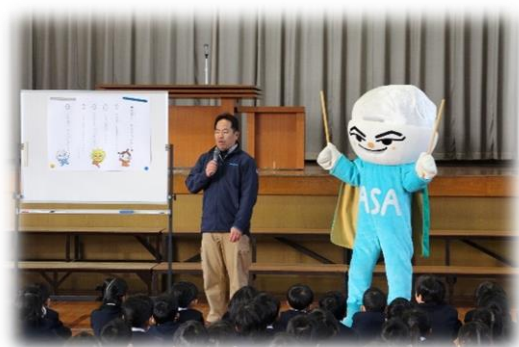


平成30年度事業報告書



「早寝早起朝ごはんキャラバン隊」



このプロジェクトのおかげで、自分は夜ふかしをしないようになりました。

やはり、早く寝た方が、朝起きた時に気持ちがよかったです。(児童)

日々の正しい生活や子供の成長にすべてが関係していますね。これから意識しながら続けると、もっと楽しく取り組んでいけそうです。(保護者)

独立行政法人国立吉備青少年教育振興機構

国立吉備青少年自然の家



はじめに

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が平成18年4月に設立され、「早寝早起き朝ごはん」国民運動が始まりました。当施設では、「早寝早起き朝ごはんキャラバン隊」として、小学校を中心に、教育委員会や保育園、中学校、PTAなどの教育関係の機関・団体と連携して活動を進めてまいりました。本年度も授業や様々な研修など年間を通した活動で、本運動について学ぶ機会を設けることができました。当所の運動に御支援、御協力いただいた皆様方に、心からお礼を申し上げます。

さて、規則正しい生活習慣の中でも、「早寝早起き朝ごはん」は、子供たちの健やかな成長に大きくかかわってきます。平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等の調査結果（出典：スポーツ庁）から、「朝食を毎日食べている子供の方が、学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にある」ことがわかっています。さらに、「朝食を毎日食べている児童生徒の方が、欠食傾向のある児童生徒に比べて不調を訴える割合が低い傾向にある」ことがわかっています。

子供たちの体力や気力の低下には、生活習慣の乱れが考えられます。現代、外での遊びは減り、テレビゲームやスマートフォンの普及により、子供たちの生活リズムが大きく変わってきています。そんな生活リズムを改善していく必要があります。「早寝早起き朝ごはんキャラバン隊」は、教育関係の機関・団体の関係者と協力して、このような現状について保護者や地域にも社会問題として考えていただき、子供たちの規則正しい生活習慣の確立に向けて取り組んでいます。

特に、本年度は、倉敷市立万寿東小学校と久米南町中学校区を中心として「早寝早起き朝ごはん」の普及活動に努めてきました。この活動を通して、子供たちの健やかな成長の一助となれればと願っています。

ここに、平成30年度「早寝早起き朝ごはんキャラバン隊」の概要をお示しし、事業の結果や成果を報告させていただきます。今後も、「早寝早起き朝ごはんキャラバン隊」の取組を通して、多くの方々に基本的な生活習慣の重要性を広めてまいりたいと思います。教育関係の機関・団体の皆様におかれましては、事業運営の参考になることを願うとともに、御高覧いただき、御意見や御助言を賜れば幸いに存じます。

平成31年3月

独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立吉備青少年自然の家
所 長 高 藤 佳 明

目 次

I	事業のねらいと取組について	P 1
II	倉敷市立万寿東小学校での取組	
	1. 事業の目的（趣旨・ねらい）	P 2
	2. 学校との連携	P 2
	3. 児童保健委員会での取組	P 2
	4. あいさつ活動、児童集会での取組	P 3
	5. 学校保健委員会での取組	P 4
	6. 万寿東小学校の取組と児童からの声	P 5
III	久米南町での取組	
	1. 事業の目的（趣旨・ねらい）	P 7
	2. P T A研修会、地区懇談会での取組	P 7
	3. あいさつ活動や講話、紙芝居	P 8
	4. 保健体育の授業	P 9
	5. 久米南町の取組での成果と課題	P 1 1
IV	成果と課題	P 1 2
	1. 成果	
	2. 課題	

