

「早寝早起き朝ごはん」運動の徹底

活動の名称 きらきら坂元っ子（すかやか健康づくり）

団体等の名称 鹿児島市立坂元小学校

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

子どもたちの健やかな成長にとって、特に小学校期に欠かせない「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という生活リズムが、子どもたちを取り巻く社会環境の変化により乱れつつある。

本校では、これから先も進んでいくと予想される社会環境の多様な変化の中で、子どもたち自身が健康に関心を持ち、主体的に基本的生活習慣を身につける力を育てることが大切であると考え、取組を進めている。

◆ 主な活動内容

<学校の取組>

- 健康生活強調週間の設定(学期始め・長期休業終わり1週間)・健康生活カードの実施
- 朝食ふりかえりシートの活用
- 「かんたん朝食レシピ」の募集とレシピ集の発行
- 親子で栄養バランスを考えた朝食づくり(夏休み)
- 児童保健委員会による1年生への歯みがき指導

<PTA保健体育部による取組>

- 生活習慣についてのアンケートの実施
- 歯みがきチェックとノーテレビについての「夏休み健康チェックカード」の実施



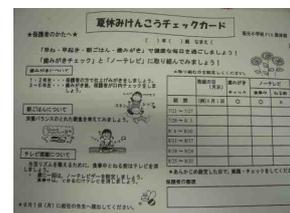
〔親子で朝食づくり〕



〔朝食ふりかえりシートの記入〕



〔1年生歯みがき指導〕



〔夏休み健康チェックカード〕

◆ 活動の成果と今後の展望

子どものリズムに合わせた就寝時刻の目安設定を行うことで、「早寝・早起き」の意識化を図ることができている。また、長期休業終わりの1週間を「健康生活強調週間」と設定することで、長期休業前と同じように2学期始めの生活リズムを整えることができている。今後も、子どもたち自身が生活リズムを振り返ることができるように、学校ではカードの工夫や個に応じた指導を行うとともに、家庭では家族の協力を得ながら子ども自らが基本的生活習慣を身につけることができるようにするなど、学校と各家庭との連携をさらに図っていきたい。