

第33号

発行日 平成29年3月21日

発行元 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



アニメむすび丸  
©宮城県・旭プロダクション

# ルルブル通信

## ルルブルパンフレットを増刷しました！

子供の基本的な生活習慣の大切さについて分かりやすく解説したパンフレットを増刷し、県内の幼稚園、保育所、小学校、中学校等に配布しました。

このパンフレットは各対象別に3種類制作しており、事務局のホームページからダウンロードできますし、冊子でも配布していますので、配布をご希望の方は事務局までご連絡願います。(※在庫に限りがあります。)



親子で頑張ろう！「ルルブル」のすすめ

対象：3歳から小学校3年生の保護者

最新の研究による「ルルブル」のすすめ

明日のキミはキミがつくる！

対象：小学校4年生から6年生の児童



明日のキミはキミがつくる。

対象：中学生



## 新会員紹介

みやぎっ子ルルブル推進会議の趣旨にご賛同いただき、新たに会員になられた企業・団体をご紹介します。

よろしく  
お願いします

企業・団体名(登録順・敬称略)		
■ 株式会社アドテック	■ NPO 法人石巻スポーツ振興サポートセンター	■ 株式会社鮎川捕鯨
■ 株式会社村上瓦斯工業所	■ 株式会社平和住宅情報センター	■ 遠藤興業株式会社
■ 株式会社ムッシュ太田	■ 特定非営利活動法人石巻復興支援ネットワーク	■ 株式会社東配
■ 東北ミサワホーム株式会社	■ 特定非営利活動法人クラブス	■ 田中建設株式会社
■ 東北セラミック株式会社	■ シナネンサイクル株式会社 ダイシャリン	■ 株式会社大雄電工
■ ALSOK 宮城株式会社	■ 株式会社秋元技術コンサルタンツ	■ 新港機工株式会社
■ Mio テクノロジー株式会社	■ 株式会社守屋青果物商店	■ 川内印刷株式会社
■ 株式会社仙台ニコン	■ 特定非営利活動法人鬼首山学校協議会	■ 株式会社タゼン
■ 株式会社東京ファッション	■ 特定非営利活動法人 Synapse40	■ 学習ジムアスナビ
■ 株式会社エヌエスシー	■ 特定非営利活動法人こども∞感ばにー	■ 株式会社ヤマトミ
■ 株式会社早坂精密工業	■ 株式会社トヨタレンタリース宮城	■ 株式会社足利本店
■ サクセスセミナー進学教室	■ 特定非営利活動法人故郷まちづくりナイン・タウン	
■ 株式会社千葉正工務店	登録企業・団体数 合計411 (平成29年3月16日時点)	

## 取り組んでほしいこと

～会員の皆様に取り組んでほしい、ルルブルの取組をご紹介します～

### ルルブル通信や、ルルブルのパンフレット等の職場内掲示・供覧

ルルブルの大切さを常に意識できるよう、パンフレット等を職場内に掲示し、職員の皆様でご覧ください！

## スマホ・携帯の使用に関する注意喚起を図るリーフレットを制作しました！



県教育委員会では、児童生徒の生活習慣の改善や学力向上、犯罪被害等の未然防止を図ることを目的として、スマートフォン等の使用に関する注意喚起の取組を推進しており、平成27年度に開催した「小・中・高校生スマホ・フォーラム」で行った宣言「わたしたちは家族と話し合い、ルールを決めてスマホ・携帯を使います。」を基に、ルールづくりの推奨を行っています。

今年度は、**県内の各小・中・高等学校及び各市町村教育委員会の取組を紹介するリーフレットを制作**しましたので、各校や家庭、地域の取組の参考資料としてぜひご活用ください。事務局のホームページからもダウンロードできます。

スマホや携帯の使い方について家族で話し合ってルールを決めて、定期的に見直すことが大切だね！



## 4月16日（日）に川島隆太教授講演会を開催します！

早寝・早起き・朝ごはんといった基本的な生活習慣が子供たちの成長に大きく影響することや、生活に深く入り込んでいるスマホが、使い方次第で子供の知力、学力に大きく差が現れることについて、東北大学加齢医学研究所所長で、みやぎっ子ルルブル推進会議顧問である川島隆太教授に、科学的データを基にご講演いただきます。

- ◆日 時 平成29年4月16日（日）  
午前10時30分から正午まで（開場午前10時）
- ◆会 場 宮城県行政庁舎2階講堂（宮城県庁2階）
- ◆入 場 料 無料 ※申込先着300名様
- ◆申 込 み 聴講ご希望の方は参加申込書をダウンロード、印刷し、必要事項をご記入の上Faxにてお申込ください。

