

【授業実践振り返りカード】

学校名	富士見中学校	学年	1 学年
授業者氏名 家庭科・渡辺 莉子			
題材名 「 歯を丈夫にする栄養素 」			
主 眼<フォーマット> ○○について学んだ（or 体験した・調査した）子どもたちが（既習や経験）、○○に着目し（健康教育や食育との教科等横断的な学習に係わる見方・考え方）、○○することを通して（本時の中核的な学習活動）、○○する力（育成する資質・能力）を培うことができる。			
主 眼 「栄養と食生活」について学んできた生徒たちが、歯を丈夫に保つために重要なカルシウムやビタミンDなどの栄養素に着目し、食品選びや献立例を考える活動を通して、自らの食生活を健康づくりに生かそうとする力を培うことができる。			
学習材 ・ 栄養素表 ・ 日本歯科医師会のパンフレットの抜粋			
成 果 今回の授業では、生徒が歯を丈夫にするために必要な栄養素について自ら調べ、カルシウムやビタミンDなどの働きとそれを多く含む食品を理解したうえで、具体的な献立づくりに結び付けて考える姿が見られた。自分の一日の食事記録を振り返ることで、不足している栄養素に気づき、改善策を考えようとする意欲も高まり、健康的な食生活を意識する態度が育まれた。			
課 題 栄養素や食品群の情報量が多く整理に時間を要したため、事前資料の配布やデジタル教材の活用などで情報収集を効率化したい。また家庭の食習慣や理解度に個人差があり、改善案を立てにくい生徒もいたので、モデル献立など参考例を複数示す工夫が必要である。授業で得た知識を日常生活に定着させるには、他教科との連携や家庭との連携が必要だと感じた。			

【授業実践振り返りカード】

学校名	富士見中学校	学年	1 学年
授業者氏名 保健体育科・井上 千代			
題材名 「生活習慣病を防ごう」			
主 眼<フォーマット> 〇〇について学んだ（or 体験した・調査した）子どもたちが（既習や経験）、〇〇に着目し（健康教育や食育との教科等横断的な学習に係わる見方・考え方）、〇〇することを通して（本時の中核的な学習活動）、〇〇する力（育成する資質・能力）を培うことができる。			
主 眼 生活習慣と健康の関係について学んだ生徒たちが、歯の健康が全身の健康や生活習慣病の予防に深く関わっていることに着目し、歯と食生活・運動・生活習慣との関係を整理して考えることを通して、今後の自分の生活をより健康的に整えようとする力を培うことができる。			
学習材 学習材 ・歯周病と糖尿病・心疾患などの関連を示す資料（厚労省 HP の図表） ・学校の歯科健診結果や口腔ケアに関する簡易チェックシート ・生活習慣チェックリスト（食習慣・運動・睡眠など）			
成 果 生徒が歯の健康と生活習慣病との関わりについて資料をもとに理解を深め、自身の生活習慣を振り返って改善の方向を考える姿が見られた。特に、歯周病が糖尿病や心疾患など全身の健康に影響することを知り、日常の歯みがきや定期的な歯科健診が全身の病気予防にもつながるという視点を自分事として捉えることができた。 生活習慣チェックシートを活用することで、食生活や睡眠、運動など日常の具体的な行動に即して自分の改善点を明確にすることができ、健康づくりを主体的に考える意欲が高まった。			
課 題 医学的な用語や因果関係はやや難しく、一部の生徒には理解が浅いまま終わった部分もあった。今後は、図解や動画など視覚的に理解しやすい教材を取り入れることで内容をかみくだき、より多くの生徒が自分の生活に活かせる実感をもてるようにしたい。 また、授業で立てた改善目標を実際の生活に定着させるためには、学級通信や家庭との連携など継続的に振り返る仕組みを設けることが課題である。			

【授業実践振り返りカード】

学校名	富士見中学校	学年	全校（生徒集会）
授業者氏名 生徒会保健委員会			
題材名 全校集会 「 歯と口の健康月間①のまとめとパタカラ体操 」			
主 眼<フォーマット> 〇〇について学んだ（or 体験した・調査した）子どもたちが（既習や経験）、〇〇に着目し（健康教育や食育との教科等横断的な学習に係わる見方・考え方）、〇〇することを通して（本時の中核的な学習活動）、〇〇する力（育成する資質・能力）を培うことができる。			
主 眼 歯と口と健康旬間①に行った抜き打ち歯みがきチェック3回の結果を知り、お口の健康学習会で口腔筋トレーニングの大切さを学んだ生徒たちが、これまで行ってきた歌とダンスのパタカラ体操では効果が少ないことを振り返ることを通して、いーあーいーで口腔筋をほぐすことで、口腔筋や良い姿勢を意識してパタカラ体操を行うことができる。			
学習材 ・抜き打ち歯みがきチェックの結果（3日間行ったうち、いちばんみがいていた割合が高かった日の結果とした） 「1年 90.1% 2年 56.5% 3年 68.4% 全校 71.3%」 （前回報告では1年：93.1% 2年：52.4% 3年：40.9% 全校：62.6%） →全校では8.7%増えた ○姿勢を正した「いーあーいー」と「パタカラ体操」			
成 果 保健委員は、3回の抜き打ち歯みがきチェックと毎週月曜日の歯ブラシチェックを1ヶ月間地道に行ってきた。「歯ブラシを持ってくるのに、磨かない人がいるんだよ…。」「なんでみがかないのかな…」と一生懸命活動すればするほど、そこに協力してくれない人の存在に気づき、どうすれば良いのか考えるなど、保健委員の関心や意欲に確実に変容が見られた。			
課 題 ・一定数いる歯みがきしない人へ、保健委員会としてのアプローチをどう考えていったらいいのか。 ・パタカラ体操をどう継続していくのか。 （パタカラ体操のよさを子どもたちと一緒に学んだ先生方からも、毎日行うならもう少し短くしたいという意見があったり、歯と口の健康月間中は毎日実施してほしいと計画したが、学活ではその他の活動もあり、週1回程度の取り組みとなったクラスもあった。）			