＜ヘルスアップデーで心も体も健康アップ！＞

活動の名称　食育を中心としたヘルスアップデーの活動

団体等の名称　豊田市立豊南中学校

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

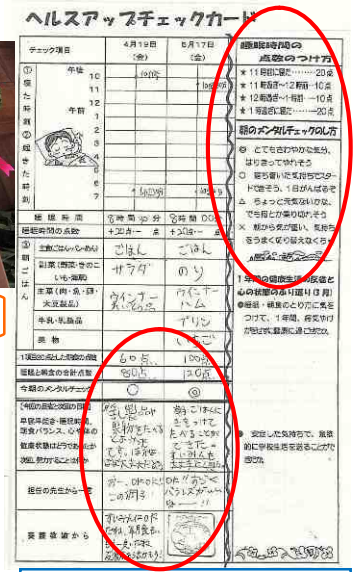
活動の概要

◆活動の目的と趣旨

平成21年度から始めた「早寝早起き朝ごはん」活動。平成25年から毎月19日を「ヘルスアップデー」と称し、生徒の基本的生活習慣を整え、明るく元気な学校生活を過ごすことを目標に活動を続けてきた。

＜保健集会で保健委員会から表彰を受ける生徒の様子＞

表彰でもらった大根は、意外と重たく大きな大根でした。家族でふろふき大根を作って食べました。



「早寝・早起き・朝ごはん」のチェックを点数化したヘルスアップチェックカード。メンタル面もチェックし、担任と養護教諭がその後の生活や学級指導に生かす。

◆主な活動内容

1　毎月(19日)のヘルスアップデーで睡眠・朝食をチェック

ヘルスアップチェックでは、チェック項目を点数化し、5品目の朝食を100点（1品目20点）、23時前に就寝したら20点、合計120点満点で自己評価した。1年を通してチェック結果の良かった生徒を保健集会で表彰した。最優秀者には愛知県産の「葉つきの大根」、優秀者には「葉つきの人参」を副賞とした。また、学校保健委員会では、学校医、大学教授の先生から睡眠の大切さや将来につながる健康についての話を聞き、より良い生活習慣への意欲を高めた。企業の食育栄養士も招き、栄養バランスを意識した朝食の摂取や朝食の大切さを学んだ。さらに朝食を作ってくれる親へ感謝の気持ちを高めるために、家族に渡す「ありがとうカード」や「家族みんなの食事づくり」の活動を行った。

＜シンポジウム形式の学校保健委員会＞

＜ありがとうカード＞

お母さんのおかげで朝食１００点を取れたよ。いつもありがとう。

＜家族みんなの食事作り＞

１回１回の食事がどれだけ手間がかかっているのかを実感しました。親のありがたみがわかりました。

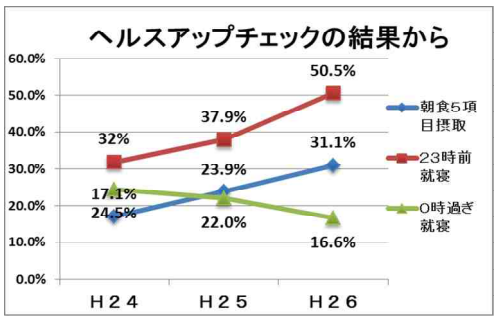
2　メンタルチェックで心もアップ

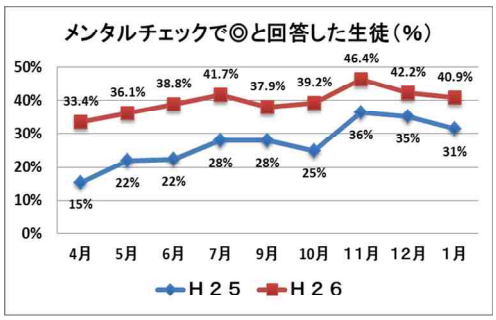
心の健康状態を評価項目に加え、自分の心の健康状態を意識させた。ヘルスアップデーには、短時間のエンカウンターを行い、気持ちを明るくし、気分良く学校生活をスタートできるように取り組んだ。

◆活動の成果と展望

1　ここ3年間のチェック結果からわかったこと。
　①　朝食100点(5品目摂取)の生徒が増えてきた。
　②　23時前に寝る生徒が増えてきた
　③　0時過ぎに寝る生徒が減ってきた。

2　メンタルチェックで◎の生徒が１年間で徐々に上昇した。短時間のエンカウンターを取り入れ、朝から明るい学級の雰囲気づくりをすることができた。





「負けるが勝ちじゃんけん」

「生徒への個別指導」

・朝食の欠食率1．2%を0%にしたい。そのために、地域ぐるみの食育活動を進めていきたい。