

～健やかな体の育成～

健やかな体の育成には、心身の健康の保持増進に向けた取組を充実させるとともに、運動を通して体力を養うことや、食育の推進を通して望ましい食習慣を形成することが必要です。各担当者は、家庭や地域との連携を図りながら、学校教育活動全体として取り組めるようにしましょう。

また、様々な自然災害の発生や、情報化等の進展に伴う児童生徒の環境の変化などを踏まえ、児童生徒の安全・安心に対する懸念が広がっていることから、安全に関する指導の充実にも努めましょう。

心身の健康の保持増進

- メンタルヘルスの不調等の早期発見や、自己管理能力の育成
 - ・日頃からの健康観察の強化と結果の活用
 - ・家庭や関係機関等との連携強化
- 性に関する指導、薬物乱用防止教育、がん教育等の充実
 - ・教育活動全体を通じた推進
 - ・外部講師の活用
- 望ましい生活習慣の定着を図るための取組の充実
[小・中学校における生活習慣病予防対策基本方針](#)



運動の推進

- 「体力向上プラン」に基づく取組の充実
 - ・体育的行事の工夫などによる、運動できる時間・空間・仲間の確保
 - ・運動時間や運動強度の工夫による、身体活動量（身体活動の強さ×行った時間の合計）の増加 等
- 体育授業の充実
 - ・思考しながら活動するなど、身体活動量を確保
 - ・休み時間や家庭でもやってみたくなる学習内容の工夫 等

食育の推進

- 食に関する指導の全体計画に基づいた、組織的・計画的な食育の推進
- 給食の時間や各教科等における食に関する指導の充実
- 食に関する健康上の諸課題に対する栄養教諭等による個別的な相談指導の充実
[「食に関する指導の手引－第二次改訂版－」](#)

安全に関する指導の推進

- 自然災害等から主体的に身を守るための防災教育の充実（体育、保健体育、総合的な学習の時間、特別活動 等）