

— 目指す子供の姿 —

- 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

【家庭の取り組みの方向性】

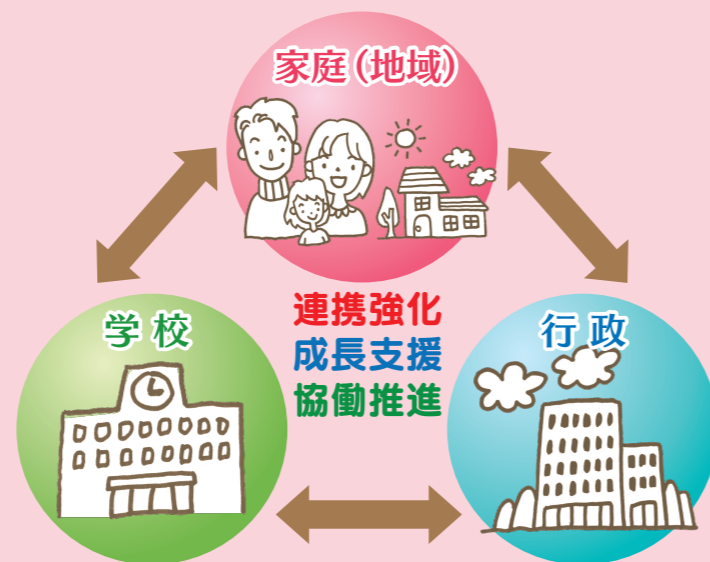
- * 子供の生涯に通じる健康な生活習慣を育みます。
- * 子供の心と体の成長に関心を持ち、望ましい生活リズムを整えます。
- * 健康行動を習慣化していくために、子供と共に取り組む姿勢を大切にします。
- * 親子の会話・コミュニケーションを深めることにより、子供の心身の変化を早期に把握します。
- * 親子で身体を使った遊びや運動に親しみ、運動のルールを身につけます。
- * 家庭での役割やルールづくりを大切にします。
- * 喫煙・飲酒に関する法律などを守ることの意義について話し合います。
- * 有害情報から子供を守ります。
- * 楽しく規則正しい食生活を営みます。
- * 健康手帳を活用して、子供と健康について話し合います。


「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、子供と共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 2014



金沢市健康教育推進プランは、子供の心と体の健康の保持増進を図るために、家庭(地域)・学校・行政が連携・協働し、子供の心と体の様々な課題に取り組むための行動計画です。

金沢市では、子供が生涯にわたり健康づくりをしていく上で、重点的に取り組む健康課題として、「7つの健康課題」を掲げています。

子供が進んで健康づくりに取り組むよう、家庭(地域)・学校・行政がそれぞれの役割における具体的な取り組みを実践しましょう。



金沢市健康教育推進プラン2014 (期間 平成26年度～30年度)

平成26年3月

発行：金沢市教育委員会 学校指導課

〒920-0862 金沢市芳斉2丁目3番8号 電話：076-220-2449 FAX:076-223-4602

E-mail:gakkou_k@city.kanazawa.lg.jp

http://www.kanazawa-city.ed.jp

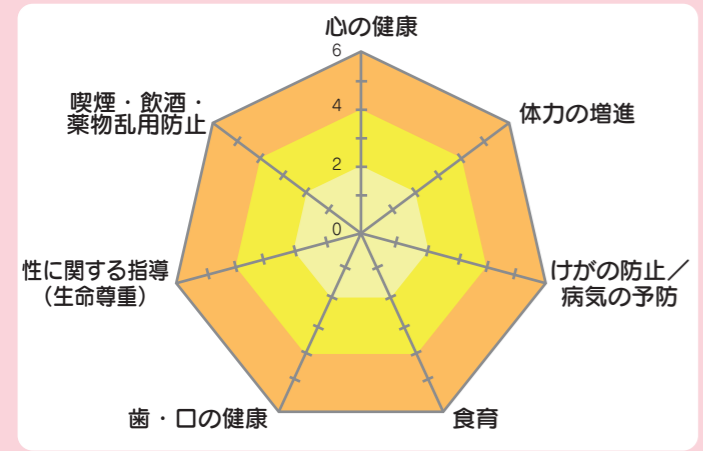
金沢市教育委員会

お子様の健康の保持増進のために、ご家庭での積極的な取り組みをお願いします。

7つの健康課題について、それぞれ6つの取り組み例を紹介します。

「取り組んでいる」と思うものには、「○」を付けながら、自己チェックしてみましょう。

各課題の点数を下記のグラフに記入しましょう。7つの中から、ご家庭の健康課題が見えてきませんか？



心の健康



子供との会話やふれあいを!