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kyou-kikaku/416kouen.html>

- ◆申込締切 平成29年4月7日（金曜日）受信分まで
- ◆申 込 先 早寝・早起き・朝ごはん実行委員会 in 宮城事務局  
Fax 番号 022-216-1013



## 平成27年度 みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体 取組紹介⑤

昨年度、みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体として17団体が表彰されました。今回は県内の小学校4校をご紹介します。

### 宮仙沼市立小原木小学校

～ やさしく かしく たくましく ～



#### 取組の内容

学級活動「おやつとりかた」で、担任と養護教諭、代替栄養職員が連携して糖分と脂質についての学習を行ったほか、小原木共同調理場のランチルームで全校給食を実施し、調理員と交流しながら食事をしました。また、県教育委員会主催のweb長なわ跳び大会に学級単位、縦割り班単位で取り組んでいます。

#### 取組の成果



糖分を多く含む飲料などを控えようとする意識が高まり、自分なりに食べる時間や回数を決めておやつをとるようになりました。全校給食により、感謝して給食を食べようしたり、苦手の食べ物でも食べてみようとしたりする様子が見られ、給食の残食が少なくなりました。

また、web長なわ跳び大会では、他の小学校の記録と比べることで意欲が高まり、休み時間などにも進んで取り組むようになりました。

## 仙台市立東華中学校

～ 健康に関心を持ち、心身ともにたくましく  
生きていこうとする生徒の育成 ～

### 取組の内容

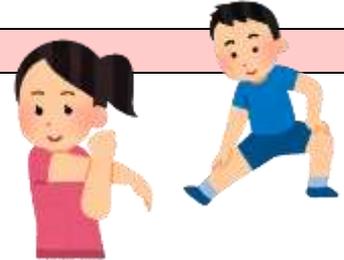
保健委員会が、「毎月〇のつく日はプチメディアデー」や「プチメディアグランプリ」を実施し、メディア減少の啓蒙活動を行っているほか、毎日、給食委員会の生徒が、翌日の栄養素ボードに掲示をしています。

また、帰りの会を利用し、運動の苦手な生徒も取り組みやすいよう、自分の机周りのできる簡単なエクササイズを選んで「30秒エクササイズ」として全校で実施しています。

### 取組の成果

メディア時間を減らすことで、睡眠時間や学習時間が増えることを実感する生徒が増えたほか、バランスのとれた食事を意識し、給食の残食を減少させています。

また、体力に自信のない生徒でも「みんな頑張ってるので私も頑張りたいと思った」など、運動への意欲向上につながりました。



## 仙台市立南小泉中学校

～ 健やかな体づくりに進んで取り組む生徒の育成 ～

### 取組の内容

テレビ・ゲーム・ネット・携帯・スマホなどの利用時間を「メディアライフカード（MLC）」に記録させ、家庭での過ごし方を振り返らせています。

また、給食に含まれている栄養素を栄養黒板に毎日掲示し、自分の体作りと栄養素について考えさせているほか、体力テストで課題となった投力を向上させるプログラムを作り、昼休み時間に全校で取り組んでいます。

### 取組の成果

「1日の中で視覚メディアに接している時間の長さを知って驚いた」など、生徒の姿勢の変化が感じられ、自分の課題として捉えさせることができました。

また、栄養バランスのとれた食事を意識することができたほか、多くの生徒が“投げる”動作を確認しながら、意欲的に投力の向上に取り組むことができました。

なお、「メディアライフカード（MLC）」を作成した取組をモデルとして、仙台市教育委員会は「メディアチェックカード」を作成し、市内の全学校に配信しました。



## 気仙沼市立大谷中学校

～ 大谷ハチドリ計画 ～

### 取組の内容

大谷ハチドリ計画として、「ふゆみずたんぼ」で米を育て収穫し、調理をして食しているほか、学年ごとにテーマを決めて課題解決学習を行う中で、松の下草刈りやウニの生態調査、たんぼに生息する水生生物、植物の調査などの様々な体験活動を行っています。

### 取組の成果

「日常のご飯を当たり前食べていることがどれだけ大切なものか分かった」と、体験を通して実感できたほか、各種調査・発表を通して、「環境に対する興味が増し、プレゼンテーション力や発表する力がつき、何事にも率先して取り組めるようになったと思う」といった声が聞かれました。

