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 □	刈惟園	〕 ■保育別 ■小字仪 凵屮字的	: 山尚寺学仪	口屮寺教育学仪	山特別文援 学 仪
--------------------------------------	-----	------------------	---------	---------	------------------

- □ 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) 口行政(その他の部局
- ■その他(学校医)

活動の概要

◆ <u>活動の目的・趣旨</u>

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。

(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。

(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。

~	年	相響	名前		
1月	Ä	火	*	米	₩
あてはまるところをOで かこみましょう。	21日	22日	23日	24日	25日
もくひょう () 時までに記さる 朝記さた時間	ら時よりはやい ら時半まで ら時半から 7時よりおそい	6時半まで 6時半から	の特殊まで の特殊から	6時よりはやい 6時半まで 6時半から 7時よりおそい	6時よりはや0 6時半まで 6時半から 7時よりおそり
Minthelight: Ohix					
ハンカチを仲ってきた ハンカチを仲ってきた					
各食後に歯をみがいた 〇か×					
もくひょう()時間まで テレビを見た、ゲームをした時間	1 時間まで 2 時間まで 3 時間まで 3 時間まで	1時間まで 2時間まで 3時間まで 3時間以上	1時間まで 2時間まで 3時間まで 3時間まで 3時間は上	1時間まで 2時間まで 3時間まで 3時間まで 3時間以上	1時間まで 2時間まで 3時間まで 3時間以上
もくひょう () 時までにねる 夜ねた時間	8時まで9分まで10時まで10時まで	りまれる フを作り フを作り フを作り いうはり入れる!	8時まで 9時まで 10時まで 10時よりおそい	りまれる ウまれる ウまれる いまましょ いまましょ	り生料8 り生料6 り本料01 り子供りよ例01
ŵ.	早ね・早	起き・草	ごはん	運動☆	
1 通りをふりかえりましょう!			お家の人からのことば		
		18460			長期者の

↑平成 24 年度元気っ子カード



↑学校保健委員会での情報交換

◆ 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

Tenders

↑栄養教諭による食育