

望ましい生活習慣を身に付けた心も体も元気な石っ子

活動の名称

「よい眠り、しあわせ朝ごはんで元気な石っ子」

団体等の名称

小矢部市立石動小学校

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

望ましい生活習慣を身に付け、元気な心と体をつくる子供を育てるために、家庭での生活習慣に対する意識を高めることを目指し、保健指導、食に関する指導、体力づくり指導を関連付けた活動に取り組んでいる。

◆ 主な活動内容

○よい姿勢と健康のつながりについて考える保健指導（養護教諭とのチームティーチング）

- ・「背筋の大切さを示した図」や「姿勢と学習の集中力の関係を示したグラフ」を活用し、よい姿勢で生活していこうとする意欲を高めている。
- ・よ（4つのポイント）、い（いつでも）、し（しっかり）、せ（せずじピン）、い（いつまでも）の「よいしせい」を合言葉に学習時等のよりよい姿勢を維持する意識を高めている。



<養護教諭による指導>

○発達段階に合わせた食に関する指導（栄養教諭とのチームティーチング）

- ・「目指せ！しあわせ朝ごはん」や「かむことの大切さを知ろう」など、バランスのよい朝食をとることは、体を目覚めさせ、集中力を高めるとともに、病気になりにくい体づくりにつながっていることについて学んでいる。



<栄養教諭による指導>

○「食事のマナーとよい姿勢との関係」についての児童給食委員会の発表

- ・「給食マナーチェック」を行い、正しい食事マナーについて意識付けをしている。
- ・食器を持ったり、箸を正しく持ったりする食事マナーがよい姿勢につながることを劇やクイズを通して、全校児童に伝えている。

○体力の向上に向け、多様な運動に触れ目当てをもって運動する期間の設定

○望ましい生活習慣の定着に向けた「とやまゲンキッズ作戦」や「PTA母親委員会のアンケート」による子供たちの生活の様子の把握

○「長期休業中の生活カード」を活用した就寝時刻やテレビの視聴時間の見直し



はい/だいたいで99.3%

<ゲンキッズより(H26.5)>

◆ 活動の成果と今後の展望

子供たちの実態に合わせ、睡眠や朝食の大切さ、正しい手洗いの仕方などについて、重点化した指導を続けてきた。養護教諭による保健指導、栄養教諭による食に関する指導をはじめ、学校保健委員会では医師から健康づくりについての専門的で正しい知識を得ることで、子供たちは問題点に気づき、姿勢や生活習慣を直していこうとする意欲を高めた。

今後も望ましい生活習慣づくりにおいて、子供たちの意識が継続するよう、家庭への声掛けを続け、連携を深めていく。