

元気な朝宣言！南白亀は朝からみんなで健康づくり

活動の名称 南白亀っ子元気アップ・プラン大作戦

団体等の名称 千葉県 白子町立南白亀小学校

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（青少年育成南白亀地区育成会、学区内9自治会）

活動の概要

◆ **活動の目的・趣旨**

○ 学校・家庭・地域が連携・協力し、児童が生涯にわたって健康で豊かな生活を送ることができるように「いきいきちばっ子健康・体力づくりモデルプラン」を活用し、望ましい生活習慣づくりの基礎を培う。

◆ **主な活動内容**

1 「いきいきちばっ子健康・体力づくりモデルプラン」を活用した実践

【手順1】 自己的生活習慣をチェック → 【手順2】 グラフに表し課題の発見 → 【手順3】 カレンダーで毎日実践 → 【手順4】 再びチェック表で実践の振り返り

【いきいきちばっ子生活習慣チェック表】

自分の生活をふり返って、だいたいあてはまると思う番号の□に○をつけましょう。

11	1日の睡眠時間は7時間～9時間である。	A	睡眠
12	毎朝7時前には起床できるようにしている。	B	起床
13	起床後すぐに顔を洗っている。	B	起床
14	1日の朝ごはんを必ず食べている。	B	起床
15	1日の朝ごはんを必ず食べている。	B	起床
16	1日の朝ごはんを必ず食べている。	B	起床
17	1日の朝ごはんを必ず食べている。	B	起床
18	1日の朝ごはんを必ず食べている。	B	起床
19	1日の朝ごはんを必ず食べている。	B	起床
20	1日の朝ごはんを必ず食べている。	B	起床
21	1日の朝ごはんを必ず食べている。	B	起床
22	1日の朝ごはんを必ず食べている。	B	起床
23	1日の朝ごはんを必ず食べている。	B	起床
24	1日の朝ごはんを必ず食べている。	B	起床
25	1日の朝ごはんを必ず食べている。	B	起床
26	1日の朝ごはんを必ず食べている。	B	起床
27	1日の朝ごはんを必ず食べている。	B	起床
28	1日の朝ごはんを必ず食べている。	B	起床
29	1日の朝ごはんを必ず食べている。	B	起床
30	1日の朝ごはんを必ず食べている。	B	起床
31	1日の朝ごはんを必ず食べている。	B	起床

いきいきちばっ子カレンダー

わたしの健康・体力づくり作戦

5月

あてはまるものは○をつけてみたが、4月のことと比べてみると、

日	月	火	水	木	金	土	日	合計	目標の達成率
	(29)	(30)	1	2	3	4	5	7/0	A B C
実践	6	7	8	9	10	11	12	1/3	A B C
実践	13	14	15	16	17	18	19	1/2	A B C
実践	20	21	22	23	24	25	26	1/4	A B C
実践	27	28	29	30	31	(1)	(2)	1/5	A B C

2 学校栄養職員による「好き嫌いをなくそう」の食育の授業



3 PTAによる「親子で簡単に作れる朝ごはん」の調理実習

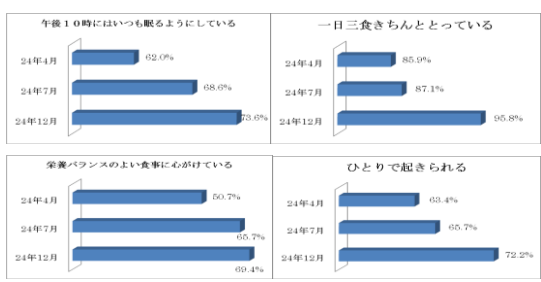


南白亀地区育成会と連携した「南白亀地区ふれあい運動会」



◆ **活動の成果と今後の展望**

【生活習慣チェック表からの児童の変化】



- 1 活動の成果
- ① 児童の生活習慣が望ましい方向に改善
 - ② 児童の実践により家族の生活習慣が改善
 - ③ 地域全体への「早寝早起き朝ごはん」の浸透

- 2 今後の展望
- ① 児童の関心が薄れないように日々の支援の充実
 - ② 家庭・地域とのさらなる連携の強化