

<朝から元気!! 生活習慣・リズムの確立で>

活動の名称 朝から元気 名小の子

団体等の名称 奄美市立名瀬小学校

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

子どもたちの基本的な生活習慣を育成し、心身の健康づくりを推進するため、学校と家庭、地域が連携した活動に取り組むとともに、伝統的な活動を生かした取組を実践している。

◆ 主な活動内容

1 学期1回「保健指導週間」（5月、10月、2月）を設定し、月1回「生活習慣調べ」を実施

「保健指導週間」のチェック項目は、次の3点

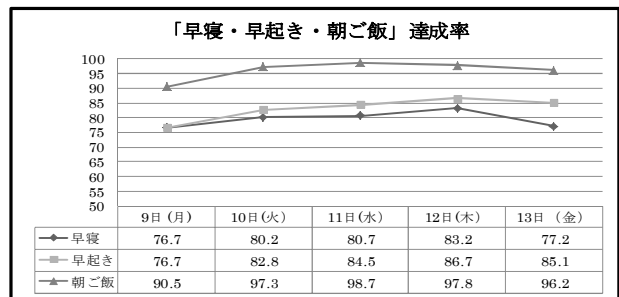
- ・目標就寝時刻に寝ることができたか
- ・目標起床時刻に起きることができたか
- ・朝食を食べたか

各家庭で1週間チェックさせ、翌週の月曜日に各担任に提出させている。

また、「生活習慣調べ」は、各学級で保健指導週間の内容を中心にチェックしている。

これらの結果は、保健指導部が集計して各担任に報告し、個別の指導に生かしている。

また、学校保健委員会や学校便りで保護者へ周知して啓発を図るとともに、学校評議員会や学校便りで地域に周知して取組への協力を依頼している。



2 学校とPTAの連携

PTAの重点活動として取り組むとともに、学校保健委員会の学年研修テーマとしても設定し、学校と連携した取組を実践している。また、活動内容や実態調査結果については、PTA保健部便りに掲載したり、学級PTAで報告したりしている。



3 日本復帰運動の中心舞台となった石段で校歌を斉唱

毎朝、6年生は、始業前のボランティア活動に取り組んだ後、石段に整列して校歌を斉唱している。この伝統的な取組は、学校への愛着をもたせるだけでなく「早寝早起き朝ごはん」への意識を高めるとともに、生活リズムを整える実践の場ともなっている。



◆ 活動の成果と今後の展望

○ 「早寝早起き朝ごはん」の継続した取組により、生活リズムが定着し、心身の健康づくりにつながっている。6年生の定着率は「朝ごはん」約96%、「早寝早起き」約80%（1年生時：約64%）

○ 5年生は、6年生と対面して校歌を聞くため、生活リズムの確立につながっている。また、歌声を楽しみに早めに登校する低・中学年の子どももいる。

さらに、毎朝の歌声を楽しみにしたり、励ましの声かけをしたりする地域住民がいるなど、地域の学校理解にもつながっている。

● 今後は、学力・運動能力の向上、いじめ防止等の生徒指導面への波及効果もねらった取組に高めていく必要がある。

