

連携で育む生活習慣の確立

活動の名称

子どもたちが豊かに育つ人の和（輪）を広げよう

団体等の名称

美作市立土居幼稚園・小学校

活動に含まれる（連携している）団体等



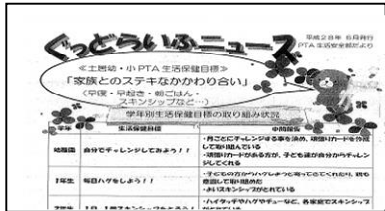
- 幼稚園 保育所 小学校 中学校 高等学校 中等教育学校 特別支援学校
 児童館 公民館 図書館 PTA 子育て・教育支援団体、NPO 企業・事業所
 病院・保健所 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
 行政（教育委員会） 行政（保健・福祉部局） 行政（その他の部局）
 その他（ ）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

幼稚園・小学校・PTAと地域が連携して幼少期から継続して啓発活動や体験活動に取り組むことで、地域ぐるみで生活習慣や食などについての興味を高めたり、生活リズムの定着や食べ物の好き嫌いの少ない子どもを育んだりすることを目的としている。

◆ 主な活動内容

学校園での取組	地域との連携	保護者主体の取組
<p>○全校児童にあいさつ推進キャラクターを募集し、「スマイルくん」「ハートちゃん」と一緒に地域を巻き込んであいさつ運動に取り組んだ。</p> <p>○幼稚園と小学校の交流や協議の場の充実を図り連携を強化した。</p>	<p>○園児・児童が地域住民やJAと一緒に野菜の栽培を中心とした体験活動に取り組んだ。</p> <p>○地域住民ボランティアによる絵本等の読み聞かせを実施した。</p>	<p>○学級懇談会で子どもや家庭の様子の実態把握を行い、課題に応じた目標設定を行った。</p> <p>○PTA生活安全部だより「ぐっどらいふニュース」を作成し啓発活動に取り組んでいる。</p>
		

◆ 活動の成果と今後の展望

- 地域や家庭が学校と連携して積極的に基本的な生活習慣の確立に取り組むことで、地域全体の生活習慣に関する気運の醸成へとつながっている。
- 自分たちで野菜の栽培を中心とした体験活動を実施したことで、野菜嫌いの子どもの減少し、自然の変化や食物に対する興味関心が高まってきている。
- 幼稚園と小学校が隣接し、PTA活動も合同で行っている利点を活かし、次年度は地域学校協働本部を立ち上げ、地域コーディネーターと連携して基本的な生活習慣の定着やあいさつ運動を推進していきたい。

メディア使用を減らして生活習慣改善

活動の名称 **メディアばい週間**

団体等の名称 **備前市立三石小学校・中学校**

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（こども園及び同保護者）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

児童生徒のメディアの使用時間を減らすために、家庭でのルールを決めて「メディアばい週間」に取り組むことで、メディア使用時間を減らし、睡眠時間や学習時間、家族との触れ合いの時間を増やすなど生活習慣全体の改善を図ることを目的としている。



◆ 主な活動内容

【メディアばい週間の取組】

- 中学校のテスト期間に合わせて「三石カード」(生活振り返りカード)を用いてメディアを中心とした生活習慣の振り返りを行った。



小学校 ○×クイズ

- ・児童保健委員が集会や学校保健委員会で劇やクイズを行い、家での約束を作ったり、メディアを使う時間を減らしたりして有意義な時間を作ろうという声かけを行った。
- ・小学校では「9時にはメディアをやめよう」、中学校では「メディア使用は平日1時間まで、週末3時間まで、テスト期間30分まで」というルールを児童・生徒会が中心となって作成し、啓発や取組を行った。
- ・メディアばい週間前には保健だよりで生活習慣を整える意義を伝えたり、1回目と2回目の結果比較から、良くなった点について紹介したりした。

◆ 活動の成果と今後の展望

- アンケートを実施し経年比較したところ、平日のメディア使用時間が減少しており、特に年齢が上がるにつれて使用時間の減少が見られた。さらに、布団の中でのメディア使用や、食事中的テレビ視聴の頻度についても減少が見られた。



中学校 啓発用横幕

- メディア使用時間の減少に伴い、家族との触れ合いの時間や手伝い、読書の時間が増加した。さらに中学校では、家庭学習の時間が増加し学力向上へとつながった。また、睡眠時間が増えたことで体調不良を訴える生徒が減少した。
- 今後も継続して取り組むと共に、こども園とも連携して取り組みの拡大を図りたい。また、メディア使用の家庭でのルールづくりについてもPTAに呼びかけていきたい。

<食生活を基盤とした基本的な生活習慣の確立>

活動の名称

基本的な生活習慣と感謝の心を大切に！ ～食生活を基盤として～

団体等の名称

川上なんでも塾

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（大学：メイプルミッツ）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

