生活習慣の大切さをいろいろな場面で学ばせていきましょう！

低学年で習慣化を図るためには、繰り返し体験を通して学ぶことが大切になります！

特別活動　学校行事　健康安全・体育的行事

健康安全・体育的行事は、児童の健康な心と体、安全な生活をつくることを目指して行われる教育活動です。行事自体の実施を目的とするのではなく、この行事で「何を学ばせたいか？」を明確にし、教師全員がそれを理解して指導に当たることが大切です。

体育科　体つくり運動　体ほぐしの運動

体ほぐしの運動は、いろいろな手軽の運動を通して、自分の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりする運動です。特に、低学年では、運動を通して「体を動かす気持ちよさ」「運動すると汗がでること」「心臓の鼓動が激しくなること」などに気付けるようにすることで、健康への意識について高めていくことが大切な目標となります。

運動

参考：「生きる力」を育む小学校保健教育の手引き（文部科学省 平成25年３月）

常時指導　朝の会・帰りの会

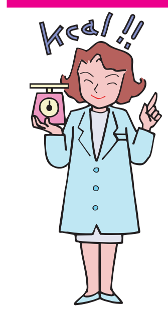
運動　休養睡眠　栄養

朝の会や帰りの会は、毎日行える常時指導の場として、とても効果的な時間です。その日のトピックスや取組で気が付いたことを話すだけでも、児童の健康への関心を高めることにつながっていきます。

指導内容の例：
- ○ニュースに合わせた健康に関する話
- ○健康づくりに取り組んでいる学級の話
- ○先生の体験した具体的な話
- ○学校における健康課題についての話
- ○教材カードを活用した指導　　など

常時指導　給食時の指導

栄養



給食の時間は、食に関する指導を行う上で、とても効果的な時間です。「学ぶ―食べる」ことで実感を伴った理解が可能となります。ちょっとした工夫をすることで、児童の食に関する関心を高めることができます。

指導内容の例：
- ○食事のマナーに関する話
- ○３つの食べ物のグループの話
- ○生産者の方々の話
- ○食材のパワーの秘密の話
- ○教材カードを活用した指導　　など

教材カードの掲載先：http//www.aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

＜編集・発行＞　高知県教育委員会事務局　平成２５年８月
小中学校課　TEL 088-821-0000
生涯学習課　TEL 088-821-0000
スポーツ健康教育課　TEL 088-821-0000

学校で学ぼう！

めざせ！元気いっぱいこうちの子ども

元気のもとは、けんこうによい生活習慣

健康によい生活習慣の定着で子どもたちはどう変わるの？

学力向上につながります

毎日朝食をとる児童ほど、学力調査の得点が高い傾向があります。脳で使われているエネルギーはブドウ糖から補充されますが、肝臓に蓄えられているブドウ糖は、約12時間分しかありません。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給することで、午前中、しっかり活動できる状態をつくることが、学力向上につながっていきます。

体力向上につながります

毎日８時間以上睡眠時間をとる児童、毎日朝食をとる児童、運動頻度・運動時間が多い児童ほど体力テストの合計点が高い傾向にあります。つまり、適切な睡眠、朝食の摂取、適度な運動といったバランスのよい生活習慣を確立させることが、体力向上につながっていきます。（「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」文部科学省）

自尊感情をはぐくむことにつながります

自尊感情が高い児童ほど、毎日朝食を食べ、定期的な排便があるなど、朝食・排便などの基本的な生活リズムが自尊感情にも影響しているという結果がでています。（「児童生徒の生活スタイルに関する調査報告書」スポーツ健康教育課）

なによりも、子どもの頃からの健康に関する習慣は、将来の健康に大きな影響を与えることになります。発達段階に応じた健康教育の取組はとても重要です！

第３期高知県健康増進計画 よさこい健康プラン21

重点課題 子どものころからの健康的な生活習慣の定着

県教育委員会では、県健康長寿政策課が策定した「第３期高知県健康増進計画よさこい健康プラン２１」と連携した取組を進めています。
今回のよさこい健康プラン２１では、「子どもころからの健康的な生活習慣の定着」を重要課題として取組を重点化しています。その一つが小学校低学年向けのリーフレットの作成です。保護者と一緒に健康の大切さについて学ぶことができるリーフレットの活用を通して、児童だけでなく保護者の意識を今まで以上に高めることもねらいとして内容を構成しています。
今回、このリーフレットの内容をもとに作成した「教材カード」をホームページに掲載しています。学校における健康教育の充実も、健康的な生活習慣の定着には重要です。これらの教材等も各学校でご活用いただき、すべての児童に生活習慣の大切さが理解できるよう取組が充実することを期待しています。

