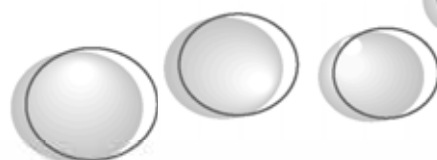


第2部-2

世代ごとの対策 ～児童・生徒期～



毎日、元気にいってきます！



2 児童・生徒期の健康づくり

キャッチフレーズ

毎日、元気に いきます！

“元気”には心も体も元気なことが含まれています。「いきます！」に「いってらっしゃい」と答える親子のつながり、あいさつを通して、先生や友達、近所の人たちとのつながりも表現しています。

(1) ウィッシュ・ポエム（夢・願い）

「精華町の児童・生徒期がこんなだったらいいな」という夢や願いを詩に託しました。

精華町がふるさとになる子どもたちへ

なりたい自分になれたらいいね
自分で自分を守る力が持てたらいいね
良い食卓が囲めたらいいね
家族一緒に過ごせたらいいね
文化や芸術が体験できたらいいね
年齢に関係なく 安心しておもいきり過ごせる場所があつたらいいね
育てる人も支えてもらえればいいね
町全体が家族だつたらいいね

「夢を語るのは、前向きな意見を出し合えるので楽しい！」ということで、さまざまな意見が出ました。精華町で育った子どもたちが大人になったとき、「ふるさとが精華町で良かった！」と思えるといいなという思いのこもったものができました。いろいろなことを吸収し、未来に向けて成長するこの時期は、とても大切だと感じました。

(2) ウィッシュ・ポエムの背景

児童・生徒期は、「良いもの・こと」「良くないもの・こと」が自分で判断できるように、経験や学習を通して学ぶ時期です。外国人・高齢者など、さまざまな人との出会いや交流、地域を知ること、さまざまな文化とのふれあいなどで得た知識は、大人になったときの基礎となるものです。

現在の子どもは、受験勉強などで忙しくゆとりがないため、起床就寝時間が不規則になったり、朝食を食べなかったりと健康面で気になる生活が増えます。また、友だち関係で悩んだり、親に言いにくいことがあったりさまざまな問題が出てくるのもこの時期の特徴です。

この時期の子どもを持つ親は、親自身が忙しかったり、健康について学ぶ意欲はあるものの学習する機会が少ないため、多くの情報の中で何が正しいのか迷いながら子育てをしている部分も見受けられます。元来子どもは、人・自然・文化・芸術などとのふれあいや体験を通して、その後の人生に必要な「生きる力」を育むものです。精華町には、子どもの豊かな成長に必要なこのような資源がたくさんあります。

親や地域が互いに協力し、子どもを豊かに育てていくための活動や環境を整えていくことで、心身ともに健康な子どもに成長していくと考えました。



(3) 現状分析

委員が見た 児童・生徒期の現状

ウィッシュ・ポエムを作成したあと、みんなで子どもや子どもを取り巻く環境などについて、問題意識や思いを出し合いました。

現 状 ・ 思 い

食 生 活

- ◎家族と一緒に食事していてもメニューが個々に違う場合がある
- ◎塾で帰りが遅くなり、朝起きられない。朝ごはんが食べられなくなり、「便が出ない」「頭がぼーっとする」ということが起こり悪循環になっている
- ◎塾に行く前に軽食をとって帰ってからまた食べるという1日4回食になっている
- ◎子どもに青汁やサプリメント、ゼリー状の栄養食品などを飲ませるから、噛まない子どもが増えている

核 家 族

- ◎今は核家族になって、三世同居であれば伝わったような事が親にも伝えられていない
- ◎親自身が多くの情報の中で何を选ぶか難しくなっている。また、忙しいため、自分で勉強する時間が持てない
- ◎家族自体が、子どもを放任する家とそうでない家に分かれてきている
- ◎少し大きくなると受験一色になってしまい、お手伝いなど家のことをする機会が減っている

遊 び や 運 動

- ◎塾通いや塾に通っていなくてもまわりに遊ぶ友だちが少なくなっている→外遊びなどが減っている
- ◎塾や習いごとに行くため、親が車で送迎しており、歩く機会が減っている
- ◎しっかり体を動かしている子どもがいる反面、塾通いなどで遊びや運動が少ない子どももいる
- ◎遊具が危険だからということで使用禁止になっているものがある

