

学校名：日立市立豊浦中学校

TOYOURA磨き合いプロジェクト～自尊感情を高める健康教育のあり方～

1 これまでの課題と活動のねらい

(1) 課題の把握と設定状況

本校の教育プランは、「生徒一人一人の思いに寄り添い、ぬくもりと愛情をもって支援する」ことを基本理念としている。それを達成するために3つのi（合い）「学び合い」「高め合い」「磨き合い」を重点目標として、教育活動全体を通して取り組んでいる。その中の一つ「磨き合い」プロジェクトでは、健やかな身体を育むための取組として学校健康教育に力を入れている。本校の生徒は、身体的な不調を訴えての欠席が多い。また、教育相談や保健室来室の背景、学校評価アンケートの結果からも、自己有用感・自己肯定感の低い生徒が多いことが課題であると考え。そこで、生徒自身が心身の健康の課題に気づき、自他のいのちの大切さを実感するとともに、自尊感情を高めることができるよう本テーマを設定した。

(2) 活動のねらい

- 関係機関との連携を図り、外部講師やSC、TT等の活用を通して、自分の心身の健康課題を知ることができる。
- 学年の実態に応じ、系統を踏まえた健康教育を通して、自己有用感・自己肯定感を高める。

2 計画と実践の状況

(1) 計画

第1学年	・歯と口の健康教室～喫煙が口腔に及ぼす影響～ ・SOSの出し方教育 ・普通救命講習 ・情報モラル教室
第2学年	・いのちの授業～君は愛されるため生まれた～ ・SOSの出し方教育 ・普通救命講習 ・情報モラル教室
第3学年	・いのちの教育～性に関する学習会～ ・性犯罪・性暴力に関する学習 ・普通救命講習 ・情報モラル教室
定期	・生徒保健委員による保健だよりの発行 ・SCを交えた生徒指導部員会 ・生徒参加の学校保健委員会
長期休業中	・オンライン相談窓口
通年	・保健室での悩み相談 ・教育相談

(2) 実践の状況

- 別添資料

3 成果と今後の課題

(1) 成果

- 各授業の感想から、自分の心身の健康について課題を見つけ改善しようとする姿がみられた。
- 「いのちの教育」においては、「自分が生まれてきたことは奇跡である」、「自分のいのちを大切にしたい」という感想が多くみられ、自尊感情の向上に繋がった。
- 性犯罪・性暴力に関する学習では、グループでブレインストーミングを行う中で、お互いの意見を尊重しながら協力して課題に取り組む姿がみられた。
- 1学期末の学校評価アンケートの結果、「運動、食事、休養のバランスを考えて生活している」に「そう思う」、「だいたいそう思う」と回答した生徒が74.6%であった。これまでの取組を通して、生徒が自分自身の健康課題を見付け、課題を解決しようとする態度が身に付いてきた。

(2) 今後の課題

- 生徒自身が、心身の健康について自分事として捉えることができるよう、主体的に考える活動をさらに多く取り入れていきたい。
- 健康教育のそれぞれの取組は発達段階や系統性を踏まえ計画的に実施することが重要である。今後も、関係機関及び外部講師と連携し、より成果が高まるよう事前・事後の指導を含めた学校保健計画の見直しを図りたい。（R5は外部講師を活用したがん教育実施予定）
- 生徒保健だよりの発行によって、生徒目線の健康情報発信を実施している。今後は、生徒参加の学校保健安全委員会の実施など、生徒から情報を発信する場を設定し、地域や保護者とも協力・連携して健康課題の解決に繋がりたい。
- 1学期末の学校評価アンケートの結果、「自分自身に満足している（お子さんは自分自身に満足している）」に対して「そう思う」、「だいたいそう思う」と回答したのは生徒・保護者ともに約6割にとどまった。2学期末にもアンケートを実施するため、その結果を踏まえながら、多角的に自己有用感・自己肯定感を育てていきたい。

