

笑顔で学ぶ

久留米市教育委員会発行
No. 2 (平成23年10月)

くるめっ子通信

「健やかな体」の育成

- ・身近な遊びから運動の楽しさを
- ・特別支援学校の看護師を増員
- ・中体連大会に各学校が参加
- ・何が何でも朝ごはん



身近な遊びから運動の楽しさを

北野小学校では日常的・継続的な体力づくりとして、外遊びを奨励しています。学年・学級での遊びの他に、下級生・上級生が一緒になって活動班を作り、年間をとおして様々な活動に取り組んでいます。

写真はこの活動班での「なわとび集会」の練習の様子です。児童会の体育委員会が中心となり、朝の活動の時間や中休みを利用して、上級生がリーダーシップをとりながら長なわとびを行い、その練習の成果を「なわとび集会」で発表します。

その他の学校でも集団外遊びや伝承遊びに取り組むなど、子どもたちが楽しみながら運動に親しんでいます。

「健やかな体」の育成を目指して

「第2期久留米市教育改革プラン」では、「笑顔で学ぶくるめっ子」に向かって、具体的な目標の一つに“「健やかな体」の育成”を掲げています。この号では、それに向けた取り組み等を紹介します。

この目標に沿った取り組みとして、家庭や地域と連携した生活習慣の確立、外遊びや体育的活動を推進することにより、子どもたちの笑顔の基盤となる、健康・体力づくりを行います。また、医療的ケアが必要な子どもに対して、必要な支援体制を構築します。

「健やかな体」の育成のために

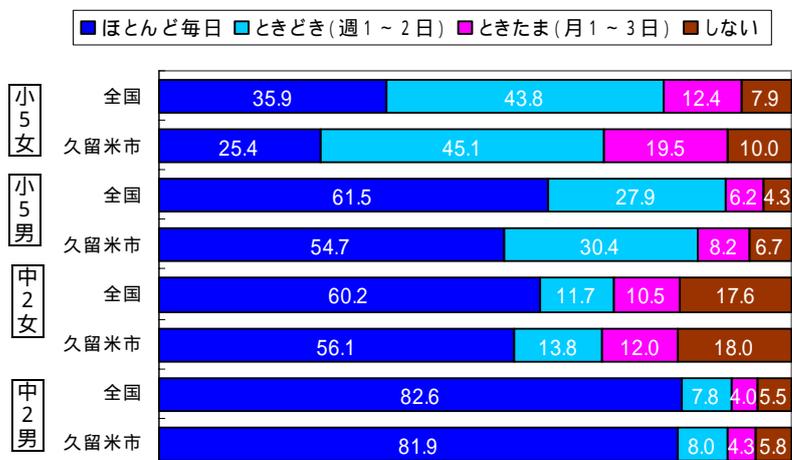
《子どもたちの現状》

本市の子どもたちの体力は、小学校5年生、中学校2年生で全国調査が行われている新体力テストの結果によると、体力の合計点数はいずれの学年も全国平均を下回っています。

日頃ほとんど運動をしていない児童生徒の割合も、全国に比べると高い状況にあり、特に女子においてその傾向が顕著にあらわれています。(右図参照)

あわせて、運動をする子どもとほとんどしない子どもがはっきりと分かれる二極化傾向もみられ大きな課題となっています。

運動を行う頻度(平成22年度)



《各機関等が果たすべき役割》

家庭・地域の役割



家族での食事や早寝早起きなど、基本的な生活習慣を家庭生活の中で身につけさせる。運動や外遊びを親子一緒に取り組んだり、会話したりすることによって、健康増進への意識を促進させる。
地域の体育活動や食に関わる活動の充実を図り、家族で積極的に参加する。