手作り弁当持参の花見、校区外学習、企業見学や高齢者との交流会など、普段、学校生活や家庭では体験できないようなことをなんでも実体験させることを通して、食生活を基盤とした基本的な生活習慣の確立を図る。

◆ 主な活動内容

○ 手作り弁当持参の花見の実施

お米のおいしさや手作り料理の大切さを知るため、親子でおむすびを中心とした弁当持参の楽しい会を実施する。

○ 校区外学習及び企業見学の実施

親子で手作り弁当を持参し、挨拶などのマナーを学ぶ活動を年に各1回ずつ行っている。

○ 高齢者との交流会の実施

お米が貴重で思うように食事ができなかった頃の体験談を聞くなどしながら、食事の大切さやマナーについて学ぶ。

○ 伝統的な食文化について学ぶ

1月の活動として七草粥とぜんざいを試食し、食の歴史や調和のとれた食事の大切さを学ぶ。

○ 1泊2日の合宿の実施

8月に「早寝・早起き・朝ごはん」をモットーに、好き嫌いをせず食べる生活習慣の定着を図り、食事の重要性について気付く機会としている。

○ 保護者への啓発活動

「子育ては親育ち」をモットーに、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを親子参加のプログラムで活用している。

◆ 活動の成果と今後の展望

○ 基本的な食生活の改善

22年間、様々な活動を行ってきた。特に、ご飯を食べる、おむすびを食べる、カレーを食べる、ちらし寿司を食べるといったお米を使った食事の機会をできるだけ多く持つようしており、参加している家庭において、みんなと一緒に楽しく食べるという基本的な食生活の改善に効果が表れている。

○ 保護者の意識向上

特に、朝ごはんをきちんと食べさせることの重要性について、保護者の意識もかなり良くなった。

○ 今後の展望

これまで実施してきたご飯を中心とした行事・体験を一層充実させながら継続し、子供たちが実際に体験することを大切にしていきたいと考えている。また、保護者にも米作りを実際に体験したり、見学の機会を設定したり、米を主食とする日本の食文化について、塾生（子供）とともに考えてもらえるようにしていきたい。



<子どもの元気を、本気（マジ）で応援するために>

活動の名称 本気（マジ）朝ごはん計画&チーム・ザ・ヘルス パワーアップタイム

団体等の名称 広島県立三原特別支援学校

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

本気(マジ)朝ごはん計画と共に「チーム・ザ・ヘルス(肥満防止)」,「パワーアップタイム(全校で毎日、帯の時間でラジオ体操・体力向上のための運動を継続)」,「食育ミーティング(保護者と給食についての意見交換)」等に取り組み、子供の健康で豊かな成長を目指して取り組んでいる。

◆ 主な活動内容

○ 本気(マジ)朝ごはん計画

連続3日間の朝食の食事状況調査を行った。同時に生活時間(就寝時刻・起床時刻・朝食時刻・朝食後登校までの時間),排便の有無についても調査を行った。

時期:学期に1回(年3回)行った。夏の運動会や冬のマラソン大会などの、児童生徒に朝食の必要性をより感じさせやすい時期をねらって行った。

○ チーム・ザ・ヘルス

定期的に体重を測定し、体重を増やさないように学校生活全般で身体活動を増やすようにしている。肥満度記載の定期健康診断結果を配付し、保護者と連携している。3日間の食事記録「たべもの日記」を実施し、肥満傾向の児童生徒の食生活等の状況を把握し、指導している。

また、長期休暇の前に、児童生徒と食事、おやつ、運動、生活リズムに関する目標を話し合う。また、栄養教諭は担任と食の課題について連携し、保護者にヘルスチェックカードを配付し、連携を図っている。

○ パワーアップタイム

陸上、ランニング、ストレッチ、ウォーキングをグループ別に実施したり、音楽を活用したエアロビクスを実施したりしている。

◆ 活動の成果と今後の展望

○ 朝ごはんの質の向上

朝ごはんを食べてきたと回答した児童生徒は97%と、前年と変わらない割合だった。しかし、3色そろった朝ごはんを食べてきたと回答した児童生徒は73%と、前年の69%から4ポイントの増加がみられた。特に小学部では、徐々に割合が増加し85%と、昨年の77%から8ポイントの増加がみられた。また、特別活動で朝ごはんの大切さについての授業を行うときは、そのクラスが集計結果を使用することで、より実態に合わせた指導を行うことができた。

○ 今後の展望

長期間の取組により本校の実態について詳しく知ることができた。得た結果を様々な角度から考察し、健康相談会や学校祭での食育コーナー等の場でも活用することで、児童生徒等の行動変容に繋がりたい。