子供の行動に関心を持ち、進んで会話をしている

「おはよう」「行ってきます」など、子供とあいさつをしている

規則正しい生活リズムを!

「早寝、早起き、朝ごはん」を子供とともに実践している

子供とメールやパソコン等をする時間を話し合い、決めている

子供の心の変化をキャッチ!

日頃から子供とのコミュニケーションを大切にしている

子供の様子・体の変化(発育測定・健康診断の結果等)に関心を持っている

家庭の「心の健康」教育度は、6点満点中 点

体力の増進



体力づくりの大切さを!

朝食をとることやテレビを観る時間など、普段の生活が体力づくりに関係していることを教えている

子供と一緒に身体を使った遊びや運動に親しみ、ルールの大切さを教えている

地域での体力づくり、友達との外遊びをすすめている

子供とともに!大人が自ら!

散歩、ラジオ体操、縄跳び等、子供とともに簡単にできることからしている

近距離の移動はできるだけ徒歩にし、階段を利用するよう子供とともに心がけている

子供と体を一緒に動かして、コミュニケーションを深めている

家庭の「体力の増進」教育度は、6点満点中 点

けがの防止/病気の予防



様々な遊びや活動の体験を!

自然の中で思い切り遊び、野外活動を体験できる機会を持つようしている

必要以上に先回りし、危険回避しすぎないようにしている

安全・安心の基本を!

普段の生活における事故防止と対応について教えている

災害に備えた対応や命を守る行動について、積極的に話し合っている

感染症の理解と予防を!

日頃からのうがいや手洗い、適切な食事や睡眠などをすすめている

感染症の際は、治療と休養をとるようにし、周囲への感染予防法を教えている

家庭の「けがの防止/病気の予防」教育度は、6点満点中 点

食育



一日三食の規則正しいリズムを!

一日三回の食事の大切さを教え、準備している

家族一緒に楽しい食事を!

できるだけ家族と一緒に食事をするようにしている

家族全員が余裕を持って起床し、朝食にゆっくり時間をかけるようにしている

栄養バランスのとれた食事を!

主食、主菜、副菜をとる工夫をしている

ファストフードやインスタント食品だけに頼らないようにしている

手作りの家庭の味を!

手作りの料理の楽しさ、おいしさを味わう機会を増やしたり、旬の食材を取り入れたりしている

家庭の「食育」教育度は、6点満点中 点

歯・口の健康



歯や口の健康への関心を!

歯・口、噛むことの大切さについて教えている

歯科検診の結果を確認し、速やかに受診するなど歯・口の状況を把握している

歯みがきの習慣を!

家族全員が食後の歯みがきを行っている

正しい歯みがきの仕方を教えている

食事や間食の見直しを!

よく噛んで食べる食材の使用や調理方法を工夫している

間食の量や時間を決めている

家庭の「歯・口の健康」教育度は、6点満点中 点

性に関する指導(生命尊重)



性についての十分な説明を!

普段から、話し合える雰囲気をつくっている

性についての正しい知識を持ち、的確に説明できるよう努めている

人や生き物の命の大切さについて、積極的に話題に取り上げて話し合っている

子供の心や体の変化への気づきを!

二次性徴の現れを子供とともに理解するよう心がけている

言葉遣い、服装、交友関係の変化等を把握できるよう努めている

パソコン、携帯電話、スマートフォンなどの使用ルールを子供と話し合い、ネットトラブルや犯罪被害の防止に努めている

家庭の「性に関する指導(生命尊重)」教育度は、6点満点中 点

喫煙・飲酒・薬物乱用防止



大人自身が正しい理解を!

身体に対する影響等、喫煙・飲酒・薬物乱用に関する情報を得よう努めている

受動喫煙の害について理解している

大人自身が正しい行動を!

金沢市ばい捨て等条例(略称)の趣旨を理解し、実践している

子供・妊婦・病人の前では喫煙しないようにしている

子供の前では節度ある適切な飲酒を心がけている

家庭での適切な管理を!

家の中のたばこやお酒、医薬品を適切に管理して、子供が触れないようにし、危険性を教えている

家庭の「喫煙・飲酒・薬物乱用防止」教育度は、6点満点中 点