学校から地域への発信！！“元気っ子”の取組

活動の名称　「早寝・早起き・朝ごはん」ひのっ子 元気っ子カードの取組

団体等の名称　滋賀県 日野町立日野小学校

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（　学校医　）

活動の概要

◆ 活動の目的･趣旨

家庭における食事や睡眠などの乱れは、個々の家庭や子どもの課題として見過ごすことなく、社会全体の課題として地域による一丸となった取組が重要である。学校が家庭や地域をも視野に入れて、積極的な発信源となるべく「ひのっこ“早寝早起き朝ごはん”運動」を展開してきた。

◆ 主な活動内容

（１）“早寝早起き朝ごはん” ひのっ子 元気っ子カードの取組

年に３回、長期休み（５月連休、夏休み、冬休み）明けに「元気っ子カード」を用いて一週間の生活点検を実施し、自分の生活を振り返らせる。子どもたちは「できたこと、これから頑張ること」を記入し、保護者からのコメントももらう。

↑平成 24 年度元気っ子カード

（２）“早寝早起き朝ごはん”をテーマとした就学前学習講座･学校保健委員会･学期末PTA集会･地区別懇談会の開催

就学前の保護者を対象に学習講座を実施し、この運動の重要性を啓発。学校保健委員会では睡眠指導士の方を講師に招聘し、ご講演いただいた。地区別懇談会では民生委員等、地域の方も交えて生活リズムの重要性について話し合った。

↑学校保健委員会での情報交換

（３）栄養教諭が中心となった食育の実施

栄養教諭が食に関する授業を、発達段階に合わせて各クラスで実施。

◆ 活動の成果と今後の展望

保護者からは「時間を意識して行動できるようになった」「ほけんだよりを見て他の家庭の様子を知ることができ、我が家の生活と比較して反省をすることができるのでありがたい」というようなコメントをいただいている。年々、地域をあげて取り組む気運が高まり、睡眠不足で体調の不良を訴える保健室来室者も減ってきたと感じる。

目を見張るような著しい効果は見えてこないが、意識付けを図り、継続していくことに意味があると考えている。子ども達の自己管理能力が向上するよう今後も継続し支援していきたい。

↑期末集会にて重要性をアピール

↑栄養教諭による食育