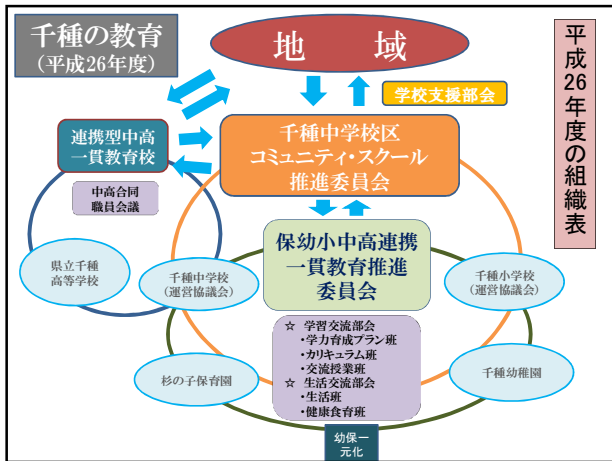
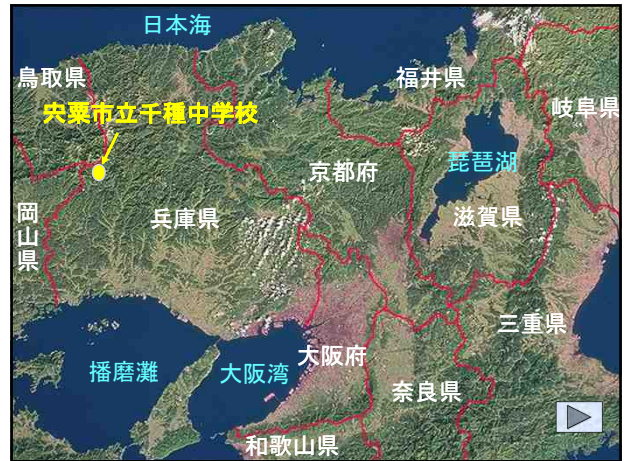


幼小中高が連携した 早寝早起き朝ごはん運動

～地域に根ざした健康づくり～



兵庫県中央市立千種中学校 山本 路子



生涯にわたる健康な暮らしをつくる力を培う
早寝早起き朝ごはん運動を推進し、望ましい生活習慣づくりを図る

朝食指導 **睡眠指導**

- 1 基本的な生活習慣をめざして「1週間の生活しらべ」
- 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」
- 3 手作り教材で広がる早寝・早起きの睡眠指導
- 4 中学生が「健康の架け橋」 交流保健授業

1 基本的な生活習慣をめざして「1週間の生活しらべ」

生活しらべ表 一年組 番名前

自分の生活を振り返り、明るく元気に過ごすために自立して見守ります。くらしを整えるためにがんばりましょう。毎日つけて6月21日(火)に担任の先生に出しましょう。(おうちのひとと一緒に、点数を書きましょう。)

点数： 2点・・・よくできた 1点・・・できた 0点・・・あまりできなかった

種別	内容	取り組み	6/14	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20	合計	保護者の感想
1 あいさつ	○明るく元気に自分から挨拶をこめて	自分から								14	毎朝笑顔で挨拶
2 ことばづかい	○正しいことばで話しかけ、丁寧な話し方	敬語を心が								14	丁寧な話し方
3 健康・安全	○健康な食生活、手洗いの徹底、事故防止	手洗いを心が								10	手洗いを徹底
4 早起き	○十分な睡眠、早起きの習慣	早く起き								10	生活のリズム
5 整理整頓	○机、ロッカーの整理、身の回りの片付け	整理整頓								13	毎朝机を片付け
6 朝ごはん	○しっかりと食べる	パン								8	毎日パン
7 学習・読書	○家庭学習、読書の習慣	2時間以上								14	毎朝学習
8 テレビなど	○テレビゲームの時間、パソコンの使い方を制限	時間								4	テレビゲームの制限
9 友だちと遊ぶ	○お友達と遊ぶ習慣	仲良く遊ぶ								13	毎日友達と遊ぶ
10 役割を担う	○決められたことを担当する	手伝い								11	毎朝役割を担う
めざせ	1日15点以上 週間100点										

「自分のめあて」を決めて1週間の点検活動を実施

めざせ1日15点以上 週間100点
2点・・・よくできた
1点・・・できた
0点・・・あまりできなかった

生活しらべ表 一年組 番名前

自分の生活を振り返り、明るく元気に過ごすために自立して見守ります。くらしを整えるためにがんばりましょう。毎日つけて、2月25日(月)に担任の先生に出しましょう。(お家の人と一緒に、点数を書きましょう。)

点数： 2点・・・よくできた 1点・・・できた 0点・・・あまりできなかった

種別	内容	取り組み	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	合計	保護者の感想
1 あいさつ	○明るく元気に自分から挨拶をこめて	自分から	2	2	2	2	2	2	2	14	毎朝笑顔で挨拶
2 言葉遣い	○正しい言葉遣いで話しかけ、丁寧な話し方	敬語を心が	2	2	2	2	2	2	2	14	丁寧な話し方
3 健康・安全	○健康な食生活、手洗いの徹底、事故防止	手洗いを心が	1	2	1	0	2	2	2	10	手洗いを徹底
4 早起き	○十分な睡眠、早起きの習慣	早く起き	2	0	2	2	2	2	2	10	生活のリズム
5 整理整頓	○机、ロッカーの整理、身の回りの片付け	整理整頓	1	2	2	2	2	2	2	13	毎朝机を片付け
6 朝ごはん	○しっかりと食べる	パン	1	1	1	1	1	1	2	8	毎日パン
7 学習・読書	○家庭学習、読書の習慣	2時間以上	2	2	2	2	0	2	2	14	毎朝学習
8 テレビなど	○テレビゲームの時間、パソコンの使い方を制限	時間	0	0	0	2	2	1	1	4	テレビゲームの制限
9 友だちと遊ぶ	○お友達と遊ぶ習慣	仲良く遊ぶ	1	2	2	2	2	2	2	13	毎日友達と遊ぶ
10 役割を担う	○決められたことを担当する	手伝い	1	0	2	2	2	2	2	11	毎朝役割を担う

