早寝早起きではつらつ週間

団体の名称

滋賀県草津市立山田小学校

連携している団体

小中学校、行政（教育委員会・市保健部局）、隣保館

活動の背景・ねらい

≪背景、状況≫
朝食欠食者が県平均よりも高い。
体調不良を訴える児童の様子から、朝食欠食が原因の場合が多い。

≪対象者≫
全校児童、その保護者

≪ねらい、目的≫
朝食の重要性を理解し、規則正しい生活を送ることができるようにする。
メディアから離れた生活を送ることで、学習時間や読書に充てることの重要性に気付き、実践できる力を身に着けさせる。

活動内容

１．長期休業明けに、保護者の協力を得て、就寝・起床時刻やメディア使用時間について、自分で目標を定め、自己確認することで生活リズムを習慣づける。（早寝早起きではつらつ週間）結果をデータ化し保護者へ配布している。
２．学校保健委員会（教職員・学校医・学校歯科医・学校薬剤師・市保健部局保健師・ＰＴＡで組織）による協議、児童とともに朝食メニューの調理実習を通して、朝食の大切さについて啓発する活動を実施している。
３．保健だより等を通して学級担任が学級指導を実施。保健だよりでは朝食と学力の関係を示すなど、保護者の関心も高められるよう啓発に努めている。
４．児童会保健委員会の活動の充実を図る。調理実習等を通して朝食の重要性を学んだことを、全校集会で発表している。
５．年間を通して、児童が作成した標語をはじめ、校内各所に「早寝早起き朝ごはん」をテーマにした掲示を行い、児童が親しみを持てるように工夫した。学校ホームページでも活動を紹介している。
６．「ストップメディア週間」を実施し、メディア時間の短縮、自宅学習時間の確保に取り組んでいる。

◆ＵＲＬ：http://www.yamada-p.skc.ed.jp

活動の成果

・長年の取組が定着し、朝食摂取する児童の増加（Ｈ２１：８８％→Ｒ１：９３％）
・保健室来室者の減少
（Ｈ３０：２８７人／月→Ｒ１：２５６人／月）
・活動が隣保館の健康講座にも広がった。
（Ｒ１：１回講座開催　低学年約２０人　高学年約２０人　合計約４０人参加）

今後の展望

学校だけでなく、家庭や地域が一体となって取り組むことで、朝食摂取が増加した。今後も引き続き取組を実践し、学力アップにもつながるように進めていきたい。