

# 常北っ子の元気「早寝・早起き・朝ごはん」

- 活動の名称** 学校・家庭・地域とともに「早寝・早起き・朝ごはん」
- 団体等の名称** 城里町立常北小学校
- 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（城里町町づくり戦略課）
  - その他（常北小学校区民会議会長、副会長）

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨

本校の教育目標「自ら学び考え行動できる 心豊かでたくましい児童の育成」をうけて、健康教育では、特に計画的・継続的な学校・家庭・地域との連携による「早寝・早起き・朝ごはん」の実践を通して、児童の健やかな体づくりに取り組んでいる。「早寝・早起き・朝ごはん」の活動を、平成23年度から6年間継続して行っており、学校保健委員会の組織を中核とし、地域に広がる活動としている。

### ◆ 主な活動内容

#### ○ 生活習慣アンケートの実施

毎年5月と1月に実施し、今年度、朝食摂取率は98%である。

#### ○ 『早寝・早起き・朝ごはん』標語、キャラクター、詩の募集

優秀作品を昇降口に掲示したり保健だよりで紹介するなどして、啓発活動を行っている。運動会では、標語がデザインされた啓発用ポケットティッシュを、PTA役員、児童保健委員、教職員が、町のキャラクター「ホルル」と一緒に保護者や地域の方々に配付した。

#### ○ 「早寝・早起き・朝ごはん元気カード」の実施

年4回実施し、家庭と連携しながら生活習慣の見直しを図っている。

#### ○ 外部講師を招いての健康教室の開催

排便習慣を含めて、親子で『早寝・早起き・朝ごはん』のよさについて学ぶ機会としている。

#### ○ 学校保健委員会での活動

区民会議の方々にも参加していただき、PTAとともに『早寝・早起き・朝ごはん』活動について協議している。

### ◆ 活動の成果と今後の展望

『早寝・早起き・朝ごはん』は児童の合い言葉になっている。早寝ができていない児童も増え、活動の成果が出ている。今後は、早寝ができない理由にテレビやゲームが挙げられているので、『早寝・早起き・朝ごはん』運動を基盤に、「アウトメディア」に力を入れていきたい。

ポケットティッシュのデザイン