I：事業のねらいと取組について

国立吉備青少年自然の家『早寝早起き朝ごはんキャラバン隊』

事業の目的(趣旨・ねらい)

子供たちが健やかに成長していくためには、調和のとれた食事、十分な睡眠が大切であるという考えから始められた「早寝早起き朝ごはん」活動について、県内の小学校と連携し、継続的な啓発・普及活動を展開することで、基本的な生活習慣の確立を図る。

平成29年度取組

岡山県内の小学校で地域制を考慮して、県北2地区、県南2地区の4校を実施校として選定した。早寝早起き朝ごはんに関する学びを継続して学習できるように、1年間を通して各校全3回訪問する事業として企画した。

初回の訪問では、校門や体育館等で着ぐるみを着用して、全校児童に「早寝早起き朝ごはん」の大切さを周知したり、「あいさつ活動」を行ったりした。その後は学校と協議を重ねながら、学校の特色や実情に合わせて、保健集会や給食集会、出前授業などを展開した。

平成30年度取組

今年度は、昨年度の報告書を見て、当所との連携を希望した倉敷市立万寿東小学校と、望ましい生活習慣・学習習慣の確立に向けて、県指定「学習習慣形成モデル校(校区)」として取組を進めることとなった久米南町教育委員会と連携して1年間を通して「早寝早起き朝ごはんキャラバン隊」の活動を企画した。

倉敷市立万寿東小学校では、朝の登校でのあいさつ活動や児童保健委員会、学校保健委員会に参加して啓発活動を行った。

久米南町では、中学校区内の3つの小学校、3つの保育園に出向き、各校園での打合せの後に、朝のあいさつ活動や集会、地域の役員会での講演会、中学校での出前授業を行い、「早寝早起き朝ごはん」の意識を高めて生活習慣の確立に向けた事業を展開した。

Ⅱ：倉敷市立万寿東小学校での取組

1. 事業の目的（趣旨・ねらい）

「早寝早起き朝ごはん」の活動について、当所との連携を希望した倉敷市立万寿東小学校と、1年間にわたり児童および保護者に継続的な啓発・普及運動をすることで基本的な生活習慣の確立を図る。

2. 学校との連携

（1）期日

平成30年 6月22日（金）校長、養護助教諭と打合せ

（2）参加者

倉敷市立万寿東小学校	校長	川西 隆
	養護助教諭	窪田真奈美
国立吉備青少年自然の家	企画指導専門職	佐藤 泰之
	企画指導専門職	西山一之進

（3）企画・運営のポイント

倉敷市立万寿東小学校と共同でキャラバン隊の年間スケジュールを考え、3回のあいさつ活動と集会での講話、児童保健委員会への参加と学校保健委員会での保護者への講話を行うこととした。

3. 児童保健委員会での取組

（1）期日

平成30年 7月 4日（水） 7月期児童保健委員会
10月31日（水） 11月期児童保健委員会

（2）参加者

倉敷市立万寿東小学校	保健主事	田中 松実
	養護助教諭	窪田真奈美
	児童保健委員会	6年生 9人 5年生 8人
国立吉備青少年自然の家	企画指導専門職	佐藤 泰之

（3）企画・運営のポイント

- ① 7月の児童保健委員会では、企画指導専門職が児童保健委員会の児童に早寝早起き朝ごはんのキャラクターを紹介した。その後、全校児童がキャラクターに親しめるように児童保健委員会の児童たちにポスターの制作を依頼し、あいさつ活動までの期間に校内各所にポスターが掲示された。
- ② 10月の児童保健委員会では、キャラバンに来て欲しいキャラクターを児童保健委員会の児童たちに選んでもらい、キャラバン隊の活動に児童たちが主体的にかかわることができるように配慮した。

