

# なみきっ子ノートを活用した「早寝・早起き・朝ごはん！」の推進

**活動の名称** なみきっ子の生活スタイル「早寝早起き朝ごはん！」

**団体等の名称** 川口市立並木小学校

## 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（学校評議員・地域の民生委員・各町会長・学校応援団）

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨

本校は長年にわたり健康教育を推進している。その中の一つとして、児童一人一人の生活習慣の定着を目的に『早寝・早起き・朝ごはん』の取り組みを、体育・保健・食育の各分野と家庭・地域と連携して実施している。

### ◆ 主な活動内容

#### けんこう会議（学校保健委員会）



時短・簡単、朝ごはんの実習

#### 給食集会



朝ごはんを3つのスイッチONにしよう!!

#### なみきっ子体操（業間運動）



体カづくり

#### 1年親子会食



家庭へ啓発

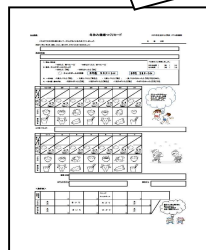
#### 保健学習



栄養教諭とT.T授業

#### なみきっ子ノート（健康ノート）保護者との連携

##### PTA保健部による健康づくりカードの取組



食育月間の取組



歯科保健の取組

### ◆ 活動の成果と今後の展望

朝ごはん調べの結果では、ほとんど食べていない児童の割合が1%であり、それ以外の児童は朝ごはんを食べてきている。内容について、27年度と28年度を比べるとグラフの通り、主食と汁物（14.7%→7.6%）と減り、主食・主菜・副菜・汁物が揃っている（11.1%→17%）・主食・主菜・副菜が揃っている（6.4%→8%）と増えている。これは、栄養バランスを考えた朝ごはんの重要性が保護者に理解され、意識が高まったと思われる。

今後も、健康な心やたくましい体、望ましい生活習慣を育成するためには、学校と家庭とが共通の認識をもち、連携を図りながら『早寝・早起き・朝ごはん』の取り組みを推進していくことが重要である。

#### 朝ごはん調べ

