

IV 健康教育と学校体育

学校における健康・体育に関する指導は、健康で安全な活力ある生活を営むために必要な資質や能力を育て、心身の調和的な発達を図ることをねらいとし、学校の教育活動全体を通じて行うものである。

指導に当たっては、全教職員の理解と協力の下、家庭や地域と連携し、運動や食育の推進などを通じて健康的な生活習慣の形成や安全に関することなど、現代的課題に対応し組織的に実施することが重要である。

1 学校保健と学校教育活動

学校保健とは 児童生徒の心身の健康を保つことは、学校教育に課せられた重要な課題であり、それらの課題解決のため、学校保健の一層の充実が求められている。

学校保健は、保健教育と保健管理の諸活動を通して児童生徒の健康の保持増進を図り、学校教育目標の達成に寄与することを目指して行われる。そして、保健教育と保健管理の活動を進めるためには、教職員が役割を分担して活動を組織的に推進する協力体制を確立するとともに、家庭や地域の関係機関・団体との連携を密にするための学校保健に関する組織活動の充実と組織の整備が不可欠な条件となる。

保健管理とは 学校における保健管理は、児童生徒の心身の健康を支えるものであり、学校運営の重要な機能として大きな意義を持つものである。学校保健安全法第1条には「この法律は、学校における児童生徒等及び職員の健康の保持増進を図るため、学校における保健管理に関し必要な事項を定める」とされており、学校の管理運営等、健康相談等、健康診断、感染症予防など保健管理の規定が定められている。

① 保健指導

健康相談や担任教諭等の行う日常的な健康観察による児童生徒等の健康状態の把握、健康上の問題があると認められる児童生徒等に対する指導や保護者に対する助言を保健指導として位置付け、養護教諭を中心として、関係教職員の協力の下で実施されるべきことが学校保健安全法第9条に規定されている。

② 健康相談

健康相談の目的は、児童生徒の心身の健康に関する問題について、児童生徒や保護者等に対して、関係者が連携し相談等を通して問題の解決を図り、学校生活によりよく適応していけるように支援していくことである。

心身の健康問題を解決する過程で、自分自身で解決しようとする人間的な成長につながることから、健康の保持増進だけではなく教育的意義が大きい。

③ 健康診断

学校保健安全法では、学校における児童生徒等の健康の保持増進を図るため、学校における保健管理について定めており、学校における健康診断は、この中核に位置する。健康診断は、家庭における健康観察を踏まえて、学校生活を送るに当たり支障があるかどうかについて疾病をスクリーニングし、健康状態を把握するという役割と、学校における健康課題を明らかにして健康教育に役立てるといふ、大きく二つの役割がある。

④ 感染症の予防

学校は、児童生徒等が集団生活を営む場であるため、感染症が発生した場合は、感染が拡大しやすく、教育活動にも大きな影響を及ぼすこととなる。そのため、学校保健安全法第19条では、感染症の予防のため、出席停止等の措置を講じることとされており、学校保健安全法施行規則第18条においては、学校における予防すべき感染症の種類が規定されている。

感染症対策は、予防可能な感染症については適切に予防策を講じること、そして感染症が発生した場合には、重症化させないように早期発見し早期に治療することと、まん延を防ぐことが重要になる。身の回りを清潔に保ち、手洗いを励行するなど、日々の生活における感染症予防はもちろんのこと、学校保健安全法施行規則に健康診断の事後措置として規定されているように、必要な予防接種を受けるようにすることも感染症予防の有効な手段となる。また感染症にかかっている又はその疑いやおそれのある児童生徒、教職員等が差別・偏見の対象となることがないように十分な配慮をすることも必要である。

⑤ 健康観察

学級担任をはじめ教職員により行われる健康観察は、日常的に児童生徒の健康状態を観察し心身の健康問題を早期に発見して適切な対応を図ることによって、学校における教育活動を円滑に進めるために行われる重要な活動である。

学級担任により行われる朝の健康観察をはじめ、学校生活全般を通して健康観察を行うことは、体調不良のみならず心理的ストレスや悩み、いじめ、不登校、虐待や精神疾患など、児童生徒の心の健康問題の早期発見・早期対応にもつながることから、その重要性は増してきている。

