

# 早寝早起き朝ごはんで いきいき五木村

**活動の名称** 「チーム五木」で早寝早起き朝ごはん

**団体等の名称** 五木村立五木東小学校

**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**

5月に実施した朝食アンケートでは、「毎日食べる」は32人(72.7%)、「食べない日もある」は12人(27.3%)という結果だった。また、就寝時刻が毎日22時を過ぎている児童もいた。そこで、「早寝早起き朝ごはん」に対する意識を高めるため、学校全体で食育指導と家庭教育支援に取り組んだ。また、五木村の保育所・小・中学校共通の課題として、メディアの長時間使用による生活習慣の乱れがある。そこで五木村学校健康教育委員会では、平成29年度からHappyファミリーデー(家族でノーメディアを目指す日)を設けることにした。

◆ **主な活動内容**

**1 栄養教諭を中心とした食育の推進**

6月の食育月間では、栄養教諭による朝ごはんに関する指導を全学級で実施し、中学校では、給食時に講話を行った。さらに食育月間後に「早寝早起き朝ごはんカード」の取組を行った。

**2 地域との連携(五木村学校健康教育委員会の取組)**

村内の保育所・小・中学校で毎月第2・4木曜日にHappyファミリーデーを実施している。「メディアに関するルール作りのチラシ」を配付し、日頃から家庭でメディアとの関わり方について考えることができるようにしている。

◆ **活動の成果と今後の展望**

毎日の朝食摂取率が5月の72.7%に比べ7月は、90.9%と大幅に増加し、朝ごはんへの意識の向上が見られた。内容も、おかずが平均2.0品で、バランスを考えた朝食になってきたことがわかった。また、7月の「早寝早起き朝ごはんカード」取組の期間中に毎日22時までに就寝した子どもは20人(47.6%)という結果だったが、Happyファミリーデーの実施日は、33人(78.6%)と改善が見られた。メディアの使い方を意識することが早寝につながったと考えられる。今後も村内の関係機関が協力し、日頃からメディアに関するルール作りを啓発しながら、「早寝早起き朝ごはん」の大切さを伝えていきたい。

はやね はやおき あさごはん カード  
3ねん なまえ( )

日	ねた時	おきた時	朝ごはん		ごはん・パン	おかず		その他	のみもの
			食べている	食べていない		種類	量		
7月6日(金)	8時30分	6時30分	☺	☹	🍙・🍞	1・2・3・4・5	🍷	🍵	○
7月7日(土)	7時58分	6時30分	☺	☹	🍙・🍞	1・2・3・4・5	🍷	🍵	○
7月8日(日)	9時30分	6時30分	☺	☹	🍙・🍞	1・2・3・4・5	🍷	🍵	○
7月9日(月)	9時00分	6時30分	☺	☹	🍙・🍞	1・2・3・4・5	🍷	🍵	○
7月10日(火)	9時30分	6時40分	☺	☹	🍙・🍞	1・2・3・4・5	🍷	🍵	○

**家庭に合ったルールづくりを!**

お子さんの時間、見直してみませんか?

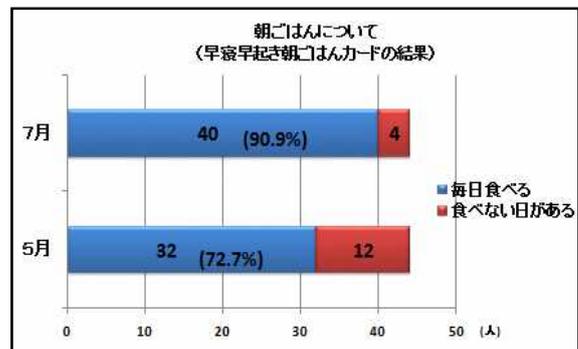
メディアとの良い関わりを!

