

3 健やかな心と体の育成

社会環境や生活様式の変化に伴い、全国的に子どもたちの体力の低下や生活習慣の乱れなどが課題となっています。このような中、自らの健康に関心を持ち、生涯にわたって心身ともに健やかな生活を送ることができるようにするためには、発達の段階に応じた保健教育や体育学習、食育の充実を図り、心身の健康づくりに取り組むことが大切です。

3-1 保健教育の充実 3-2 体力の向上 3-3 食育の推進

3-1 保健教育の充実

子どもたちが健康な生活を送ることができるよう、発達の段階を踏まえた心身の健康に関する指導の充実に努めることが大切です。

また、ライフスタイルや価値観の多様化など、子どもを取り巻く環境が大きく変化している状況を踏まえ、外部講師等の専門性を生かした指導により、生命の尊さを実感し、正しい知識に基づく適切な意思決定や行動選択ができる力をはぐくむことが重要です。

◆心身の健康に関する指導の充実

- ◇基本的な生活習慣を形成し、疾病や傷害を予防することができるよう、各教科等の内容と相互に関連を図りながら、生活と健康を結び付けて考える場面を設定する。
- ◇睡眠時間の減少、朝食の欠食、スクリーンタイムの増加等の健康課題を改善するため、家庭等と連携し、個別指導の充実を図る。
- ◇自己有用感や自己肯定感を高めることができるよう、自他のよさに気づき、認め合う場面を設定する。
- ◇専門的な知識を有する外部講師等の指導を取り入れるなど、一人ひとりが健康に対する知識や技能を身に付けることができるようにする。
- ◇スクールカウンセラーや保健師等と連携し、SOSの出し方や受け止め方について学ぶ機会を設定する。

子どもの話を聴くときには、傾聴することが大切です

子どもから不安や悩みを相談された際は、子どもの感情や考え、状況等を踏まえながら共感的に聴き、話の内容や意図を誠実に受け止めることで、子どもが「相談してよかった」と感じられるように支援することが大切です。

感情をとらえて応答する

- ・悲しかったのかな
- ・一人で寂しかったね
- ・不安だったのかな
- ・それは嬉しかったね



オープンクエスチョンで聴く

- ・もう少し詳しく教えてもらえるかな
- ・その時、どんな気持ちだったかな

キーワードを繰り返す

- ・いつもけんかをしてしまうんだね

理解したことを要約して返す

- ・なるほど、みんなと仲良く遊びたいんだね



<傾聴の効果>

感情が整理される 思考が整理される

自己肯定感が高まる

◆性に関する指導の充実

- ◇科学的根拠に基づく知識の習得を図るとともに、自分の成長を振り返り、生き方を考える活動を取り入れることにより、自他を尊重し命の大切さを実感できるようにする。
- ◇性に関する問題について、必要な情報を正しく収集し、具体的な対処方法を身に付けさせることにより、適切な意思決定や行動選択ができるようにする。
- ◇多様な性について、校内研修等を通じて教師が理解を深めるとともに、相談しやすい環境を整え、個に応じたきめ細かな対応に努める。

3-2 体力の向上

体力の向上を図るためには、子ども一人ひとりの体力や運動能力の実態を踏まえ、体を動かすことの楽しさを実感させるとともに、発達の段階に応じた、運動に親しむ環境づくりに努めることが大切です。

◆体を動かす楽しさを実感させる体育科の学習

◇スモールステップによる段階的な指導により、成功体験を積み重ねることで運動の楽しさを実感させ、次の活動への意欲を高める。

<取組例>

小学校低学年：走・跳の運動遊び（リレー遊びにおけるバトンパスの段階的な指導）

- 背中を手でタッチする。
- 相手と向かい合い、手と手でタッチする。
- 受渡しがしやすくなるよう、リング状のバトン等を用いる。

◇仲間と共に運動することの楽しさや喜びを感じることができるよう、互いに励まし合ったり、頑張りを認め合ったりするなど、達成感を共有できる場を設定する。

◇集団や個の実態に応じたルールや環境を設定することで、子ども一人ひとりの活躍の機会を増やし、学習意欲が高まるようにする。

◇用具等の活用や場づくりを工夫することにより、様々な運動に親しむ機会を設定する。

<取組例>

小学校：多様な動きをつくる準備運動

- 先頭の子どもの動きを模倣しながらジョギングをする。
- 平均台や跳び箱など、高さのある器具の上を横歩きで渡る。
- 相手に向かってボールや輪を投げたり、投げられたボールや輪を手や足を使って取ったりする。

