

「早ね・早おき、朝ごはんと外あそび」でみんな元気！

活動の名称 早ね・早おき、朝ごはんと外あそびの推進

団体等の名称 松戸市立横須賀小学校

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（

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

- ・生活・学習の基盤となる健康な体つくりのために、「早ね早おき、朝ごはん」に『外遊び』を加え、それらについての生活習慣を振り返らせることにより、健康な体を保ち作ることへの関心を高めていこうと考えて取り組んでいる。
- ・「早ね・早起き、朝ごはんと外あそび」を合言葉として、教科・領域、特別活動、学校行事、保護者への啓発活動等を通し、健康3原則への理解を広げ、健康的に生活しようとする態度を育てていこうと取り組んでいる。



◆ 主な活動内容

(1) 元気アップチェック (2年O組 9月統計より)

項目	クラス (%)	校内平均 (%)
① 早寝ができた。(9時30分)	89	81
② 早起きができた。(6時30分)	87	88.6
③ 朝ごはんを食べた。	99	98.4
④ 休み時間、外で遊んだ。	99	85.1

毎月1週間“元気アップ週間”を設定し「早ね早おき、朝ごはんと外あそび」について自分の生活を振り返る。保健委員会の児童がこれを集計後、コメントと共にクラスへ返却。結果を保健だよりや学級だよりで発信することで、保護者への啓発活動へつなげている。

(2) 特別活動

保健・給食・体育委員会の児童が児童集会の時間に「早ね早おき、朝ごはんと外あそび」の大切さを劇風にして全校児童に伝える。



(3) 専門性を活かした指導

朝ご飯を食べることは大切ね。



養護教諭・栄養教諭が教科等の指導において担任と共にクラスに入り、“食”・“休養”・“運動”等について専門知識を活かした指導を行う。

	早ね	早起き	朝ごはん	外遊び
18年度	61.2	77.4	97.3	
26年度	84.1	89.5	98.6	91.1

◆ 活動の成果と今後の展望

- 年間を通して欠席率が少ない。それは、健康を意識して生活している成果と言えるだろう。
- 生活チェックでは、統計を取り始めた9年前と比較し、どの項目も維持継続の上、数値的に向上している。
- ◇6年間継続することで、生涯にわたって自らの健康を自己管理する能力・態度を身につけさせたいと考えている。