

徳島県立徳島北高等学校の取組

課 題	<ul style="list-style-type: none"> ○肥満傾向児の出現率は県平均より低いですが、一部高度肥満の生徒もいる。 ○授業以外で運動する機会が少ない生徒が多い。 ○基本的な生活習慣に関する意識は高いが行動力に乏しい。
実施時期	実 施 内 容
年 間	<ul style="list-style-type: none"> ○保健だよりによる啓発 毎月1回発行し、全校生徒及び教職員に配付。家庭へ持ち帰ることと学校のホームページにも掲載することで保護者へも啓発。 ○保健室前掲示板を活用した啓発資料等の掲示 健康科学部が運動や栄養についてまとめた資料等を掲示。
4～6月	○肥満傾向及び痩身傾向生徒への個別指導 身体計測により生徒の実態を把握し、内科検診時に学校医による肥満傾向及び痩身傾向生徒への個別指導を実施。
6～7月	○肥満二次検診対象生徒への個別指導 生徒には直接通知を渡し、個別指導を実施。 保護者には個人面談時に担任から定期健康診断結果を通知。
6～8月	○運動習慣をつけるために「校内ウォーキングマップ」の作成 生徒保健委員が歩数計を用いて校内での1日の歩数を調べ、活動量を算出。それを基に、校内の3つのコースを選定し、消費カロリーを掲示した「ウォーキングマップ」を作成。
7～9月	○健康力アップ30日作戦の実施 「夏季休業中の学習計画」に自己評価のチェック欄を設け、チャレンジの結果を毎日記録。
9月	○文化祭で「生活習慣改善」をテーマに保健展を開催 <ul style="list-style-type: none"> ・「校内ウォーキングマップ」を掲示し、活用できるように啓発を行った。 ・運動習慣の重要性や生活習慣改善に関してまとめたものを展示。 ・生徒保健委員が中心となり、来場者の握力や前屈等の測定を行った。 ・健康科学部が運動や栄養についてまとめた資料等を掲示。
11月	○保健ホームルーム活動（1・2年生） <ul style="list-style-type: none"> ・各ホームルームの保健委員が中心となり実施。 ・「生活習慣改善」をテーマに資料を作成し、電子黒板を使用して進行した。 ・運動習慣について取り上げ、「校内ウォーキングマップ」を掲示したり、柔軟性チェックやジャックナイフストレッチなどの活動も取り入れた。
12月	○学校保健委員会の開催 <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣改善に関する協議。 ・生徒保健委員会活動の報告。
成 果	<ul style="list-style-type: none"> ○健康力アップ30日作戦では、76.2%の生徒が「十分できた」「できた」と評価している。約3割の生徒が運動習慣に関する目標を立てており、今後も継続して取り組みたいとの意欲を見せるなど、健康への関心が高まってきたように思われる。 ○「校内ウォーキングマップ」を参考にする生徒もおり、運動習慣の定着につながりつつある。
特に効果のあった取組	○保健ホームルーム活動で運動習慣について取り上げた。多忙な生活の中でも実践しやすいよう「校内ウォーキングマップ」を提示し「今よりプラス10分多く動く（歩く）」ことを提案した。保健委員が中心となって進めたこともあり、生徒の関心は高く、ホームルーム活動後の感想では積極的に取り組みたいとの意見が多かった。

○「校内ウォーキングマップ」作成



距離と体重別の消費カロリー表も表示

3つのコースを作成

保健室前に掲示して運動習慣の啓発



学校保健委員会で「授業以外で運動する機会が少ない」との意見があり、「生徒が歩くことを意識するように呼びかけるいい方法はないだろうか?」「広い校舎を利用して休み時間に校内ウォーキングするなど工夫しては?」など運動習慣改善について協議。

そして、生徒保健委員が校内での1日の歩数を調べたところ、「教員より生徒の方が歩数が少ない」ことがわかり、「校内ウォーキングマップ」を作成することになった。

○文化祭保健展 テーマ「生活習慣改善」



運動・栄養について調べたものも展示



生徒保健委員が中心となり握力や前屈を測定

○保健ホームルーム活動 テーマ「生活習慣改善」



生徒保健委員が中心となり実施



○学校保健委員会での生徒保健委員会活動報告



学校保健委員会には生徒会や生徒保健委員会の生徒も出席し活動内容の報告や学校保健について協議している