

学校

POINT 1 各校の体力向上推進計画や健康教育・食育全体計画等を全教職員が共有し、一体となった確実な実践

1 体力向上対策

- (1) 各校の新体力テストの結果から、課題を2~3種目に絞り、重点的に改善を図る。(部活動等での改善を意識した共通の取組など)
- (2) 始業前や業間、昼休み、放課後等に体を使った遊びや運動の機会を工夫する。

2 肥満対策

- (1) 児童生徒の肥満傾向児出現率や食生活、生活習慣などの課題を明確にする。
- (2) 学校給食を「生きた教材」として活用し、給食指導を充実させる。
※学校給食は、学校給食摂取基準に基づき、児童生徒の実態に応じた献立を作成しているため、偏ったおかわりは、肥満を助長する要因となるため注意する。
- (3) 肥満児童生徒の改善に向けた個別指導と継続支援(保護者含)を、学級担任を中心に養護教諭や栄養教諭(学校栄養職員等)と連携して充実させる。

POINT 2 授業の充実

1 体育・保健体育

- (1) 個に応じた目標の設定、指導、評価を充実させる。
- (2) 視聴覚教材の活用や課題別学習の場を設定したり、「話し合い」「教え合い」「伝え合い」などの言語活動を有効に活用したりするなど、「わかる・できる」授業を展開する。
- (3) 小学校では「運動身体づくりプログラム」を、中学校では体力向上のための補強運動などを、毎時間、確実に実施する。
- (4) 冬期間の運動量を確保する。

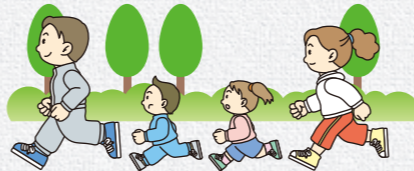
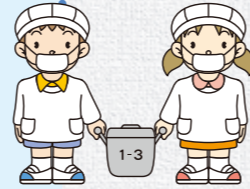
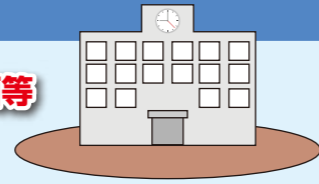
2 各教科及び学級活動等

- (1) 養護教諭や栄養教諭・学校栄養職員、市町村栄養士を積極的に活用して、健康教育や食育を各種計画に沿って確実に実施する。

POINT 3 家庭・地域への啓発

1 新体力テストの結果や肥満の傾向や実態、課題解決のための体力向上推進計画や改善の状況を、家庭や地域に発信する。

2 学校(地域)保健委員会、PTA、公民館、地域のスポーツクラブなどに対し、肥満や体力・運動能力に関する課題について情報を提供して、学校・家庭・地域が一体となって課題解決に向けた取り組めるようはたらきかける。

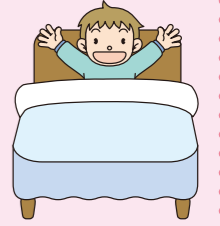


連携

家庭

1 望ましい生活習慣の確立

- (1) 「早寝・早起き・朝ご飯」や手伝い、メディアコントロール等を励行する。



2 望ましい食習慣の確立

- (1) 1日3食「主食、主菜、副菜」を基本に、バランスのとれた食事を整える。
- (2) よい食べ方の習慣化を図る。
ア よく噛んで食べる。(早食いはしない。)
イ おかずは1人分を小分けにして食卓に出す。(偏った食べ方をしない。)
ウ 好き嫌いせず、バランスよく食べる。(特に、野菜料理は毎食きちんと食べる。)
エ 皆で楽しく食卓を囲む。(「共食」に心がけ、「孤食」を避ける。)
- (3) おやつの質や量、時間に注意する。(できるだけ控える。)

3 運動習慣の確立(日常的な身体活動量の確保)

- (1) テレビやゲームの時間を制限し、外遊びを励行する。
- (2) 特に幼児期は、親子で一緒に屋外で遊ぶ機会を増やしたり、スポーツイベントに積極的に参加したり、また、近所の買い物は一緒に歩いて行くようにしたりする。
- (3) 徒歩による通学を励行する。特に、理由のない車による送迎はしない。



地域

1 子どもたちが楽しく体を動かせる環境の整備

- (1) 公民館や社会教育施設、地域のスポーツクラブでは、体を動かして楽しめる教室やイベントを企画する。
- (2) 放課後子ども教室や児童クラブでは、子どもたちが体を動かして楽しめる機会を積極的に確保する。



2 健康と食に対する意識化と知識の定着化の推進

- (1) 親子が共に楽しく学べる親子料理教室など、食に関わるイベントを開催する。



なぜ肥満はいけないの?

● 福島県の死亡原因 (平成26年度福島県保健福祉部健康増進課リーフレットから)

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 第1位 悪性新生物(がん) | 第2位 心疾患(狭心症、心筋梗塞) |
| 第3位 脳血管疾患(脳梗塞、脳卒中) | 第4位 肺炎 |

肥満は、命にかかわる多くの生活習慣病(悪性新生物、心疾患、脳血管疾患)のもとになります。これらは**毎日の食事**や**運動**が大きくかかわっています。



子どもの肥満は大人の肥満のもと!

