

令和3年4月23日

保護者各位

いわき市立草野中学校長 丹野 英雄

「自分手帳」の活用について（お願い）

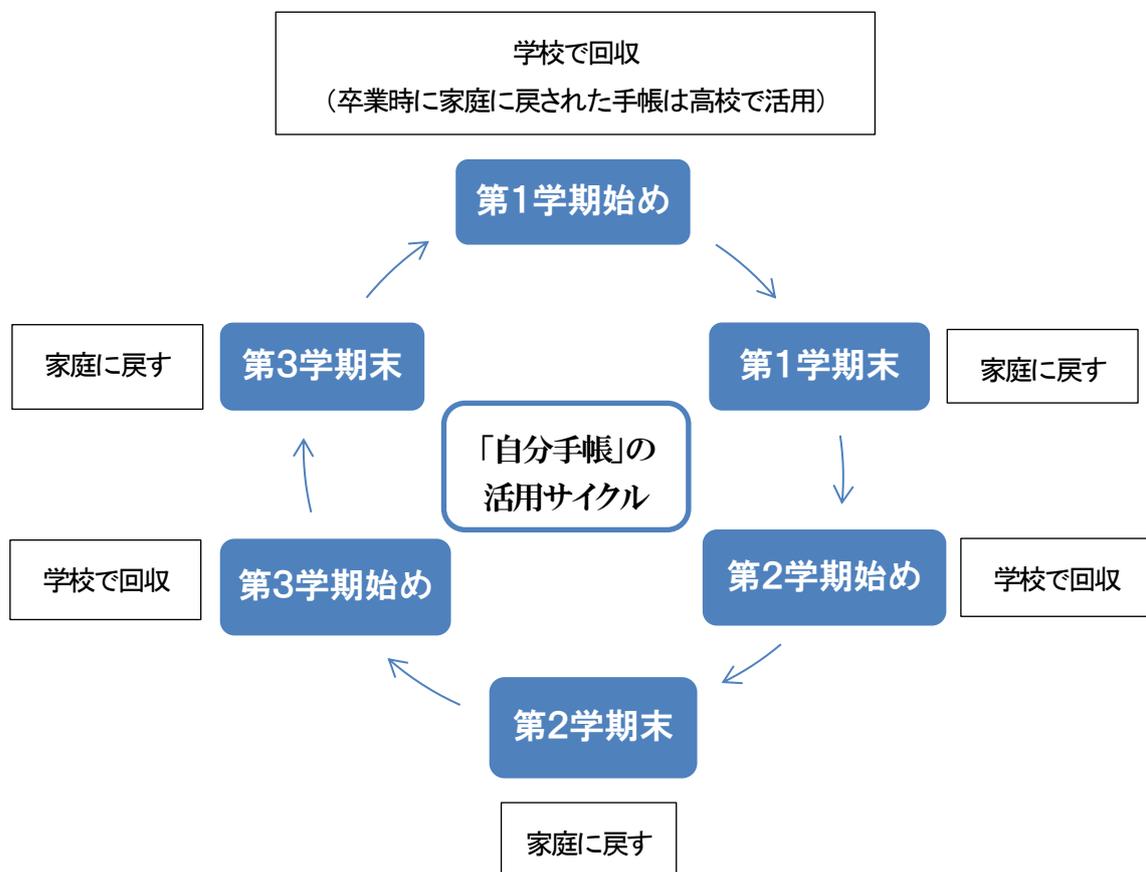
本県では、東日本大震災、東京電力福島第一原子力発電所の事故後、放射線の影響により屋外活動の制限等に伴う運動不足が生じたため、子供の体力・運動能力の低下や生活環境の変化と運動不足の重なりから子供の肥満が懸念されていました。

そのため、自分の健康状態や体力の状況、食習慣や食生活の状況を小学校4年生から高等学校3年生まで9年間で継続して記録することで、児童生徒一人一人が自己の体力や健康に関心をもち、学校での保健指導や体育指導の内容を生かしながら、運動習慣や食習慣、生活習慣の改善に進んで取り組む必要があるとの趣旨から、平成27年度に「自分手帳」が配付されました。

