

1 各種指導資料・手引き一覧

(1) 体力の向上

学校健康課 学校保健体育グループのキャビネットに格納しています。

	資料名	発行年月	内容
1	うつのみや元気っ子運動プログラム集	H20.3	「うつのみや版ミニmam」の種目について、スモールステップの指導法等をイラストを交えて紹介
2	集団行動の手引き	H22.4	集団行動の基本的な行動様式について写真付きで掲載
3	みや！！元気っ子たいそう	H23.3	宇都宮の歌に合わせて、本市子どもたちの劣っている体力や技能を補えるよう動きを工夫し、本市独自に作成 ※運動会や集会等で活用できるよう各校にCD配付
4	「学校における日常生活の工夫による体力の向上」事例集	H24.3	「朝の1分間体操」の例など、体育科の時間以外での体力向上の事例を写真付きで掲載
5	部活動指導者ハンドブック	H25.12	部活動に関する基本的な考え方や指導・運営するにあたっての基礎的・基本的な事項、活動事例などを掲載
6	「投の運動（遊び）」指導事例集	R3.3	「投の運動（遊び）」の取組例など、授業で活用できる指導事例をイラストや写真付きで掲載

(2) 学校保健の推進

学校健康課 学校保健体育グループのキャビネットに格納しています。

	資料名	発行年月	内容
1	生活習慣改善プログラム	H22.3	生活習慣チェックカードとともに、生活習慣改善のためのプログラムを運動編・健康編・食事編として掲載
2	シックスクール問題対策マニュアル	H24.3	シックスクール問題の基礎知識や予防と対応、化学物質過敏症の児童生徒への配慮事項などを掲載
3	がん教育指導資料	H28.3	がん教育の基本的な考え方や推進上の留意点、DVD教材を活用した指導事例などを掲載
4	中学校「歯科保健指導資料」	H29.4	歯みがき習慣の定着を図る歯科保健資料として、パワーポイント資料やビデオ教材などを掲載 ※各中学校にDVD配付
5	小中学校における性に関する教育の手引き	R4.2	性に関する教育の基本的な考え方や目標及び指導内容、実践事例を掲載
6	学校における熱中症対策ガイドライン	R4.6	熱中症の予防策や暑さ指数(WBGT)、熱中症警戒アラートの活用など

(3) 食育の推進

学校健康課 学校食育グループのキャビネットに格納しています。

	資料名	発行年月	内容
1	食に関する指導の手引 第二次改訂版	H31. 3	食に関する指導の目標や各教科等との関連などを掲載
2	学校給食における地産地消 実施マニュアル	R4. 3 (改訂)	地産地消の推進体制，調達方法，指導方法などを掲載
3	食事マナー指導に関する手 引き	H24. 3	食事マナー指導の目標などを示し，給食の時間や学級活動等で活用できる指導資料を掲載
4	新「お弁当の日」資料	H25. 3	「お弁当の日」の進め方やねらいを示し，教職員・保護者への啓発資料，計画表・振り返り表，お弁当レシピ集を掲載
5	小学校入学時と中学校卒業 期における食に関する指導 資料	H26. 3	小学校入学時に使用できる保護者用啓発資料や給食開始時の指導資料，中学校卒業期に行う学級活動の指導案などを掲載
6	学校給食における食物アレ ルギー対応マニュアル	R3. 3 (改訂)	食物アレルギー対応の方針を示し，「学校生活管理指導表」などの関係様式を掲載
7	「食文化」に関する指導資 料集	H27. 3	「食材の旬」「行事食」「郷土料理」に関する資料を掲載 ※掲示資料としても活用可
8	「食文化」に関する指導事 例集	H28. 3	上記の「『食文化』に関する指導資料集」の活用方法の例を紹介 ※宇都宮産の食材のクイズや和食を説明するパワーポイントも格納
9	「宮っ子ランチ」指導の手 引き	R2. 3	「宮っ子ランチ」の春，夏，秋，冬の各献立に関する資料を掲載

(4) 学校安全の推進

学校健康課 学校保健体育グループのキャビネットに格納しています。

	資料名	発行年月	内容
1	防災教育の手引き	H29. 3 (改訂)	学校安全や防災に関する内容や各種避難訓練の指導事例等を掲載
2	宇都宮市通学路交通安全プ ログラム	H26. 5	通学路合同点検の進め方をはじめとする，本市の児童生徒に対する交通安全対策を掲載

2 健康教育に関連する本市の計画

(1) 宇都宮市スポーツ推進計画（平成27年度～令和6年度）

「スポーツ基本法」第10条に基づき、本市のスポーツを総合的かつ計画的に推進するため、国及び県の計画と整合性を図りながら策定する計画です。

基本理念を「だれもが、いつでも、いつまでも、スポーツを楽しむ生涯スポーツ社会の実現～「ひとり1スポーツ」の実現」として掲げ、本市のスポーツ推進のための施策・事業を展開するものです。

下記は、小・中学校におけるスポーツの推進に関する内容を抜粋したものです。

第5章 スポーツ推進のための施策・事業 2 基本施策

(1) 子どものスポーツへの興味・関心の高揚

学校においては、「宇都宮市小中学校体力向上推進計画（うつのみや元気っ子プロジェクト）」と連携し、子どもに最低限に身に付けさせたい技能や体力について、楽しみながら継続して取り組む機会を提供することや、学校での日常生活の中で、清掃活動や授業中など様々な活動を工夫し、それら日常活動の継続した取組を促すことなどにより、体力の向上を図ります。

