

# 「早寝・早起き・朝ごはん」ますます元気で升形スマイル

活動の名称

「升形ますます元気の日」

団体等の名称

群馬県 沼田市立升形小学校

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

プロジェクトのねらい **学校と家庭が連携して望ましい生活習慣の確立を図る**

【具体目標】

- 生活リズムの向上
- 望ましい食習慣の定着
- 家庭の健康づくりの推進



取組を始める背景

- ・欠席0の日の少ない
- ・生活習慣の乱れによる登校しぶり
- ・夜更かし・朝食欠食等で朝から体調不良の児童
- ・疲労感を抱え活力に乏しい児童

## ◆ 主な活動内容

- 1 「升形ますます元気の日」の設定と実践《毎月第2水曜日》
  - ・NOテレビ・NOゲーム
  - ・夜9時までに就寝
  - ・登校の1時間前までには起床
  - ・栄養バランスの良い朝食
  - ・ヘルスタイム（NOテレビ・NOゲームによる余暇時間）の活用
- 2 「升形元気ウィーク」の取組と実践《6月、11月の第2週》
  - ・「生活リズム向上強化週間」とし、その年度の重点課題について、集中的に取り組む。
  - ・「元気チェック」（自己評価）の実施
- 3 PTA活動との連携
  - ・PTA家庭教育委員会の事業  
「親子料理教室」（栄養バランスの良い朝食づくり）の実施  
「わが家のアイデア朝ごはん」レシピ集作成・配布
- 4 元気委員会（学校保健委員会）の活性化
  - ・テーマ「食事・運動・休養及び睡眠など規則正しい生活習慣づくり」について、マンネリ化することなく年次的に充実・発展させる。
  - ・生活改善のリーダーとしての自覚をもった児童保健委員会活動の実践（全校元気集会、学級訪問）
  - ・啓発標語とマスコットキャラクターの募集



## ◆ 活動の成果と今後の展望

- 《成果》
- ・朝食摂取率の向上
  - ・就寝時刻の改善
  - ・欠席総数の減少
  - ・朝から体調不良を訴える児童がほとんどみられなくなった。
  - ・教職員共通理解のもと、計画的・継続的に指導を工夫したことにより、望ましい生活習慣に関する理解が深まった。
  - ・具体的なめあてをもたせることにより、実践意欲が高まった。
  - ・家庭への啓発や家庭との連携に重点をおいた取組により、保護者の意識の向上につながった。
- 《今後の展望》
- ・ヘルスタイムを活用した家庭の実践力の向上
  - ・児童の健康に対する自己管理能力の向上
  - ・実践の継続化（幼・保・小・中の連携、地域との連携）