## 別添資料

	活動名	日時	指導者・担当	活動内容・実践状況
1年	歯と口の健康教室～喫煙が口腔に及ぼす影響～	6月29日 (水)	学校歯科医 黒澤教昭先生	ゲートウェイドラッグとなる喫煙について、口腔衛生や歯科保健の立場からご講話をいただいた。喫煙は、歯周病や口腔がんにも繋がることから、自分の歯を将来にわたって大切にするためにはどのように予防すべきか、クイズや動画視聴をしながら学んだ。(図1)
	SOSの出し方教育	11月17日 (木)	担任・養護教諭・SC	様々な困難・ストレスへの対処法を身に付けるため、担任をT1、養護教諭とSCがT2、T3となり学年で実施した。授業で活用した動画について、保護者にも情報を提供し啓発を行った。(図2)
2年	いのちの授業～君は愛されるため生まれた～	6月24日 (金)	龍ヶ崎済生会病院 産婦人科医 陳央仁先生	陳先生の体験談を交えたいのちの授業の動画を学級で視聴した。自分たちが生まれてきたのは、宝くじに当選するよりも奇跡の確率であることを知って、かけがえのないいのちを大切にしていこうとする姿がみられた。(図3)
	薬物乱用防止教室	12月実施 予定	茨城県警少年サポートセンター	薬物乱用の危険性や社会的影響について学ぶ講演会を実施予定。
	SOSの出し方教育	12月実施 予定	担任・養護教諭・SC	1年と同様。
3年	いのちの教育～性に関する学習会～	9月6日 (火)	茨城キリスト教大学看護学部 小野加奈子先生	性感染症に関する症状や治療、予防について正しい知識を身に付けるとともに、自分の体を大切にするためにどのように行動すれば良いか考えることができた。(図4)
	性犯罪・性暴力に関する学習	9月28日 (水)	教頭・養護教諭	性犯罪・性暴力に関する知識に触れながら、グループによるブレインストーミングを通して、大切な心と体を守るためには「距離感」を守ることの重要性を学んだ。また、性暴力の被害や困ったことがあった際は、近くの信頼できる大人に相談することが大切であることを学んだ。(図5～8)
全学年	普通救命講習	7月・9月	日立市消防	AEDを用いた心肺蘇生の方法について実践を通して学んだ。(図9～11)
定期	生徒保健委員による保健だよりの発行	毎月	担当教諭・養護教諭	テーマ例や季節の健康課題について、生徒たち自身で、調べ、構成を考えて、保健だよりを作成している。(図12・13)

	SCを交えた生徒指導部員会	週1回程度	校長, 教頭, 教務, 生徒指導主事, 学年担当, 養護教諭, SC	気になる生徒に関する情報交換・情報共有を密にした。また, 対応方法についての研修を実施した。
	生徒参加の学校保健安全委員会	2月実施予定	保健主事・担当教諭	代表生徒が参加する学校保健安全委員会を実施予定。学校三師や保護者と, 生徒の健康課題の実態を確認して, 協力・連携して改善に努めていきたい。
	教育相談		学級担任	学校生活や家庭での様子や悩みを傾聴, 把握し, 必要に応じて保護者とも連携を図り支援する。
休業中	オンライン相談窓口	長期休業中	教頭, 生徒指導主事, 養護教諭	Teamsを活用した校内オンライン相談窓口を設置し, 長期休業中の個々の悩みに対応する。
通年	保健室での悩み相談			生徒のニーズに合わせて随時実施。



