

# < 子どもがつくる “元気づくりプロジェクト” >

**活動の名称**

**黒木元気づくりプロジェクト**

**団体等の名称**

**美郷町立黒木小学校**



**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（黒木区）

**活動の概要**

◆ **活動の目的・趣旨**

児童数 12 人と極小規模校である本校の児童は、みんなとても明るく好奇心旺盛である。しかし、朝食が菓子パンだけ、就寝時間が遅い、ゲームをし過ぎるなど、家庭における生活習慣に関する課題が見られる児童もいる。

児童や保護者に「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さについての意識をもたせ、子ども達から地域に元気を発信していきたいという願いで、“元気づくりプロジェクト”を実践することにした。



全校で取り組んでいる  
バランスボール

◆ **主な活動内容**

○ **全校児童と保護者が参加する学校保健委員会**

朝食への意識を高めるために、全校児童・保護者が参加する学校保健委員会を年 2 回実施した。「朝ごはん」をテーマに、外部講師の栄養教諭による指導や「簡単朝食作り」を実施した。（H25年度）



学校保健委員会

○ 「健康チェックカード」の活用

毎月実施している「健康チェックカード」を通して児童の生活習慣を把握し、児童への個別指導や保護者との情報交換を行った。また、「健康チェック通信」の配付や「元気モリモリで賞」での賞賛により、児童の生活習慣改善への意欲を高めた。

○ **家庭で取り組む「チャレンジカード」の実施**

朝食の内容を意識させる「朝ごはんぱくぱくカード」やメディア接触について各家庭で目標を考えて取り組む「ニコニコチャレンジ」を全家庭で実施した。



朝ごはん妖怪  
ベッコリンだぞ！

学習発表会での全校劇

○ **地域への「早寝・早起き・朝ごはん」についての情報発信**

多くの地域住民も参観する学習発表会で、「早寝・早起き・朝ごはん」を取り入れた全校劇を実施した。また、校区内全戸に「げんき通信」を配付し、地域にも「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを発信した。

◆ **活動の成果と今後の展望**

- 極小規模校の特性を生かして、各家庭や児童一人一人に対し、きめ細かな指導をしたり、様々な場面で生活習慣改善の大切さを発信したりしたことで、児童の「早寝・早起き・朝ごはん」への意識を高めることができた。
- 本校は、今年度で閉校してしまうが、新設校においても、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識しながら、“元気づくりプロジェクト”を推進してくれることを期待している。

**健康チェックカード**

10月 健康チェックカード ( )年 ( )月 ( )日

※初めて(子ども)の場合は、ママとパパの協力が必要です。

※テレビ・ゲームは1日1時間以内を目安にしましょう。

※お風呂は毎日必ずお風呂に入ってください。

項目	6日	7日	8日	9日	10日
朝ごはん	0	0	0	0	0
テレビ	30分	60分	20分	60分	60分
ゲーム	0分	0分	0分	0分	0分
お風呂	8:00~9:30	9:00	9:00	9:00	9:00

ママのコメント: 朝ごはんを食べる習慣を身につけてほしいです。

パパのコメント: 朝ごはんを食べると元気になりますよ。

子どものコメント: はみがきせんかんの賞かんはあった。

学習発表会での全校劇