



児童生徒の生活習慣改善へ

児童生徒の健康づくりのために学校と家庭が連携して、取り組んでいきましょう

国の学校保健統計調査などの結果から、本県の児童生徒の健康課題として、以下の3項目があげられます。

- 男女とも、全国に比べ肥満傾向児出現率が高い。
- むし歯の者の割合は減少傾向にあるものの、全国と比較すると高い。
- 裸眼視力1.0未満の者の割合が年々増加している。

児童生徒の健康課題を学校と家庭が連携して改善するために重要なこと。

- 学校における取組と家庭における取組を明確にし、課題解決に向けて連携を深めること。
- 「肥満」や「むし歯」の減少及び「目の健康」等、健康課題に関する意識の向上と課題解決に向けた取組を継続的に推進すること。

学 校

■健康相談

- ・健康診断結果等から自身の健康課題を考える
- ・医師への受診勧告

■食に関する指導

- ・栄養バランスのよい食事
- ・適切な食事の量

■保健教育

- ・適切な運動、栄養、休養
- ・生活習慣病
- ・「目」や「口腔」の健康

■体育

- ・運動に親しむ習慣の育成
- ・運動機会の創出

家 庭

■望ましい食習慣の実践

- ・朝食を食べることの習慣化
- ・栄養バランスのとれた食事の提供
- ・残食のない適切な量の食事を提供
- ・夕食後の間食を控える

■運動や身体を動かす機会の確保

- ・徒歩での登下校の推奨
- ・掃除など家事の手伝いを通して身体活動
- ・一緒にスポーツや運動を実践する

■規則正しい生活習慣の確立

- ・早寝早起き、睡眠時間の確保
- ・食後の歯磨きの実践、仕上げ磨き
- ・スマホやゲームについての約束事

正しい姿勢は、身体の負担を減らし、慢性的な不調を改善する効果も期待できます。

児童生徒の健康づくり連携のイメージ

