

<生活リズムの向上で子どものげんきあっぷ!>

活動の名称 子どもの生活リズム向上推進事業

団体等の名称 石川県かほく市立七塚小学校



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

かほく市では、「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進しており、学校・家庭・教育委員会が連携し、生活リズム向上に取り組んでいる。

◆ 主な活動内容

1. 「がんばりカード」や「健康ビンゴ」による生活チェック
年3回（長期休業後の4・9・1月）、「早寝早起き朝ごはんがんばり週間」を設け、1週間のうち5日以上達成できるよう働きかけを行っている。生活リズム向上に対する意識や意欲を高めるため、点検は「がんばりカード」や「健康ビンゴ」を使用している。



（がんばりカード）



（健康ビンゴ）

2. 児童保健委員会による「早寝早起き朝ごはんがんばり週間」への働きかけと動機付け
生活チェックの目標が達成できると、児童保健委員会主催の「七小元気祭り」やくじなどの企画に参加できる。「七小元気祭り」では、朝ごはん釣り堀コーナーで朝ごはんの献立を釣り、バランスがよいか児童保健委員会に確認してもらうなど、ワークショップ形式で健康についての知識をゲーム感覚で学ぶことができる。くじでは、メディア時間の短縮と読書時間の延長を目的として、図書プラス券（図書室での本の貸し出し冊数プラス券）を景品としている。



（朝ごはん釣り堀コーナー）

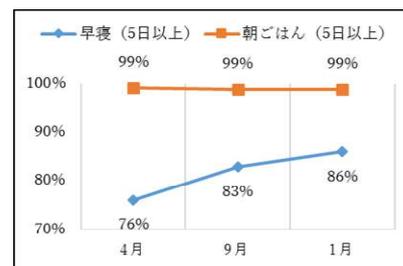
3. 家庭の力を引き出す・つなげる・広げる（保護者アンケートの実施）
各家庭にメディアや早寝早起きに関する工夫と生活リズムに関して困っていること・悩んでいることについてアンケートを行った。「家族全員で朝型生活を心がけている」「ゲームの時間を守らなくて困る」など、各家庭の工夫や悩みをお便りで知らせることで共有した。



4. 児童保健委員会およびPTA 研修部による家庭への働きかけ
学校保健委員会やお便りを通して、児童・保護者双方の立場から生活リズム向上の大切さを保護者（家庭）に訴えかけ、意識付けを行った。（保護者アンケート 成功・お困り相談）

◆ 活動の成果と今後の展望

親子で生活を振り返り、具体的な解決策を考え、目標を自己決定する機会を作ったことで行動変容につながり、早寝達成率が向上したと思われる。今後も児童自身が早寝早起き朝ごはんの大切さを理解し、自分の生活をコントロールする力を養っていきたい。



（早寝・朝ごはん達成率 H28年度）