なお、「ハチドリ計画」は、イオン環境財団が主催する「生物多様性日本アワード」で優秀賞（全国から5団体が選出）を受賞しました。



- 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。



アニメむすび丸  
©宮城県・70年代アクション

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.lg.jp](mailto:kyoikupp@pref.miyagi.lg.jp)  
URL：<http://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/>



# 「学ぶ土台づくり」便り

第5号



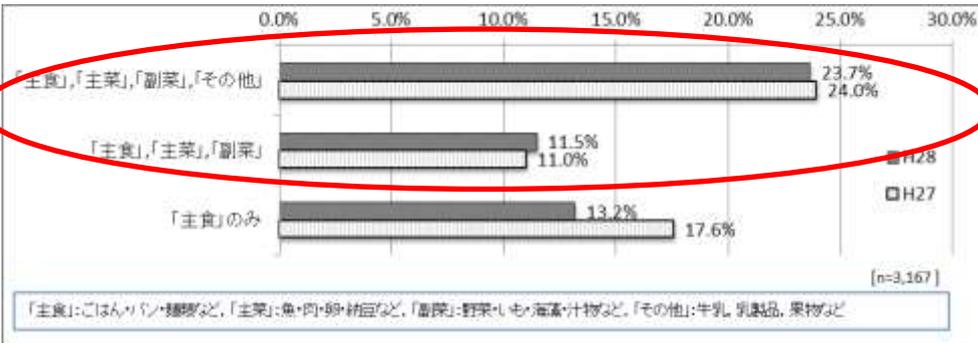
## 平成 28 年度幼児教育に関する実態調査（アンケート）から

県では、幼児教育の充実に向けて策定した第2期「学ぶ土台づくり」推進計画の目標の実現を目指し、様々な取組を行っています。

子供たちの成長にとってより良い環境をつくっていくため、毎年、計画に関連した内容について、幼稚園や保育所等の先生方と保護者の皆様にご協力いただき、実態調査（アンケート）を実施しています。

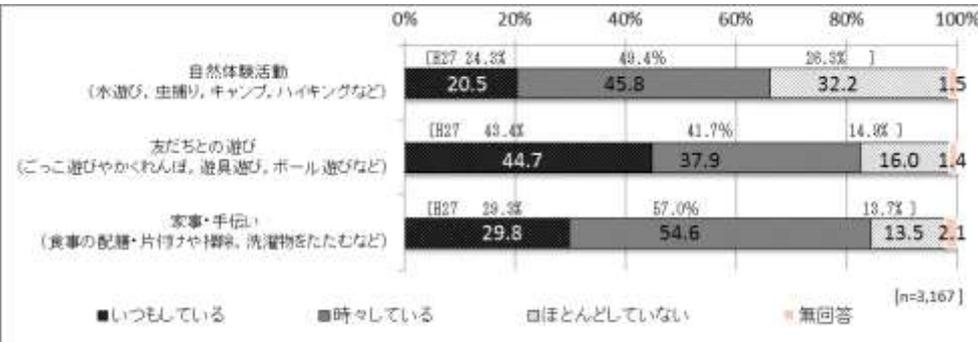
今年度の調査結果から2つの項目についてご紹介します。

### ★ 朝食の内容



朝食を毎日食べている子供の割合は、今年度は92.5%（H27:96.3%）とほとんどの子供が食べていると言えますが、内容を見ると、バランスの良い食事をしているのは、35.2%にとどまっています。

### ★ 子供の体験活動



「自然体験活動」「友だちとの遊び」を「ほとんどしていない」の回答が昨年度より増加しています。「家事・手伝い」については横ばいですが、「いつもしている」の目標値40%とは大きな差が見られます。

調査の結果を次年度以降の「学ぶ土台づくり」の取組に生かしていきたいと思えます。

（4,319人の先生方、保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。）



### 担当より...

右の感想は、「学ぶ土台づくり」普及啓発事業の一つ、「高校生を対象とした親になるための教育推進事業」の実施報告集の中から抜粋したものです。報告集には、親への感謝の言葉や、命の大切さの気付き、子供と関わる大変さの中にある喜び等の感想がたくさん掲載されています。

日頃お疲れの先生方や保護者の皆様が少しでも癒やされるのではと思い、ご紹介しました。

お昼寝で子供を寝かしつけるのはとっても大変でしたが、子供の寝顔を見たら疲れが吹っ飛びました。

保育士の仕事は大変だなと思いましたが、とってもやりがいのある仕事だなと思いました。保育体験の感想より



母にもっと感謝して生きようと思った。

誕生日は母を祝おう。尊敬します。

「親になること」の講座の後の感想より

