

柚野小早寝早起き朝ごはん！

活動の名称 生活習慣パワーアップ運動

団体等の名称 富士宮市立柚野小学校

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

平成20年度から食育に取り組み、生活習慣の改善に努めてきた。しかし、生活リズムの乱れ、朝食摂取率の停滞等の課題が残された。

そこで、平成26年度より、健康な身体づくり・生活習慣の改善を目的として、「早寝早起き朝ごはん運動」を軸に、「生活習慣パワーアップウィーク」を教育課程に位置付け、児童・家庭・地域・その他の関係機関と連携しながら活動を進めてきた。

◆ 主な活動内容

(1) 児童への働きかけ

- ・栄養教諭と連携した食育授業を全学年で実施し、バランスの良い食事がなぜ必要かを伝えた。
- ・毎月、生活習慣パワーアップ週間で、朝食・睡眠についてパワーアップカードに記録し、その結果を受け、自らのステップアップのための目標を立て取り組むようにした。
- ・自分の足で登校することを奨励し、規則正しい生活習慣（早寝・早起き・朝ごはん）につなげた。

(2) 保護者への働きかけ

- ・保健便りで、就寝時刻に課題があり、睡眠習慣の乱れが子供の心身にダメージを与えていることを伝えた。
- ・親子で取り組む朝食づくりを年3回実施し、学校のホームページで内容を紹介した。
- ・「食を考える日」の講演会に保護者を招き、子供の成長を支える環境を整えることについて学ぶ機会とした。

(3) 関係機関との連携

- ・学校便り、学校ホームページを利用し、実践内容や結果を発信したり、徒歩登校を促がすキャッチフレーズなどの標語やポスターの掲示を依頼したりすることで、広く取組を周知した。

◆ 活動の成果と今後の展望

子供たちが、食べることの大切さや楽しみを知り、自ら管理していく力を身に付けてきた。欠席児童やスポーツ振興センターにかかわる怪我が減少した。他団体との取組を進めることで、地域との一体感が醸成されつつある。

今後は、保育園・小学校・中学校の連続性を図り、地域と一体となった取組をより一層推し進めていく。



＜朝食の献立・パワーアップカード＞



＜キャッチフレーズ・ほけんだより＞