(2) 第2次健康うつのみや21（平成25年度～令和6年度）

「健康増進法」第8条に基づき、「健康日本21」や「とちぎ健康21プラン」と整合を図りながら策定する計画です。

基本理念を「『ともに支え合う、健康で幸せなまちづくり』の実現」として掲げ、本市の健康増進のための施策・事業を展開するものです。

下記は、小・中学校における健康増進に関する内容を抜粋したものです。

基本方向3 社会を営むために必要な機能の維持及び向上

⑧次世代の健康

〔健康目標〕

バランスのよい食事をし、楽しく遊びながら、毎日を元気に過ごします。

また、健康な大人になるための、心と体の準備をします。

ライフステージに応じた取組

【小学校期】

- 〈特徴〉・ 心身の発達が著しく、生活習慣の基礎が固まる時期です。
- ・ 社会参加への準備期間であり、精神神経機能の発達期です。
 - ・ 家庭、学校でしつけや教育が大きく影響する時期です。

〈取組のポイント〉

⇒ 生活習慣が定着する時期なので、栄養バランスのよい食事をとるようにしたり、屋外で運動や遊びをするなど、正しい生活習慣を身に付けましょう。

【中学・高校期】

- 〈特徴〉・ 身体的・精神的に、子どもから大人へ移行する時期です。
- ・ 生活習慣が確立するとともに、不規則になる時期です。
 - ・ 喫煙や飲酒、性について関心が高まってくる時期です。

〈取組のポイント〉

⇒ 身体的・精神的な発達が最もめざましい時期なので、朝食を欠食せず3食食べるなど、規則正しい生活習慣に身に付けたり、運動に積極的に取り組んで体力向上に心がけましょう。

(3) 第4次宇都宮市食育推進計画（令和4年度～令和8年度）

「食育基本法」第18条に基づき、本市の食育を総合的かつ計画的に推進するため、国及び県の計画と整合を図りながら策定する計画です。

基本理念を「すべての市民が生涯にわたり、自然に健康になれる食環境の中で、食に対する感謝と理解を深め、心身の健康と豊かな人間性を育みます」として掲げ、本市の食育の推進のための施策・事業を展開するものです。

下記は、小・中学校における食育に関する内容を抜粋したものです。

第3章 基本方針（3）

基本施策2 健全な食生活に向けた環境づくりの推進

子どもの頃から、規則正しい食生活を身につけ、健全な食生活の実践につなげるため朝食を含め、適度に食事間隔をとり、しっかり食べ物を摂取することを推進します。

基本施策4 多様な暮らしに対応する食育の推進

健全な食生活を実現するため、家庭において子どもの頃から高齢者などとの共食や、多様な暮らしにおける食事を通じたコミュニケーションの向上を図ります。

第4章 施策・事業の展開

(2) ライフステージに応じた事業の展開

【小学校期】

～食の大切さを学び、望ましい食習慣や生活リズムを定着させる時期～

〈食育の観点から見た特徴〉

- ・ 乳歯から永久歯に生えかわり、よく噛むことや筋肉が発達するなど、身体が大きく成長する時期
- ・ 家族や友人と一緒に食事を楽しむとともに、規則正しく食べることを定着させる時期

⇒ 食物の生産や食文化への関心を促すとともに、栄養摂取の必要性を理解し、「毎食」食べることを定着させるための学習や体験活動などの取組を実施します。

【中学・高校期】

～望ましい食習慣や生活リズムを自己管理して維持する時期～

〈食育の観点から見た特徴〉

- ・ 心身の変化や個人差が大きくなり、誤った認識による過度のダイエットや、食事を抜いたり就寝時間が遅くなるなど、生活リズムが乱れがちになる時期
- ・ 将来の自立に向けて、料理することや食品を選ぶ力を身につける時期

⇒ 栄養バランスの重要性を理解し自ら健康を意識して「毎食」食べることを実践させるとともに、食品の製造・流通や伝統料理等への関心を深めるための学習や体験活動などの取組を実施します。

(4) 第11次宇都宮市交通安全計画（令和3年度～令和7年度）

「交通安全対策基本法」に基づき、人権尊重の理念のもとに「交通事故のない社会」を実現するため、市民や関係機関・団体が目標を共有しながら、本市を取り巻く社会環境等の変化や課題に対し、計画的・継続的に効果的な交通安全対策を推進し、市民の安全の確保を図ることを目的とした計画です。

下記は、小・中学校における交通安全に関する内容を抜粋したものです。

第4章 交通安全施策の推進

施策の柱Ⅰ 市民一人ひとりの交通安全意識の高揚

(1) 各年代の特性に応じた段階的及び体系的な交通安全の推進

②小学生に対する交通安全教室

- 小学生に対する交通安全教室の開催
- 保護者に対する交通安全教育の実施
- 小学校における交通安全教育の実施
- 市交通指導員等による交通安全指導の実施

③中学生に対する交通安全教室

- 中学生に対する交通安全教室の開催
- 中学校における交通安全教育の実施

⑧ICT環境整備に併せた交通安全教育

- 小中学校等におけるタブレット配付等のICT環境整備に併せた交通安全教育の実施

(3) 自転車利用者への交通安全教育・周知啓発の推進

①子ども自転車免許事業の推進

- 子ども自転車免許事業の実施

②中高生に対する自転車安全利用教室

- 宇都宮ブリッツェンと連携した自転車安全利用教室等の開催
- 自転車安全利用に関するリーフレットによる啓発

⑥自転車ヘルメットの着用推進

- 自転車乗車時のヘルメット着用の促進

⑦自転車損害賠償責任保険等への加入促進

- 自転車損害賠償責任保険等への加入促進