()部()年()組 氏名()

※ 朝ごはんについて()の□をすべてチェックしてください。

※ 食事(生活リズム)も記入下さい。5月31日(日)までに担任へ提出してください。

	5月24日(水)	5月25日(金)	5月26日(土)
朝ごはんを食べましたか。	<input type="checkbox"/> 食べた	<input type="checkbox"/> 食べた	<input type="checkbox"/> 食べた
朝ごはんの食事内容が適切でしたか。	<input type="checkbox"/> 食べた	<input type="checkbox"/> 食べた	<input type="checkbox"/> 食べた
朝ごはんの食事内容が適切でなかったか。	<input type="checkbox"/> 口に合いません	<input type="checkbox"/> パンを食べた	<input type="checkbox"/> パンを食べた
	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた
	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた
	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた
	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた
	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた
	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた
	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた
	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた
	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた
	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた
	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた
	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた
	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた	<input type="checkbox"/> お米を食べた



「おにぎりおやつ」と「体育・体力向上プログラム」で、生活リズム改善!

活動の名称 井関元氣塾

団体等の名称 地域子育て支援ネット「親鳩会」

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(更生保護女性会 食生活改善推進員 老人クラブ 大学)

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

地域子育て支援ネット「親鳩会」が活動主体となり、地域のネットワークを生かした教育プログラムや食に関する取組を推進し、次代を担う子供たちの生きる力の育成と、望ましい生活習慣の定着を図る取組を行っている。

◆ 主な活動内容

活動を始めた平成19年当時は、子供の社会性、落ち着き、体力についての課題があり、朝食を食べていない子供も全体の半数近くいた。この対策として、平成20年から、活動前に子供が自分でおにぎりを作って食べる「おにぎりおやつ」の取組に着手。また、平成24年からは、体力向上、忍耐力、協調・協力する態度や、自主・自律の態度を養うことを目的として器械運動・ドリル学習・昔遊びなどの体験学習を行う、「体育・体力向上プログラム」をスタートさせた。この「おにぎりおやつ」や、「体育・体力向上プログラム」の活動を取り入れた「井関元氣塾」を通して、子供と家庭の生活習慣の改善を図っている。

◆ 活動の成果と今後の展望

活動を通して、子供の生活習慣の改善と、学年の枠を超えた関わりによる社会性の育成、体力の向上、落ち着いた生活態度等の効果が表れてきた。

「おにぎりおやつ」の活動は、これまで菓子中心だったおやつを子供が自ら作るおにぎりにすることにより、おやつ作りを通した協調性が子供に育まれるとともに、おにぎりの腹持ちのよさから帰宅までの空腹感の軽減や夕食までの学習習慣の確立、十分な夕食摂取につながった。

また、家庭で子供がおにぎりを作る場面が見られるようになり、調理の手伝いも進んでするようになった。

「体育・体力向上プログラム」の取組では、活動の心地よい疲れから早寝早起きの習慣が身に付き、朝ごはんをしっかり食べるようになった。子供の生活習慣の改善が、保護者の生活習慣の見直しにも波及するなど、大きな効果が出ている。

今後は、活動に関わる地域の輪を更に広げ、地域とともに、子供たちの成長を支えていきたい。



自分で具材を選んで、おにぎりづくり



「体育・体力向上プログラム」

<心と体のハッピーチャレンジ> ~家庭・地域とともに~

活動の名称

心と体のハッピーチャレンジ

団体等の名称

萩市立白水小学校



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（学校運営協議会）

活動の概要

◆ **活動の目的・趣旨**

「早寝早起き朝ごはん」運動は、子供たちの心と体の健康を支える合言葉だととらえ、基本的な生活習慣や食育の観点から、学校・家庭・地域の連携と学校運営協議会の機能を生かして、心と体を支えるための取組を実践している。

◆ **主な活動内容**

早寝早起きにつながる基本的な生活習慣

【元気チェックカード】

【歯っぴーカード】

朝食摂取につながる食育

【野菜の数しらべ】

【児童が作ったお弁当】

学校・家庭・地域が連携した取組

【山川海のめぐみと命をつなぐ地域連携授業】

◆ **活動の成果と今後の展望**

- 児童の朝食摂取率が80%から90%と向上してきているが、本校の取組は、「食べることより、食べている内容が大切」という考え方から、朝食、夕食時の「野菜の数しらべ」を行い、バランスのよい食事について家庭や児童に考えさせている。
- 「自分で作る弁当の日」を設定することで、朝食だけでなく食事全体の内容や早寝早起きの大切さについて、児童自身が考えることができるようになった。
- 「自分の健康は自分でつくる」意識を高め、児童自身が取組を考え実践するよう、今後も児童と家庭に働きかけていきたい。