

望ましい生活習慣が「生きる力（知・徳・体）」を育てる

活動の名称

「しっかり生きる」ための生活習慣向上活動

団体等の名称

埼玉県 さいたま市立柏崎小学校

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

本校では、平成18年度より、基礎学力の向上を目指し、方策の一つとして基本的な生活習慣の定着・向上を図る取組を続けている。保護者の理解と協力により、本市が取り組んでいる「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーンを積極的に推進し、「ノーテレビ・ノーゲームデー」「早寝早起き朝ごはん」の運動を継続的に実践している。「早寝早起き朝ごはん」等の望ましい生活習慣の確立は、本校の教育目標「しっかり生きる」の具現化の一つであり、子どもの未来を切り拓くために必要な「生きる力」をはぐくむものと確信している。

◆ 主な活動内容

- スマイルファイルの作成・活用（毎月第4週の1週間、「起床時刻」「就寝時刻」「朝食の有無」「テレビ・ゲーム・パソコン等のディスプレイ視聴時間の短縮」「家族のかかわり方」「家庭学習の時間」「運動の時間」の7項目を記録し、家庭での生活習慣を見直している。）
- スマイルファイルアンケートの実施（年2回）
- 「ノーテレビ・ノーゲームデー」の呼びかけの実施（毎月22、23日の朝、保健委員が活動）
- 食育の日「早寝早起き朝ごはん」デーの推進
- 学校だよりや学年だより、保健だより等で取組について広報し、啓発
- 「読み・書き・そろばん」基礎学力向上研究指定校（平成22、23、24、25年）
- 「しっかり生きる」アクションプロジェクト（全員アクション～「あいさつ・返事・礼儀」）実践
- あいさつ運動（毎日）

◆ 活動の成果と今後の展望

- 「早寝早起き朝ごはん」については、すべての学年で意識が高く、継続することで習慣が身に付いてきている。
- 規則正しい生活習慣について意識し、行動する子どもが増えてきた。
- 「家族での会話が増え、時間を有効的に使えるようになった」と、子どもや保護者からの声が多くなった。
- テストの結果と点数化したスマイルファイルの結果をグラフに表し、生活習慣と基礎学力との相関関係を示すことでさらに意識化、意欲化、実践化を図ることができた。（右図参照）
- 今後も家庭と連携を図り、生活習慣向上に向け、継続した取組を行っていく。



【スマイルファイル】



【ノーテレビ・ノーゲームの呼びかけ（スマイルくん）】

児童の基礎学力と生活習慣の相関関係について

