

バランスのとれた体づくりの取組事例

大分県教育庁日田教育事務所

管内各小・中学校において、バランスのとれた体づくりに向けて、食習慣や生活習慣の改善、運動習慣の定着を図るために、学校と家庭が協働した取組を進めていただいております。「1学期取組状況調査」から、「成果が表れている」と報告いただいた取組の事例を以下にご紹介いたします。

自校の健康課題への対応に向けた参考資料としてご活用ください。

視点	取組内容		具体的な成果
食育	学校	栄養教諭による食育授業、嗜好調査の実施	地場産物を理解し、食に関する意識が向上
	家庭	母親部による「親子でクッキング」	親子で食生活について考える機会の増加
		手作り弁当の日	健康を考えた「食」への関心向上
食習慣や生活習慣の改善	学校	個人健康観察による食事の把握	肥満度の減少
		養護教諭による保健指導「ヘルスタイム」（毎月1回、各学級の学級活動の時間）	就寝時刻などの改善
		生活リズム（早寝・早起き・朝ご飯）とネット利用についての実態調査を実施。1週間の記録、生徒自身による反省と具体的な改善点の記入。結果を校内で掲示。	現状把握と課題の明確化、改善すべき姿の共有。生徒自身による反省と改善計画の作成。
		部活動の時間短縮	睡眠時間の確保
	家庭	親子で体力づくり習慣（運動、メディアオフ、早寝早起き）	家庭での実施率増加
		朝食欠食率の高い家庭への働きかけ（朝食をパンにするなどの工夫）	朝食欠食の改善
運動習慣の定着	学校	全校児童でのゲーム的要素を踏まえながら体力づくり「元気タイム」（週2回）	アンケート「一生懸命取り組んでいる」の回答
		休業中に体力維持のための運動例の資料を配布し、体力低下予防の指導	自主的に家庭で運動に取り組んだ生徒の増加
		健康づくり「自宅運動」の企画・実施	体を動かす意識の向上

日田教育事務所「令和2年度1学期取組状況調査」による