



# 健やかな体と心を育むために ～望ましい生活習慣の確立に向けて～

日本で死亡原因の上位を占めているがん、心疾患、脳血管疾患は、いずれも食事、運動、休養（睡眠を含む）や、喫煙、飲酒などの生活習慣と深いかかわりがあるといわれます。

北海道は、喫煙率やがん罹患率が高い地域であり、また、本道の子どもたちは、全国と比較すると肥満傾向児の出現率が高いことや朝食摂取率が低いこと、むし歯の罹患率が高いことなどの課題があることから、望ましい生活習慣の確立に向けた取組が重要です。

望ましい生活習慣は、生活の質を向上させ、生き生きとした生活を送ることにつながります。生活習慣を育むのは、子どもの頃からであり、それを育む場として学校・家庭の役割は大切です。



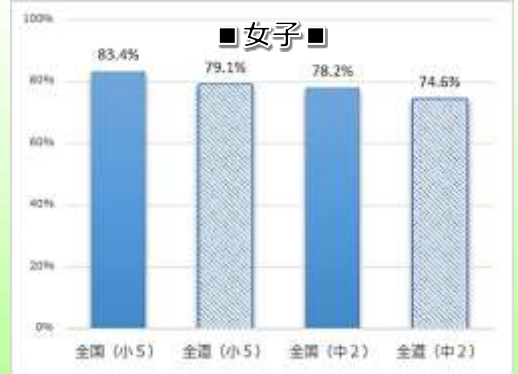
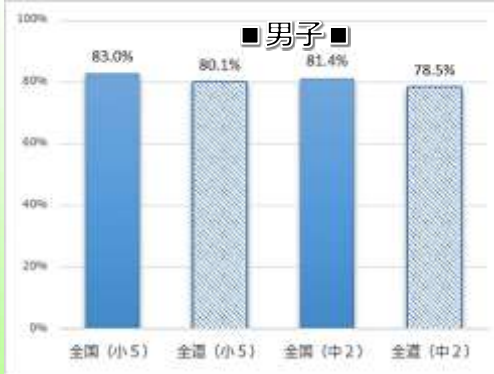
# 食事をしっかりとっていますか

健康なからだを維持したり、病気を予防したりするために、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

とくに、朝食は、■体を目覚めさせます ■脳を活発に働かせます

## 「毎日、朝食を食べていますか？」

朝食を、毎日決まった時間に食べる習慣をつけましょう。



H30 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 (スポーツ庁) より

### 【学校】

○学校給食は、自分に必要な食事の量や栄養のバランスを知る機会となります。

### 【家庭】

○食事は、三食とも栄養素の過不足なく取ることが理想です。

# 運動を日常的に行っていますか

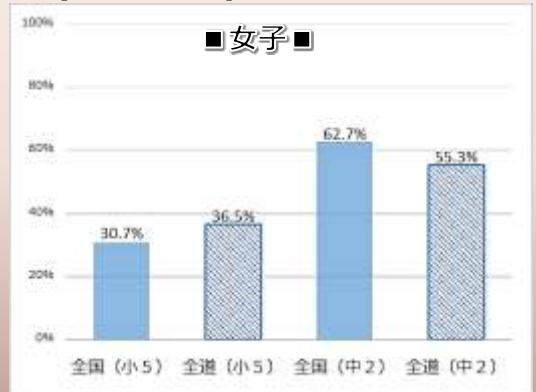
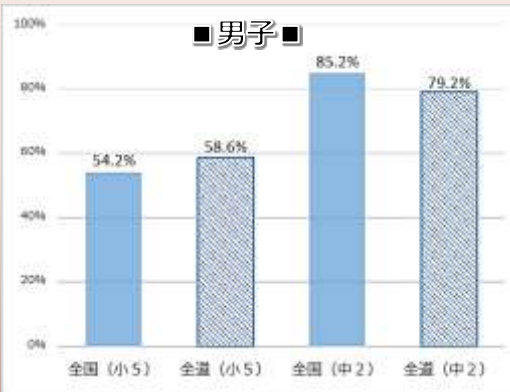


