

# 幼小中高が連携した早寝早起き朝ごはん運動

～ 地域に根ざした健康づくり ～

**活動の名称** 千種中学校区幼小連携・小中一貫教育推進事業

**団体等の名称** 兵庫県 宍粟市立千種中学校

## 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（千種中学校区コミュニティスクール）

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨

地域総がかりの教育をめざして、「子どもに夢を千種に元気を」の目標のもとコミュニティスクール推進事業を展開している。その活動の一環として、幼小中高が連携して「早寝早起き朝ごはん」運動に取り組んでいる。これは、学校・家庭・地域・関係機関が連携し、子どもたちの発達段階に応じた食生活と生活リズムの改善を図り、生涯にわたる健康の基礎を培うことを目標としている。



小中交流出前授業

### ◆ 主な活動内容

#### ①基本的な生活習慣をめざして「1週間の生活しらべ」

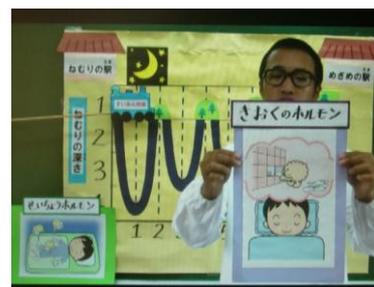
「幼小中連携 生活指導表」をもとに小中一斉の生活しらべを年3回実施し、児童生徒の生活実態を把握し、一貫性のある生活指導に反映させている。また、親子で望ましい生活習慣の形成を図る機会としている。

#### ②幼小中高で取り組む「ぐっすり・すっきり・目覚まし朝ごはん」

幼小中高で「目覚まし朝ごはんレシピ」を募集し、レシピとともに朝食の大切さを啓発する掲示物を作成しオープンスクール、文化祭で展示した。また、部報でも紹介し家庭や地域に「バランスのよい朝食のとり方」を啓発した。さらに、食生活の自立にむけて「自分でご飯を炊いて地産地消の朝ごはんづくり」に全校生で取り組んだ。

#### ③手作り教材で広がる早寝・早起きの睡眠指導

千種中学校生徒出演の睡眠指導教材DVD「すいみん列車 スリープ9」を作成し、その教材を使って小中学校で授業を行い睡眠の大切さを呼びかけるとともに、幼稚園の保護者に睡眠が脳と体の成長に大切なことを知らせ、幼児期からの早寝早起きの習慣化をめざす取組を行った。



「すいみん列車 スリープ9」  
生徒出演の睡眠指導教材DVD

#### ④中学生が「健康の架け橋」小中交流出前授業

毎年、中学生が小学校に出かけて、創作劇「健康レンジャー」やクイズ等を通じて交流を深めることで、「早寝早起き朝ごはん」に対する児童生徒の関心を高め、生活指導につなげるよい機会となっている。

### ◆ 活動の成果と今後の展望

学校と家庭、地域が連携して取り組む「早寝早起き朝ごはん」運動は、子どもの食生活への意識を高め、健康増進に寄与している。それは、千種町内小学生及び中学生の朝食摂取率98.8%に表れている。そして、中学生の啓発活動は、学校と地域の健康の架け橋となり地域に元気を与えている。今後とも、心身ともに健康でたくましい人づくりの推進を願い、幼小中高が連携して「早寝早起き朝ごはん運動」の取組を積み重ねていきたい。