

# 家族で健康 健康ウォークラリー

**活動の名称** 健康ウォークラリー

**団体等の名称** 岐阜県 養老郡養老町立日吉小学校

## 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

日曜参観時に家庭教育学級の一環として、健康について学ぶ「健康ウォークラリー」を実施しています。家族と一緒に「早寝早起き朝ごはん」を中心とした生活習慣づくりに取り組むことによって、親子のふれあいを基盤に、各家庭が健康づくりへの関心を高めることを目的としています。保護者だけでなく祖父母や地域の方々の参加もあり、家庭や地域で健康づくりに取り組むことを通して、地域のコミュニティが広がるよい機会になっています。

### \* 健康ウォークラリーの活動内容

生活習慣チェック（早寝早起き朝ごはん）  
げんきアップスケジュールづくり  
反復横跳び、親子なわとび、手洗いチェック、  
はみがきチェック など全13項目



【体かづくり】



【親子で歯の観察】

### ◆ 主な活動内容

○健康ウォークラリーでの活動  
『げんきアップスケジュール  
（生活リズム）づくり』

親子で生活リズムについて考えるコーナーを設置し、現在の生活を見直しながら、家庭における今後の目標づくりとしました。



【スケジュールを立てる親子】

○げんきアップスケジュールの活用  
『チェックカードによる自己評価』  
『保健だより・廊下掲示』

毎月、チェックカードにより「早寝早起き朝ごはん」の実践状況を把握し、スケジュールが守れているか自己評価しています。



【廊下掲示にて啓発】

○保護者との連携  
『家庭教育学級での講話』  
『学校保健安全委員会』

保護者への健康意識アンケートや健康講話を行いました。また、学校保健安全委員会では、生活習慣が充実するための方策について協議し、学校医の助言のもと共通理解を図っています。



【学校医による助言】

### ◆ 活動の成果と今後の展望

「早寝・早起き・朝ご飯」が実践できる家庭が増えました。その結果、午前中、体の調子がよい児童が増えるなど、よい心身の状態で学校生活を送ることにつながっています。今後は、家庭や地域との連携を図りながら、生活習慣の確実な定着を図っていきます。