(4) 活動の様子



【児童保健委員会】



【児童が描いたポスター】

4. あいさつ活動、児童集会での取組

(1) 期日

平成30年 7月19日(木) 校門であいさつ活動、1学期終業式で講話
 9月 3日(月) 校門であいさつ活動、2学期始業式で講話
 平成31年 1月 7日(月) 校門であいさつ活動、3学期始業式で講話

(2) 参加者

倉敷市立万寿東小学校

教職員数	50人					
児童数	1年生	3学級	88人	4年生	2学級	67人
	2年生	3学級	105人	5年生	3学級	95人
	3年生	3学級	90人	6年生	3学級	94人
	特 支	3学級	11人	(合 計 20学級	550人)	

国立吉備青少年自然の家

企画指導専門職 佐藤 泰之
 事業推進係長 須増 和友(2・3学期)
 事業推進係員 西川 和志(1学期)

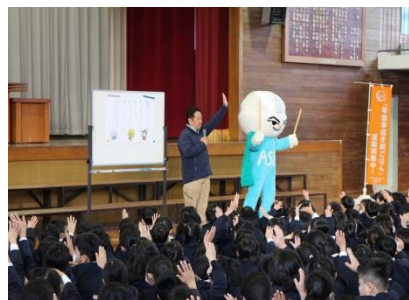
(3) 企画・運営のポイント

- ① 1学期の終業式、2学期と3学期の始業式にキャラバン隊が学校に訪問し、あいさつ活動と、児童の学校生活の節目となる集会に参加するようにした。
- ② その中で行った「早寝早起き朝ごはん」に関する講話は、小学校と事前に確認し、話の内容を決めるようにした。講話の内容は、1学期「早寝早起き朝ごはんの話」(はやねちゃん)、2学期「早寝早起き朝ごはんクイズ」(よふかしおに)、3学期「生活習慣カルタとぐんぐんの話」(あさごはんまん)となった。

(4) 活動の様子



【1学期あいさつ活動】



【3学期始業式での講話】

5. 学校保健委員会での取組

(1) 期日

平成30年 9月26日(水) 第1回学校保健委員会

平成31年 2月13日(水) 第2回学校保健委員会

(2) 参加者

倉敷市立万寿東小学校	学校保健委員会関係教職員	6人
	学校医・学校歯科医	2人
	学校保健委員会参加PTA役員	40人
国立吉備青少年自然の家	企画指導専門職 佐藤 泰之 (第1回)	
	企画指導専門職 西山一之進 (第2回)	

(3) 企画・運営のポイント

- ① 保健主事や栄養士、養護助教諭がPTAの学年役員の保護者を対象として、児童の健康面や体力面について報告する学校保健委員会に、企画指導専門職が講師として参加し、30分程度の講義を行った。
- ② 講義内容は、「早寝早起き朝ごはん運動」の全国的な展開についての話に始まり、キャラバン隊の活動や児童保健委員会の取組の紹介も含め、第1回は「早寝早起き朝ごはんのメカニズムについて」の講義を、第2回は「早寝早起き朝ごはんの大切さについて」講義を行った。

(4) 活動の様子



【第1回学校保健委員会での講義】



【第2回学校保健委員会での講義】

(5) 保護者の声

- ① 「早寝早起き朝ごはん」は、子供だけではなく、「老化防止」「心のバランス」など大人にも良いということがよくわかりました。一人ではできませんが、家族揃って実践していきたいです。
- ② 子供の心身の成長を支えていく大切さを改めて認識しました。これからは意識しながら続けると、もっと楽しく取り組んでいけそうです。

6. 万寿東小学校の取組と児童からの声

(1) 万寿東小学校の取組

①「ぐんぐん」カード

9月と1月に「起きる時刻」「寝る時刻」「朝ごはんを食べたかどうか」を1週間にわたって児童に自分でチェックをさせる取組である。他にも「テレビを消して学習したか」「学習の点検を保護者にしてもらう」などもチェック項目に入っている。

1月ぐんぐん (1～3年) 「はやね」・「はやおき」・「あさごはん」・「かてい学習」できたかな？
() ねん () くみ () ばん なまえ ()