- レベル1 食事中は、ノーメディアをめざそう
- レベル2 夜9時以降は、ノーメディアをめざそう
- レベル3 メディアは1日1時間までめざそう
- レベル4 家に帰ってからノーメディアをめざそう
- レベル5 1日ノーメディアをめざそう

Happyファミリーデー「ノーメディア達成」

★家族でいっしょに  
おしゃべり・トランプなど・散歩・運動  
読書・読み聞かせ・料理・お手伝い  
早くおるのもいいですね。

五木村学校健康教育委員会



# 西合志南中みんなの夢実現プロジェクト

**活動の名称** 西合志南中みんなの夢実現プロジェクト

**団体等の名称** 熊本県合志市立西合志南中学校

## 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) )  
 その他( )

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨

みんなの夢の実現、そして明るい未来のために、生徒・保護者・教師・地域住民による日々の具体的な実践により、生徒一人一人が志をもって、しなやかに社会で生き抜く力を保障することを目的に、生徒・保護者・教師・地域住民が一体となった「西合志南中みんなの夢実現プロジェクト」を提案、実践している。

### ◆ 主な活動内容

#### 生徒の皆さんのための 夢実現Myプロジェクト



朝から自分で起きる	朝食を食べる	毎日学習をする
○登校50分前までには起きる。 ○目覚まし時計をセットし、学校に行く準備など面倒なことは、前の夜にすませさせておく。 ○起きてすぐに洗顔をする。	○食欲がなくても必ず何か口に入れる。 ○炭水化物と水分は不可欠です。 ○食べた後トイレに行ければOK。	○置き勉をしない。 ○必ず、先生の指示に従って予習や宿題をする。 ○計画をもとに決まった時間、決まった場所で学習する。

#### 家庭生活を考える 夢実現Homeプロジェクト



挨拶をする	家事分業をする	ノーメディアで会話をする
家族みんなで実行しましょう。 ○基本の挨拶 おはよう 行ってきます いただきます おやすみなさい いただきます ごちそうさま ○大切にしたい言葉 ありがとう ごめんなさい	○自分のことだけでなく、家族みんなの役に立つことを家族みんなで分担しましょう。 ○風呂掃除・トイレ掃除・食事のあとかたづけなど複数取り組んだり当番にしたりしましょう。 ○地域の活動にも積極的に参加	○なるべく家族揃って食事をしましょう。たまには、TVを消し、学校での出来事を話しましょう。 ○学校からの連絡やお便りなど家族みんなで見て楽しみましょう。 ○携帯・スマホ・インターネット利用のルールを徹底しましょう。

#### 学校生活を考える 夢実現Schoolプロジェクト



具体的共通実践事項にこだわります。	豊かな心の指導にこだわります。	自主学習(家庭学習)を支援します。
○全ての学級で、具体的実践事項を実施します。 基本的教室設営・机配置等 チャイム黙想 あいさつの徹底 ○担任任せにならない学級経営 全校集会・学年集会等による 全校生徒による具体的実践 にこだわります。 ○特別支援教育の視点を取り 入れた授業実践に務めます。	○8:00正門通過・無言掃除・無言入退場を徹底します。 ○生徒会活動などを活発にして、 学校生活から「いじめや差別、 そして暴力」を追究し誰もが安心して 学べる学校にします。 ○道徳や学級活動を完全実施し ます。 ○学校生活のための身なりや心 構えができていない場合は、一 度家庭に帰り、整えてから登校 させます。	○授業時に 予習(宿題)チェックを徹底します。 ・本時の学習課題を明確にします。 ・「板書ノート」を徹底します。 ・次時までの学習課題を指示し、 「自学ノート」を支援します。 ○支援が必要な生徒には、放課 後等を使って個別の学習支援を 徹底します。 ○学習相談・進路相談を徹底し ます。

