

「睡眠・食事・運動」は、＜元気＞の三大要素！

活動の名称 「元気で健やかな児童の育成」

団体等の名称 東京都 武蔵村山市立第七小学校

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

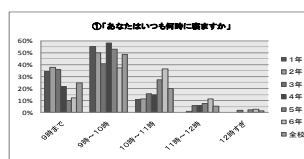
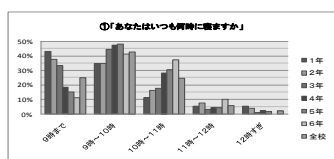
◆ 活動の目的・趣旨

「元気で健やかな児童の育成」を目指して、「睡眠・食事・運動」の三大要素を日常の生活にしっかりと位置付け、安定した生活リズムの中で活動的な生活が送れるよう、児童への指導の工夫と、家庭への啓発を行った。

◆ 主な活動内容

1 全校児童（約700名）の生活習慣調査の実施と分析（4年間） → 家庭への呼びかけ

→ → ◇グラフ1



2 食育授業の充実並びに隣接する第四中学校との食育での連携（交流授業等）

3 食育アンケートの実施と分析

4 体育及び保健授業の改善 → → ◇写真4

5 給食指導の工夫[「給食もりもりカード」「満腹たいらげ調査」「献立放送の工夫」等々]

6 「一流シェフを招いての調理講習会」(4年間) → → ◇写真6

7 学校農園の充実(栽培作物約30種類)

→ ◇写真7



◆ 活動の成果と今後の展望

< 成果 >

- 1 全校児童の生活習慣の改善が図られた。特に就寝時間、朝食欠食率、テレビ視聴時間、ゲーム時間の改善が大きく図られた。
- 2 児童の健康に対する意識が高まり、生活リズムの大切さの理解につながった。
- 3 保護者の生活リズムや食に対する意識が高まった。

< 展望 >

義務教育9年間を見通した指導や啓発の在り方を小中で検討して共同で実践していく必要がある。