

# ～自分の生活を見つめてみよう～「早寝 早起き 朝ごはん」

活動の名称 生活習慣の育成

団体等の名称 埼玉県 さいたま市立善前小学校

## 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（学校評議員、防犯ボランティア、子どもひなん所 110 番の家、各地区自治会長、青少年育成善前地区会、子供会、学校体育施設開放団体）

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨

本校では、学校教育目標の具現化に向け、5つの重点・努力点を掲げ、その1つとして「早寝早起き朝ごはん」等の基本的な生活習慣の定着や好ましい生活態度の育成に励んでいる。そして、本市が推進している「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーン運動にも積極的に取り組み、望ましい生活習慣の育成を図っている。「早寝・早起き・朝ごはん」等の望ましい生活習慣の確立は、本校の学校教育目標「よく学び 心ゆたかに たくましく」及び本校のスローガン「善力前進 とともに伸びよう 善前小」の具現化の1つであり、児童自らが未来を切り拓くために必要な力をはぐくむものと確信している。

### ◆ 主な活動内容

- 【年間を通した生活カード、生活表の活用】生活カード「～自分の生活を見つめてみよう～『早寝 早起き 朝ごはん』」を活用した取組を、年間を通して全学年で行い、自身の生活を振り返ることができるようにした。5月の連休後、夏休み後、冬休み後の5日間には、生活リズムを早く取り戻し、気持ちよく学校生活が送れるよう、寝た時刻、起きた時刻、睡眠時間、朝食の摂取等について生活カードに記入し、振り返りを行った。また、4月、6月、10月、11月、2月においても、毎月23日に実施している「ノーテレビ・ノーゲームデー」の取組と併せ、生活カードを活用した振り返りを行った。
- 【生活目標の活用】生活カードから見える子どもたちの様子について、生徒指導委員会で取り上げたり、月ごとの生活目標からさらに具体的に学級目標を設定したりする等、子どもたちの生活習慣の向上に向け、具体的な取組を行った。
- 【家庭・地域への啓発】家庭・地域への啓発の取組として、学校保健委員会を活用し、保護者に対して、「早寝早起き朝ごはん」等の生活習慣に関する講話を学校医が行った。また、学校WEBサイトを利用し、学校の取組について情報を発信するとともに、地域ぐるみで子どもを育てることを目的に開催した善前小スクールサポートネットワーク(SSN)協議会において、各家庭へ配付している「よいこのくらし」を紹介するなど、生活習慣の向上に向けた取組を学校を支えていただいている方々に説明し、地域の理解を得るよう努めた。

### ◆ 活動の成果と今後の展望

- 児童、保護者を対象とした学校評価では、「健康に生活すること(早寝早起き、食事等)」について、児童、保護者の約90%が、「よくやっている」「だいたいできている」と回答している。また、保護者の自由記述欄には、「学校が実施する生活カードにより、規則正しい生活を心がけるようになった」とあり、活動の効果が見られた。
- 生活カードや生活表を活用した取組を通して、「早寝早起き朝ごはん」を始めとした生活習慣への意識が高まった。
- 学校評価や学校での取組が、学校評議員会、学校関係者評価委員会、SSN協議会等を通して地域へと伝えられ、自治会掲示板等の活用により、地域へ普及された。
- 今後も引き続き、家庭・地域と連携を図り、子どもたちの生活習慣の向上に向けた一層の取組を図っていきたい。



生活カードで自分の生活を見つめてみよう『早寝 早起き 朝ごはん』



規則正しい生活についての講話の様子(1学期終業式)