

# 小中連携で進める「望ましい生活習慣の確立に向けた取組」

**活動の名称** 山本中学校区 望ましい生活習慣強調週間

**団体等の名称** 山本中学校区小中連携協議会

## 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（山本中学校区教育懇談会、山本地区町内連合会）

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨

山本中学校区では、小中学校9年間を通して系統的・継続的な保健指導を行うことで、学童期からの適切な生活習慣の確立を目指すとともに、中学校区一体となった生活習慣改善の取組の活発化を目指している。

### ◆ 主な活動内容

#### ① 小中学校での生活習慣改善強調週間の実施

- ◆ 年に3回、強調週間を設定し、児童生徒は就寝時刻やメディア利用時間等について目標を決め、その達成を目指した生活を送る。
- ◆ 保護者からは、家庭での声かけや取組後の応援メッセージの記入等で協力してもらう。
- ◆ 強調週間前後に、保健だより等で活動の意義や生活習慣に関するピックアップを発信する。

#### ② 保護者・地域の方への情報の発信

- ◆ 強調週間後に、取組結果や山本中学校区の課題についてまとめた「養護教諭部会だより」を作成・配付する。
- ◆ 小中学校で協力し、生活リズムの大切さについてパンフレットを作成し、家庭と地域全戸へ配付する。

#### ③ 児童生徒への保健指導の実施

- ◆ 小中学校9年間を通じた、睡眠・メディアコントロールに関する指導計画を作成し、保健指導を実施する。
- ◆ 強調週間前に「帰宅後の時間の使い方」、「バランスの良い朝ごはん」等の内容で各クラスで指導を実施する。

### ◆ 活動の成果と今後の展望

この活動の積み重ねにより、特にメディア利用に関して「長時間利用者の減少」、「メディア機器の使い方の見直し」といった面で、児童生徒に変容が見られてきている。今後も小中学校で連携し、それぞれの発育に合わせ、児童生徒が自分の中に蓄積していくことのできる取組を継続して行っていく。

## 第1回 プロジェクト強調週間(6月)

強調週間の状況	【起床時刻】 時 分	【就寝時刻】 時 分	【メディア時間】 時間 分	【朝ごはん】 1週間のうち 日食べている 主食・主菜・副菜・汁物
山本中学校区小中連携協議会	時 分	時 分	時間 分	日食べている 主食・主菜・副菜・汁物

◎強調週間に、上の目標に向けて取り組んだ結果を記入しましょう。

今朝の起床時刻	昨日の就寝時刻	昨日のメディア時間	今朝の朝ごはん
【例】6時45分 ×	22時55分 ○	2時間00分 ○	◎主菜◎主菜副菜◎汁物 / 食べ残し
6/23(月) 時 分	時 分	時間 分	主菜・主菜副菜・汁物 / 食べ残し
6/24(火) 時 分	時 分	時間 分	主菜・主菜副菜・汁物 / 食べ残し
6/25(水) 時 分	時 分	時間 分	主菜・主菜副菜・汁物 / 食べ残し
6/26(木) 時 分	時 分	時間 分	主菜・主菜副菜・汁物 / 食べ残し
6/27(金) 時 分	時 分	時間 分	主菜・主菜副菜・汁物 / 食べ残し

右欄の欄には目標が達成できた「○」を、できなかったら「×」を記入しましょう。

◎以上のような生活をしてみて、体調はどうでしたか？元気レベルをチェックしましょう。

体の元気レベル	心の元気レベル
6/23(月)	6/24(火)
6/25(水)	6/26(木)
6/27(金)	

「とても元気」は「◎」、「ふつう」は「○」、「元気が出ない」は「×」で書きましょう。

◎1週間取り組んでみてどうでしたか？感想を記入しましょう。

<感想・新たな発見・次回への抱負>	<保護者の方から>	<保健室から>
-------------------	-----------	---------

強調週間に活用したカード

## 山本地区の子どもたちが目指す “よい生活習慣”



「早寝・早起き・朝ごはん」運動は、子どもだけでなく、大人にとっても健康に過ごすために実行したい生活習慣です。ぜひご家族で取り組んでください。

地域全戸へ配付したパンフレット