

子どもたちが楽しく元気に過ごせるように、
そしてこれからのためにも…
今この時期に大人がしなくてはいけないこと
子どものときに身につけた基本的な生活習慣は
一生の財産です
なぜなら、子どもたちが大人になり、
そして親になっていくのですから

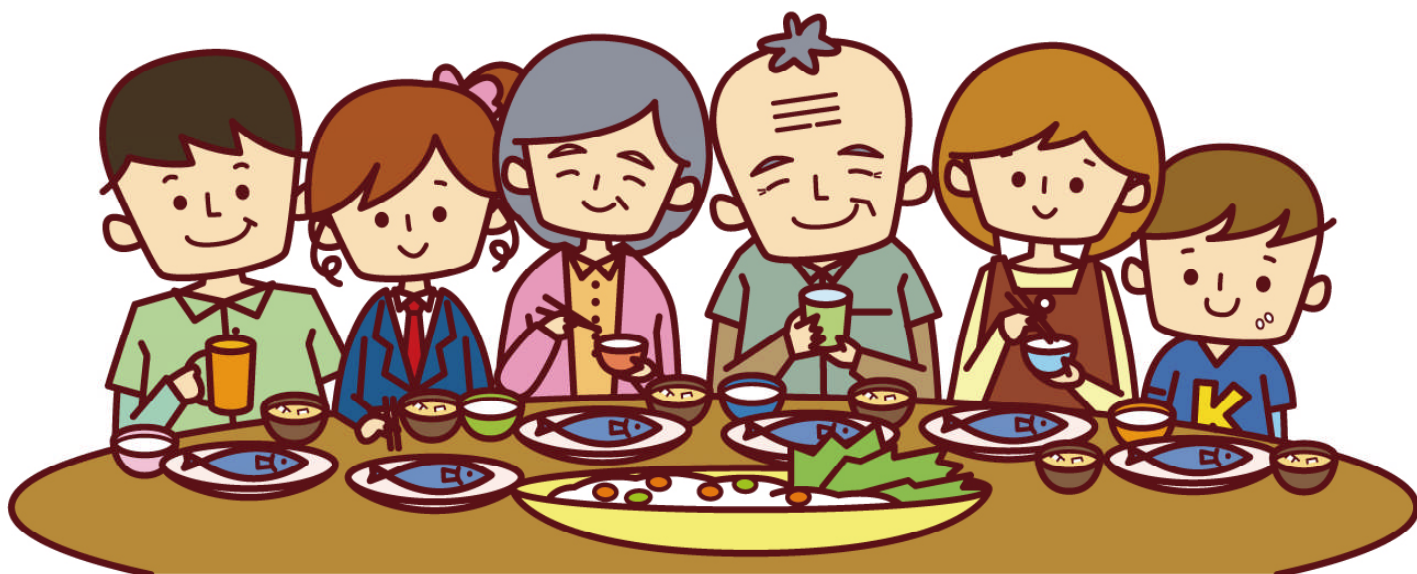
健 康

～食育について考えよう～



回覧印※各単Pの中でご回覧ください。

--	--	--	--	--	--	--	--



はじめに

市P健康安全委員会では、熊本市養護教諭会会長 坂梨美与子先生を講師にお招きして「健康～食育について考えよう～」のテーマのもと勉強させていただきました。

その上で、我々が学んだことについて、もっと広く知っていただくために、本書を作成させていただきました。各単Pやそれぞれの学校で、一つでも取組ができることを願い、また取組はできないまでも、各家庭でいろんなことを感じていただけると嬉しいです。

今回の講習会では3つの観点からご講話いただき、「健康」について考えてみました。

- ①『現代の子どもたちの健康課題』
- ②『楡木小学校における取組』
- ③『学校と家庭における「食育」』

坂梨先生のお話はとても興味深いものでした。今回の講習の感想と併せて現在単Pで取り組んでいる活動報告なども掲載しましたので、単Pで、学校で、家庭で参考にしていただきご活用ください。



講師の先生のご紹介※略歴(前歴まで)