文 化 ・ 芸 術

- ◎学校では、国際交流の機会はあるようだが精華町の文化に触れることが少ない
- ◎しめ縄づくり、米作りなどお年寄りとの交流がある
- ◎月見どろぼうなど地域の行事が残っている

課 題

- ◆おばあちゃんにごはんを作ってもらったり、おばあちゃんと一緒にご飯を食べる機会があると良い
- ◆朝ごはんをきちんと食べるような働きかけ・対策が必要

- ◆親が正しい知識を身につけたり、子育てについて相談する場・機会が必要
- ◆子ども自身の相談の場も必要

- ◆遊具などを単純なものにして使用禁止にしないような工夫が必要
- ◆遊びの環境等、親や近所同士で整える必要がある
- ◆地域の探検などを通して自分の住んでいるところに興味を持たせると良い

- ◆昔ながらの行事などが新興地域にも広まると良い

数字から見た 児童・生徒期の現状

精華町の児童・生徒期の健康課題について、既存資料をもとに整理しました。

●子どもの体力

◎子どもの体力が落ちている

体力測定では、握力【物を握ったり、重い物を持ったりする力】、
長座体前屈【体のやわらかさ】が全国平均と比べても低い傾向にある

種目	全国平均		精華町平均		偏差値	
	男	女	男	女	男	女
握 力	20.51	19.36	18.54	18.56	45.9	48.2
長座体前屈	34.91	37.98	33.04	37.55	47.5	49.5