※ できたところを○でかこう。1日100てん、5日間で500てんをめざそう！！

★ 本番ってくる日: 1月16日(水)

		8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	15日 (月)	このぐんぐんの ごうけい(さいこうで100てん！)
おきるじく	6:30までに おきた (20てん)	20	20	20	20	20	てん
	7:00までに おきた (10てん)	10	10	10	10	10	
	7:00よりあとに おきた (0てん)	0	0	0	0	0	
あさごはん	おかずも食べた (20てん)	20	20	20	20	20	てん
	しゅくのみ(ごはん・パンのみ) (10てん)	10	10	10	10	10	
	たべなかった (0てん)	0	0	0	0	0	
テレビを消して 学習	テレビを消して 学習をした (20てん)	20	20	20	20	20	てん
	テレビをみながら 学習をした (0てん)	0	0	0	0	0	
おやこで てんけん	学習したものと連絡帳を みてもらった (20てん)	20	20	20	20	20	てん
	連絡帳だけ みてもらった (10てん)	10	10	10	10	10	
	学習したものと連絡帳も みてもらっていない (0てん)	0	0	0	0	0	
ねるじく	9:00までに ねた (20てん)	20	20	20	20	20	てん
	9:30までに ねた (10てん)	10	10	10	10	10	
	9:30よりあとに ねた (0てん)	0	0	0	0	0	
まい日のごうけい(さいこうで100てん！)		てん	てん	てん	てん	てん	5日間のごうけい(さいこうで500てん！)
【はんせいやかんそうをかきましょう】					【おうちの方からも、一貫おねがいします】		

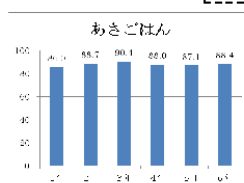
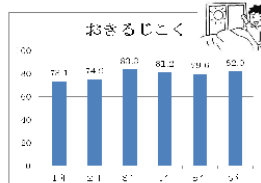
【ぐんぐんカード1～3年】

ほけんだより 臨時号
万寿東小学校 保健室
H30・11・9 №11

※、学校の中は学習会一色。学習会や睡眠会もあって、学習に励んでいます。そんな中、保健室はというと・・・ここ数日怪しい日が多いこともあってか、保健室で保健室に来る人は、ほほいという状況です。けがで来室する人も、ぐんと減っています。学習会に向けて、張り切っている人が多いのかもしれませんね。ただ、減っている人もいます。学習会に欠席することのないように、「草履・草履き・朝ごはん」で、体調を整えましょう。

さて、9月に実施した「ぐんぐん」の結果を、お知らせします。「テレビを消して学習」と「朝ごはん」は、どの学年もよくできていました。できにくかったのは、「寝る時刻」でした。10分でも早く寝る努力ができると、いいと思います。

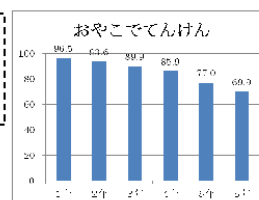
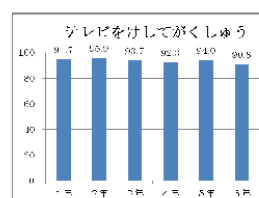
～9月・ぐんぐんの結果～



全学年 テレビを消して学習をした 20点
テレビを見ながら学習をした 0点
どの学年もとてもよくできていました。よい習慣は、続けていきましょうね。



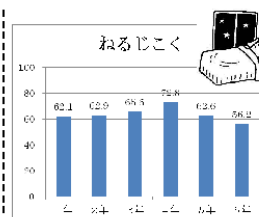
全学年 学習したものと連絡帳をみてもらった 20点
連絡帳のみ見てもらった 10点
学年が上がると、できにくくなっていました。



全学年 6:30までに起きた 20点
7:00までに起きた 10点
これからだんだん暑くなって、起きにくくなります。早く起きると「セロトニン」というホルモンが出てやる気いっぱいになり、気持ちもよくなります。

