

早寝早起き朝ごはん！ 元気いっぱいひろせの子！

活動の名称

早寝早起き朝ごはん で元気いっぱい運動

団体等の名称

群馬県 前橋市立広瀬小学校

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

規則正しい生活習慣が身についておらず、乱れた生活習慣が原因で体調不良を起こし、保健室に来室する児童が多くみられた。また、近隣の中学校での貧血検査の結果、市内の平均よりも貧血の児童が多いことがわかり、小学生からの継続した指導の必要性を感じた。以上のことから学校全体で生活習慣の改善が必要と考え、「健康でたくましい子」という教育目標のもと、3年間にわたり「早寝早起き朝ごはん」を主なテーマに取り組を行った。

◆ 主な活動内容

学校保健委員会の開催

年2回開催し、「早寝早起き朝ごはん」に関するテーマを設定し、保健委員が発表を行ったり、時には他の委員会と連携したりし、健康課題の解決に向けて学びを深めた。開催後は、学校保健委員会だよりやホームページ等で家庭・地域に向けて情報発信を行った。

「生活習慣アンケート」の実施

年2回、5・6年生を対象にアンケートを実施した。就寝時刻や起床時刻、朝食摂取や学校保健委員会のテーマに関連した生活習慣の項目について児童が回答した。

「食育に関するアンケート」の実施

全家庭にアンケートを実施した。児童給食委員が結果をまとめて児童玄関に掲示し、PTA 広報にも結果を掲載した。

外部講師との連携による食育普及啓発

調理場栄養教諭や企業の社会貢献事業(ヤクルト:おなか元気教室)を活用し、授業や学年 PTA 行事の場で、食育についての理解や推進を図った。

◆ 活動の成果と今後の展望

成果

- 生活習慣アンケート内の項目で、改善がみられた。(右図)
- アンケートに記述する感想等から、児童や保護者の食事や生活習慣に対して見直しや改善を図ろうとする意識の高まりがみられた。

今後の展望

- 規則正しい生活習慣がさらに定着するように、「早寝早起き朝ごはん」をテーマとした取組を継続して行いたい。
- 中学校との連携をすすめ、合同学校保健委員会の開催に向けて検討している。

学校保健委員会のテーマ	
H26年度	第1回:早寝早起き～睡眠列車の旅～ 第2回:朝ごはんはなんで大切?
H27年度	第1回:生活習慣との関係性 第2回:排便deスッキリ! 朝から元気!
H28年度	第1回:元気の源 朝ごはん 第2回:メディアと上手につきあおう



生活習慣アンケートの変化

