

自己マネジメント力を育てよう！ 早寝早起き朝ごはん運動

団体の名称

喜多方市立第一小学校

連携している団体

国立磐梯青少年交流の家、
喜多方学校給食調理場、近隣小・中学校

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

子どもたちの生活実態を見ると、メディアの長時間使用等のため就寝時間が遅くなり、朝食をとらないなどの生活習慣の乱れが指摘されており、学習意欲や体力の低下をもたらす要因の一つとなっている。また、本県、本校でも肥満傾向児童数が全国平均を超えており、生活習慣の改善が喫緊の課題となっていた。

《対象者》

本校児童、保護者

《ねらい、目的》

夢や希望に向かって頑張ることのできる自己マネジメント能力の向上と生活リズムの改善を目指し、関係諸機関と連携して早寝早起き朝ごはん運動を推進していく。

活動内容

活動の一部を紹介します。

「喜多方二中学区学校保健委員会」を開催し、二中学区4校の学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方及び市教育委員会、保健課、こども園、PTA代表、各学校代表が一堂に会し、二中学区の児童生徒の食事、運動、睡眠について話し合い、共通理解のもと、指導している。



令和元年度2学期のスタート、始業式の後、国立磐梯青少年交流の家の所員の皆さんに、「早寝、早起き、朝ごはん」についての講話と体操教室をしていただいた。「はやねちゃん」「よふかしおに」と一緒に楽しく体を動かすことができた。児童も職員もみんな元気いっぱい、笑顔になった。

保健委員が冬休みを健康に過ごせるように食事、運動等について標語を作り発表した。体育主任から「リズムジャンプ」の紹介があり、全校生でチャレンジするとともに、休み中も継続するよう呼びかけた。



◆本校URL：<https://kitakata.fcs.ed.jp/>第一小学校

活動の成果

睡眠時間については、継続指導してきたことにより、多くの児童が、低学年で9時間、中学年で8時間半、高学年で8時間確保できている。欠席率の低下、保健室来室者の減少につながったと考える。

学校評価アンケートの回答で、朝ごはん摂取の割合は98%であり、ほとんどの児童が朝ご飯をとっている。

今後の展望

小学校時に正しい習慣を身に付けて、生涯に渡って健康に過ごせるようにしていくことが大切である。特に、メディアやSNSの長時間利用については減ってきてはいるが、まだ長時間利用している児童も見られる。継続して指導し、家庭と連携し、生活リズムを整えていく必要がある。