全学年 おかずも食べた 20点
主食のみ(ごはん・パンのみ)食べた 10点
朝ごはんを食べない人は、とても多かったです。おうちの人の一言で、「おかずを作ることをがんばります。」というものもありました。高学年の人は、簡単な朝ごはん作りに挑戦してみましょう。

1～3年 9時までには 20点
9時半までは 10点
4～5年 9時半までは 20点
10時半までは 10点
習い事やおうちの人の都合もあり、高学年から寝る時刻が遅くなっています。



【ぐんぐんカードについての保健だより】

②アイデアレシピの募集と紹介

夏休みの自由課題として「朝ごはんレシピ大募集！」というお便りを全学年に出したところ、実際に写真を撮りながら作ったり、保護者と協力して書いたりしたレシピが27作品集まった。この作品は、保健だよりや学校保健委員会で紹介された。

ほけんだより 臨時号

万寿東小学校：保健室
H30・9・18 №8

夏休み前に、「朝ごはんレシピ大募集！」のお便りを出したところ、27人からレシピが集まりました。多くの作品が集まったことを、とても嬉しく思います。

また、写真をつけてくれたり、低学年のみなさんは、おうちの父に書いてもらったりと、家族の協力もあってのことです。

朝ごはんレシピのポイントは、朝食・昼食・夕食の食事がバランスよく摂れていること、簡単に作れるものであることの2つでした。どのレシピも、バランスがとれていて、おいしいものばかりでしたが、今回は、その中から5つを紹介いたします。また、その他のレシピも、学校保健委員会などで、紹介する予定です。

ます ひがししょう あさ

～万寿東小・朝ごはんレシピ～

★味噌汁スープかけごはん！★ 10分前
1年1組 阿部 賢生さん

<材料 4人分>
・ごはん 茶碗に軽く1膳・卵 1個
・味噌 200cc・ねぎ 適量
・いりごま 少々・鰹フレーク 適量
・わかめスープの素 1袋

♪茶を置いたりお湯を足してもいい。
最後にチーズを添えるとリッチな味に！

<作り方>
①ごはんを器に盛り付けておく。鍋に茶を入れ火にかける。ねぎは、小さく切っておく。
②卵は、割りほくしておく。
③お湯が沸いたら、わかめスープの素を入れ、火を止めてから、卵を回し入れる。
④鍋に火が通ったら、②をごはんにかき、鰹フレーク、ねぎ、いりごまをかけて出来上がり。

★ぶつかけそうめん★ 10分
6年3組 細田 希真さん

<材料 4人分>
・そうめん 4束
・鶏ねぎ 2束・いりごま 好みで
・豚肉 200g・みりん 大さじ4
・かつお節 大さじ1つかみ・茶 400cc
・砂糖 大さじ2・しょうゆ 大さじ4
・塩 少々・手ししいたけ 2個(前日の晩に、400ccの水につけておく)

<作り方>
①そうめんをゆでる。ゆでた湯で、豚肉もゆでる。
②手ししいたけをつけておいた茶に、みりん、塩、砂糖、しょうゆ、かつお節を入れ火にかける。
③ねぎは小さく切り、しいたけは食べやすい大きさに切る。④そうめんを器に盛り、②のつゆをかけ、ねぎ、しいたけ、豚肉、いりごまをのせたら完成。

★豆腐のしそチーズ焼き★ 8分
6年2組 新井 剛斗さん

<材料 4人分>
・きぬぎし豆腐 半丁・シーチキン 20g
・しそ 2枚・ピザ用チーズ 20g
・オリーブオイル、砂糖、しょうゆ 各少々
・こしょう お好みで

<作り方>
①たいねんにオリーブオイルを入れ、5分ずつ切った豆腐を入れる。
②①の上に、シーチキン(砂糖、しょうゆで味付けしたもの)のをせ、チーズとしそをのせる。
③最後にこしょうをかけ、オーブントースターで5分焼いたら出来上がり。
(右の写真：上が豆腐のしそチーズ焼き)

