

＜元気な朝宣言！南白亜は朝からみんなで健康づくり＞

活動の名称

南白亜っ子元氣アップ・プラン大作戦

固体等の名称

白子町立南白亀小学校

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（青少年育成南白亜地区育成会、学区内9自治会)

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

- 学校・家庭・地域が連携・協力し、児童が生涯にわたって健康で豊かな生活を送ることができるように「いきいきちばっ子健康・体力づくりモデルプラン」を活用し、望ましい生活習慣づくりの基礎を培う。

◆ 主な活動内容

1 「いきいきちばっ子健康・体力づくりモデルプラン」を活用した実践

手順1

【手順2】

【手順3】

【手順4】

自分の生活習慣をチェック → グラフに表し課題の発見 → カレンダーで毎日実践 → 再びチェック表で実践の振り返り

【いきいきばっ子生活習慣チェック表】	
自分の生活は元気でいて、だいたいあてはあると書き表すのに□につけましょう。	
□ 1 日お風呂をよく入る。(毎日でもOK)	A 健康
□ 2 食事の量をよく量る。(適量にして)	B 食事
□ 3 飲み物をよく飲む。(適量で)	C 飲み物
□ 4 一日歩くところ多くなる。	D 歩き方
□ 5 朝起きてからよく走る。(走り込み)	E 運動
□ 6 バランスよく走る。(走り込み)	F 運動の 構成
□ 7 食事の構成がよくなる。(バランスよく)	G 食事の 構成
□ 8 飲み物の構成がよくなる。(バランスよく)	H 飲み物の 構成
□ 9 朝寝起きがよくなる。(朝起きる)	I 睡眠
□ 10 朝寝起きがよくなる。(朝起きる)	J 睡眠
この生活習慣の	



2 学校栄養 職員による 「好き嫌いを なくそう」の 食育の授業



3 PTAによる 「親子で簡単 に作れる朝 ごはん」の 調理実習

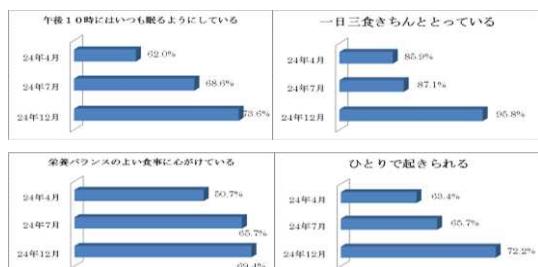


4 南白亀地区育成会と連携した「ふれあい運動会」



◆ 活動の成果と今後の展望

【生活習慣チェック表からの児童の変化】



1 活動の成果

- ① 児童の生活習慣が望ましい方向に改善
 - ② 児童の実践により家族の生活習慣が改善
 - ③ 地域全体への「早寝早起き朝ごはん」の浸透

2 今後の展望

- ① 児童の関心が薄れないように日々の支援の充実
 - ② 家庭・地域とのさらなる連携の強化