教師・学校の役割



学校給食を活用し様々な教育活動で食育を推進する。
毎日の健康観察と定期的な健康診断により、子どもの健康状態を把握し疾病等の早期発見に努める。
子どもたちに生涯を通して運動に親しむ態度を身につけさせることができるよう体育・保健体育の授業を充実する。
特別活動、体育・保健体育の授業など発達段階に応じて、健康増進や体力の重要性についての正しい知識を習得させる。
「体力テスト」の実施など、児童生徒の実態を踏まえ、計画的に体力向上を行う。
休み時間などを利用しての外遊びの奨励や部活動の活性化を図る。

行政施策の考え方



学校給食の円滑な実施を図りながら、食に関する教育活動を行う。
学校、家庭や地域が連携した食に関する啓発事業を促進する。
健康診断など保健衛生への支援、指導助言を行う。
体育・保健体育の授業や部活動などへの支援、指導助言を行う。
関係機関・学校医等と連携し、障害のある子どもたちの学校生活に必要な支援を行う。

《取り組みの目標》

項目	現状	目標
朝食をきちんと毎日食べていない児童生徒の割合	小 7.4% 中 10.5%	0%をめざす
全国体力・運動能力、運動習慣等調査の体力の合計点	小5 男 53.35 女 52.92 中2 男 39.43 女 44.87	全国平均以上 小5 男 54.36 女 54.89 中2 男 41.71 女 48.14
小学校の体育の授業以外で運動をしていない子どもの割合	小5 男 3.5% 女 8.3%	0%をめざす
医療的ケアが必要な子ども5名につき、看護師1名の配置	50%	現状維持以上

「健やかな体」の育成に向けた取り組み

特別支援教育の充実へ

特別支援教育とは、学習や生活上の困難さがある子どもに対し、自立や社会参加に向けた力をつけるために適切な指導や必要な支援を行うものです。平成14年の全国実態調査からは、知的発達に遅れはないものの学習面や行動面で著しい困難を示す児童生徒の割合は6.3%となっています。つまり、通常の学級でも、学習面や行動面、対人関係で困難さのある子どもがいることになります。そこで、すべての学校において、一人一人に応じた支援の充実に取り組む必要があります。

久留米特別支援学校の看護師を3名に増員



看護師によるケア

久留米市では、障害の重度・重複、多様化への対応の一環として、医療的ケアが必要な子どもたちへのケアを行う看護師を配置しています。本年度は13名の子どもたちが医療的ケアを受けています。看護師を3名に増員することで、一人の子どもが、週2～3回程度のケアを受けることができるようになりました。

医療的ケアとは？

医師の指導のもと、日常的に行われる経管栄養、たんの吸引、導尿などの医療的生活援助行為のことです。通常は医師の指導を受けた本人や保護者、看護師が実施しています。

お気軽にご相談ください。



子どもたちが笑顔で健やかに学校生活が送れるよう教育相談の場を提供しています。「落ち着きがない」「他の子とうまくかかわれない」「学力や生活面で気になることがある」など、お子さんの成長で気になることがありましたら、ご相談下さい。まずは電話でお問い合わせ下さい。

すくすく発達相談教室

【場所】南薫小学校内なんくん教室
(TEL 0942-38-6400)

【相談日時】木曜日の午後

【対象】年中・年長、小学生のお子様の保護者

久留米特別支援学校 教育相談

【場所】久留米特別支援学校
(TEL 0942-39-6131)

【相談日時】平日 9時から5時

【対象】就学前、小・中学校のお子様の保護者や教員、保育士等

練習の成果を大会で発揮

中学校では、学校教育の一環として、生徒の自主的、自発的な参加でスポーツや文化に親しむ部活動が行われています。現在、市内の運動部活動への参加率は70%となっています。生徒が意欲を持って活動できるよう、地域の指導者との連携などの運営上の工夫を行いながら様々な活動が展開されています。

今年の夏も陸上競技大会を皮切りに、各種目で中体連夏季総合体育大会が開催されました。本大会は筑後地区、福岡県、九州、全国大会につながっており、生徒たちはこれまでの練習の成果を十二分に発揮し、汗と感動に溢れた思い出深い夏を過ごしました。



