

基本方針3 健康な体づくりの推進

(1) 健康づくりの推進

健康な体をつくることは、子どもたちが豊かな生活を送るために必要なことであり、中央区教育目標でも掲げている「生きる力」の根底にあるものです。また、成長期の過程において健康な体づくりを行うためには、バランスのとれた食事を摂ることや適正な睡眠時間を確保するといった規則正しい生活習慣を身に付けることが最も大切です。その他、子どもの喫煙や飲酒等による健康被害に関する正しい知識と理解を深める健康教育を推進することも重要です。

○ 現状と課題

現在、一人だけで食べる「孤食」や自分の好きなものしか食べない「個食」など、共働き世帯の増加等といった生活環境の変化に伴い、全国的に食生活の乱れが問題視されています。本区においても、平成25(2013)年に策定した「中央区健康・食育プラン2013」から一貫して、家族で食卓を囲む機会の減少に伴い、「孤食」の増加や家庭における子どもへの食育機会の減少、欠食、栄養バランスの偏り等食生活の乱れによる生活習慣病の増加などの実態を踏まえ、健全な食生活や健康的な食習慣を身に付けさせる食育の必要性を指摘しているところです。

令和元(2019)年度に実施した学習力サポートテストの生活習慣に関するアンケートでは、朝食の摂食状況に関する質問があり、本区の状況は小学校まではおおむね参加校平均と比較して同じような状況ですが、中学校3年生になると「毎日食べる」と回答した割合が参加校平均に比べて低いことが分かりました(図1)。また、平成30(2018)年度に東京都が実施した「児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」の朝食の有無の設問では、「毎日食べる」と回答した割合は男女とも年齢が上がるにつれ低下していることが分かります(図2)。これは、思春期特有の外見を気にする時期であることなどが考えられるほか、国の「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来」の資料でも指摘しているとおり、スマートフォンやゲーム等の使用時間の増加に伴う睡眠時間の減少からくる食欲減退も原因の一つではないかと考えています。

国の同資料では、年齢ごとに必要な睡眠時間は、小学生は9～11時間、中学生は8～10時間とされています(図3)。一方、本区の児童・生徒の就寝時刻は、小学6年生では午後10～11時頃、中学3年生になると大半が午後11時以降となっており、必要な睡眠時間には個人差があるものの、起床時間から考えても全体的に睡眠不足の状態にあるといえます。その一方で、スマートフォン等の使用時間については年齢が上がるにつれ増えている状況であり(図5)、児童・生徒本人が睡眠の大切さや役割をしっかりと認識し、その時間の確保に努めるとともに、家庭におけるスマートフォン等の使用に伴うルールづくりの徹底が求められています。

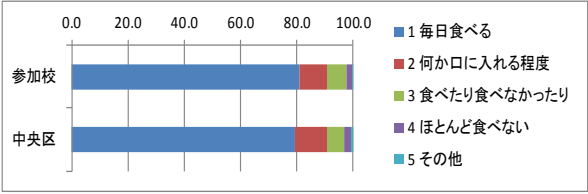
しかし、生活習慣に起因する問題に対しては、これまでも学校や各家庭で指導しているにも関わらず、なかなか子どもたちに定着していないのが現状です。その理由としては、規則正しい生活習慣を身に付けさせようとしても欠食や偏食、睡眠不足などが直ちに体調の変化として現れるわけではなく、実生活において身体の不調に対しての実感がもちにくいことが考えられます。しかし、生活習慣の乱れは様々なところで悪影響を及ぼすものであることから、子どものうちから規則正しい生活習慣を身につけさせることが喫緊の課題となっています。

また、子どもの健康問題の動向を注視しながら、心の健康や喫煙、飲酒、危険ドラッグ等の薬物乱用による健康被害に関する正しい知識と理解を深める健康教育の充実も必要です。

(図1)

【小6】朝食は毎日食べていますか。

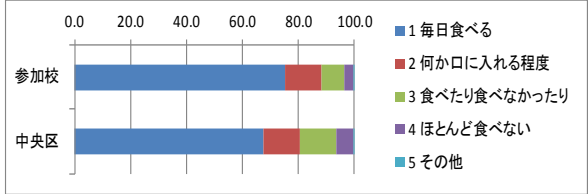
～令和元(2019)年度 学習力サポートテストより抜粋～



(単位: %)

選択肢	1 毎日食べる	2 何か口に入れる程度	3 食べたり食べなかったり	4 ほとんど食べない	5 その他	肯定率 (1と2の合計)
参加校	80.8	10.0	6.8	2.1	0.3	90.8
中央区	79.3	11.3	6.4	2.3	0.8	90.6

【中3】朝食は毎日食べていますか。



(単位: %)

選択肢	1 毎日食べる	2 何か口に入れる程度	3 食べたり食べなかったり	4 ほとんど食べない	5 その他	肯定率 (1と2の合計)
参加校	75.4	12.7	8.3	3.4	0.2	88.0
中央区	67.4	13.0	13.3	6.0	0.3	80.5

(図2)

平成30年度 生活・運動習慣等調査結果

朝食の有無(%)

学年	男子			女子		
	毎日食べる	ときどき食べる	食べない	毎日食べる	ときどき食べる	食べない
小1	96.7	3.3	0.0	98.3	1.6	0.2
小2	96.0	3.7	0.3	96.3	3.6	0.2
小3	92.8	6.3	0.9	94.0	6.0	0.0
小4	91.0	8.5	0.6	90.0	9.6	0.4
小5	85.9	12.0	2.2	89.6	10.0	0.4
小6	86.3	11.9	1.8	88.4	10.7	0.9
中1	79.8	17.0	3.1	72.1	25.0	2.9
中2	81.8	14.0	4.2	75.3	20.2	4.5
中3	81.6	16.7	1.8	79.1	18.7	2.2