★カラフル野菜サンド★ 15分
1年3組 阿部 麗乎さん

<材料 6人分>
・サンドイッチ用食パン 6枚・トマト 1個
・鰹フレーク 50g・ゆで卵 2個
・きゅうり 2分の1条・サラダ菜 1枚
・マヨネーズ 少々

<作り方>
①材料を細かくきざむ。
②ボウルに材料を全部入れ、マヨネーズで味をととのえる。
③②をパンにのせて、はさんで出来上がり。
(左の写真：カラフル野菜サンド)

★ねばねば餅★ 20分前
6年3組 坪山 龍一さん

<材料 4人分>
・おくら 適量・おくら 8本
・鶏豆 2パック・鶏いも 約250g
・しょうゆ 適量・わさび 好みで
・きざみのり 適量

<作り方>
①おくらを、洗って輪切りにする。
②鶏いもは、皮をむいて一口大に切り、袋に入れて少し形が壊れるくらいに、たたく。
③②におくら、鶏豆(タレも)、しょうゆを入れよくもむ。(まざるように)
④ごはんを器にもり、③をかけ、きざみのり、わさびをのせたら完成。

【アイデアレシピについての保健だより】

(2) 保健委員会の児童からの声

- ① 自分自身、今まで早寝早起きができていたとは言えなかったけど、伝える立場になったことで、生活習慣を見直すことができました。そして、キャラクターが来てくださったおかげで、全校のみんなが少しずつ意識を持ち始めていました。これまでの活動を通し、自分自身も全校のみんなも、いい生活習慣が身に付くと思います。(6年男児)
- ② キャラクターのポスターを見て、友達が声をかけてくれました。気が付いてもらえたのがうれしかったです。また、寝る時刻が遅く、寝不足の時もありましたが、この取組を通して、早寝早起きの大切さがわかりました。これからは気を付けて生活するようにしたいです。(5年女児)

6

Ⅲ：久米南町での取組

1. 事業の目的（趣旨・ねらい）

「早寝早起き朝ごはん」の活動について、久米南町教育委員会と連携し、久米南町の中学校区単位の学校や保育園、家庭の両面から迫り、継続的な啓発・普及運動をすることで基本的な生活習慣の確立を図る。

2. P T A 研修と地区懇談会での取組

①久米南町 P T A 連絡協議会 第 1 回情報交換会・研修会での講演

②地区懇談会での講義と演習（久米南町立誕生寺小学校）

（1）期日・場所

①平成30年7月12日（木） 久米南町中央公民館

②平成30年7月20日（金） 久米南町公民館誕生寺支館ホール

（2）参加者

①久米南町立弓削小学校 P T A 役員・久米南町立誕生寺小学校 P T A 役員
久米南町立神目小学校 P T A 役員・久米南町立久米南中学校 P T A 役員
久米南町3保育園役員 55人

②久米南町立誕生寺小学校保護者 50人

（3）講師

西山一之進（企画指導専門職）

（4）企画・運営のポイント

保護者の方々は、「早寝早起き朝ごはん」が大切であることはわかっている。そこで、各家庭での生活を見直し、困っていることなどをグループで共有できるようにワークショップ形式で実施した。

（5）活動の様子



【①PTA研修会での講演】



【②地区懇談会での講義と演習】

（6）参加者の声

- ① スマートフォン利用の時間が劇的に減少した。
- ② 講義形式ではなく、ワークショップ形式だったので、主体的に学びに参加することができ、有意義であった。

3. あいさつ活動や講話、紙芝居

(1) 期日・場所

- ①平成30年7月19日(木) 久米南町立弓削小学校
- ②平成30年9月6日(木) 久米南町立神目小学校・久米南町立神目保育園
- ③平成30年9月10日(月) 久米南町立弓削小学校・久米南町立弓削保育園
- ④平成30年9月21日(金) 久米南町立誕生寺小学校・久米南町立誕生寺保育園

