

<早寝早起き朝ごはんで強くてやさしい人づくり>

活動の名称

津南ヘルスチャレンジカード わが家の約束

団体等の名称

いきいき大好き津南町推進委員会・育ネットつなん

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 地産地消推進部局)
- その他(津南町教育振興会・食生活改善推進協議会・農村地域生活アドバイザー・飲食店代表)

活動の概要

◆ **活動の目的・趣旨**

◎ 胎児から就労まで、子育て教育に関する町ぐるみの支援を行うために、町の関係組織と保育園・学校が連携して「早寝早起き朝ごはん運動」に関する事業と啓発活動を行っている。

◆ **主な活動内容**

- ① いきいき大好き津南町推進委員会によるヘルスチャレンジカードの作成と小・中学校における実践
- ② 育ネットつなん保護者部会によるリーフレット「わが家の約束」を活用した「早寝早起き朝ごはん運動」の推進(基本的生活習慣の改善)
- ③ 福祉と教育の連携による成果や課題の共有(広報紙発行)

◆ **活動の成果と今後の展望**

- ① 町の様々な組織が同一方向で取組を展開することによって、子どもたちが変化する具体的な姿が成果として見えるようになった。
- ② 今後も、育ネットつなん広報紙による啓発活動を継続し、組織をつなぎ、町ぐるみで行う子育て支援の土壌を醸成させていく。

津南ヘルスチャレンジカード

【生活習慣】
早寝・早起き・メディアコントロールで健康な体をつくろう。

津南町の目標

1-2年	9時
3-4年	9時30分
5-6年	遅くとも10時まで

小学生 遅くとも10時まで(学校の目標)
中学生 遅くとも11時まで

早起き 6時30分まで
メディア制限 平日は2時間以内

よい睡眠は、脳と体を癒します。

【朝ご飯】
朝ご飯で、脳と体にスイッチオン!

朝食を食べると、脳が活性化し、集中力が高まります。朝食を食べないことで、脳が疲れてしまいます。朝食を食べると、脳が活性化し、集中力が高まります。朝食を食べないことで、脳が疲れてしまいます。

主食 ごはん、めん類、パン、麺類
主菜 肉類、魚類、卵類、大豆類、豆腐類、野菜類、海藻類、きのこ類

保護者の感想から

保 家族が見えるところに貼ることで大人が意識し、声掛けができるようになりました。

小 就寝前に「そろそろ電気を消す時間だよ」と子どもの方から声が出ようになったので成果があったと思います。

小 最初に決めた約束だけでなく、その都度付け足していくように活用しました。

中 約束を「朝ごはんをしっかり食べよう」としました。朝から野菜をしっかりとることで便通もよくなり、家族で食事の大切さを学んでいます。

年 組 番 名 前

小学生 小中学生

第1回 6月6日(月)～10日(金) 5月30日(月)～6月3日(金)

【生活習慣】「津南町の目標」ができた、それぞれのイラストに色をぬり、輪軸も書きましょう。

【朝ご飯】 左の朝ご飯の目標にならな、主食・主菜・副菜の3つの量がそろってたら、色をぬりましょう。

小学生	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	できた数
小学生	6/30(月)	31日(火)	6/1(水)	2日(木)	3日(金)	できた数
中学生	6/30(月)	31日(火)	6/1(水)	2日(木)	3日(金)	できた数
早寝	時分	時分	時分	時分	時分	日
早起き	時分	時分	時分	時分	時分	日
メディア制限	時分	時分	時分	時分	時分	日
朝ご飯	時分	時分	時分	時分	時分	日

3つの量がそろった朝ご飯

1. 主食を握り量りよっての量を記入しましょう。
2. 主菜を握り量りよっての量を記入しましょう。

生活習慣について
朝ご飯について
おうちの旁から

家族みんなで やくぞく 応援しよう! わが家の約束

育ネットつなん保護者部会の **スローガン**

1. テレビを消して電子でしっかり朝ごはん
2. 電子でがんばるメディアコントロール
3. 電子で交わす「おはよう」のあいさつ

家庭学習の習慣を身に付けましょう(小・中学生)
学習時間のめやす…1日10分×学年(中学生はプラス30分)

あたりまえのことができる子
(19の日に家族で振り返りましょう)

かたいやろいきて あいだつできる	テレビを消して しよくじができる	かたいやろいきて やく行くことができる
やっつよいこと わろいことがわろる	はやね・ はやおきができる	じぶんでできることは じぶんでやる

このリーフレットは、シールを貼る、O・Xを付ける、コメントを書くなど、親戚で楽しんでください。
小・中学生は家庭学習に活用する約束を必ず守って記入しましょう。

育ネットつなん保護者部会・津南町教育振興会