

健康教育の推進と体力向上

上越・上杉小学校

1 はじめに

当校は、健康優良学校「全国優秀校」の受賞や「学校給食の運営と指導」において文部大臣賞を受けるなど、健康教育や食育に力を注いできた。しかし、全国的に指摘されている「朝から生あくび」「気力の低下」「転んだ時に手が出ない」等、子どもの体のおかしさは、当校の子どもにも当てはまることである。子どもの将来的健康をゴールとした「体力づくり」を推進していかなければならない。

2 運動の習慣化と体力向上

(1) 業間体育の充実

年間を通し、週2回の業間体育を実施し、運動の習慣化を図っている。マラソン・サーキット・縄跳び等を天候に合わせて行い、運動量の確保に努めている。

(2) 年間2回の体力テストの実施

春の体力テストの結果で、体力レベルの低い項目について、夏休みに職員研修を行い、体力アップの運動を体育授業に取り入れている。秋のテストではその成果が出ている。

(3) 専門家の力を活用した課外活動

水泳と陸上の課外活動には専門家の協力を得て、運動能力の向上に努めている。全職員が交替で指導に当たり、短時間での効率的な指導がなされている。

3 健康教育推進による体力向上

(1) 年間指導計画に基づく健康教育の推進

保健指導や保健学習、食育の年間指導計画を全職員で共通理解し、6年間を見通した健康教育の推進を図っている。学級担任と養護教諭によるティームティーチングを、月の予定の中に位置付け、効果を上げるよう努めている。

(2) 学校保健委員会を核とした親子健康づくり活動

「自分の体に関心をもち、進んで健康な生活を実践できる子」を目指し、学校保健委員会を核に各種の取組を行っている。栄養士と養護教諭による「健康な食生活」、歯科医による「歯と歯肉のクリーンアップ作戦」、学校医による「生活習慣病の予防」等々専門家との連携による親子健康づくり活動が計画的に行われ、保護者の協力を得られるようになってきている。

4 おわりに

「運動するための体力」だけでなく「健康に生活するための体力」の育成が、子どもたちには必要不可欠である。

健康三原則(調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠)に基づいた生活習慣の改善に向け、今後とも努力を続けていきたい。