#### 地域における 夢実現Communityプロジェクト



見とってはいよ	言うてはいよ	来てはいよ
中学生にも関心を持ってください！ ○中学生に目を向けてください。 ○生徒たちの登下校中の安全にご協力ください。 ・通学路等で危険箇所がないか。 ・不審者等不安な箇所はないか。 ○地域の子ども居場所がありますか。	地域の情報を共有しましょう！ ○学校は、地域の方からの情報をほがっています。 ○生徒たちのことで気になることがあつたらどどん学校に情報を寄せてください。 ○先生や保護者についても気づいたことや気になることをお知らせください。	地域の学校づくりを進めましょう！ ○地域の皆さまが参加できる行事があります。ご近所方とお話し合わせの上ご参加ください。そのつご案内します。 ○地域の皆さまによって支えられている行事や教育活動があります。いつも感謝しています。

### ◆ 活動の成果と今後の展望

学校評価(保護者アンケートより) ※数字は肯定的回答の割合  
 ◇子どもには「早寝・早起き・朝ごはん」の基本的な生活習慣が身についている。  
 H29 全体 84%(+6)、1年 80%、2年 90%(+12)、3年 81%(+7)  
 H28 全体 78%、1年 83%、2年 78%、3年 74%

中島校長が提唱した「西合志南中みんなの夢実現プロジェクト」に取り組み始めて4年目を迎え、今やこのプロジェクトは家庭や地域を巻き込んだ取組として浸透してきている。保護者や地域の理解、協力を得ることが出来て初めて成り立つ。そうした意味では「早寝・早起き・朝ごはん」を含めた基本的な生活習慣の定着・向上にこのプロジェクトが大きく寄与していると考えられる。今後はこのプロジェクトを校区内の小学校及び市内の小中学校に広げていきたい。

# 五ヶ瀬の元気は「早寝・早起き・朝大豆」！

活動の名称 **五ヶ瀬町 早寝・早起き・朝大豆 運動**

団体の名称 **五ヶ瀬町学校保健会**



## 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

子どもは未来！ みんなで子育て！

### ◆ 活動の目的・趣旨

本町には小学校4校、中学校1校があり、小・中学校の9年間を見とおして策定された五ヶ瀬教育ビジョンに基づき特色ある教育活動が展開されています。私たち町学校保健会としても児童生徒が毎日の学校生活そして家庭生活を明るく元気に過ごせるよう「ごかせっ子すこやかプラン」を作成し、健康的な児童生徒の育成に努力しています。

ア(朝大豆)・ハ(早寝)・ハ(早起き)の笑顔がつくる規則正しい生活習慣を確立し、**みんなで元気な五ヶ瀬の町をつくること、それが学校・保護者・地域の願い**です。



明るい笑顔で元気な「ごかせっ子」！

### ◆ 主な活動内容

#### 【ごかせっ子すこやかプラン！】

生活習慣に関わる児童生徒、家庭への実態調査に基づき五ヶ瀬町学校保健会が作成。プランがめざす望ましい児童生徒の姿の実現のため、**具体的な数値目標を掲げて学校・家庭で取り組んでいます。**

#### 【睡眠表で生活リズムチェック！】

日々の生活習慣をしっかりと記録することは、この運動を自分自身のこととして捉えてもらうための第一歩です。回を重ねるごとに、正しい生活習慣の大切さについて、**家庭から共感するコメントが増えて**きています。

#### 睡眠表の活用

睡眠不足を自覚  
メディア使用時間の自覚  
生活リズムの見直し

ポイント  
★自分で書く！  
★絶対にしからない！

#### 【みんなで楽しく科学的に学ぶ！】

学校保健会主催の研修会や講演会で**睡眠や食に関する学びの場を提供**しています。また、学校保健会としても**睡眠医療に携わる専門医等による講話**など睡眠に関する研修を積極的に取り入れています。



朝食で活用してほしいレシピ集も作成。親子料理教室や家庭教育学級で配付しています。

### ◆ 活動の成果と今後の展望

よりよい生活習慣の確立をめざして「早寝・早起き・朝大豆」の活動を町の「家庭教育五ヶ条」の取組と連携して続けてきたことで、睡眠や朝食摂取の大切さについて知る機会や考える機会が増え、**児童生徒、保護者、そして地域の方々の中に自分たちの生活習慣を見つめ改善していこうとする機運が醸成されて**きました。この運動を町全体にしっかりと根付かせるため、学校保健会として息の長い活動を続けていきます。

