

子どもたちの成長を助けるのは、

早寝・早起き・朝ごはん

☎ 指導課 ☎ 2309

スポーツ・生涯学習課 ☎ 2318

## 市教育委員会の取り組み

市教育委員会では、平成27年に制定された「十和田市健康都市宣言」を受け、誰もが分かりやすく、日々の生活で実践できるキャッチフレーズとして、「早寝・早起き・朝ごはん」に着目し、児童生徒の心身の健康保持・増進のために、市内の小・中学校における健康教育の推進に取り組んできました。

平成30年度から、市内の小・中学校に配布する冊子「十和田市の学校教育—学校教育指導の方針と重点—」において、食に関する指導の充実のために、発達段階に応じた「早寝・早起き・朝ごはん」などの指導の推進を重点項目に掲げ、平成30年5月から7月にかけて学校訪問を行い、本重点の周知徹底を図ってまいりました。

市教育委員会の働きかけもあり、市内の小・中学校では、校内関連組織（学校保健委員会など）を中心に、「早寝・早起き・朝ごはん」に関連したさまざまな取り組みを行い、児童生徒の望ましい生活習慣づくりが実施されています。



## 平成30年度 文部科学大臣表彰 を受賞した 藤坂小学校の取り組みと成果を紹介します

藤坂小学校では、「早寝・早起き・朝ごはん」運動を市の支援（十和田市家庭教育応援事業）を活用するなどして実施しています。

川崎守校長の発案を核に、平成29年度から「早寝・早起き・朝ごはん」の中でも、特に『早起き』から始めることが重要であるとの特色を打ち出しています。また、「早起き・早寝・朝ごはん」という独自のキャッチフレーズを掲げ、医師や大学教授を招いて講演会を開催し、生活習慣と学力・体力の相関を明らかにしながら子どもたちへの保健指導および家庭や地域への啓発活動を行い、学力向上や生活習慣の意識向上につなげ、家庭や地域と連携した子供たちの生活習慣づくりを目的に取り組んでいます。

### 活動内容

- ❖調査 月末毎に「早起き・早寝・朝ごはん」の達成人数や達成率を学年ごとに数値化し、児童の変容を確認しています。また、児童の睡眠の実態や保護者の睡眠に対する意識調査も実施しています。
- ❖研修会 「藤っ子健康教室」に医師を講師として招き、児童・保護者などに「睡眠の大切さ」について学ぶ機会を設けました。
- ❖講演 「PTA教育講演会」に大学教授を講師として招き、保護者・地域住民が「生活習慣と学力・心・体」のテーマで、「早起き・早寝・朝ごはん」と食生活の大切さなどについて学ぶ機会を設けました。
- ❖啓発 学校だよりや保健だよりに取り組みを掲載したり、全校集会において「早起き・早寝・朝ごはん」運動の大切さを伝える講話を行うなどして継続的に啓発を行っています。

### 活動成果

平成30年2月の調査では、平成29年6月に実施した結果と比べて、全校平均睡眠時間が6分増えました。また、保護者の睡眠時間に対する意識も「もっと睡眠時間を増やしたい」が6.9ポイント増加するなど、保護者の意識も少しずつ変わってきました。その他、児童の朝ごはんの欠食率はほぼ無くなり、学力向上や心と体の発達に良い影響が出ています。地域に目を向けると、「藤っ子健康教室」や「PTA教育講演会」で講演を聞いた地域の人から、同じ講師を呼んで老人クラブでも講演をしてもらいたいという声が上がりました。学校・家庭・地域が一体となった取り組みが実現されています。