

# 健康課題の克服に向けて、「ふくしまには、これがある！！」 積み重ねた実践をこの時に。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、断続的な臨時休業が余儀なくされました。日常の学校生活と家庭生活が一変し、今後児童生徒にもたらされる健康への影響が心配されると同時に、その影響は容易に想像することができます。

私たちは、9年前、震災・原発事故後の放射線の影響により、長期間児童生徒の屋外活動が制限されるという初めての経験をしました。生活環境の変化も重なり、生活習慣、体力、肥満等が大きな健康課題となりました。しかし、課題解決に向けた学校現場の先生方の地道な実践、家庭との連携等により、9年の長い年月を経て多くの健康課題が改善されてきました。学校再開後、再び児童生徒の健康課題に直面し、克服の道を模索することになりますが・・・

**健康課題の克服に向けて、「ふくしまには、これがある！！」 積み重ねた実践をこの時に。**

積み重ねた実践は、  
健康課題への総合的、  
一体的なアプローチ



## 積極的な活用で、児童生徒の健康課題の克服を

※各発行物は、健康教育課のHPからダウンロードすることができます。

### 運動身体づくりプログラム

毎時間の授業で

「運動身体」  
↓  
「動ける体」と  
「動きたい体」を  
統合させた身体

小学校で毎時間実施する。



### ふくしまっ子児童期運動指針

運動機会の創出に

「ふ」：普段から1日60分以上の身体活動  
「く」：工夫した環境や場の設定  
「し」：自分手帳を活用して  
「ま」：毎時間運動身体づくりプログラム実施



### ふくしまの食育

望ましい食習慣形成に

【「食べる力」の目標】  
・食事のリズムを持つ（1日3食）  
・健康を考えて食べる（栄養バランス）  
・一緒に楽しく食べる  
・進んで食事を作る  
・健康作りに主体的に関わる(内容・量)



### 肥満対応ガイドライン

効果的な肥満対策に

【肥満につながる要素】  
・運動量の低下  
・食生活の変容  
・睡眠不足  
・携帯情報端末利用時間の増加  
【学校の実態に応じて】  
・保健指導や講話  
・個別の健康相談  
・医療機関受診の勧め



## 児童生徒が活用するツールとして

### 自分手帳

健康マネジメント力育成に

保護者との連携に



体力向上マネジメント

食習慣マネジメント

肥満解消マネジメント

健康課題の解決