⑥ 学校環境衛生

児童生徒の健康を保持増進し、学習能率の向上を図るためには、健康的で快適な学習環境をつくり上げることが必要であり、そのための学校環境衛生の活動は学校経営においても重要な役割を担っている。

学校環境の衛生管理については「学校環境衛生基準」に基づき行われる環境衛生検査と、日常における環境衛生がある。環境衛生検査は、毎年度時期を定めて学校環境の実態を把握し、必要があれば事後措置を講じる定期の環境衛生検査と、必要があるときに行われる臨時の環境衛生検査がある。日常における環境衛生は、環境衛生の維持または改善を図るために行う日常的な点検を指す。

保健教育とは

心身の健康の保持増進に関する指導は保健教育に当たり、学校生活はもちろんのこと、家庭や地域社会における日常生活においても、児童生徒が積極的に心身の健康の保持増進を図っていく資質や能力を身に付け、生涯を通じて健康で活力ある生活を送るための基礎を培うことをねらいとしている。

保健教育は、体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めること、発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことが必要である。保健教育では、有効性を高めるために、集団指導と個別指導の役割を明確にし、連携を密にして行うことが重要である。

学校保健に関する組織活動の推進

学校における保健管理と保健教育が有機的に関連付けられ、その成果を上げるには組織的な活動が必要である。学校保健に関する組織活動がその機能を発揮するには、校内における教職員の協力体制を確立することが必要であり、その効果を高めるために家庭や地域社会との連携が大切である。学校保健委員会は、健康に関する課題を研究協議し、健康づくりを推進するための組織である。学校は、地域の保健関係機関等と連携しつつ、その活性化を図っていくことが求められている。

2 食に関する指導

食に関する指導とは

食は人間が生きていく上での基本的な営みの一つであり、健康な生活を送るためには健全な食生活は欠かせないものである。しかし、近年、食生活を取り巻く社会環境の変化などに伴い、食に起因する課題が多く指摘されている。

特に、成長期にある児童生徒にとって、健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすもので、極めて重要である。子供の頃に身に付いた食習慣を大人になって改めることは、非常に困難なことから、成長期にある児童生徒への食育は、健やかに生きるための基礎を培うことを目的としている。

また、食を通じて地域等を理解することや失われつつある食文化の継承を図ること、自然の恵みや勤労の大切さなどを理解することが重要となってきている。

食に関する指導の目標

児童生徒が健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性を育んでいけるよう、栄養や食事のとり方などについて、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身に付けさせるために、中央教育審議会答申（平成28年12月）を踏まえ、次のような食に関する指導の目標が設定されている。

（知識・技能）

- ・食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。

（思考力・判断力・表現力等）

- ・食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

（学びに向かう力・人間性等）

- ・主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

学習指導要領における食育の位置付け

学校における体育・健康に関する指導を、児童の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること。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、体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めること。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すること。 ※各校種の学習指導要領を参照

食に関する 指導の内容

食に関する指導の内容は三体系として示される（文部科学省「食に関する指導の手引－第二次改訂版－」平成31年3月）。

① 教科等の時間における食に関する指導【第4章第1節】

- ・各教科や外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動、自立活動といった学校の教育活動全体を通して行われることが必要。
- ・指導の実施においては、各教科等の特質によって食との関わりの程度が異なっていることに配慮する必要がある。

② 給食の時間における食に関する指導【第5章第1節及び第2節】

- ・学校給食は、健康の増進、体位の向上を図ることに加え、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材である。
- ・給食の時間では、準備から片付けの実践活動を通して、計画的・継続的な指導を行うことにより、児童生徒に望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせる。
- ・学校給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるなど、高い教育効果が期待できる。

