

<朝食でつくる！ 元気UP習慣>

活動の名称 朝食でつくる！ 元気UP習慣

団体等の名称 富津市立佐貫中学校

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

佐貫中学校区では、毎年学校保健委員会で生活習慣の実態を調査し、課題解決に向けて協議をしている。特に中学では、入学後の生徒の生活習慣が急激に乱れる傾向がみられた。そこで、朝食を切り口に専門家による指導や生徒会（保体委員会）を中心とした啓発活動を推進することで、規則正しい生活習慣に対する意識の向上を目指した。

◆ 主な活動内容

○ 栄養教諭による食育授業公開

栄養教諭が「成長期の体の食生活」「朝食の大切さ」等のテーマで授業を行い、保護者に公開した。

○ 生徒、保護者、地域対象の健康教育講演会

医学博士の池谷敏郎氏を講師に招き「かっこよく若々しく生きる為の秘訣は、早寝早起き朝ごはん！？」のテーマで講演会を実施した。

○ 「朝食でつくる！ 元気UP 強化月間」生徒会（保体委員会）

アンケート調査、委員会だより、PR 活動（全校集会や各学級の訪問）を実施した。

○ 地域への啓発ポスター

学区内 11 か所に掲示を依頼し、活動を地域に周知した。

○ 「朝食標語・朝食レシピ」コンテストの実施

全校生徒参加の「朝食標語・朝食レシピ」コンテストを実施した。「朝食標語」の優秀作品は啓発ポスターや広報紙で紹介し、全校生徒のレシピを「朝食レシピ集」としてまとめ、全家庭に配布した。

○ 睡眠チェック

保健体育科の授業で文部科学省啓発資料「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来」を活用した。その後、14 日間「睡眠チェック」に取り組み、自己の生活習慣の目標について改善への意欲化を図った。

◆ 活動の成果と今後の展望

生徒会（保体委員会）を中心とした啓発活動は、『朝食でつくる！ 元気UP 習慣』の活動が保護者や地域へ広く受け入れられた。睡眠チェックは、よりよい生活習慣への意欲化になった。本年度の取り組みを通して得られた知識を行動に結びつけ、さらにそれを習慣にしていけるような手立てを探り、活動を継続していきたい。

