

# 「早寝・早起き・朝ごはん・テレビを消して夕ごはん」

活動の名称

「早寝・早起き・朝ごはん・テレビを消して夕ごはん」運動

団体等の名称

笠間市立六戸小学校

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

児童数 278 名

## ◆ 活動の目的・趣旨

六戸小学校では、当校教育目標「本気で自ら学び、思いやりの心を持ち、たくましい子ども」の育成の実現を図るために、知・徳・体の3つのプロジェクトを組織し実践している。その1つ「健やかな身体プロジェクト」において、「基本的生活習慣の定着」を目標に定め、家庭と連携しながら、「早寝・早起き・朝ごはん・テレビを消して夕ごはん」運動に取り組んでいる。

## ◆ 主な活動内容

- 広報・啓発活動
  - ・保健だより等を活用し、「早寝・早起き・朝ごはん・テレビを消して夕ごはん」運動の大切さを各家庭へ周知。
  - ・「早寝・早起き・朝ごはん・テレビを消して夕ごはん」がなぜ大切なのか、担任と協力して保健指導を実施。
- 家庭との連携
  - ・基本的生活習慣の定着を図るため、親子で生活習慣を自己評価する「生活リズムカレンダー」による取組を実施。
  - ・家族で触れ合いの時間をつくり、生活を振り返る「ノーテレビ・ノーゲームチャレンジ3日間」運動を目の愛護デーに実施。
- 栄養教諭との連携
  - ・市の栄養教諭による食育指導を月に一回開催。



## ◆ 活動の成果と今後の展望

- 活動の成果
  - ・各種たよりや生活リズムカレンダーの実施などにより、家庭と連携した取り組みができた。
  - ・学校だよりを学区内の全戸へ回覧することにより、当運動について地域の理解を得ることができた。
  - ・子ども達自身が、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを理解し健康維持を意識した生活ができています。
  - ・欠席する児童が減少した。(無欠席日数 H25年度；1日 → H26年度1月現在；5日)
- 今後の展望
  - ・休日になると生活リズムが崩れ朝食を摂らない児童がいるため、引き続き家庭にも協力を呼びかけていく。
  - ・生活習慣に問題がある児童に個別指導を行っていく。
  - ・「ノーテレビ・ノーゲームチャレンジ3日間」運動は、「時間を有効に使えるようになった。」という保護者からの意見が多いので、今後も継続していく。

せいかつリズムカレンダー (1~3年)

児童名: \_\_\_\_\_

日付	1/9 (水)	1/10 (木)	1/11 (金)	1/12 (土)	1/13 (日)	1/14 (月)	1/15 (火)
1. 早寝早起き朝ごはん	○	○	○	○	○	○	○
2. 生活リズムを整える	○	○	○	○	○	○	○
3. 朝ごはんを食べて健康	○	○	○	○	○	○	○
4. 朝ごはんを食べて健康	○	○	○	○	○	○	○
5. 朝ごはんを食べて健康	○	○	○	○	○	○	○