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない状況は、10年前の震災当時と酷似しておりますので、生徒の健康な身体づくりに向けて、「自分手帳」を大いに活用したいと考えます。

本校では、裏面の説明のとおり生徒本人が学校で必要事項を記入して、保護者の方には通知票と同様に学期末に返却することとします。その後、保護者の方からコメントをいただいた上で学期始めに回収しますので、ご家庭でも十分に目を通し生徒の健康な身体づくりの一助として活用をお願いします。下記に「自分手帳」の活用サイクルを図解しましたので参照願います。

なお、「自分手帳」は、高校卒業まで継続して活用する個人情報が詰まったものです。学校でも慎重に保管しますので、家庭においても紛失などしないよう取扱いには十分留意願います。



運動

【体力・運動能力調査結果】 P. 3～P. 15及び【各種目の記録の変化】 P. 18～P. 27

保健体育の授業で、生徒本人が中学校1年からの「新体力テスト」の経年結果を転記します。また、その結果をもとにグラフを作成します。小学校での結果が家庭に保管してあれば学期末に返却しますので同様に転記します。

【運動の記録】 P. 36～P. 41

保健体育の授業や行事及び運動部活動での記録など生徒本人が記入します。学級活動の時間を活用し、学期始めに目標や達成のための方法を計画したり、学期末に取組状況や結果を振り返ったりします。

健康

【わたしの成長記録】 P. 2～P. 3及び【身長・体重成長曲線】 P. 4～P. 5

保健体育の授業や学級活動の時間で、養護教諭から参考資料の提示を受け、生徒本人が「身体測定の記録等」の経年結果を転記します。また、その結果をもとにグラフを作成します。

【病気やけが、アレルギー、予防接種の記録】 P. 6～P. 7

学期末に返却された際に、保護者の方の記憶などをもとに生徒本人が現学年までの記録を記入します。

【保健指導の記録】 P. 8～P. 9

「薬物乱用防止教室」「思春期講座」などの保健指導を受けた際に、その都度、生徒本人が学んだことを記入します。また、必要に応じて養護教諭が保健に関する連絡事項等を記入し、学期末に返却します。

【歯科通院・歯の健康の記録】 P. 10～P. 11

学期末に返却された際に、保護者の方の記憶や通院記録等をもとに生徒本人が記入します。

【健康な体づくりの目標・健康カレンダー】 P. 18～P. 23

学級活動の時間を活用し、年度始めに目標やスケジュールを計画したり、月末に取組状況や結果を振り返ったりします。それらの記入は、生徒本人がしますので、学期末に返却された際に、「お家の人からの応援メッセージ」への記入と「お家の人から」の欄への押印をお願いします。

食生活

【食生活のめあて】 P. 4～P. 7

学級活動の時間を活用し、生徒本人が記入します。学期始めに食生活のチェックを行って、目標や達成のために見直す点を計画したり、学期末に取組状況や結果を振り返ったりします。

【おやつのおべ方】 P. 13

「食育講座」を受講した後、間食の現状を振り返り生徒本人が記入します。学期末に返却された際に、「お家の人からの応援メッセージ」への記入をお願いします。

【食事作り・お弁当作りにチャレンジ】 P. 16～P. 19

家庭科の授業や「ふくしまっ子ごはんコンテスト」「お弁当週間」などの食育に関わる事業の実施に合わせて、生徒本人が献立を考え、家庭で試作します。学期末に返却された際に「お家の人からのメッセージや感想」への記入をお願いします。

【朝食を見直そう】 P. 25～P. 27

6月・11月に実施する「朝食について見直そう週間」に合わせて、生徒本人が朝食の内容をもとに改善点を考え、朝食カレンダーにチェックします。お家の人から気づいた点があれば転記します。