③ 個別的な相談指導【第6章第1節、第2節、第3節及び第5節】

- ・個別的な相談指導は、その課題の改善を目的として期間を決めて定期的、継続的に指導を進めることにより、対象の児童生徒の行動変容を促し、改善、あるいは、より良好な生活を行うための習慣を獲得できるようにする。
- ・個別的な相談指導の学校内の体制は、管理職のリーダーシップのもと、保健主事等が中心となり、定期的な協議の場を設定し、学級担任、栄養教諭、養護教諭等が連携する。
- ・児童生徒の食に関する問題は、家庭での食生活や生活習慣のほか、地域の特色と関係していることから、家庭、地域の関係機関等（市区町村における健康関係部署や生涯学習関係部署、主治医や専門医等）との連携を図る。
- ・個別的な相談指導は、「目的・期間の決定」→「アセスメント（現状把握と課題の抽出）」→「個人目標の設定」→「相談指導計画の作成」→「相談指導の実施」→「再アセスメント」→「個人評価」などのPDCAサイクルの流れに沿って行う。

学校と家庭・ 地域の連携

学校における食に関する指導の充実と併せて、家庭での食に関する取組の実践がなされることにより、児童生徒の食に関する理解が深まり、望ましい食習慣の形成が図られることから、学校から家庭への働き掛けや啓発活動等を行うことが大切である。

また、例えば、地域にある幼稚園や保育所との連携、小学校と中学校の連携、食生活改善推進員や生産組合との連携など、広く地域と連携していくことも必要である。

関係資料

- ・文部科学省「食に関する指導の手引－第二次改訂版－」（平成31年3月）
https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/_icsFiles/afieldfile/2019/04/19/1293002_13_1.pdf
- ・宮城県教育委員会「食に関する指導・学校給食の手引」（令和4年3月改訂）
<https://www.pref.miyagi.jp/documents/11108/01hyousitou.pdf>

