ねらい
心と体の状態の向上
具体的な活動
1分程度の活動内容で、目的をはっきりさせ、目標設定を各自で行う

C 振り返り
ねらい
心と体の両方の健康について振り返りをする

※長期休業中は◎のみを行うようにしました。

9年間を見通した「健康・安全カリキュラム」の活用(例)

健康・安全カリキュラムの一貫として、小学生から中学生まで、応急処置などについて学ぶ時間をつくっています。

- 小3 簡単な止血
- 小4 救急要請の仕方
- 小5 けがの応急処置(基礎編)
- 小6 けがの応急処置(応用編)
- 中1 胸骨圧迫
心臓マッサージの習得
水難事故防止講習会
- 中2 人工呼吸・AEDの習得
- 中3 応急手当(心肺蘇生法)の習得
※認定講習の実施



私は心算で、先生は口頭で教えてくれますが、目印でいるのを先生は指導します。それ、いざとなると、どうしたらいいかと思わず、で、定期的な練習や、事前で他は、冷静に判断ができるように、考えたいです。

救急救命法を体験した
吉田方中学校の女子生徒の感想

〈吉田方小学校の取り組み例〉

1 よりよい生活や運動習慣づくりを家庭とともに考えることができるカードの活用

体力アップカードの活用

活用例1) 体の目覚め(朝の会時)

スッキリタイムで体を動かしてすっきりしましたか?
(全校児童調査)



児童のコメント
音のかけ声だけでスッキリタイムをすべからなかった。友達と足からスッキリした。スッキリタイムの音が聞こえたら、いきなり体が軽くなる感じがするよ。

活用例2) 授業後や休日に親子で運動するきっかけづくり

体力アップカードの運動は楽しいですか?
(全校児童調査)



保護者のコメント
楽しんでやっています。特に親子二人でやるのが楽しいです。楽しんでいるので、体を動かすことができています。

げんきっカードの活用

活用例1) 自己の生活を振り返り、見つめ直す

学校と家庭の両方で、子どもの生活習慣の改善を目指しました。

げんきっカードの活用
9時 00分

日時	昨日の夜から今日の朝まで、どのくらい眠れたのか? 眠れていない場合は色をぬろう。	めざす健康ポイント	達成状況	達成ポイント
7月1日(土)		9時	○	10分
7月2日(日)		9時	○	10分
7月3日(月)		9時	○	10分
7月4日(火)		9時	○	10分
7月5日(水)		9時	○	10分
7月6日(木)		9時	○	10分
7月7日(金)		9時	○	10分

活用例2) 授業や学校行事での導入

げんきっカードの結果から、本年度は学校保健委員会のテーマを「睡眠と電子メディアの関係」にしました。

活用例3) 全校児童の傾向と自分とを比較する資料

げんきっカードの集計結果を掲示しました。
ぼくはゲームをする時間をきちんと決めていたけれど、4年生は全体的にゲームをする時間が長い!

おうちのみんな、ゲーム、TVは遊ぶ前までやること決めて、遊ぶ時間は決めておこう。健康な生活習慣を身につけよう!

2 自分の健康や体力に関する情報収集と情報発信ができる健康ロードの活用

健康ロード1F(振力)

健康ロード2F(長座体前屈)

健康伝達ボード

健康委員会

委員会活動や集会、行事を盛り上げる健康キャラクター

デザインは全校児童の役割だよ

運動大好きごくんジャー

健康大切すいけんジャー

着ぐるみは、本校職員の手づくりだよ!

3色魚ようたべるんジャー