特別活動　学級活動（2）　日常の生活や学習への適応及び健康安全

健康的な生活習慣の定着を目指して、どのように授業をするの？

例えば「望ましい食習慣を形成する」ためには

健康的な生活習慣の定着に向けては、始業前の朝の会や帰りの会、給食の時間等を使って計画的、継続的に指導するとよいでしょう。その際に「こうしなさい」と教えるのではなく「あなたならどうする？」と問いかける指導にします。特に重要な課題は４５分間の授業として取り上げます。その際、効果的な資料の活用、養護教諭、栄養教諭、学校栄養職員、地域の講師などとの協力的な指導の工夫が効果的です。

キ　食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

題材「すき・きらいをなくそう！」（２学年）

位置付けよう！　活用しよう！

学校改善プラン「体」　特別活動　年間指導計画

よさこい健康プラン２１　関連付けよう！

つかむ

課題をつかむ

- アンケート調査結果を活用し、**自分自身の問題**としてとらえるようにします。
- 写真やビデオ映像なども資料として活用できます。

さぐる

原因を追究する

- **原因を整理**して、解決に向けての方向性をはっきりさせます。
- **改善の必要性**を実感し、改善すべき点に気付くようにします。

見付ける

解決方法を考える

- **資料**を活用して必要な情報を提示します。
- 児童の**情報交換**の場をつくります。
- みんなで話し合い、**協力して自己決定**へと向かっていけるようにします。

決める

個人目標を自己決定する

- 強い意志を持って、個に応じた、**具体的な実践方法**や**めあて**が決められるようにします。
- **自分の力**で実現可能で自己評価できる内容にします。

実行する

決まったことを実行する

自己決定したことを努力してやってみます。

1週間程度やってみて、実践状況を話し合います。

帰りの会などでも実践を振り返ります。

- 定期的に振り返りの時間を設け、**実践意欲の継続化**を図ります。
- 学年、学級だより等を通して家庭と連携し、**日常生活での意識化**を図ります。
- 教材カード等を活用して**取組の継続化**を図ります。

展開例

「カ　心身ともに健康で安全な生活態度の形成」の例

題材名：はやおきだいさくせん！

つかむ
1．みんなは、朝早く起きているかな？どうやって起きているのかな？

さぐる
2．朝早く起きると、こんなにいいことがあるんだね。

見付ける
3．「早起き大作戦！」どんな方法があるか、みんなで話し合ってみましょう。

決める
4．それぞれができることを決めて、目標を立ててがんばりましょう！

板書例

こんな問題があるのか、なんとかしなくちゃ。

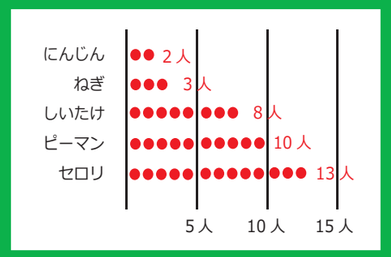
必要なわけがあるんだな。

こんな解決方法もあるのか。

自分は、このめあて・方法でやってみよう。

11／6　すき・きらいをなくそう！

きらいなたべもの



やさいがきらいな人がおおい

ライオンはなにをたべてるのかな？

- どうぶつのにく
- にくしかたべない？
- くさはたべない？
- くさはきらいなのかな？

- シマウマのおなかをたべる
- おなかのなかのくさ

おにくもくさもたべる＝つよさのもと

きらいなものをたべるくふうをはなしあおう！

- すきなものはあとからたべる
- すこしでもたべるようにする
- すきなものといっしょにたべる
- あじをかえてもらう

じぶんでがんばること！

- がんばりカードにかこう！

がんばりカード　なまえ

児童の問題意識を高めるために、アンケート調査、野菜の実物や写真などを活用します。

絵や写真を効果的に配置するなど、学習の流れが分かるように板書計画を構造化します。

隣の人や班、嫌いなものが同じグループなどで話し合うなどして、個々の考えを深めたり、広げたりします。

具体的な実践方法を自己決定できるようにします。