【久留米市中体連夏季陸上競技大会】

何が何でも朝ごはん

朝ごはん食べていますか？

平成 22 年度の久留米市生活実態調査によると、ほぼ 9 割の児童生徒が**朝食をきちんと食べている**と回答していますが、学年が進むに連れて割合が減少する傾向にあります。また、**家の人と一緒に食べているか**という問いについては、右図のとおり、全体的に低く、学年が進むにつれて、より顕著になっています。

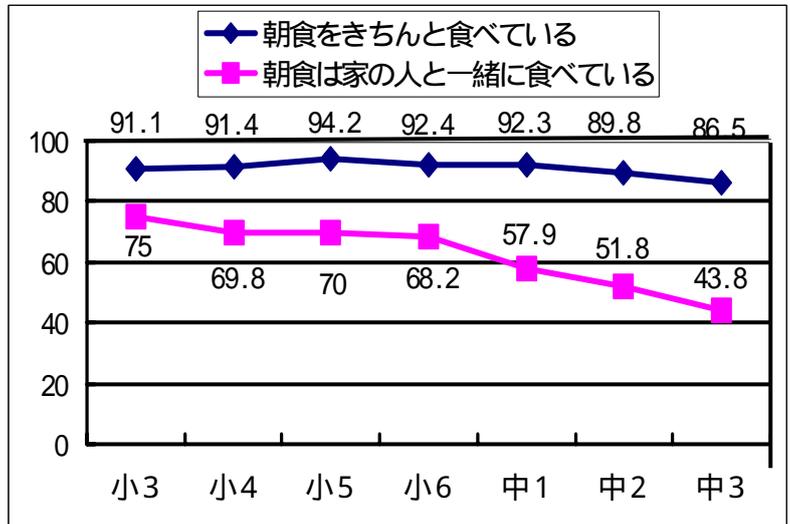
バランスのとれた食生活へ

そこで、平成 21 年度から、各小中学校の PTA で食育に関する講演会や料理教室、お弁当の日等を開催したり、家庭と連携した生活リズム向上の取り組みを行ったりしています。

久留米市栄養教諭・学校栄養職員等研究会では、よりよい食生活を築く情報を掲載したチラシ「**なにがなんでも朝ごはんレシピ**」を作成して全家庭に配布しています。また、親子朝ごはん料理教室を開催したり、各学校で食に関する学習を充実させるために「指導実践集」を作成して各学校に配布したりしています。

学校・家庭・地域が連携して、子どもたちが食に対する関心を高め、栄養のバランスのとれた規則正しい食生活ができるようにいろいろな取り組みを進めています。皆さんも料理教室や朝ごはんレシピを活用してみませんか。

朝食の様子（久留米市生活実態調査）



【私の提案】 管理栄養士 立石喜美子



提案 1 朝ごはんを食べましょう

「朝ごはん」をとると

体温が上がり、全身の血流がよくなる。

食事（ごはん・パン・麺）は脳のエネルギーになり、脳が活発に活動を開始する。

噛む・飲み込むといった食べる行為によって、感覚神経も刺激される。

などにより、身体全体を目覚めさせてくれます。逆に、朝ごはん抜きは体の活動だけでなく、集中力にけるなど、脳の働きにも影響します。

提案 2 家族いっしょに食事をしましょう（1日一度、週に一度でも）

家族で囲む食卓は心も体もパワーアップ！

“食事を作り、一緒にテーブルを囲む”ことは、親が示せる愛情行為であり、心を豊かにし、社会性や規律を育てます。

子どもの生涯にわたる心身の健康の基礎を「食育」で！

久留米市教育委員会事務局 教育部総務・学校教育課

〒830-8520 久留米市城南町15番地3

TEL 0942-30-9213 FAX 0942-30-9719 E-mail:kyousou@city.kurume.fukuoka.jp