



アニメむすび丸
©宮城県・旭プロダクション

ルルブル通信

平成25年度みやぎっ子ルルブル推進会議総会を開催しました！

平成25年11月20日(水)に、「みやぎっ子ルルブル推進会議総会」を開催しました。

この総会は、子どもの知・徳・体のバランスのとれた成長のため、ルルブルの更なる促進を目的に毎年開催しているもので、当日は、ルルブル推進優良活動団体表彰や川島隆太教授の講演などを行い、約130名の方々にご参加いただきました。今号のルルブル通信では、当日の総会の模様をご報告いたします！

平成25年度みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体表彰

みやぎっ子ルルブル推進会議では、毎年、子どもの生活習慣の確立に向けた優れた取組により、宮城の将来を担う子どもたちの健全育成に貢献された団体に対して表彰を行っています。今年度は、下記の16団体が選ばれ、表彰されました。

<受賞団体>

【保育所・幼稚園部門】4団体

塩竈市藤倉保育所 栗原市立金成幼稚園・栗原市金成保育所（金成幼児教育センター）
気仙沼市立鹿折保育所 宮城教育大学附属幼稚園

【小学校・中学校部門】11団体

丸森町立小斎小学校 名取市立高館小学校 栗原市立花山小学校
登米市立横山小学校 石巻市立大谷地小学校 石巻市立大原小学校
東松島市立鳴瀬桜華小学校 気仙沼市立新城小学校 気仙沼市立松岩小学校
気仙沼市立大谷小学校 仙台市立田子小学校

【企業・団体部門】1団体

食育NPO「おむすび」

受賞おめでとう
ございます！



アニメむすび丸
©宮城県・旭プロダクション

平成25年度住みよいみやぎづくり功労者表彰

この度、住みよい地域社会づくりに貢献のあった個人や団体の功績を称える宮城県知事表彰である「住みよいみやぎづくり功労者表彰」に、「早寝・早起き・朝ごはん実行委員会 in みやぎ」が選ばれました。当日、ルルブル推進優良活動団体表彰と併せて表彰式を行いました。

<受賞団体>早寝・早起き・朝ごはん実行委員会 in みやぎ



受賞団体の皆様との記念撮影



表彰状を受け取る受賞団体の代表者

講演 東北大学加齢医学研究所 川島隆太教授

表彰式後には、みやぎっ子ルルブル推進会議の顧問である川島隆太教授から、『「しっかり寝ル」ことの大切さ』と題した講演が行われました。

講演では、規則正しい睡眠習慣が、子どもの健やかな体の成長やより良い脳の発達につながることを最新の脳科学のデータを用いて分かりやすく説明してくださいました。その中でも、特に今回は携帯電話やスマートフォンが子どもの成長に与える影響についての貴重なお話をいただきました。国の調査から、高校生の約6割がスマホ依存の傾向にあることや、中学生の6%、高校生の9%が「スマホ依存症」の疑いがあることが分かってきており、川島教授は子どもがスマホ依存症になると、学校での居眠りや遅刻が増える、スマホが手元にないとパニック状態になるなど、体と心に大きな不調が生じることを強く懸念していました。



講演を行う川島隆太教授

子どものスマホ依存症を防ぐために、川島教授は、親子とも食事中はスマホを見ない、就寝時は電源を切るなど、親子でスマホを使う際のルールを決め、それを必ず守るようにすること。また、親自身もスマホ依存から脱却し、子どもと直接触れ合う時間を増やすことが重要であることを、教えてくださいました。

川島教授の講演を通じて多くの参加者が、スマホが子どもに与える影響の大きさを改めて実感したようでした。

平成25年度みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体 事例発表

川島教授の講演後には、今年度のルルブル推進優良活動団体として受賞された3団体（各部門1団体）の代表者に事例発表をしていただきました。その内容の一部をご紹介します！



幼稚園・保育所部門

塩竈市藤倉保育所

ルルブルの「寝ル・食ベル・遊ブ」を意識した各種活動を行っており、特に「和太鼓演奏」は、子どもたちの五感を鍛える独自の活動として、約20年前から取り組んでいます。

この和太鼓演奏は、子どもたちの自信や達成感につながっているほか、地域行事などでも披露されるなど、地域住民との交流のきっかけにもつながっています。

小学校・中学校部門

仙台市立田子小学校

毎月19日の食育活動や、朝の活動「いきいきタイム」、生活を振り返るチェックシートの活用など、食習慣・運動習慣・生活習慣の3つの視点による健康教育を推進しています。

この3つの習慣を日常化させることで給食を残す児童の減少や運動や外遊びに取り組む児童の増加につながっています。



企業・団体部門

食育NPO「おむすび」

親子を対象とした「早朝市場探検」や「きっとお魚が好きになる料理教室」などの食育活動を、みやぎ生協や仙台水産などの地域企業と連携しながら実施しています。

色々な食材を見て、触れて、味わう体験を提供することで、子どもたちや若い親が、食の楽しさや大切さを知るきっかけにつながっています。

ご参加いただいた皆様
ありがとうございました

最後に川島教授から講評があり、各団体の個性ある取組を評価するとともに、今後も継続して取り組んで行ってほしいとの激励をいただきました！



平成 24 年度みやぎっ子ルブル推進優良活動団体 取組紹介⑤⑥ (全 6 回)