一日の元気を充電  
良い睡眠！



# <早寝・早起き・朝ごはん・ラジオ体操で元気な毎日！>

活動の名称

「早寝・早起き・朝ごはん・ラジオ体操」運動

団体等の名

瀬戸内町立薩川小学校

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（子ども会 地域自治会）

活動の概要

## ◆ 活動の目的・趣旨

基本的な生活習慣を確立し、栄養のバランスのとれた食事や毎日の運動習慣を意識させることにより、心身ともに健康な生活が送れるよう学校・家庭・地域が連携して取り組んでいる。

## ◆ 主な活動内容

### 1 基本的な生活習慣の確立

#### (1) 早寝・早起き・朝ごはんチェック

毎朝の健康観察で、起床・就寝時刻、朝ごはんのチェックをし、家庭と連携して生活習慣の指導をしている。

#### (2) 生活ふり回りカードによる生活の見直し

毎月、1週間の生活実態記録をカードに記入し、保護者、担任が生活の見直しや励ましのメッセージを記入している。

### 2 朝ごはん作り、おにぎりの日

(1) 朝食の大切さを理解することや親子のふれあいを目的として、定期的に親子での朝食作りを発達段階に応じて実施している。

(2) 学期1回おにぎりの日を設定し、家庭で作ってきたおにぎりや学校農園で育てた野菜を収穫、調理し、おかずとして給食時間に食べている。

### 3 ラジオ体操の実践

(1) 毎朝、始業前に児童と教師と一緒に島口ラジオ体操を行っている。

(2) 夏休みは各集落ごとに実施し、地域の方も参加している。



## ◆ 活動の成果と今後の展望

- 1 自分の生活をふり返ることで基本的な生活習慣が定着し、より望ましい生活についての改善点を子供たちが理解できるようになってきた。
- 2 児童、保護者が朝食の重要性を理解し、栄養バランスのよい食事作りを心がけるようになってきた。
- 3 今後もさらに学校・家庭・地域の連携を図り、望ましい生活習慣の確立と学力・運動能力の向上の取組を推進していきたい。

# <朝食は心と体と頭の元気のもと>

**活動の名称** 早寝・早起き・手作り朝ご飯～歩育～

**団体等の名称** 屋久島町立安房小学校

## 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

「朝食は心と体と頭の元気のもと」としてとらえており、特に、朝ご飯を手作りで行うことで、元気で健康な子供の育成を目指している。また、歩いて登校することにより多くの成長が期待されることから「歩育」という造語を使って、健康的な登校を促している。

### ◆ 主な活動内容

- 学校保健委員会を通じて、保護者に手作りの朝ご飯づくりの重要生についてワークショップを行い、理解を深めた。
- 高学年児童には、長期休業中に朝ご飯を自分で作らせる取組を家庭の協力ももらって挑戦させた。
- 「早寝・早起き・手作り朝ご飯～歩育～」運動を、学校がリードし、学校だけの取組に終わらないようPTAとの連携を意識して行った。

町教育委員会→学校・PTA執行部→PTA評議員  
→学校保健委員会→保体部→PTA会員

- 歩いて登校することにより多くの成長が期待されることから造語を使って、健康的な登校を促している。
- PTA教育講演会で「こどもを取り巻く環境 ロコモティブシンドロームとスポーツ障害～予防法としての姿勢改善体操 ストレッチングとトレーニングの視点～」をテーマに、体幹を鍛える正しい姿勢の座り方や歩育の重要性について、講話とエクササイズで理解を深めた。

### ◆ 活動の成果と今後の展望

- 朝食を手作りするために、親子共に、少しでも早起きをするようになってきている。
- 登校時刻も早まり、歩いて登校する子供も増えてきた。
- 子供たちが明るく元気に歩いて登下校し、生活リズムも規則正しくなった。
- 各家庭で、手作り朝ご飯や夕ご飯を大切するようになり、家族の会話が増え、取組の成果が次第に表れてきている。