(2) 参加者

- ①久米南町立弓削小学校 72人
- ②久米南町立神目小学校 62人 久米南町立神目保育園 46人
- ③久米南町立弓削小学校 75人 久米南町立弓削保育園 50人
- ④久米南町立誕生寺小学校 82人 久米南町立誕生寺保育園 58人

(3) キャラバン隊メンバー

西山一之進(企画指導専門職) 平林 諒(事業推進係員)

(4) 企画・運営のポイント

本年度、久米南町が生活習慣・学習習慣の確立に向け、県(義務教育課)指定「学習習慣形成モデル校(校区)」として取組を進めることとなり、久米南町教育委員会と連携して、久米南町の中学校区単位の学校であいさつ活動や講話を実施した。また、保育園では保育園の先生に協力していただき、「早寝早起き朝ごはん」の紙芝居を実施した。

(5) 活動の様子



【①久米南町立弓削小学校】



【②久米南町立神目保育園】



【③久米南町立弓削保育園】



【④久米南町立誕生寺小学校】

4. 保健体育の授業

(1) 期日・場所

平成30年12月 5日(水) 久米南町立久米南中学校

(2) 参加者

久米南町立久米南中学校 第1学年 39人

(3) 指導者

西山一之進(企画指導専門職)

(4) 企画・運営のポイント

授業を通して「『早寝早起き朝ごはん』がなぜ大切なのか」について、中学校生活に結びつけ、自らの生活習慣を振り返ることができるワークシートを準備した。それをグループで発表しあい、自分の生活習慣の課題に気付かせた。また、「早寝早起き朝ごはん」のポイントをクイズ形式にして、グループで考えさせ、楽しく学べる授業を展開した。

(5) 授業の様子



【保健体育の授業】



【グループ学習】

(6) 授業で使ったワークシート

ワークシートA

自分の生活を振り返ってみよう！



起床時間	朝食メニュー
就寝時間	今日の体調

ワークシートB



項目	目 標	取組に向けた工夫や意気
起床時刻	時 分	
朝食時刻	時 分	
就寝時刻	時 分	
学習時間	時間 分	
運動時間	時間 分	
TV・ゲームの時間 (スマホも含む)	時間 分	



(7) 保健体育の指導案

①本時の目標

自分の生活を振り返り、よりよい人生を送る上で必要な生活スタイルを考えよう。

②学習の展開

	学習活動	指導上の留意事項	評価規準 ☆資質・能力 (評価方法)
導入	○アイスブレイクをする。 ○自分の生活を振り返る。 ・アンケート調査票に記入する。 ・ワークシートAに平常の起床時間、朝食のメニュー、就寝時間、今日の体調を記入する。 ○各グループで、上記の記入した用紙を発表しあう。	・アイスブレイクをして、場を和ませる。 ・アンケート調査票を配布する。 ・資料を配布する。 ・ワークシートAに記入させる。 ・素直に書かせる。 ・質問はさせない。	
展開	○早寝早起き朝ごはんについて考える。 ・個人で()に当てはまる語句を考える。 ・グループで()に当てはまる語句を考える。 ()にあてはまることばを考えてみよう！ ()にあてはまることばを考えてみよう！ 早起き 朝の()を浴びるとセロトニンが分泌され、()も()も元気になります。  早寝 睡眠には()の疲労を回復させるとともに、()や()を発達させる働きがあります。  ()にあてはまることばを考えてみよう！ 朝ごはん 午前中から()や()をがんばるためには朝ごはんが欠かせない。  ○自分の生活リズムを見直す。 ワークシートBに記入する。	・初めは個人で考えさせ、後でグループで意見を交流させる。 ・グループで意見をまとめさせる。 ・いくつかの班に発表させる。 ・早起き→早寝→朝ごはんの順番に発表させる。 ・答えを示す。 ・生活リズムを見直しさせ、発表させる。	☆課題解決能力 (ワークシート)
まとめ	○アンケートを記入する。	・アンケートを回収する。 ・資料を配布する。	

