

# 健やかな体の育成プラン

重点取組分野	具体的取組
<b>健康教育</b>	①養護教諭、栄養職員の専門性を生かし健康教育・食育の推進を行います。学校保健委員会等を通じて、全校児童一人一人が生活習慣を見直したり、健康な生活について考えたりできるようにします。②体育的活動において発達段階に応じた指導を行うとともに、運動委員会の運動集会や運動に触れる機会を設定し、子ども達の体力の向上を図ります。
担当	体育・食育教育推進・保健

**健やかな体に関わる本校の状況**

昨年度実施した新体力テストの結果や生活意識調査から、本校の児童は基本的な生活習慣が十分に身に付いていないことが分かります。特に睡眠時間がしっかりととれていなかったり朝食をとってなかったりする児童が高学年に多く見られました。今年度も引き続き養護教諭や栄養職員と連携をとり、食事や睡眠の大切さを伝えていきます。

感染症への対策が緩和され、児童同士で取り組むことができる活動が広がったので、相手を認めたり、励まし合ったりする活動を通して運動することの楽しさを感じさせていきます。

昨年度に行った運動会ではペア学年で行った競技で励まし合ったり助け合ったりする姿が見られました。今年度も引き続きペア学年での活動を増やすことで、一緒に体を動かすことの喜びや楽しさを感じさせたいと考えています。

**今年度の目標**

自分の生活習慣を見直し、規則正しい生活が送れるようにしたり、運動したりすることの楽しさを知り、進んで運動することで体力の向上を目指します。また、「できた」を感じる経験を通して自己肯定感を高めます。

**目標を実現するための具体的行動プラン**

<b>上半期</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食育月間に、全校で「まごはやさしいポイント ワークシート」に取り組み、健康を意識した食事について考えます。また、ばくばくだよりや給食委員会からの発信で、食に関する関心や知識理解を深められるようにします。</li> <li>○休み時間に体力向上の時間を設け、運動機能や体力の向上を図ります。</li> <li>○児童保健委員会活動を中心に、情報発信をしたり、呼びかけを行ったりして、規則正しい生活習慣の定着を図ります。</li> </ul>
<b>下半期</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○給食週間に、給食の歴史や調理室の業務について学び、食に関する関心や知識理解を深められるようにします。</li> <li>○休み時間に体力向上の時間を設け、運動機能や体力の向上を図ります。</li> <li>○児童保健委員会を中心に情報発信をしたり、呼びかけを行ったりして、規則正しい生活習慣の定着を図ります。</li> <li>○運動会のペア学年競技を通して、互いに励まし合ったり助け合ったりすることで運動の楽しさを感じられるように支援します。</li> <li>○長縄集会を通してクラスで団結して運動することの楽しさを味わえるように支援します。</li> </ul>