

より良い生活習慣を目指して

活動の名称

「健康目標カード」を活用した生活習慣の確立

団体等の名称

北上市立黒沢尻東小学校

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

保健指導の重点目標として「早ね・早起き・朝ごはん」を掲げており、目標達成のための取り組みとして「ぼく・わたしの健康目標」及び「健康目標カード」を作成し活用している。この取り組みには、「体や健康に関心を持ち、自分の健康を自分で守る力がつくようにしたい。」というねらいがある。

◆ 主な活動内容

健康目標カードは、全児童に配布され、親子で取り組む内容となっている。

就寝時刻や起床時刻の目標を親子で話し合い、一定の期間内にチェック活動を行う。各家庭からカードが提出された後は、PTA厚生部員が集計し、結果について学校保健委員会で話し合っている。

また、学校保健委員会だよりやPTA広報に取り組み状況や集計結果等を掲載し、周知を図っている。活動体制としては、PTA厚生部が中心となり、年間の活動に2回位置付けられている。

平成26年度 健康目標カード

＊このカードは回収した後、各年度の厚生部員が集計します。
 ＜自分のこれまでの生活をふりかえりましょう＞ 記入や○をしてください

- 1 平日の朝、何時ごろ起きていますか？ (9時 30分ごろ)
- 2 朝ごはんは、食べますか？
 ① 毎日しっかり食べる。 ② 毎日食べるが、量は少ない。
 ③ 時々食べない。 ④ 毎日食べない。
- 3 平日の朝、何時間おきていますか？ (6時 30分ごろ)
- 4 目を覚ますために、気をつけていることはありますか？
 ① ある ② 無い

＜9月のとくみ＞ 取り組みのはり月1日(月)～9月6日(土)
 自分で決めた「ぼく・わたしの健康目標」に達した目標が、
 ままれたら ○ ままれない × (テレビ・ゲームは両方まもれたら ○)

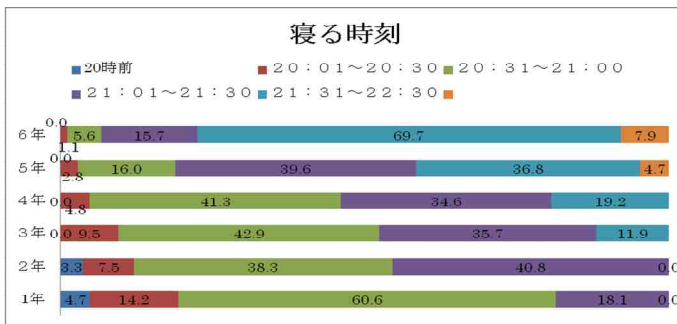
	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	○の数
早ね	○	○	○	○	○	○	×	×	5
早起き	×	○	○	○	○	○	×	×	4
朝ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	6
テレビ・ゲームの制限	×	×	○	×	○	×	×	×	2

ぼく・わたしの健康目標

＊黒沢尻東小学校の健康目標は、「早ね・早起き・朝ごはん・テレビ・ゲームの時間を決める」です。
 ◎目標時間などをお家の人と話し合ってお決め、いつでも見られる場所にしましょう。

☆夜、お寝る時刻 _____ 時 ____ 分
 ☆朝、起きる時刻 _____ 時 ____ 分
 ☆テレビの時間
 平日 _____ 時 ____ 分
 休日 _____ 時 ____ 分
 ☆ゲーム・パソコンの時間
 平日 _____ 時 ____ 分
 休日 _____ 時 ____ 分

☆朝ごはんは必ずしっかり食べる
 主食・汁物・おかず



会議の様子

◆ 活動の成果と今後の展望

- ・ 取り組み期間以外にも、通年で意識できるよう、家庭掲示用カード「ぼく・わたしの健康目標」を配布し、活用を呼びかけていることで、児童や保護者の意識が高まってきている。
- ・ 保護者からは「健康目標カードは、家庭生活にメリハリを与え、基本的な生活習慣を定着化させるのによい。」という趣旨の感想が数多く寄せられている。
- ・ 「学校保健委員会だより」や「PTA広報」などの配布を今後も継続することによって、従来以上に保護者や地域への周知・啓発活動を行っていきたい。