

## 2 学童期 (概ね6～12歳)

- 家庭，地域，学校生活を通じて，望ましい生活習慣を獲得し，生活習慣病を防ぐ知識を学びます！

### 1 特徴と健康課題

学童期には，次のような世代の特徴と，それに伴う健康課題があります。

	人生の節目	○小学校入学
社会環境	社会的立場	○子ども（未成年）
	主な生活の場	○家庭 ○地域 ○学校 等
個人の状況	身体的な特徴	○精神神経機能が発達していく時期 ○家庭での生活習慣が確立され，社会参加への準備をする時期 ○学校生活による生活習慣への影響が大きい時期 ○遊びを通して，生きる力が育まれる時期 ○命の大切さを学ぶ時期
	ライフスタイル	○家庭，学校等を中心とした生活 ○交流範囲が少しずつ広がっていく
	健康観の形成に対する影響が大きい 主な要因	○家庭 ○学校 ○友人 ○メディア
	健康課題	○健康的な生活習慣の獲得による家族形成，人間性の育成が必要であること ○適正体重維持のための正しい食習慣，運動習慣の取り組みが必要であること ○たばこやアルコールについての正しい知識が必要であること ○永久歯のむし歯が発生しやすい時期であること

## 2 健康目標

学童期の健康課題に対し、健康目標を定めます。

●家庭，地域，学校生活を通じて，望ましい生活習慣を獲得し，生活習慣病を防ぐ知識を学びます！

栄養・食生活	<p>■食を通じた家族形成，人間性の育成を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・規則正しく，家族そろって楽しく食べる食事から，健やかな生活リズムをつくります。</li><li>・適正体重を維持できるよう，飲食の量，質，時間に注意します。</li><li>・朝食は必ず食べます。</li><li>・「主食」，「主菜」，「副菜」を組み合わせて食事をとります。</li><li>・食事に関心を持ち，調理の実践や食品を選択する能力を身につけます。</li></ul>
身体活動・運動	<p>■身体を動かす習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・学校や地域でのスポーツ等への参加を通して，運動を楽しむ習慣を持ちます。</li><li>・屋外での運動や遊びを心がけ，体力の向上に努めるとともに，身体を動かすことが好きになるよう心がけます。</li></ul>
休養 ・こころの健康	<p>■十分な休養，睡眠がとれるようにします。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・心身の疲労を回復させるために，ゆとりの時間や睡眠を十分にとります。</li><li>・健やかな（規則正しい）生活リズムを身につけます。</li><li>・いやなことは一人で悩まず，誰かに相談します。親は子どもの悩みを発見するために，積極的な会話に心がけます。</li></ul>
喫煙	<p>■たばこが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・喫煙をしません。</li><li>・家庭の中で，子どもの喫煙を防ぐように心がけます。</li><li>・受動喫煙から子どもを守るために，子どもの前では喫煙をしません。</li><li>・喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。</li></ul>
飲酒	<p>■アルコールが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・飲酒をしません。</li><li>・家庭の中で，子どもの飲酒を防ぐように心がけます。</li><li>・未成年の飲酒，過度の飲酒が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。</li></ul>

<b>歯・口腔の健康</b>	<p>■歯・口腔の健康を維持する習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯・口腔の健康の大切さについて理解を深め、日頃から歯と歯肉の状態を観察し、歯・口腔の健康を保つようにします。</li> <li>・食べたらみがく習慣を身につけます。</li> <li>・正しい歯みがきの仕方を身につけ、むし歯・歯肉炎を予防します。</li> <li>・かかりつけ歯科医をもち、定期的な健診を受診します。</li> <li>・フッ化物歯面塗布などの、むし歯予防処置をします。</li> <li>・むし歯や歯肉炎を発見したら、すぐに歯科医院を受診します。</li> </ul>
<b>糖尿病 循環器疾患 がん</b>	<p>■基本的な生活習慣を身につけ、また、かかりつけ医をもち、必要に応じて受診・相談をする習慣を身につけます。</p>

### 3 健康目標を達成するための取り組み

学童期の健康目標を達成するため、次の取り組みを積極的かつ効果的に推進していきます。

- (1) 学校等を通じた戦略的な普及啓発活動を展開することで、健康づくりについて学ぶ機会を創出します。
- (2) 各関係機関と連携し、教育・啓発・相談・環境整備等を行います。

《柏市が取り組んでいる「学童期」を対象とした既存の健康増進事業【抜粋】》

事業名 [担当部署]	事業の目的等
<b>【再掲】</b> タバコ対策 [保健所地域健康づくり課]	喫煙と受動喫煙に関連した疾病、障害、死亡を減少させる。
<b>【再掲】</b> 栄養改善事業 [保健所地域健康づくり課]	市民が健康的な生活ができるよう、栄養指導や食育の推進により、食生活改善を図る。また、地域や健康ちば協力店を通じた、健康・栄養情報の発信により、市民の健康増進を図る。
<b>【再掲】</b> 母子歯科保健事業 (歯っぴいカムカムかしわっ子作戦!!) [保健所地域健康づくり課]	主体的・積極的な健康づくりに取り組むことができるように支援する。
<b>【再掲】</b> 児童センター運営事業 [こども部児童センター]	児童(0歳～18歳未満児)の居場所づくり、子育て世代の保護者を孤立化させない。
学社融合研修会 [生涯学習部生涯学習課]	学校と地域とが一体となった活動により、子どもの生きる力を育む一助とする。

事業名 [担当部署]	事業の目的等
柏市PTA連絡協議会支援事業 [生涯学習部生涯学習課]	柏市PTAの健全な発展に寄与する。
子ども会育成連絡協議会 [生涯学習部生涯学習課]	活動費補助金を交付することにより、青少年団体の育成を図り、青少年の健全育成に資する。
【再掲】 家庭教育事業 [生涯学習部中央公民館 ・生涯学習部沼南公民館]	教養の向上、健康の増進、情操の純化、生活文化の振興、社会福祉の増進に寄与する。
【再掲】 スポーツ教室・講習会 [生涯学習部スポーツ課]	スポーツ指導者の資質向上と、子どもの運動への動機づけを図る。
【再掲】 学校給食提供事業(小学校) [学校教育部学校保健課]	学校給食の普及充実に加え、給食を通じた食育の推進をする。
学校給食指導事業 [学校教育部学校保健課]	関係職員の知識・技術の向上を図る。
健康診断事業 [学校教育部学校保健課]	児童生徒、教職員の健康増進を図る。
学校保健の指導事業 [学校教育部学校保健課]	養護教諭の専門性を高める。
学校環境衛生事業 [学校教育部学校保健課]	児童生徒の健康を保護するために、学校における環境衛生を維持する。
医療扶助等関係事業 [学校教育部学校保健課]	児童生徒の健康の保持増進を図り、学校教育を円滑に運営していく。
生徒指導推進事業 [学校教育部指導課]	児童生徒の健全な育成を促し、自己実現を図っていくための自己指導能力の育成を図る。
【再掲】 学校体育の促進関連事業 [学校教育部指導課]	進んで運動に取り組む児童生徒を育成する。
【再掲】 不登校児童生徒の支援事業 [学校教育部教育研究所]	柏市の不登校やその傾向にある児童生徒間のスポーツ交流を定期的に行い、仲間とのふれあいや健康増進を図る。