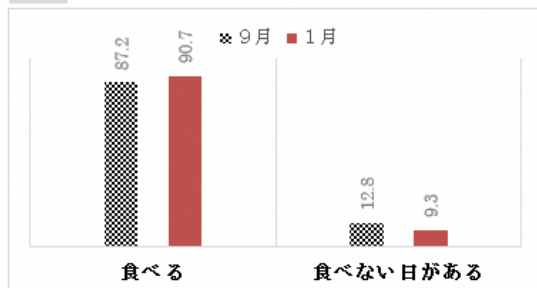


市町村名	湯梨浜町
取組の名称	『早寝早起きと朝ごはん、歯みがき』の指導による生活習慣化の実現に向けた取り組み
1 ねらい	『早寝早起きと朝ごはん、歯みがき』の取り組みによる生活習慣化の実現に向けて健康課題の一つである睡眠の大切さと朝ごはんの働きを理解することで、自分の生活の問題点に気づき、自らの生活リズムや健康な体をつくろうとする態度が育つことを目的とする。学校保健委員会の中で協議を行い、早寝早起き朝ごはんの習慣化を目指し、養護教諭とTT授業で、食に関する指導を毎年行っている。 生活習慣アンケート(年2回)を実施し、家庭との協力も依頼しながら進めている。
2 日時	令和2年12月1日 ～8日
3 場所	泊小学校 各教室
4 対象	全児童
5 内容	『早寝早起き朝ごはんについて知ろう』 目標 ・自分の生活時間を振り返り、早く寝るように意識することができる。 ・朝ごはんの内容を赤・黄・緑の食べ物を意識し、組み合わせて食べるように考えることができる。
6 成果と課題	指導後に、2回目のアンケートを実施した。 朝食の内容は9月約70.6%、1月約75.4%の児童が食事(食品)を組み合わせて食べていた。ご飯又はパンだけという単品で食べるよりも、おかずと組み合わせて食べることで、よりそれぞれの栄養素が身体の中で有効に働くということを引き続き、指導していく。朝ごはんの後の歯みがきも定着しつつある。今後とも、年次推移を見ながら、児童の習慣化につなげる取り組みとしてつなげていきたい。



質問5 毎日、朝ごはんを食べますか。(単位:%)



質問6 朝ごはんの後に歯みがきをしましたか。(単位:%)