図1



図2



図3



図4

# ○人間関係

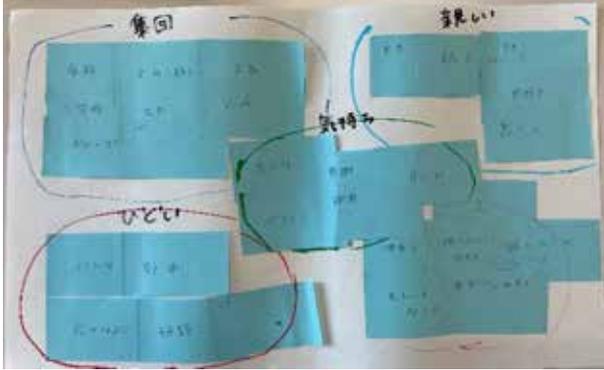


図5

# ○人間関係



図6

## 大切な心と体を守るために

<事例>

中学生のZさん(女子)とQさん(男子)は同級生で、付き合って半年です。

- ① Zさんが、中学校の女友達と遊んでいるときに、彼氏のQさんから「今から会いたい」と連絡がきました。
- ② Zさんはこのまま女友達と遊びたかったのですが、Qさんから「今すぐ来ないと別れる!」と言われました。
- ③ Zさんは、「女性は素直に従わなければ」と思い、すぐにQさんに会いに行ったのですが、「遅い」と怒られてなぐられそうになりました。



どうすればよかったですか。

①	②	③
連絡を無視 (親に怒られている・体調不良等理由をつけて)	お互いに話し合う・別れる ↓ しつこくたず相談	Qさんに会いに行かないなら誰かに相談する Qさんと距離をおく。



授業を終えての感想を書きましょう。

人との距離感何心の距離感・体の距離感ともに、ほそていくことでとても大切で、他人に強要してはいけません。その点と分かりました。そして、自分の1着の理解者・自分を守れるのは自分自身なのでと分かりました。

授業ありがとうございました。

図7

## 大切な心と体を守るために

<事例>

中学生のZさん(女子)とQさん(男子)は同級生で、付き合って半年です。

- ① Zさんが、中学校の女友達と遊んでいるときに、彼氏のQさんから「今から会いたい」と連絡がきました。
- ② Zさんはこのまま女友達と遊びたかったのですが、Qさんから「今すぐ来ないと別れる!」と言われました。
- ③ Zさんは、「女性は素直に従わなければ」と思い、すぐにQさんに会いに行ったのですが、「遅い」と怒られてなぐられそうになりました。



どうすればよかったですか。

①	②	③
連絡を無視 (親に怒られている・体調不良等理由をつけて)	お互いに話し合う・別れる ↓ しつこくたず相談	Qさんに会いに行かないなら誰かに相談する Qさんと距離をおく。



授業を終えての感想を書きましょう。

人との距離感何心の距離感・体の距離感ともに、ほそていくことでとても大切で、他人に強要してはいけません。その点と分かりました。そして、自分の1着の理解者・自分を守れるのは自分自身なのでと分かりました。

授業ありがとうございました。

図8



図9



図10



図11

**ほけんだより 1月**

あけましておめでとうございます！  
 1月の健康宣言  
 寒い時期、けいせいで病気にはまらぬよう、心と体の健康を大切にしよう。

1. **任意 運動をしよう。**  
 毎日10分、運動をしよう。体を動かすのは、健康の第一歩です。

2. **朝ごはんをしっかりと食べよう。**  
 朝ごはんをしっかりと食べよう。朝ごはんは、一日のエネルギーの源です。しっかりと食べよう。

大げなめい、きんぎょ、おこし、おこし

**1月の特産品 白菜**

白菜は、ビタミンCが豊富で、免疫力を高める効果があります。また、食物繊維が豊富で、腸の働きを助けます。ぜひ、積極的に食べよう。

図12

**ほけんだより 10月**

**スポーツの秋**  
 秋は暑くなく、寒くもない体も動きやすい季節です。また、秋は、外に出て遊ぶのもいいですね。

**食の秋**  
 なぜ「食の秋」といわれているのかというところ...  
 ①過ごしやすい季節になり、食欲が増すから。  
 ②おいしいものがたくさんある季節だから。  
 ③秋の味覚を見つけよう！！

**10月の健康デー**  
 10月10日は目の健康デーです。これは、10月10日を「10の眼の日」として見入れています。この日は、目の健康デーとして、10月10日は「眼の日」です。そして、目を大事にしよう。

**目の健康デー**  
 目を大事にしよう。目を大事にしよう。目を大事にしよう。目を大事にしよう。

図13