

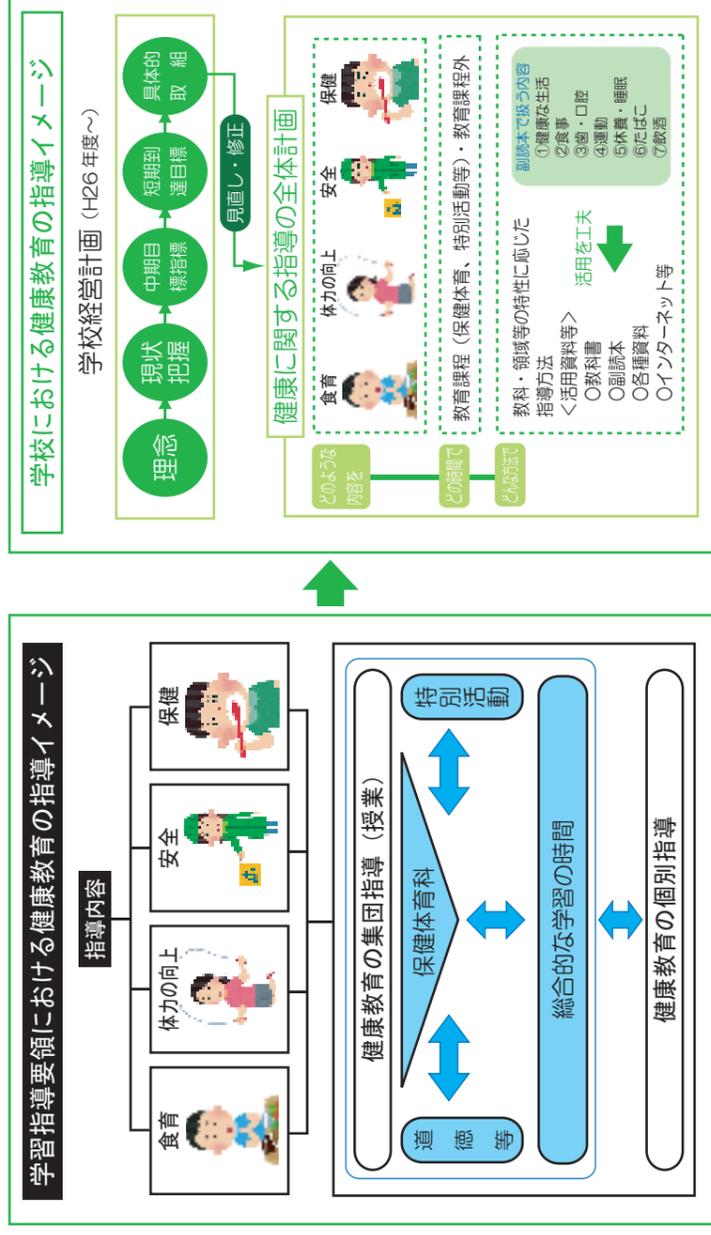
健康的な生活習慣を定着させるためには、継続的・計画的な取組が大切になります。

## 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

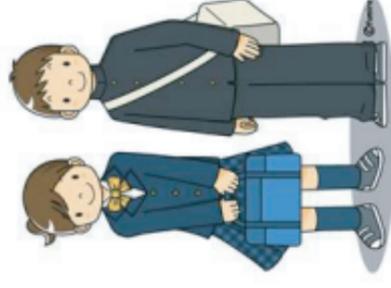
中学校学習指導要領（平成20年7月）第1章 総則 第1 教育課程編成の一般方針

3 学校における体育・健康に関する指導は、生徒の発達段階を考慮して、**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、保健体育科の時間とはもとより、技術・家庭科、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に際し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。



高知家の健康

## よりよい生活習慣のために



中学生（3年用）



### 重点課題

#### 子どもたち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、「子どもたちからの健康的な生活習慣の定着」を重要な課題として取組を重点化しています。その一つが中学生用副読本の作成です。

そのためには、まずは、からだや心の健康を保つことが大切です。そこで、健康に関して必要なことをまとめたのが副読本「よりよい生活習慣のために」です。この本では、よさこい健康プラン21に合わせて、「健康のために、自分のできることを8つに分けて説明しています。

中学生のみなさんは、自分自身の将来の夢や目標を実現することを望んでいることでしょう。

また、高知県の現状に合わせたデータも数多く掲載していますので、各学校の健康教育の中で積極的にご利用ください。