

学校経営計画に位置付けて、取組を進めましょう！

健康的な生活習慣を定着させるためには、継続的・計画的な取組が大切になります。

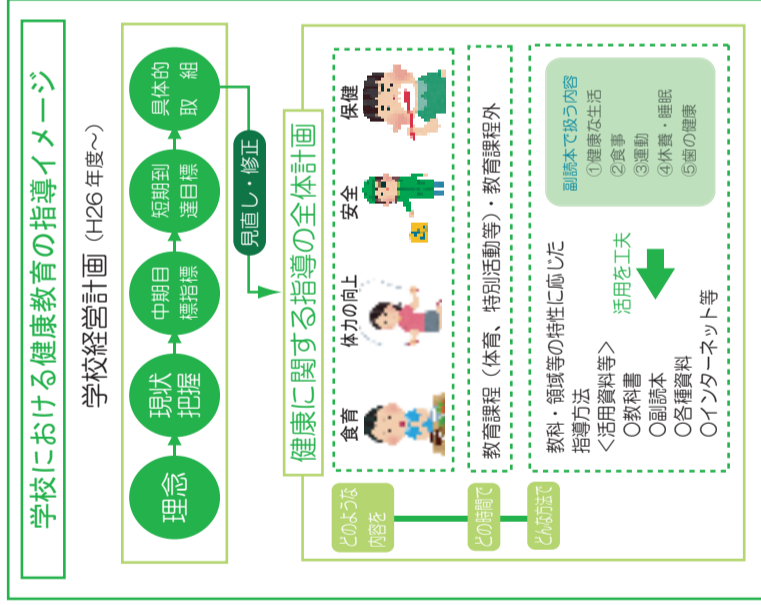
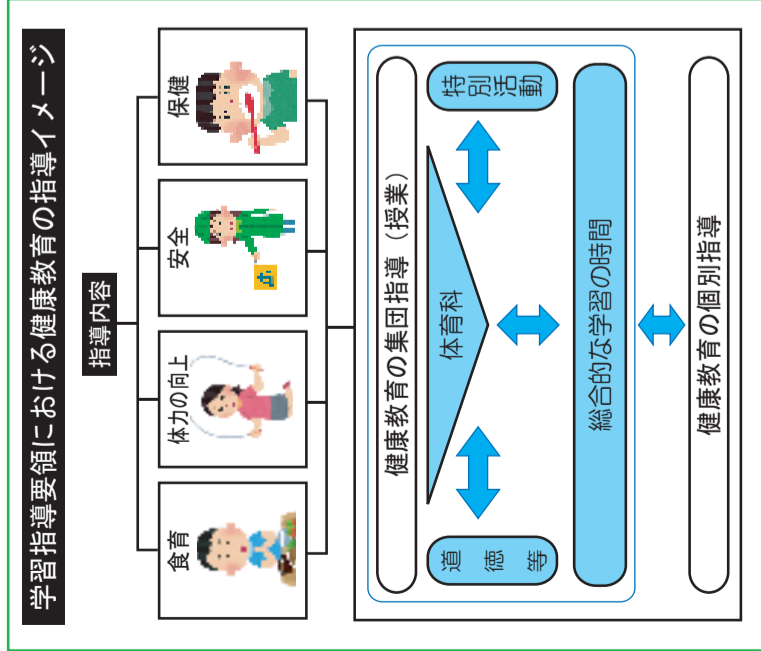
健康に関する教育を充実し、児童のよりよい生活習慣を身に付けよう！

学習指導要領における「健康に関する指導」の目標

小学校学習指導要領（平成20年3月）第1章 総則 第1 教育課程編成の一般方針

3 学校における体育・健康に関する指導は、児童の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、体育科の時間はもとより、家庭科、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない。

各学校において、体育・健康に関する指導を効果的に進めるためには、地域や学校の実態及び新体力テストなどを用いて児童の体力や健康状態等を的確に把握し、それに基づいた学校の全体計画を作成し、地域の関係機関・団体の協力を得つつ、計画的、継続的に指導することが重要である。



副読本

よりよい生活習慣のために

小学校中学年用 指導の手引き

健康により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、しっかりと活動できる状態をつくるのが、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・運動時間の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」文部科学省より）

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出ています。（「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より）



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らるることになります。発達段階に応じた健康教育の取組はとて重要ですよ！



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・中・高学年・中学校・高等学校のリーフレット及び副読本の教材づくりです。小学校低学年・高等学校の教材については、平成25年

度に配布し、今回新たに、小学校中学年・高学年・中学校用の副読本を作成・配布しております。

児童の将来の健康につながる健康的な生活習慣の定着に向けては、継続した取組や家庭との連携が非常に重要です。

各学校においては、健康に関する指導が、児童の実態に応じて、学校経営計画に位置付けられ、取組が充実するよう期待しております。

＜編集・発行＞ 高知県教育委員会事務局 スポーツ健康教育課 平成26年10月

〒780-0850 高知市丸ノ内1丁目7番52号

TEL 088-821-4751 FAX 088-821-4849