体を動かすことは、

- 体力・運動能力が向上します
- 病気への抵抗力が高まります
- 気力や意欲など精神面により影響があります

## 「1週間の総運動時間が420分(1日60分)以上」

体育の授業以外で運動する時間の目標：1日60分以上



H30 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 (スポーツ庁) より

### 【学校】

○様々な運動の経験を積むことにより、運動能力が発達します。

### 【家庭】

○家事のお手伝いなど、日常的に体を動かす機会を見つけてみましょう。

# 睡眠は、十分にとれていますか

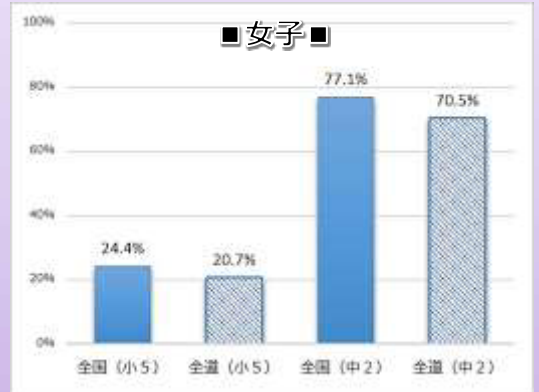
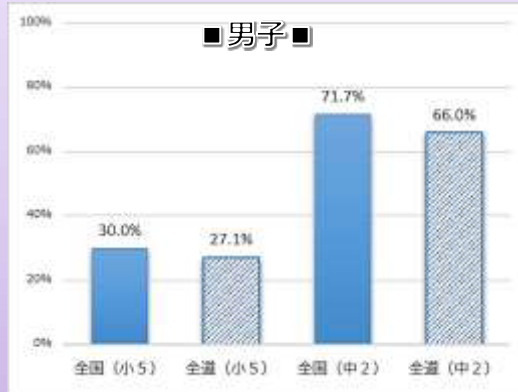