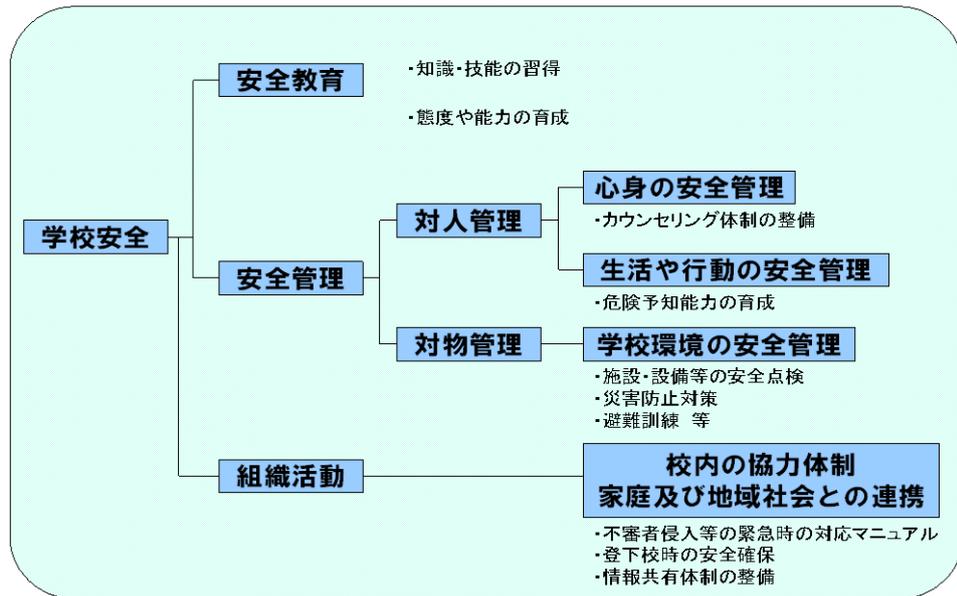


3 学校における安全教育

学校安全とは	幼児、児童及び生徒（以下「児童生徒等」という）が、自他の生命尊重を基盤として、自ら安全に行動し、他者や社会の安全に貢献できる資質や能力を育成するとともに、児童生徒等の安全を確保するための環境を整えることをねらいとしている。
学校安全の構成	学校安全は、児童生徒等が危険を察知し、自ら安全に行動するとともに、他者や社会の安全に貢献する力と、心を育てる安全教育、児童生徒等を取り巻く環境を安全に整える安全管理、そして両者の活動を円滑に進めるために校内組織、家庭・地域社会との連携を図る組織活動の三つから構成されている。
学校安全の三領域	学校安全には、「災害安全」「交通安全」「生活安全」の三つの領域がある。 「災害安全」は、児童生徒等が様々な災害発生時における危険について理解し、正しい備えと適切な行動がとれるようにすることをねらいとしている。「交通安全」は、登下校途中の事故防止など様々な交通場面において、児童生徒等が危険を理解し、安全な歩行、自転車・二輪車の利用ができるようにすることをねらいとしている。「生活安全」は、児童生徒等が日常生活で起こる事件・事故の内容や発生原因、結果と安全確保の方法について理解し、安全に行動できるようにすることをねらいとしている。
安全教育の目標	日常生活全般における安全確保のために必要な事項を実践的に理解し、自他の生命尊重を基盤として、生涯を通じて安全な生活を送る基礎を培うとともに、進んで安全で安心な社会づくりに参加し貢献できるような資質・能力を次のとおり育成することを目指す。 ○ 様々な自然災害や事件・事故等の危険性、安全で安心な社会づくりの意義を理解し、安全な生活を実現するために必要な知識や技能を身に付けていること。 (知識・技能) ○ 自らの安全の状況を適切に評価するとともに、必要な情報を収集し、安全な生活を実現するために何が必要かを考え、適切に意思決定し、行動するために必要な力を身に付けていること。 (思考力・判断力・表現力等) ○ 安全に関する様々な課題に関心を持ち、主体的に自他の安全な生活を実現しようとしたり、安全で安心な社会づくりに貢献しようとしたりする態度を身に付けていること。 (学びに向かう力・人間性等) ・ 文部科学省「『生きる力』をはぐくむ学校での安全教育」（平成31年3月改訂） https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2019/04/03/1289314_02.pdf



学校安全の構造図



4 体育・健康に関する指導

体育・保健
体育科の目標

【小学校】 体育科の目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。

【中学校】 保健体育科の目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

【高等学校】 保健体育科の目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

みやぎの子供 の体力・運動 能力向上に ついて

宮城県の児童生徒の体力・運動能力は、平成30年度まではほぼ横ばい若しくは緩やかな向上の状態が続いていた。しかし、新型コロナウイルス感染症の流行が始まった令和元年度以降、体力合計点は全国、宮城県ともに下降の一途をたどり、令和4年度調査では過去最低点となった。これは、コロナ禍において、児童生徒の活動に制限が加わり、運動機会の減少による影響が少なからずあるためと推測されるが、特に全身持久力や筋持久力の低下が顕著に表れており、宮城県の児童生徒の体力・運動能力はかつてないほど危機的な状況となった。そのため、宮城県教育委員会では、令和5年度より体力・運動能力向上センターを立ち上げ、これまでの施策を統合し、新たに体力向上コーディネーターによる全公立小・中学校への訪問、地域ごとに任命した地域センター員による授業参観や情報交換、小学校教員対象の実技研修を行い指導力の向上を図るなど、今まで以上に組織的な取組を強化し、生涯にわたる健康の保持増進と豊かなスポーツライフの実現に向けた取組を推進している。

宮城県教育委員会では、平成15年度から、宮城教育大学、仙台市教育委員会と連携して、県内の公立小・中・高等学校全児童生徒を対象にした体力・運動能力調査の実施と結果の分析を行っている。また、デジタル版体力・運動能力調査記録カードの運用（令和7年度より）、各種チラシや通知文書の配布を行い、体力・運動能力の課題解決と、意欲向上への取組を行っている。

また、平成26年度からは、「Webなわ跳び広場」で小学校を対象に長なわ8の字跳び大会を開催、平成27年度に短なわ、令和3年度にマラソン大会、令和5年度に中学校を対象としたマッスル大会を新設し、名称を「Web運動広場」に改称して運動機会の創出、持久力及び総合的な体力・運動能力の向上を図ってきた。

第2期宮城県スポーツ振興計画の中では、「体力合計点が全国平均値を上回る」ことを目標として設定しており、各小・中・高等学校においては、各種の取組や通知の内容及び趣旨を十分に理解した上で、児童生徒の体力・運動能力向上に向けて、学校全体で組織的に取り組むことが重要である。