

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。

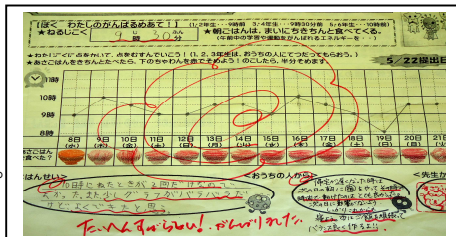
○ 学校保健委員会での活動

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



早寝

