

自分手帳の活用について(資料1)

○自分手帳とは・・・

ふくしまっ子体力向上総合プロジェクトの一環であり、健康診断の結果、体力・運動能力調査結果、食習慣調査結果等を一元管理できる手帳。(平成28年度配付 A5版128ページ)

○自分手帳の目的

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1年生から高校3年生までの12年間(配付は小学4年生)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持ち、学校での保健指導や体育指導の内容に生かしながら、運動習慣や食習慣、生活習慣の改善に進んで取り組む契機とする。

○自分手帳活用の流れ

川侯町ではできる限り紛失をさせないため、基本的には学校保管とする。**家庭に持ち帰るのは、7月・12月・3月の「健康の記録」配布時とする。** 新入生は小学校より引き継ぎをされる。高校へは個人で引き継ぎをする。 ※紛失してしまった場合は、家庭で県教育庁健康教育課HPよりダウンロードして印刷する。

領域	項目	ページ	記入の仕方	実施する目安の月												
				4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
運動面	体力運動能力調査結果	運動10～12	○新体力テストの結果(個票)が届いたら記入する。										○			
	運動の記録	運動36～41	○中体連終了後等に記載する。	随時												
健康面	わたしの成長記録	健康3	○個人の「健康のきろく」を配付した時、家庭に持ち帰らせ記入してくる。				○									
	病気やけがアレルギー予防接種の記録	健康7	○家庭に持ち帰った際に、保護者と一緒に記入する。				○ 保護者確認									
	保健指導の記録	健康8～9	○保健の授業、保健指導、健康相談時に用意し、内容を振り返る際に記入させる。	随時												
	歯科医通院の記録 歯の健康の記録	健康10～11	○保健指導、健康相談時に用意し、記入する内容があれば記入する。 ○歯科受診の際に保護者より記入したいとの申し出があれば持ち帰らせる。	随時												
	健康な体づくりの目標	健康18・20・22	○朝の衛生検査時もしくは休み時間に記入する。 ○記入したらまとめて保健室へ。	○			○ 保護者確認						○ 保護者確認			○ 保護者確認
	健康カレンダー	健康19・21・23	○朝の衛生検査時に振り返りをする。 ○「健康のきろく」を配付した時、家庭に持ち帰らせ「おうちの人から」にサイン等をもらう。(その際健康18・20・22「お家の人からのメッセージ」も保護者に記入してもらう。)	通年												
食生活面	食生活のめあて (Research)	食生活4	○健康18・20・22の記入時に一緒にチェックする。	○												
	(Plan)	食生活6～7														
	(Check)	食生活6～7	○朝の衛生検査時に点検する。(健康19・21・23の記入時)	通年												
	おやつのおべた	食生活13	○肥満指導や食育の授業で活用し、記入する。(栄養士と要相談) ○食育後、家庭に持ち帰った際に「お家の方からの応援メッセージ」を記入してもらう。	随時									○ 食育指導	○ 保護者確認		
	食事作り お弁当作り	食生活16・19	(食事やお弁当作りの機会があった場合に記入)	時期指定なし												
	朝食を見直そう	食生活25～27	○朝食を見直そう週間の前に、見直すところを確認するために行う。 ○朝の衛生検査時に行い、まとめて保健室に提出する。			○							○			
気付きメモ			○健康に関わる講義等があったときに活用する。	随時												

