

# 自分で発見できた！実行してみた！みんなでやってよかった！

**活動の名称** 早寝・早起き・朝ごはん運動の推進

**団体等の名称** 群馬県 前橋市立岩神小学校

## 活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園  保育所  小学校  中学校  高等学校  中等教育学校  特別支援学校  
 児童館  公民館  図書館  PTA  子育て・教育支援団体、NPO  企業・事業所  
 病院・保健所  早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会  
 行政（教育委員会）  行政（保健・福祉部局）  行政（その他の部局）  
その他（ ）

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨

元気生活調べ（基本的な生活習慣実態調べ）の結果

1. ほとんどの子どもが朝食を食べてはいるが、品数は1,2品の児童が45%いる。
2. 体を動かして遊ぶ時間は学年が上がるほど少なくなる。特に女子に顕著。
3. 寝る時刻が遅いと思う68%、朝は自分で起きる41%、学校で眠くなる40%など夜更かしは深刻

これらの課題に対し3年間に渡ってその解決に取り組んだ。

一年につき一つを学校保健委員会のテーマとして取り上げ、年間を通して活動する計画を立てた。その際、全校児童が体験できる活動を大切に、家庭の協力を得て取り組めるよう工夫した。

### ◆ 主な活動内容



#### 1年目 朝ごはんカルテをつくろう！

自分の朝ごはんをチャートでチェックしたので、何がたりないか一目瞭然。それをもとに改善計画を立てて実行してみた。

「自分の朝ごはん」を分析したり「仲間の朝ごはん」と比較したりする機会が生まれ、自主的に楽しく学ぶことができた。朝ごはんの役目、何を食べればよいのかがわかった。自分自身の生活を見直すことができた。

#### 2年目 体力をつける生活をめざせ！

クルム伊達公子選手や為末大選手などのトップアスリートに学ぶ色々な遊びに挑戦。児童保健委員会がテレビ放送で紹介した。ひとりで、おうちの人と、友達みんなとチャレンジ。おまけにけがも減った。

片足くつしたばき ひとりジャンケン 足指ジャンケン 足つなひき 指ぬき競争



#### 3年目 早起きアタック作戦

夜更かしの克服は容易ではない。そこで、眠くても早起きすることから始めてみた。毎月最初の一週間「自分の決めた時刻に自分で起きよう！」に挑戦した。児童も保護者も早起きの気持ちよさと共に難しさも体験できた。

11月には「うんち日記をつけよう」12月には「早起きをして〇〇に挑戦」もプラスして楽しく継続できた。

### ◆ 活動の成果と今後の展望

児童にとって：今まで考えていなかったけど、当たり前前の生活がとても大切だとわかりやれそうだった。

保護者にとって：何をどうすればよいか分かり、実行してみた。家庭が大切であると確認した。

先生方にとって：課題が明らかになり、取り組む必要性を感じた。我々の勉強にもなった。