

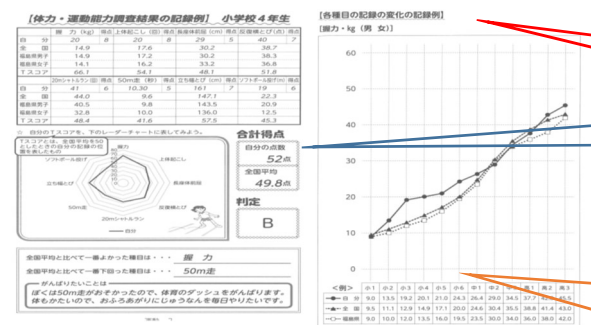
## (新)ふくしまっ子健康マネジメントプラン 「自分手帳」活用事業【メイン事業】

### ～自己マネジメント力を育成しながら健康課題を解決する～

今年度、新たな事業「ふくしまっ子健康マネジメントプラン」が立ち上がり、そのメイン事業として「自分手帳」の活用が掲げられました。「自分手帳」の効果的・継続的な活用を通して、自己マネジメント力を育み、健康課題を解決することがねらいです。発行から5年が経過し、各校でいろいろと工夫をしながら取り組んでいることと思いますが、効果的な活用のために、その方法の一例をご紹介します。

### 【運動のページ】

#### 「体力・運動能力調査結果」「各種目の記録の変化」の活用法(運動2～27)



#### 「運動の記録」の活用法(運動30～47)

運動種目	記録	年月日

授業で、また大会や記録会等に向けて、こまめに記録をとり、データの累積や分析に活用しましょう!

月日	〇めあて	◇そのためには…	☆がんばったこと	□感想

「〇めあて」「◇そのためには」「☆がんばったこと」「□感想」などを記入します。授業だけでなく、大会・記録会等での活用も可能です。

### 【食生活のページ】

#### 「食生活のめあて」の活用法(食生活4～7)

年度初めに、自分の食生活を振り返る学習面で活用します。

食生活のめあて

Research チェックしてみよう (できているところには○をつけよう)

項目	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
3日目の食事のリストができています									
おやつを食べていない									
よくかんで食べている									
好き嫌いなしで食べている									
食事作りや準備にかかっている									
共食などを通して楽しい食事を楽しんでいる									

毎月19日(食育の日)に食生活について点検します。教育課程に位置付けると取り組みやすいですね。

4年生

Plan わたしが見直すところは、( )をつけてみよう Do 実行

Check 毎月19日(食育の日)に点検(できたら)をつけてみよう Action 改善

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

実行した感想を書きましょう

自分の食生活の改善点を明確にし、目標を設定する場面で活用します。

#### 「朝食を見直そう」の活用法(食生活22～27)

4年生 朝食を見直そう

朝食の内容は、毎食10～15分程度かけて、家族みんなで食べよう

朝食の内容

朝食の内容は、毎食10～15分程度かけて、家族みんなで食べよう

朝食の内容

朝食の内容は、毎食10～15分程度かけて、家族みんなで食べよう

朝食の内容

朝食の内容は、毎食10～15分程度かけて、家族みんなで食べよう

6月と11月の『朝食について見直そう週間運動』で活用します。

朝の活動時間に記入して振り返ったり、家庭に持ち帰り、家族みんなで朝食の見直しを図ったりするのに活用します。

#### 食生活10～21の活用法

- 各教科や学級活動における食に関する指導の時間、個別的な相談指導の時間などで資料として活用します。
- 家庭での実践を記録し(P13・16・19)、家庭とつなぐ活用法も!

