

1. 高校家庭科の授業内容について

(1) 実施日 平成25年 7月21日

(2) 回答 旧2ブロック 10校

(3) 授業内容について(実施校)

- ① 栄養の偏り8校 ② やせ8校 ③ 欠食8校 ④ 家庭での食事・生活習慣の問題8校
- ⑤ 健康増進・維持のための「ヒトの体のしくみと機能と食事・休養・運動の意義」3校
- ⑥ その他(理想体重など2校)

(4) 1に関連した授業数時間数

- 1h(1校) 1~2h 2h(3校) 2~3h(2校)
- 4~5h(1校) 4~10h(1校) 6h(1校) 10~14h(1校)

(5) 「高校における健康管理と食・生活習慣の教育と指導」についてどのように考えますか？

- ・ 高校時代からきちんとした食生活や食習慣をつけることは、とても重要だと思う。
- ・ ここから自分の食生活や健康管理を作っていくということを大切にしている。
- ・ 身に付けておくべき重要な知識である。
- ・ 健康に活動する為には、食の知識を身につけておくことが大切である。
- ・ 一人の大人として(自立の最終年齢)より、自らの食生活について、主体的に考え、コントロールできるよう、レポートの書き方やフローチャートなど様々な機会を考えさせるよう考えています。
- ・ 4単位の「家庭総合」では時間がとれますが、2単位では、指導に十分な時間をとることができず悩ましい。
- ・ 自分の生活を客観視し、生活習慣を自ら実践する大切な機会。(支援学校)
- ・ 現在の食生活や生活習慣が、将来の健康に結びついていることを知るの大切なことだと思います。
- ・ 主体的に健康や食について実施(実行)する直前段階として意義がある。

(6) 工夫している授業があれば、教えて下さい。

- ・ 市の出張授業(SAT)や市の保健所の栄養士等と連携した授業
- ・ 食に関して、具体的に良い例と悪い例を取り上げ、分かりやすく説明するように心がけている。
- ・ この授業(科目)というより、その都度と言う感じです。
- ・ キットを使用して、バランスのとれたお弁当を考えさせることにより、自分で0から考えるより、バランスのとれた食事を考えやすく、自分で毎日、バランスのとれた食事を食べるようになるとっかりとしている。
- ・ 「てばかり」について話題にし、大まかに必要な物が必要な量とれているか、普段から意識できるように取組んでいる。
- ・ 支援学校においては、保護者へのアプローチ、調理室の見学、慣例栄養士による授業。(支援学校)

2. 保健体育の授業内容・及び運動量について(本校、保健体育の教諭より)

- ・ 栄養の偏り、やせ、欠食、家庭での食事・生活習慣の問題、健康増進・維持のための「ヒトの体のしくみと機能と食事・休養・運動の意義理想体重・飲酒・喫煙などの項目は、2時間程度でいずれも実施している。
- ・ 「高校における健康管理と食・生活習慣の教育と指導」及び「高校における運動量」については、十分実施できている。
- ・ 高校では、授業があるので強制的に運動をすることで、十分な運動をしている。また、保健で生活習慣病と運動についての知識をしっかりと学び得ているが、社会人になって不規則な生活になることなどで、なかなか実践することができないというのが、現代社会の現状ではないか。
- ・ 飲酒や喫煙に関しては、家庭生活での環境にも問題がある。(周りの大人の生活習慣が飲酒・喫煙をするなど)

3. 保健室での状況(本校、養護教諭より)

- ・ 4月に健康診断を実施しており、全生徒の健康状況の把握をしている。(学校医による問診含む)
- ・ 体調の悪い生徒には、個別に状況を聞く、指導するなどの対応を実施している。
- ・ 食生活や生活習慣、飲酒・喫煙などに関する啓発を保健日より、ポスター等などで全生徒に啓発している。