

<早寝早起き朝ごはんが元気の基本>

活動の名称

のとはらパワフルキッズ

団体等の名称

福山市立能登原小学校

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（ 広島女学院大学 学校医）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

・本校では「歩く子・走る子・素足の子」をキャッチフレーズに、30年以上の素足の伝統があり、健康教育を中心とした、基本的な生活習慣の定着・向上を図る取組を続けている。早寝早起き朝ごはん等の生活習慣の確立をはじめとする健康づくりは、本校の目指す「自ら伸びる子どもの育成」の基盤であると考え。

◆ 主な活動内容

○ 全学年による食育授業研究の実施

健康教育を学校の研究の柱として、「調和のとれた朝食の重要性」等をテーマとした食育授業研究を行い、児童の「食」や「健康」に対する知識・関心を高める取組を行っている。

○ 朝会や校内集会以での発表

保健体育委員会の児童や学年ごとに、朝食の意義や健康等についての計画的な発表を、保健朝会や校内集会でやっている。

○ 食育カルタ作り

大学生を招いて、5・6年生が「朝食の重要性」等をテーマとした食育カルタを作成し、そのカルタを使って児童会行事でカルタ取り大会を行った。

○ 5分間運動・学習健康カードの活用

5分間運動・学習健康カードを使って、早寝早起き朝ごはんについて、毎日の家庭学習として保護者にチェックをしてもらう。集計を分析し全校児童に課題や取組内容を示すと共に、学校保健委員会で話し合い、PTA や学校医等 専門的立場からも意見をいただき、次の活動につなげている。

○ 朝体育の実施

週2回（火・金）の始業前に朝体育として体力づくりの時間を設定している。その中で 50M 走・持久走等を行い、これらの記録を毎月とることにより、児童の記録の伸びを評価している。また、この中で行うセット運動やポール運動を運動会・体育発表会で保護者・地域に発表する等の機会を設けており、生活の中で行う適度な運動が健康や体力向上のために大切なことを日常的に指導している。

◆ 活動の成果と今後の展望

○ 保護者・児童の早寝早起き朝ごはんへの意識の向上（達成率の向上）

平成 23 年度 早寝 81% 早起き 86% 朝ごはん 96%

平成 24 年度 早寝 82% 早起き 92% 朝ごはん 98%

（平成 25 年度から早起き・朝ごはんは個別の指導へと切りかえ、早寝に特化した取組を行うこととした。）

平成 25 年度 早寝 85%

○ 保護者を巻き込んだ体力づくり

5分間運動・学習健康カードは毎日の使用により定着しており、その中の5分間運動は家庭学習にしているため、家庭の健康への意識は高まり、保護者も巻き込んだ体力づくりができている。

○ 児童の体力の向上

新体力テストでは、全国平均並びに県平均を超える種目が多い。

（超える種目の割合：平成 23 年度 75% 平成 24 年度 78% 平成 25 年度 78%）。

○ 今後の展望

今後も家庭・地域と連携を図りながら、基本的な生活習慣の確立と体力づくりの取組を児童に目標をもって取り組ませ、自ら伸びる子の育成を目指して継続していく。



<保健発表の様子>



<運動会の様子>