昨年度、みやぎっ子ルブル推進優良活動団体として12の団体が表彰されました。今回は最終回として、残る4校の主な取組内容と成果をご紹介します。



気仙沼市立階上小学校

～地域の食材と地域の人材を活かした取組～

取組の内容

- 保健だより等を通じた家庭への「早寝・早起き・朝ごはん」の情報発信
- 農産物の栽培体験や海の養殖体験などの「スローフード」学習を、震災後も地域の方々からの支援により継続的に実施
- 歯磨きの習慣化に向けた全学年でのブラッシング指導
- 震災後に支援をいただいた運動用具を活用した縦割り活動（長縄跳び大会、ドッチビー大会等）や外遊び（竹馬、一輪車等）の奨励
- 児童が主体となった毎朝の「あいさつ運動」の継続的な実施



茶豆の収穫

取組の成果

- 地域への感謝の気持ちとともに、地域の食材への関心が更に高まり、食べ物を大切にしようとする態度が育まれた。
- 震災後も外で元気に遊ぶ姿が見られるようになったほか、全国からの支援により、自分たちが楽しく活動できることに感謝する気持ちをもつようになった。
- あいさつ運動の継続により、普段から気持ちのよい挨拶をする児童が増え、地域の方々とも良好な関係が築かれている。

受賞のコメント・今後の抱負

- 地域の皆様に支えられながら、継続してきた活動が認められ大変うれしく思っております。復興に向けて立ち上がっている地域の皆様の協力を得ながら、気仙沼の将来を考える児童を育てるために、そして、児童が、気仙沼を支えていくことのできる大人になれるように、今後とも実践を積み重ねていきたいと思っています。

気仙沼市立大島小学校

～「早寝、早起き、朝ごはん、ゲーム一日1時間以内、完食ぱくぱく」運動～

取組の内容

- 生活習慣と家庭学習の定着・改善を図るための「しまっ子がんばりカード」の活用
- 児童の生活習慣の実態を把握し、肥満傾向児の予防・改善を図るためのアンケート調査と肥満予防健康教育「すくすく」の実施。
- 給食の残食を減らすため給食委員会が主体となった「完食ぱくぱく運動」の実施
- 「ゲームは1日1時間以内」とする児童・保護者への継続的な声かけ
- 毎月2回の全校縦割りグループ活動（一輪車、竹馬等）の実施



校内くぐりマラソン大会

取組の成果

- 「しまっ子がんばりカード」や家庭と連携したアンケート調査により、基本的な生活習慣の定着や改善が図られてきている。
- 「完食ぱくぱく運動」の実施により、どの学級も90%以上の完食率となり、偏食の改善が見られるようになった。
- 1日ゲーム1時間以内とする声かけにより、保護者からは外遊びの時間や親子がふれ合う時間が増えたという声がかえりやすくなった。

受賞のコメント・今後の抱負

- 元気に外遊びをする児童が多くなり、「校内くぐりマラソン大会」では全員完走し、さらに「たくましく」になりました。今後も基本的な生活習慣の定着や偏食の改善をめざして「しまっ子がんばりカード」の活用や「完食ぱくぱく運動」等を継続実施し、全校児童の健やかな成長に貢献していきたいと思っています。

取組の内容

- 学校独自の準備運動「パワーアップとみざわ」をつくり、全学年で実施
- 朝の運動「ハッスルタイム」の実施（毎週火曜日：学年別、毎週金曜日：全学年）
- 食育・保健の「自分で気づく・考える・意識する」授業の展開
- 体育の「楽しく進んで運動する」授業の展開
- 健康だよりや健康ブログ、健康教育に関する公開授業を通じた家庭・地域への啓発



5年食育「地産地消の授業」
JA 西多賀青年部連携授業

取組の成果

- 体を動かすことが好きな子どもが増え、休み時間にはたくさんの児童が外遊びをしている。
- 「バランスよく食べる」食育の実践を通して、好き嫌いがあっても、給食を残さず食べる児童が増えてきている。
- 健康教育に関する取組を通じて、家庭や地域とも良好な信頼関係が築かれている。

受賞のコメント・今後の抱負

○今回の受賞に際しまして、本校の教育活動の取組を高く評価していただいたことに対し厚く御礼申し上げますとともに、関係各位に深く感謝申し上げます。次年度は、仙台市教育委員会より健康教育推進校の指定を受けての3年目となります。研究・実践をさらに積み重ね、子ども達の健康で規則正しい生活習慣の確立を図ってまいります。

取組の内容

- 保健だより等を通じた「早寝・早起き・朝ごはん」の啓発
- 夏休み後における生活習慣状況を調査するためのアンケートの実施
- 保護者を対象とした給食試食会や食に関する講話の実施
- 生徒会による食に関する啓発活動や街頭でのあいさつ運動、奉仕活動などの実地
- 震災後における、生徒たちによる避難所での炊き出しボランティアの実施



仮設住宅の方々との交流（花壇の植栽）

取組の成果

- 食に対する生徒たちの意識が高まり、給食の残食が減少してきているほか、保護者から給食のレシピを知りたいという声が聞かれるようになるなど、生徒だけでなく、保護者の意識も高まっている。
- 地域の人に対する挨拶が積極的に行われ、地域のために役立つことをしようという心や姿勢が見られるようになった。
- 炊き出しボランティアにおける被災者との交流を通じて、食や生命について深く考え、助け合う心を身に付けることができた。

受賞のコメント・今後の抱負

○支援していただいた多くの方々のためにも、被災地の中学生が元気にならないといけないという思いを強くしています。受賞をきっかけに、これからも保護者や地域の方々と連携し、「健康な心や体づくり」に努力していきたいと思います。ありがとうございました。

- みやぎっ子ルルブル推進会議では、会議の趣旨にご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掲載の会議規約をご確認の上、[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、下記までご連絡ください。



羊のルルブル君

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）
TEL：(022)211-3616 Email：kyoikupp@pref.miyagi.jp
URL：<http://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/>