◇「分かる」から「できる」につながるよう、動きを可視化した掲示資料や撮影した動画を目的に応じて活用する。

◆運動に親しむ環境づくり

◇朝の時間や業間の時間に、進んで運動に取り組むことができるよう、マラソカードやなわとびカード等を準備したり、練習を頑張っている子どもたちの様子を昼の放送で紹介したりする。

◇学級対抗のなわとび集会や球技大会、体育祭など、子どもの企画による体育的な行事を計画的に実施する。

◇子どもの運動習慣の形成につながるができるよう、家庭で手軽にできる運動を紹介したり、運動やスポーツに係る地域の活動や行事への参加を促したりする。



【委員会が企画する集会】

家庭・地域との連携

体力の向上のためには、家庭や地域と連携しながら、運動やスポーツに親しむ機会の充実を図ることが大切です。

<取組例>

- 家族と一緒にできる運動の紹介と合わせて、運動記録カードを配布するなど、家庭で運動に親しむ機会を促す。
- 学校運営協議会において、子どもの体力や運動能力等の実態について共有し、地域人材等を活用した運動やスポーツの機会を設定する。

運動やスポーツのことを家族で話題にするだけでも、運動へのきっかけにつながりますね。



3-3 食育の推進

生涯にわたって健全な食生活を送ることができるよう、「食に関する指導の全体計画」に基づき、各教科等との関連を図った組織的な取組や、学校給食を活用した食に関する指導の充実に努めるとともに、家庭や地域と連携した取組を進めることが大切です。

◆各教科等との関連を図った指導の充実

◇子どもの実態を把握し、「食に関する指導の全体計画」「年間指導計画」を作成し、教科横断的な視点を持った組織的かつ継続的な指導を行う。

◇栄養教諭等の専門性を生かした効果的な指導となるよう、学級担任や教科担当とのT T指導の充実に努める。

<取組例>

小学校4年 特別活動(学級担任と栄養教諭によるT T指導)
給食の献立を食品群で色分けする活動を通して、栄養素の働きや体の発育・発達との関わりや望ましい食習慣について理解を深めた。

◇栄養教諭等未配置校においては、「食育ネットワーク」(※)を活用し、計画的な指導が行われるよう工夫する。

※「食育ネットワーク」…複数校がグループとなり、食育や学校給食の運営等に関する情報交換を行うことができる担当者間の職員ネットワーク



◆学校給食を活用した食に関する指導の工夫

◇各教科等の学習において、給食の献立や食材などを教材として活用し、食への関心を高める。

◇学校給食を通して、望ましい栄養バランスや食品の安全、食品ロス削減など食に関する課題を身近な問題としてとらえ、主体的に判断し、行動しようとする態度をはぐくむ。

◇ふるさとの食文化への愛着や理解を深めることができるよう、学校給食で提供された地場産物や郷土料理を取り上げる。

◇食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや、生産者や調理員など食に関わる方々に支えられていることについて実感する機会を通して、感謝の心をはぐくむ。

◆家庭・地域と連携した取組

◇学んだことを家庭での実践に結び付けることができるよう、学習シートに家庭からの返信欄を設けたり、給食だよりやホームページ等で食育に関する取組の様子を紹介するなどの手立てを講じる。

◇PTAや学校保健委員会、給食試食会などの機会を活用し、子どもの健康課題や学校における食育の取組などについて情報の共有化を図る。

◇食物アレルギーや偏食、肥満などについて、個別的な相談指導が必要な場合は、学校と家庭が共通理解を図りながら実施する。また、健康管理に関する関係機関等と連携した指導の充実に努める。