2 幼小中高で取り組む「目覚まし朝ごはん」

「目覚まし朝ごはん」レシピ募集

朝食は一日の始まり！
朝 食を食べると、①朝にエネルギーが補給され午前中の活動がはかどる。②朝食に足りなかった栄養が補われてきて、元気に活動できる。③朝食を食べた学校・園での生活が安定するため、1日のスタートとして朝食はとても大切である。
そこで、「食育は正しい朝ごはんから」として、「目覚まし朝ごはん」を募集します。ふるってご応募ください。しめ切期は毎月24日（月）です。

千種中学校区 早寝・早起き・朝ごはん運動
千種中学校区 幼・小・中連携事業 健康・食育部長

目覚まし朝ごはん
「目をスタート！」
千種町

果ごもり
エッグと
青じそ、
くぎ煮の
おにぎり

高校生出演

**朝食指導教材DVD作成
「目覚まし朝ごはん スイッチオン」**

「目覚まし朝ごはん スイッチオン」
を見ている様子

児童・生徒、保護者に朝食の大切さを啓発

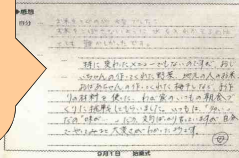
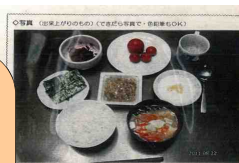
食の自立におけた指導（自分で朝ごはんの準備ができる子に）

- ・小学校 給食のご飯を炊飯器で炊く。
- ・中学校 炊飯器でご飯を炊き、地産地消（家で採れた野菜・千種町の豆腐や卵を使う）の朝ごはんを自分でつくる。

家族に食事を食べてもらおう（地産地消）

保護者の感想

おじちゃんが栽培してくれた野菜・地元のお米、おばあちゃんを作ってくれた梅干し等、手作りの材料を使った我が家のいつもの朝食づくりに挑戦してもらいました。自分でして大変さがわかったようです。



地域に根ざした食育推進活動（生産者との交流授業）

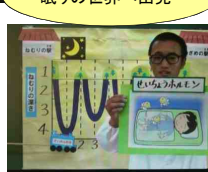
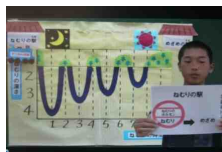
「千種に生きる
（安全な食物が食べたい）」
（いまい農場 今井 和夫さん）

「栽培した野菜で絵手紙を描こう」
（野菜生産者 金本 勉さん）



3 手作り教材で広がる早寝・早起きの睡眠指導

睡眠指導教材DVD「すいみん列車スリープ9」の作成



「すいみん列車スリープ9」を使っでの指導



小学校オープンスクールでの授業
「眠りの大切さを知る」



養護教諭による睡眠の話

- 睡眠と脳・体の発達との関係（睡眠グラフを使って）
- よい睡眠のとり方

4 中学生が「健康の架け橋」 交流保健授業



健康レンジャーに
なって交流授業



みんなで「目覚まし体操」



ドラえものの
脳アップ大作戦

保幼小交流保健集会



- ・劇「つちのこ太郎の鬼退治」
- ・目覚まし体操をしよう
- ・感想

園児感想

- 劇がおもしろかったです。
- 体操が楽しかったです。
- 太郎と鬼の戦いがよかったです。

児童感想

☆保育園や幼稚園の子たちが笑って
くれて「おもしろかった」という感想
があったのでよかったです。
みんなに朝ごはんの大切さが伝わっ
たんじゃないかなと思います。



健康ムービー「未来の健康をつくるのは、今」 保幼小中高合同ふれあい文化祭で上映



生徒感想

- 小学生から卒業生まで出演していて、
千種の一体感ある動画でよかったです。
今までの動画も入れてあって、動画を
みるだけで睡眠・朝食の大切さがわか
りました。
- 地域のたくさんの方々に、自分達が作
ったビデオを見てもらって、基本的な
生活習慣が未来の健康につながってい
ることを考えるよい機会になったと思
います。

「未来の健康をつくるのは、今」



千種町保幼小中高合同学校保健委員会



<協議内容>

- 「千種町 早寝・早起き・朝ご
はん運動」の取組
- 連携事業の取組
- 歯科検診結果報告など

<情報交換>

千種町の子どもの健康を考える

<指導助言>

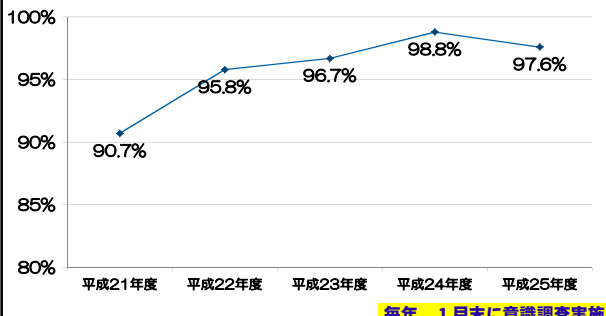
- 学校医、地域関係機関より



参加者：学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA代表者
学校関係者、地域関係機関

成果と課題

朝ごはんをしっかり食べていますか
(小・中学生アンケート集計)



千種町食育アンケート (平成26年12月実施)

朝食を毎日食べていますか

- 毎朝食べている
- 時々食べている
- 食べていない

