



ルルブル通信



「ルルブル」とは、子どもの健やかな成長に必要な「しっかり寝ル、きちんと食ベル、よく遊ブで健やかに伸びル」から取ったものです！

日々の生活習慣を点検してみましょう！



震災の影響により子どもたちの睡眠や食事などの生活リズムの乱れが心配されます。最新の研究によると、「寝ル」「食ベル」「遊ブ（体を動かす）」の3つが、子どもたちの健康や学力に大きく影響することが分かっています。そこで、県では、震災を乗り越え、成長期の子どもたちにふさわしい生活習慣が身に付くよう、各家庭で取り組むためのヒントや科学的な解説を満載した分かりやすいパンフレットを作成しています。生活習慣の状況を知るためのチェックリストもありますので、この機会に家族みんなで生活習慣を点検してみましょう。

顧問の川島隆太東北大学教授のアドバイスを御紹介します。

川島教授から一言！



○生活リズムの向上のためには、まず今の生活習慣の状況を1週間チェックしてみて、その結果から気になるところがあれば、パンフレットのヒントや解説を参考にしながら改善していくことが大切です。



『親子で頑張ろう！最新の研究による「ルルブル」のすすめ』

3歳から小学校3年生までの幼児・児童を対象とした保護者向けに作成したパンフレットです。



『明日のキミはキミがつくる！最新の研究による「ルルブル」のすすめ』

小学校4年生から6年生までの児童を対象とした児童向けに作成したパンフレットです。

*宮城県教育委員会教育企画室のホームページからダウンロードできますので、御活用ください。

<http://www.pref.miyagi.jp/kyou-kikaku/kihonteki/suisinkaigi.htm>

室内で楽しくできる体操と運動を紹介します

これからの季節、外で遊ぶ機会が少なくなってきます。そこで、宮城県教育委員会が推奨している、室内で楽しくできる体操と運動を紹介しますので、幼稚園や保育所、学校、職場、家庭などで行ってみてください。



「はやね はやおき あさごはん体操」

子どもたちに正しい生活リズムが身に付くように作られたうたとダンスです。映像と音楽は宮城県教育委員会生涯学習課のホームページの「はやね はやおき あさごはんのうた」からダウンロードできます。

<http://www.pref.miyagi.jp/syougaku/>

「みやぎっ子！元気アップエクササイズ」

音楽に合わせていろいろな体力の要素を含んだ23の動きを行うものです。映像と音楽は宮城県教育委員会のホームページの『やってみよう「みやぎっ子！元気アップエクササイズ」』からダウンロードできます。

<http://www.pref.miyagi.jp/kyouiku/>

お知らせ

今年度のみやぎっ子ルルブル推進会議の総会と優良活動団体の表彰式を次のとおり開催することに決まりました。詳細につきましては、ルルブル通信8号（12月発行予定）で御案内します。

日時：平成24年1月31日（火）午後1時30分から 会場：宮城県行政庁舎 講堂（2階）

取り組んでいます！ルルブル！

昨年度、みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体として17の団体が表彰され、これまでにその団体の主な活動内容や成果を紹介してきましたが、今回はそのうち4団体について紹介します。

■ 亘理町立逢隈小学校

- ▶ 児童相互や児童と教師との人間関係を豊かにする心と心のふれあいを大切にするとともに、児童の個性の伸長を図り、規律ある望ましい集団生活が営まれるよう、以下の活動を行った。
- ▶ 保健委員会が中心となり「はやね はやおき あさごはん」を呼びかけ、学級活動の授業でもその大切さを広めた。
- ▶ 年3回、各学年で「チャレンジランニング」を行っており、児童一人一人がめあてをもって毎日練習に励んだ。
- ▶ あいさつがよく、しっかりと聞き、正しい言葉遣いができる子の育成に努め、来客や地域住民に対してもさわやかで気持ちの良いあいさつをするようになり、来校者からは口ぐちにあいさつの良さをほめてもらうようになった。
- ▶ 「黙働」による短時間集中による清掃活動の実施等に努め、規律ある学校生活の実現を図った。



■ 登米市立浅水小学校

- ▶ 健康安全教育・食育・体力づくりの取組を充実させることにより、健康の保持増進に必要な習慣を身に付けさせ、積極的に健康な生活を送ることができる児童の育成を目的として、以下の活動を行った。
- ▶ ランチルームの活用で好ましい人間関係を育てる縦割り給食を実施し、食育を重視した給食指導の推進を図った。
- ▶ 外遊びの奨励、遊びの場の設定、遊具等の維持整備を行った。放課後及び土日の校庭解放やドッジボールコート整備、既存の遊具を有効活用し「サーキットコース」と称して整備し、体力づくりに努めた。
- ▶ 調査結果から、体力づくりや歯みがき指導など、4～5年前から継続してきた活動の結果が数値の上昇としても表れてきており、子どもたちに望ましい生活習慣が身につく、健康な身体へ関心が高まった。
- ▶ 「口の中健康カード」や健康カレンダー等を活用し、歯みがきや睡眠、食事について意識させたところ、自分の口腔内の状態を知り歯みがきなど健康づくりの実践に生かす子どもが多く見られた。

■ 仙台市立川前小学校

- ▶ 十分な睡眠と正しい食習慣で健康な心と体をつくる、「食」に関する指導や「いのち」の大切さを学ぶ活動を重視する、ものごとに積極的に粘り強く取り組む体験を多く持つことを目標とし、以下の活動を行った。
- ▶ 学校評議員会との連携で、全校体制で「はやね はやおき あさごはん」運動に取り組んだ。保護者や児童からのアンケート結果を分析し、対策を立てて啓発に生かした。
- ▶ 夏季休業中いっぱい、地域でラジオ体操に取り組み、「子どもの体力づくり」に努めた。
- ▶ 仙台市教委作成の生活習慣啓発冊子を活用し、生活向上に努めた。
- ▶ アンケート結果などから、「はやね はやおき あさごはん」「体力づくり」についての児童への意識付け、家庭への啓発が進んでいる。



■ 仙台市立住吉台中学校

- ▶ 「あいさつと笑顔がいいね住吉台」を重点目標として、以下の活動に取り組んだ。
- ▶ 学校教育の中核に「あいさつと笑顔」「生活習慣の確立」を掲げた。
- ▶ 仙台市教委作成の生活習慣啓発冊子を学校内外で活用し、道徳や学級活動を要に、あいさつの恒常化、生活習慣向上、地域との協働に全校で努めた。
- ▶ 学校だよりなどを用いて、取組に関する地域住民や保護者への啓発に努めた。
- ▶ アンケート結果などから、「あいさつと笑顔」「生活習慣の確立」についての生徒への意識付け、家庭への啓発が進んでいる。

- みやぎっ子ルルブル推進会議では、会議の趣旨に御賛同いただける登録会員を募集しております。詳しくは、下記HP掲載の会議規約を御確認の上、登録書様式によりお申し込みください。
- ルルブルに関する取組事例や情報等がありましたら、下記まで御連絡ください。



担当：みやぎっ子ルルブル推進会議事務局（宮城県教育庁教育企画室）

☎：(022)211-3616 ✉：kyoikupp@pref.miyagi.jp

URL：http://www.pref.miyagi.jp/kyou-kikaku/kihonteki/suisinkaigi.htm

みやぎっ子ルルブル

検索