(8) 生徒の感想

- ①自分の生活習慣を見直すきっかけになりました。
- ②今日学んだことを生活に活かしたいです。
- ③「早寝早起き朝ごはん」は大切だということが、改めてわかりました。
- ④わかりやすく、楽しく学ぶことができて良かったです。

5. 久米南町の取組での成果と課題

(1) 成果

- ① 着ぐるみがいることで、児童も普段と異なる状況であいさつ活動を盛り上げることができた。あいさつ活動に、保護者もその日は担当日ではなかったにもかかわらず、「是非に」とボランティアで参加してくださり、PTAも盛り上がって取組を進めることができた。
- ② 早寝早起きの大切さは児童自身わかっているけれど、再認識できる機会となった。
- ③ 終業式での講話は、児童が長期休業に入る前という時期にぴったりの内容で、規則正しい生活習慣の意識付けとなった。
- ④ 冊子を使って頑張り表をつけた児童もいて、児童によっては自主的に生活リズム向上に取り組むひとつのツールとなり、効果的であった。
- ⑤ 中学生に適した取組として、保健体育の授業を通して、規則正しい生活の大切さを押さえながら、自分自身の生活に結びつけることができる内容で、自分の日常を振り返りながら考えさせることができた。これにより、「早寝早起き朝ごはん」の意義を知り、自分の生活に活かしていこうという気持ちの向上につなげることができた。

(2) 課題

- ① 小学生は一生懸命聞いていたが、頭でわかっているいても実践することは難しかったり、集会後は意識できていても、その意識を継続させることは難しかったりする。
- ② 冊子を使って学校全体、または学級全体で取り組むことはできなかったのも、冊子を活かす機会を設定する必要がある。
- ③ 研修会（地区懇談会）に出席した保護者には学びが深まったが、欠席の保護者もあり、すべての保護者にどう届けていくかが課題である。
- ④ 中学生には、学びをいかに各自の生活の中で実践につなげていくことができるかが今後の課題である。



【久米南町立神目保育園】



【久米南町立神目小学校】

IV：成果と課題

1. 成果

- (1) 倉敷市立万寿東小学校では、1年間を通して、「早寝早起き朝ごはんキャラバン隊」の活動を実施することができ、児童に基本的な生活習慣の大切さについて、意識を高めることができた。また、児童だけでなく学校関係者はもちろん保護者の方々と連携して「早寝早起き朝ごはん」の啓発活動を実施することができた。
- (2) 久米南町では、久米南町教育委員会と連携して、久米南町の中学校区の3小学校と3保育園、1中学校のすべての学校・園で「早寝早起き朝ごはんキャラバン隊」の活動を実施することができた。また、研修会や地区懇談会を通して学校・園と家庭の両面から迫ることができ「早寝早起き朝ごはん」の大切さを周知することができた。
- (3) 「早寝早起き朝ごはんキャラバン隊」の活動を通して、当所職員がPTA研修での指導、地区懇談会への出席など、多様な場面での指導力を高めることができた。

2. 課題

- (1) 朝のあいさつ活動や集会・保健委員会・保護者の研修会などを通して「早寝早起き朝ごはんキャラバン隊」の活動を行い、基本的な生活習慣の大切さを伝えることができたが、その後の児童生徒の変容をはっきりと把握できていない。そのためには学校関係者との連携を密にし、活動後の成果を把握できるようなアンケート調査などを工夫して取り組む必要がある。
- (2) 基本的な生活習慣は、保護者の協力も必要であり、生活習慣が乱れる原因であるゲームやスマートフォンも視野に入れた保護者向けの講演や研修などを「早寝早起き朝ごはんキャラバン隊」の活動に取り入れていく必要がある。



【倉敷市立万寿東小学校】



【久米南町立弓削小学校】

体験の風を おこそう



【倉敷市立万寿東小学校児童のポスター(保健委員会の取組)】

編集発行 国立吉備青少年自然の家

TEL 0866-56-7232 FAX 0866-56-7235

E-mail kibi-senmon@niye.go.jp

Facebook「国立吉備青少年自然の家」で検索

ホームページで検索

吉備青少年

検索



(QR コード)