坂梨 美与子 先生

熊本市養護教諭会 会長

現：熊本市立花園小学校 養護教諭

前：熊本市立楡木小学校 養護教諭

熊本市内の小学校で、先駆けて「早寝・早起き・朝ご飯」の活動を、学校と保護者協力のもと実施してこられました。

①『現代の子どもたちの健康課題』について

現代の子どもたちの基本的な生活習慣の具体的な問題点として、

体力の低下・偏食・夜型生活習慣

などがあげられます。

これらは子どもたちの心と体の健康や学力

にも関係しているそうです。



子どもたちを取り巻く環境は、昔に比べると大きく変化しています。

低学年からの塾通いや習い事、ゲームやパソコン・携帯電話の普及、両親の共働きなどで夜型生活への要因が増加、食生活の偏りや食経験の不足、外遊びの減少や人間関係の希薄化など、様々な影響が出てきています。

気になる健康課題としては、体力の低下、歯周病の増加、アレルギー疾患の増加、低視力者の増加と低年齢化、思いもよらないけが・・・といった体の健康問題、友達とうまく関わるできない、不登校傾向、いじめ問題、耐性の低下、キレる・ムカつくといった言動など自己肯定感の低さが影響した心の健康問題など多様化しており、学年が上がるほどに深刻な問題となってくるようです。

他にも、家庭環境に起因する健康課題もあります。

そして、子どもの基本的な生活習慣は、家庭だけでなく社会環境の変化などの影響を受けやすいことから、社会全体の問題として、

子どもたちの健やかな成長を見守る義務があり、心の安定・意欲、

学力や体力の向上を図るための取組を推進することが必要。



子どもたちを取り巻く環境の変化？
生活環境や食生活も変わってきている？
家庭環境に起因する健康課題？

②『榎木小学校における取組』について



学校と家庭で連携しながら健康な生活の行動化をめざす

～早寝・早起き・朝ごはん～

平成 19 年度から続けており、いろんな成果につながっている。

毎月一週間『すこやかカード週間』を設定し、

就寝時刻・起床時刻・朝食内容（赤・黄・緑）・保健目標欄を設け、

子ども自身で記入。健康への意識や習慣の向上だけでなく

児童、保護者と担任の先生との交流にもつながっています。

その他の具体的な方策として

- ◇「子どもたちにその大切さを伝える保健指導」
- ◇「いろんな機会に保護者へ啓発」
- ◇「学校・家庭・地域との連携」に取り組みました。

PTA の取組としては、健康教育委員会が主体となり『すこやかカード週間』のメール配信・講演会の開催・PTA 広報誌に健康教育に関する記事を掲載するなど、学校と連携しながら保護者啓発に取り組んでいます。

学校と家庭が連携し、子どもたちと一緒に取り組むことが大切ですね！
そして、大人が面倒だと思わず、ゆっくり少しずつでもよいので、
続けていくことで確かな変容につながっていく…
まさに「継続は力なり」！



③『学校と家庭における「食育」』について

「食育とは、食事のことだけではない。」

講話を伺い、「食育とは食事を中心にした生活習慣を正す運動である」などと感じられた保護者の方が多かったように思います。

昔は各家庭でやっていたと思われる、箸（はし）の持ち方・配ぜんの仕方・偏食の指導なども、毎日の給食時間に行っておられるそうです。

そして、学校では、励ましながらほめて食べさせているということで、家では食べなくても、学校では食べている子は多いのだそうです。

食べたならほめましょう。

栄養教諭の先生によると「食べないから作らない」のではなく「作らないから食べない」のではという話もありました。

育ちの中での食経験の差も・・・。

いろいろな味を経験させて、食に興味を持たせることも大事!!

学校・家庭それぞれが意識することで、相乗効果が現れ、

食育→生活習慣の健全化に繋がっていく、

手間と愛情を込めた食事で、子どもの心も体も頭も満たされると思います。

将来子どもたちが親になったとき、自分たちがされたように子育てをするのです。

PTAとしては、子どものため、家庭の考えも尊重したうえで、改善のアドバイスとなる活動を行ってもよいのではないのでしょうか。

学校と家庭の協力体制が大切です。

そのためには、まずは情報を共有し、連携していくことが成功のカギになると思います。



子どもたちの基本となる食生活!!
大切な「食育」!!

食べないから作らないのではなく
いろいろなものを食べる経験をさせてあげてください。

食事を通じた人と人との関わりや
コミュニケーションも大切にして
心も育てていきましょう。