

元気アップだより No. 1

健康教育だより

平成30年6月 宇都宮市教育委員会

本市では、子どもたちが生涯を通して健康な生活を送るために必要な心と体を育成することができるよう、「体力」、「保健」、「食育」、「安全」に関する4つの分野を「健康教育」として一体的に捉え、昨年度「宇都宮市学校健康教育推進計画（うつのみや元気っ子プロジェクト）」を策定しました。

子どもたちの健康を実現するためには、学校における取組だけではなく、家庭生活での実践が欠かせません。

そこで、今年度より市教育委員会では、本市の「健康教育」について知っていただくため、「元気アップだより（健康教育だより）」を発行します。



本市の健康教育の推進

※ 詳しくは、宇都宮市のホームページを御覧ください。
<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/index.html>
(トップページ>暮らし>小・中学校>主な取り組み)

近年、子どもたちを取り巻く社会は大きく変化していることに加え、自然及び人的な大規模災害も危惧されています。そのため、健康で安全に生活するための知識や技能を着実に身に付け、日常生活で生かすことのできる力を育成することが、今後ますます求められています。

下記のとおり“たくましい宮っ子”の育成を目指して健康教育を推進しますのでよろしくお願いいたします。

《 宇都宮市学校健康教育推進計画（うつのみや元気っ子プロジェクト） 》

体力の向上

- 体力向上の取組を推進します。
- 各種運動の基礎となる技能や体力の定着を図ります。
- 日常的に運動に親しむ態度を育成します。

学校保健の推進

- 健康の保持増進に努めます。
- 様々な健康課題に関する取組を充実します。
- 調和のとれた生活習慣の定着を図ります。



食育の推進

- 望ましい食習慣の定着を図ります。
- 食文化への理解促進を図ります。
- 自らの食を選択する能力を育成します。



学校安全の推進

- 安全に関する知識や技能の習得を図ります。
- 自らの命を守るための、判断力と行動力を育成します。
- 安全に貢献できる資質や能力を育成します。

【目指す子ども像】

心身ともに健康で安全な生活を送るための資質・能力を備え、自ら考え行動できる“たくましい宮っ子”

【取組を進める上での考え方】

学校の教育活動全体を通じた指導の充実を図ります。

家庭・地域等との連携を図ります。

環境と体制を整えます。



体力・保健・食育・安全の各分野を着実に推進するとともに、4つの分野を一体的に推進します。

元気アップのためのワンポイントアドバイス！！

健康診断の結果を健康づくりに生かしましょう。

身体計測や内科検診、歯科検診等の結果はいかがでしたか。

健康の保持増進のためには、健康診断で指摘されたところをなるべく早めに治療することはもちろんですが、身長や体重の結果からお子さんの成長を確認し、普段の生活を振り返って、運動や生活リズム、食事内容など、改善できることはないか考えることが大切です。



問い合わせ：宇都宮市教育委員会学校健康課 学校食育グループ TEL632-2757
学校保健体育グループ TEL632-2755

