地域と共に育む「心も体も元気な子ども」

活動の名称

心も体も元気な子ども

団体等の名称

宮城県 石巻市立石巻小学校

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	口高等学校	▼ □中等教育	学校 口特	別支援学校
児童館	口公民館	□図書館	■PTA	口子育て・	教育支援団体	NPO	口企業•事業所
病院•	呆健所 □早	寝早起き朝	同ごはん運	動・家庭教育	す支援に関する	実行委員会	協議会
行政(教	效育委員会)	口行政	(保健・	福祉部局)	口行政(その	他の部局)
その他(地区の区域	₹、地域住	吴)

活動の概要

▶ 活動の目的・趣旨

「心も体も元気な子ども」でいるためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が欠かせない。そ こで、子どもたちに基本的な生活習慣が身に付くよう、生活に関する目標を立てさせ、実践させるとともに、家庭や 地域にも、「早寝早起き朝ごはん」の大切さを繰り返し呼び掛け、家庭・地域・学校が一丸となって「心も体も元気 な子ども」を育もうと努めている。

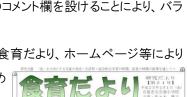
🕨 主な活動内容

- ○「はやね・はやおき・あさごはん体操」の曲を毎朝地域に向けて放送
- 生活習慣チェックカードによる家庭を巻き込んだ「睡眠」と「朝食」の推進
- 学校だより「みずのわ」等による啓発活動(家庭、地域)
- ○「食育」を校内研究テーマにした「食」に関する研究と実践

▶ 活動の成果と今後の展望

- 生活習慣チェックカードを活用し、子ども自らが就寝及び起床時間の目標を立て、振り返りを行わせたり、「食」 に関する授業を実践する中で朝食の大切さを伝えたりすることで、心も体も元気でいるためには、「早寝早起き 朝ごはん」が大切であることを理解させることができた。さらに、保護者からのコメント欄を設けることにより、バラ ンスのとれた朝食を準備しようという保護者の気持ちを高めることができた。
- 地域へ「はやね・はやおき・あさごはん体操」の曲を流したり、学校だよりや食育だより、ホームページ等により 食育への取組を発信したことにより、保護者や地域の健康に関する意識を高め ることができた。
- 保護者対象に「朝食に関する実態調査」を行ったところ、毎日朝ご飯を食べて いる子どもは91%、毎日食べないという子どもは0%だった(下記グラフ参照)。 しかし、週に何回か朝ご飯を食べてこない子どもも若干おり、その割合は変化し

ていない。今後は、生活習慣に問題が「 見られる子どもには個別に指導するな ど、その原因に応じた指導を工夫した い。また、家庭にも働き掛け、朝食摂 取率100%を目指したい。



生活習慣チェックご協力ありがとうございました 身に付けさせたい食事のマナーは?