睡眠は、

- 心身の疲労を回復させます
- 身体を発育・発達させます

「1日の睡眠が8時間未満」

朝すっきりと目覚め、1日を元気に過ごすための適切な睡眠時間を確保しましょう。



H30 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 (スポーツ庁) より

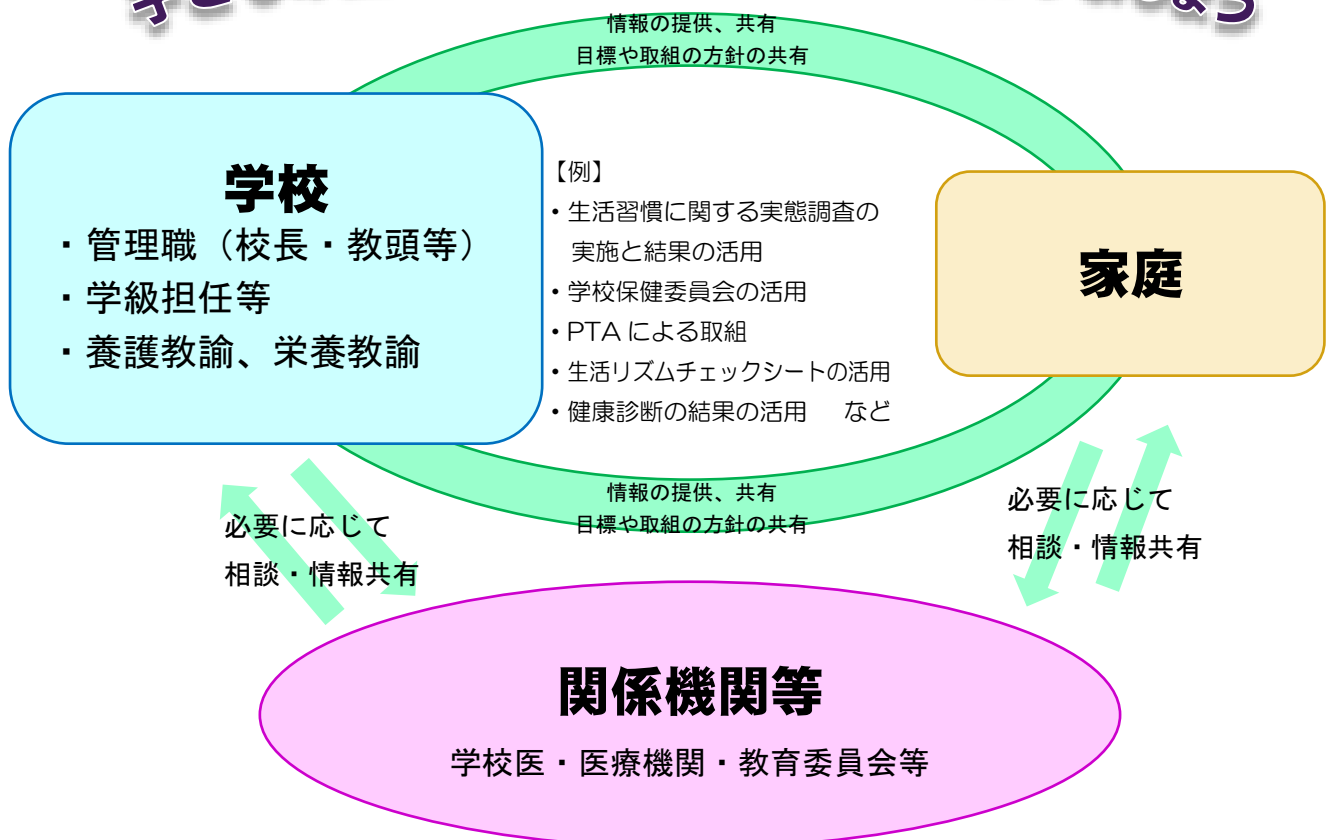
## 【学校】

○ 昼間によく運動することが、よい睡眠につながります。

## 【家庭】

○ 朝はカーテンをあけて光を浴び、夜寝る前には部屋を暗くしましょう。

## 子どもの望ましい生活習慣を、共に育みましょう





# 望ましい生活習慣の確立のため、**できることから**…

北海道教育委員会や文部科学省では、子どもたちの望ましい生活習慣の確立のために、使用できる資料等を作成しています。

【北海道教育委員会 <http://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/>】

【文部科学省 [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/01\\_k.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/01_k.htm)】

【北海道教育委員会】

## 「生活リズムチェックシート」は、**こちらから**

ほっかいどう 生活リズムチェックシート



- ◆ 「早寝早起き朝ごはん」や学習時間、読書時間、運動時間の確保など、子どもの個別の目標に対応し、生活習慣の改善に活用できます。そのまま活用しても、学級や一人一人の子どもに応じて、形を変えて使うことが可能です。

**合わせて**

## 「指導者用ハンドブック」

**も参考にしてください。**

【文部科学省】

## 「小学生用食育教材『たのしい食事 つながる食育』」は、**こちらから**

文部科学省 たのしい食事



- ◆ 小学生が、食について学ぶことができる教材です。低・中・高学年用があり、発達の段階に応じて、学ぶことができます。



【北海道教育委員会】

## 「チョコ・ダン」「チョコ・ダンII」は、**こちらから**

チョコ・ダン



- ◆ 学校や家庭で、チョコっただけ、ダンスをしてみようかな？という人におすすめです。

椅子に座りながら上半身をほぐしたり、テレビなどを見ながら下半身を動かしたりするダンスをYouTubeで配信しています。