

— 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

【家庭の取組の方向性】

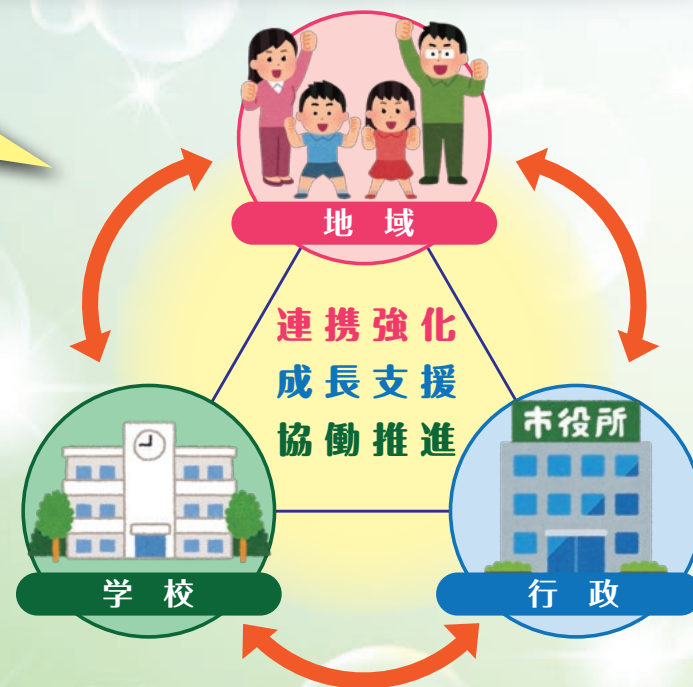
- * 家庭を基盤として、子供の生涯に通じる健康な生活習慣を培います。
- * 子供の心と体の健やかな成長に関心を持ち、望ましい生活リズムを整えます。
- * 子供との会話を大切にし、明るく和やかな家庭づくりに努めます。
- * 親子のコミュニケーションを深めることにより、子供の心身の変化を早期に把握します。
- * 「心の健康（睡眠・生活リズム）」「食育」「歯・口の健康」「性に関する指導（生命尊重）」「喫煙・飲酒・薬物乱用防止」についての健康課題に対し、積極的に取り組みます。
- * 体力づくりのため、子供と一緒に運動する機会を増やすよう努めます。
- * 親子で共に身体を使った遊びや運動に親しみ、運動のルールを身に付けます。
- * 家庭の中で、それぞれが役割を持つことやルールをつくることを大切にします。
- * 子供と喫煙・飲酒・薬物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るために、携帯電話等についてのルールづくりなど大人の責務を果たします。
- * 大人自らが食生活を見直し、楽しく規則正しい食生活を営みます。
- * 子供が自ら進んで健康行動に取り組み、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。
- * 健康手帳やリーフレット、健康に関する通信等を活用して、子供と健康について話し合います。
- * 学校の行事や健康教育関連講座等に関心を持ち、積極的に参加します。

「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。



金沢市健康教育推進プラン2019（期間 2019年度～2023年度）

平成31年3月

金沢市教育委員会 学校指導課

〒920-8577 金沢市広坂1丁目1番1号

電話：076-220-2449 FAX:076-223-4602 E-mail:gakkou_k@city.kanazawa.lg.jp

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 2019



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

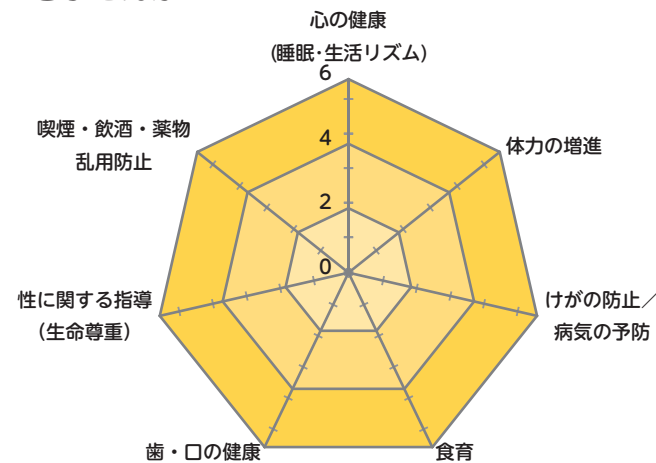
お子様の健康の保持増進のために、ご家庭での積極的な取組をお願いします。

7つの健康課題について、それぞれ6つの取組例を紹介します。

「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(睡眠・生活リズム)



子供との会話やふれあいを！

- 子供の行動に関心を持ち、意識して声かけをしている ☐
- 「おはよう」「おやすみ」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！

- 家族みんなが十分な睡眠をとり、「早寝、早起き、朝ごはん」を実践している ☐
- メールやパソコン、ゲームをする時間、テレビを見る時間を子供と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・体の変化や発育測定・健康診断の結果に関心を持っている ☐

家庭の「心の健康(睡眠・生活リズム)」
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！

- 朝食を摂ることやテレビを見る時間など、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 ☐
- 友達と一緒に外遊びをするようにすすめている ☐
- 地域での体力づくりのための活動に参加をすすめている ☐

子供とともに!大人が自ら!

- 子供と一緒に散歩、ラジオ体操、縄跳び等、簡単にできることをしている ☐
- 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心がけている ☐
- 休日等には、子供と一緒に体を動かして、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になっている ☐
- 大人が先回りして危険回避しすぎないようにしている ☐

安全・安心の基本を！

- 自転車の安全な乗り方や水泳・水遊びなど、校外の生活における事故防止について教えている ☐
- 家族みんなで、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 ☐

病気の理解と予防を！

- 日頃から、うがいや手洗い、適切な食事や睡眠などをすすめている ☐
- 感染症や熱中症などの病気の予防に努め、病気にかかった時は、適切な治療を受けて十分な休養をとるようにしている ☐

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



1日3回の規則正しい食生活を！

- 1日3回、栄養バランスのとれた食事を摂ることの大切さを教え、食事の準備をしている ☐

家族一緒に楽しい食事を！

- 家族と一緒に食べる機会を増やすようにしている ☐
- 家族みんな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、副菜を摂る工夫をしている ☐
- 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、旬の食材を使った料理を作るようにしたりしている ☐

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！

- 子供に歯・口、噛むことの大切さを教えている ☐
- 歯科検診の結果から歯・口の状況を把握し、治療等が必要な場合は医療機関に受診させている ☐

歯みがきの習慣を！

- 家族みんなが食後の歯みがきを行っている ☐
- 子供に正しい歯みがきの仕方を教えている ☐

規則正しい生活リズムを！

- よく噛んで食べる食材を取り入れたり、調理方法を工夫したりしている ☐
- 間食の内容や量、時間などのルールを決めている ☐

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、家庭内の会話を大切にし、自由に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 ☐
- 子供の言葉遣い、服装、交友関係の変化・様子等を把握するよう努めている ☐
- 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！

- 喫煙・飲酒・薬物乱用の身体に対する影響など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 ☐

家庭での適切な管理を！

- 家の中のたばこやお酒、医薬品を子供が触れることのないよう適切に管理し、危険性について教えている ☐

大人自身が正しい行動を！

- 子供・妊婦・病人の前では喫煙しないようにしている ☐
- 「金沢市ばい捨て等防止条例(略称)」の趣旨を理解し、実践している ☐
- 「金沢市ばい捨て等防止条例(略称)」の趣旨を理解し、実践している ☐

家庭の「喫煙・飲酒・薬物乱用防止」
教育度は、6点満点中 点