(図3)

必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間

(文部科学省資料引用 出典:「2015米国立睡眠財団」公表資料)

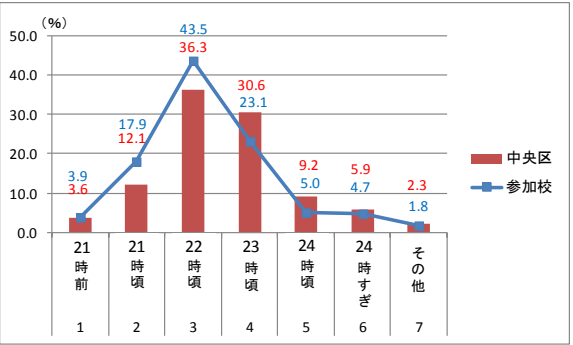
年 齢	望ましい睡眠時間
0 ～ 3か月	14 ～ 17時間
4 ～ 11か月	12 ～ 15時間
1 ～ 2歳	11 ～ 14時間
3 ～ 5歳	10 ～ 13時間
6 ～ 13歳	9 ～ 11時間
14 ～ 17歳	8 ～ 10時間

※必要とされる睡眠時間の長さには個人差があります。

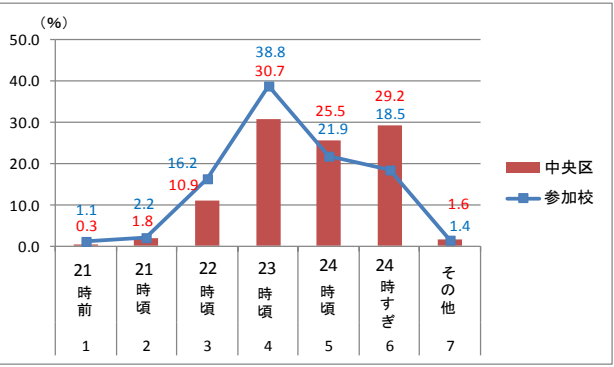
(図4)

【小6】平日(月～金)は何時頃に寝ますか。

～令和元(2019)年度 学習力サポートテストより抜粋～



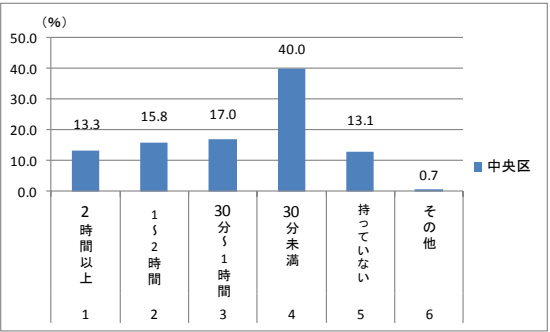
【中3】平日(月～金)は何時頃に寝ますか。



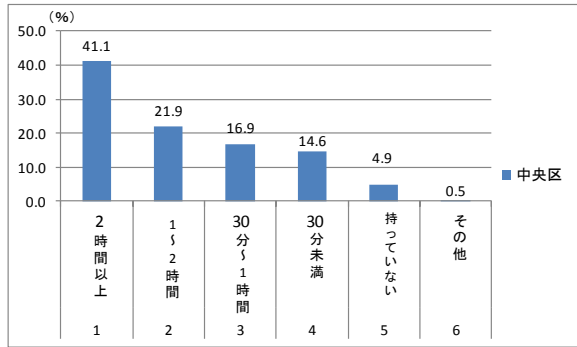
(図5)

【小6】平日(月～金)、1日あたりどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしますか。(ゲームを除く)

～令和元(2019)年度 学習力サポートテストより抜粋～



【中3】平日(月～金)、1日あたりどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしますか。(ゲームを除く)



○ 取組の方向性

① 規則正しい生活習慣の定着

好き嫌いなくバランスの良い食事を摂る、就寝時間を見直し早寝早起きを推奨するなど、幼児・児童・生徒一人ひとりが健康についての正しい認識をもち、主体的に行う健康づくりを推進していきます。また、子ども自らが規則正しい生活を送ることができるよう、学校のあらゆる機会を利用して生活習慣の見直しに向けた指導を行っていくとともに、保護者に対しても家庭における生活時間の見直しについての啓発を行い、学校と家庭とが協力して対応していきます。

② 関係機関との連携や外部講師を活用した健康教育の取組の充実

専門知識や指導力のある外部講師も積極的に活用しながら、健康全般に関わる教育を推進していきます。

【主な取組】

①-1 食育に関する授業

本区の地域特性を生かし、飲食店のプロの料理人や大学講師などの「食」の専門家を招いて特別授業を実施し、食育授業の充実を図ります。小学校では、学校給食メニューを使った調理実習を通じて、親子で食事を作る楽しさを伝える「親子クッキング」を実施し、朝食をとることの大切さやバランスのよい食事の必要性について普及啓発を図ります。

①-2 生活習慣の見直しの徹底

生活時間の見直し等、子ども自らが規則正しい生活を送ることができるよう、校内でのPTA活動等の機会や教育広報紙「かがやき」、学校便り等を通じて家庭での過ごし方について啓発を行います。

②-1 健康教育

生活習慣病の予防をはじめとした健康づくりを推進するため、学校医や保健所等の関係機関と連携した規則正しい生活を送る指導を行います。

②-2 薬物乱用防止等の推進

学校医・学校薬剤師や所轄警察署などの関係機関と連携を図り、危険ドラッグなどの薬物乱用による健康被害と健康・安全に関する正しい知識と理解を深める学習を行います。