

# 早寝・早起き・朝ごはん・体温チェック・健康観察カードの取組

**活動の名称** 鳴滝すこやかプロジェクト

**団体等の名称** 和歌山県 和歌山市立鳴滝小学校

## 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

健康観察カードは、家庭と連携しながら体温チェックをする活動を通して、基本的な生活リズム（早寝・早起き・朝ごはん）の習慣化をめざしています。

### ◆ 主な活動内容

学校長の指導のもと、学校保健委員会が中心になり、全校で毎日カードの記入に取り組みました。体温チェックで微熱があれば、親は子どものおでこに手をやったり手を握ったりし、「大丈夫なの」と声をかけ、子どもの表情のわずかな違いも感じることができます。また、家庭でも学校でも子どもたちの朝のチェックが毎日の習慣になり、子どもは自分の体に関心を持ち、健康の自己管理ができます。

### ◆ 活動の成果と今後の展望

- ・定着してくると食生活のバランスがよくなり、全校の欠席者ゼロの日が多くなりました。また、朝ごはんをしっかり取るために、6時30分には起きる子が増え、そのために、早寝を家族で意識して生活するようになりました。
- ・体温チェックは健康のパロメーターとしての役割を果たし、親子のコミュニケーションの一つになり、自分の健康について自己管理できる子が多くなりました。
- ・1年生でも、自分の平熱を知っており、大半の子どもたちは、熱があることと生活リズムの乱れを結びつけて考えられています。「早寝・早起き・朝ごはん」の視点から自己反省し、体調改善に向かうための判断力を養っています。
- ・以前、朝ごはんをとらないで登校する子の中には、午前中の授業に集中できずに手遊びをしたり立ち歩いたりする子も見受けられ、イライラして友だちとトラブルを起こす子もいましたが、『早寝・早起き・朝ごはん・体温チェック』が定着するようになり、学校全体に落ち着きが見られるようになってきました。
- ・今後さらに、保護者と共に、“共に育てる、共に育つ”という意識を広げたいと思います。

## 資料1-2 7月健康観察カード

資料1-2  
7月健康観察カード

年 組 番

名前 平熱 36.0℃  
緊急連絡先 氏名

★体温は、数字で書いてください。  
 症状がある場合は、○をして下さい  
 症状がない場合は、空欄にして下さい  
 朝食を食べたら○、睡眠後ができた○をして下さい

月/日	曜日	体温(℃)	体温・鼻水・のどの痛み	その他	朝食	起床後7時までの症状	担任
7/1	金	36.0	せき・鼻水・のど		○	○	山崎先生
4	月	36.0	せき・鼻水・のど		○	○	山崎先生
5	火	36.2	せき・鼻水・のど		○	○	山崎先生
6	水	36.1	せき・鼻水・のど		○	○	山崎先生
7	木	36.2	せき・鼻水・のど		○	○	山崎先生
8	金	36.0	せき・鼻水・のど		○	○	山崎先生
11	月	36.0	せき・鼻水・のど		○	○	山崎先生
12	火	36.0	せき・鼻水・のど		○	○	山崎先生
13	水	36.7	せき・鼻水・のど	熱が下がらない	○	○	山崎先生
14	木	36.6	せき・鼻水・のど	熱が下がらない	○	○	山崎先生
15	金	36.7	せき・鼻水・のど	熱が下がらない	○	○	山崎先生
19	火	36.0	せき・鼻水・のど		○	○	山崎先生
20	水	36.1	せき・鼻水・のど		○	○	山崎先生

元気のときは、早寝 早起き 朝ごはんです!! 7月を元気にのりきろう!!