



金沢市健康教育推進プラン2024 心と体に関する学習



体力の増進 ～体育科の授業の様子～

小学校の体育科、中学校の保健体育科の授業では、様々な運動を通して体力の向上を図っています。また、体力の増進を目指し、小学校では休み時間に縄跳び等をしたり、中学校では部活動の中でトレーニングをしたりすることもあります。



喫煙・飲酒・薬物乱用防止

～保護者とともに取り組む受動喫煙防止講座の様子～

学校医や学校薬剤師等を講師に招き、講演やクイズ、役割演技などを通して、喫煙や受動喫煙による健康被害について学んでいます。児童生徒が学ぶだけでなく、保護者が多く参加できるよう時間帯を工夫して開催する学校や市販薬の過剰摂取などの内容も併せて取り上げている学校もあります。

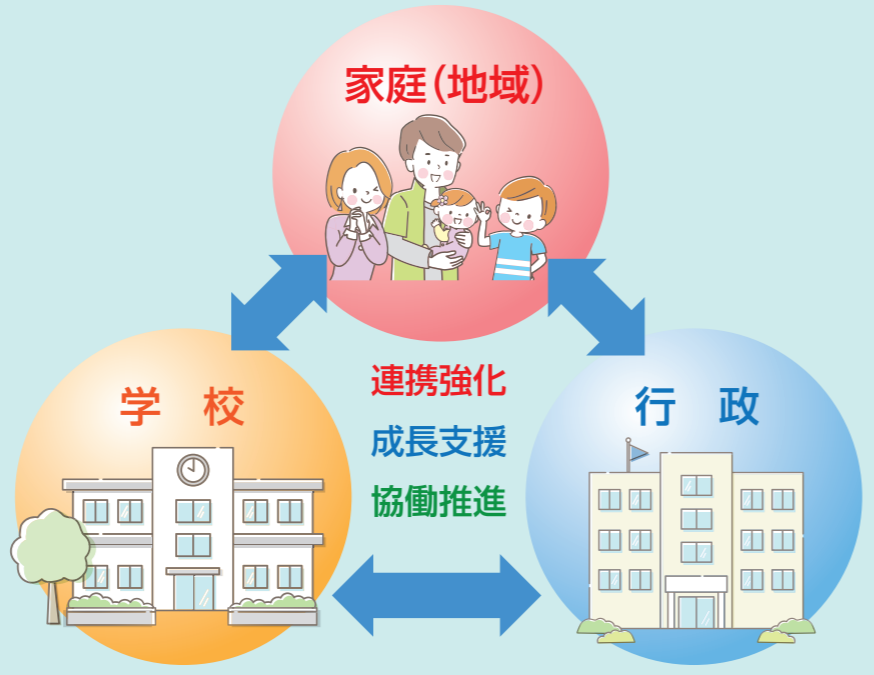


「家庭(地域)」・「学校」・「行政」が、それぞれの役割を果たし、連携・協働していくことが、子供の成長と生涯につながる健康づくりを支えます。

「家庭(地域)」は、健康的な行動の習慣づくりを担い、子供とともに継続して取り組みます。

「学校」は、教育活動を通して、健康に関する知識の習得や科学的根拠の理解を深めるよう指導します。

「行政」は、健康推進の施策の充実と啓発の強化を図ります。



元気 笑顔 子供を育むまち 金沢 金沢市健康教育推進プラン 2024



— めざす子供の姿 —

- ・生涯にわたって健康や体力に関心を持ち、自ら進んで健康づくりや体力づくりを実践できる子供
- ・自分や他者の生命や個性を尊重し合う子供

 金沢市健康教育推進プラン2024 (期間 令和6年度～10年度)

発行 金沢市教育委員会 学校指導課 〒920-8577 金沢市柿木島1番1号
電話:076-220-2449 FAX:076-223-4602
E-mail:gakkou_k@city.kanazawa.lg.jp

金沢市教育委員会



金沢市健康教育推進プラン2024 心と体の健康づくり

社会環境や生活環境の急激な変化に伴い、子供を取り巻く健康課題が多様化・複雑化・低年齢化している中で、子供が生涯にわたり健康を保持増進していくうえで、金沢市においては特に力を入れて取り組む健康課題を7つ設定しています。

子供が生涯にわたり健康や体力に関心を持ち、自ら進んで健康づくりや体力づくりに取り組めるよう、ご家庭で大切にしてほしいことをまとめました。

※詳細については、「金沢市健康教育推進プラン2024」をご確認ください。
(金沢市公式ホームページ・右の2次元コードよりご覧いただけます。)



心の健康(睡眠・生活リズム)

挨拶から始まる地域の絆

地域で「おはよう」「ただいま」「おかえり」などの挨拶を大切に



規則正しい生活リズム

スクリーンタイムが長時間にならないように、利用する時間等を家族で決める。



コミュニケーションで心の変化をキャッチ

子供が相談できる関係を育むよう、日頃からコミュニケーションを図る。



体力の増進

家族と一緒にスポーツ観戦

スポーツを一緒に見る機会や、運動やスポーツについて話す機会を設ける。



身体活動を増やして体力アップ

散歩、ラジオ体操、縄跳び等、簡単にできることから一緒に始める。



親子で楽しくエクササイズ

休日等には、子供と一緒に運動やスポーツを楽しむ。



けがの防止/病気の予防

外遊びや野外活動のすすめ

自然の中で思いっきり遊び、野外活動を体験できるよう心がける。



いざというときの避難場所を確認

災害に備えた対応や命を守る行動について積極的に話し合う。



手洗い・換気病気の予防

日頃から、手洗い・適切な食事や睡眠等により、身体の抵抗力を高めるよう努力する。



食育

家族と一緒に楽しい食事

家族で一緒に食べる機会を増やすよう努める。



バランスのとれた食事で元気モリモリ

主食、主菜、副菜をそろえてとることができるよう工夫する。



地産地消で生産者も消費者も笑顔

地場産物や旬の食材を使った料理を作るよう努める。



歯・口の健康

歯と口の健康で生涯の健康をゲット

う歯や歯肉炎、口腔の異常が疑われる場合は、医療機関を受診し、早期治療に努める。



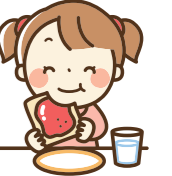
歯みがきは親子の共同作業

家族全員が食後の歯みがきを進んで行うよう努める。



かむことは健康への第一歩

よくかんで食べる食材を取り入れ、かむことを意識できるよう努める。



性に関する指導(生命尊重)

性の多様性について正しい理解

保護者が、性について正しい知識を持ち、的確に説明できるよう努める。



生命を尊ぶことは生きる力の基盤

人や生き物の生命の大切さを話題に話し合う機会を積極的に設けるよう心がける。



SNS利用による性被害をブロック

インターネット利用のルールを親子で話し合い、ネットトラブルや犯罪被害の防止に努める。



喫煙・飲酒・薬物乱用防止

まずは受動喫煙の防止

「保護者とともに取り組む受動喫煙防止講座」に積極的に参加するよう努める。



医薬品でも過剰摂取は薬物乱用

医薬品の正しい使用方法について、子供と一緒に確認する。



子供は親を映す鏡

子供の前で喫煙しないように努め、節度ある飲酒を心がける等配慮する。



だれもが生涯にわたり、自分の健康や体力を保持増進することができるよう、発達段階を踏まえて「自分からできること」や「親子でできること」を、主体的に自分のこととして取り組めるよう、お子さまへの働きかけをお願いします。