〔精華町 平成 17 年度 新体力測定結果、
文部科学省 平成 17 年度 体力・運動能力調査報告書〕

●子どもの食生活

◎朝食を毎日食べない子どもがいる 小学 2 年生 8.5%、小学 5 年生 10.0%、
中学 2 年生 17.8%、高校 2 年生 17.1%

◎おやつで、スナック菓子 59.2%、ガム 23.9%、アイスクリーム 39.5%、
あめ 19.5%、ジュース 30.3%を摂っている（小学 5 年生）

◎家族みんなで夕食を食べる子どもは、小学 2 年生 51.8%、小学 5 年生
49.5%、中学 2 年生 43.7%、高校 2 年生 36.6%

◎保護者が子どもの食生活の問題点と感じていることは、食事のマナー
58.7%、偏食 27.0%、遅食 21.3%、おやつの食べ方 21.5%（小学 5 年生）

◎保護者が子どもと一緒に料理をつくることがほとんどない子どもは、小学 2
年生 43.2%、小学 5 年生 38.8%、中学 2 年生 59.1%

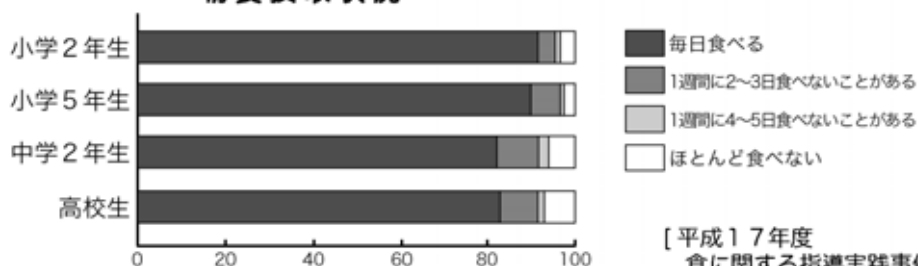
〔京都府教育委員会 平成 17 年度 児童生徒の食生活等実態調査結果〕

●子どもの心理状況

◎イライラするとよく感じる子どもは 25.7%、
疲れるとよく感じる子どもは 35.2%（小学 5 年生）

〔京都府教育委員会 平成 17 年度 児童生徒の食生活等実態調査結果〕

朝食摂取状況



〔平成 17 年度
食に関する指導実践事例集〕

(4) 目標設定

目標1 自分の身体とところに関心を持ち、大切にする

- ◆ところと身体についての知識を身につける

目標2 正しい食習慣を身につける

- ◆食について学び知識を身につける
- ◆家族ぐるみで正しい食習慣の実践をする

目標3 運動習慣を身につけ、体力づくりをする

- ◆身体を動かすことの良さを理解する
- ◆身体を動かす習慣を身につける

目標4 生活リズムを身につける

- ◆生活リズムについての知識を身につける
- ◆自分の生活リズムを計画できるようになる（日課表作りなど）

目標5 家族関係や地域交流を通して人間関係の基礎を学ぶ

- ◆異世代・同世代との交流機会を増やす
- ◆幅広い生活体験ができるようになる

(5) ワークショップで果たそれぞれの役割

行政に
期待すること

親が学ぶ機会をつくる

子どもが歯・食事などについて学ぶ機会をつくる

子どもがさまざまなことを経験する場をつくる

- ・土曜日や夏休みに、体験をしたり集まったりできれば
- ・サークルなどの集まりを支援する
- ・地域の人が子どもへ伝承する

人が集まるためのきっかけづくり

- ・情報が広がるようなネットワークづくり
- ・楽しく参加できるようなキャンペーン
- ・安心感を持ってもらうために、イベントの後援をする

ネットワークづくり

- ・わかっているけどできていないことなどを話し、他の人のアイデアや体験を聞いて学べるようなネットワーク

人材育成

- ・指導者を探す。指導者を育てる
- ・マンパワーを大切に事業を運営する

相談体制を充実させる

- ・出てこれない人や健康問題を抱える人への声かけをする
- ・困っている人が相談に行ける雰囲気づくり・場づくり

地域の
役割声かけなどがしやすい
住みやすい環境づくり

・安全な環境づくり

近所同士の交流を盛んにする

- ・井戸端会議をする
- ・隣同士で挨拶を交わす

積極的にボランティアや体験に参加する

- ・近所のお年寄りの買い物などのお手伝い
- ・農業体験
- ・会社や病院などの仕事体験
- ・ゴミ拾い（環境を大切に）

催しを積極的に開き、参加する

〈運動〉

- ・マラソン大会、スポーツ大会
- ・近所で誘い合ってウォーキングなど

〈食事〉

- ・調理実習・料理教室をする

〈地域〉

- ・子供会や自治会の取り組みを盛んにする
- ・家族ぐるみで参加できるセミナーを開く
- ・地域の人を先生にして文化教室を開く

集会所を活用する

★児童・生徒の役割

さまざまな経験を積み、
生活習慣を身につける

〈運動〉

- ・友達とたくさん遊ぶ
- ・外で身体を動かして遊ぶ

〈食事〉

- ・バランスよく食べる
- ・好き嫌いをしない
- ・食べ物が大切という意識をもつ
- ・3食きちんと食べる
- ・朝ご飯を食べる

〈生活習慣〉

- ・早寝早起き、朝の排便
- ・日課表づくりをする
- ・ゲームは時間を決めてする
- ・お手伝いをする

個人の
役割

知識を得る

- ・本を読む
- ・自分の身体を守るために危険なことなどを知る

人と交流する

- ・あいさつをする
- ・困ったときは相談をする

★大人の役割

親子で一緒に取り組む

〈食事〉

- ・親子で一緒にごはんを食べる
- ・子どもと一緒にご飯をつくる

〈運動〉

- ・親子で散歩

子どもの手本になると
認識しておく

――★児童・生徒と親の役割――

前向き志向で毎日を過ごす

- ・笑顔でいる
- ・何事も楽しむ

(6) 参加参画の健康づくりをすすめるための行政の役割

情報発信、啓発活動

- ◆児童生徒の望ましい食習慣・運動習慣・生活習慣についての知識を情報提供していきます。
- ◆身近な人、または専門職から体験談や生活の工夫についての情報が得られ、実践できるようなネットワークづくりをしていきます。

世代間交流を通して心身を育む

- ◆乳幼児と交流する機会を設定し、父性・母性を育む取り組みをしていきます。
- ◆異世代交流を通して様々な経験・学習をし、心身の成長を育むような取り組みを支援していきます。

協働して事業や活動に取り組む

- ◆児童・生徒期とその保護者を対象とした取り組みをしている庁舎内の各課、機関、グループなどと連携して取り組んでいきます。
- (関係機関) P T A、学校、保健所、医療機関、学校教育課、生涯学習課、家庭教育推進連絡協議会、産業振興課

数 字 の 目 標 : 児 童 ・ 生 徒 期 の 目 標 値

項 目	現状と目標	国等現状と目標
毎日朝食を食べる者の割合	小学生 90.9%→95% 中学生 64.1%→70% (H17 精華町新体力測定)	小学生 90%→95% (府 食育推進計画)
肥満 (BMI25 以上) である者の割合	中学生 2.7%→2.0% (H17 精華町新体力測定)	中学生 2.00% (児童生徒の健康と体力の現状)
運動習慣が週3日以上の子	小学生 36.0%→45% 中学生 76.1%→80% (H17 精華町新体力測定)	小学生 32.5% 中学生 77.7% (新体力測定全国)