

<第57号の内容>

- 1 ルルブル・仙台うみの杜水族館  
ポスターコンテスト入賞作品発表
- 2 ルルブルの取組紹介③  
～塩竈市立玉川小学校～
- 3 ルルブルの取組紹介④  
～学校法人 ひばり幼稚園～

「ルルブル」とは…  
子供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]  
からとったものです!



## ルルブル・仙台うみの杜水族館 ポスターコンテスト入賞作品発表

たくさんのご応募ありがとうございました!

県内の小学生6年生までのみなさんを対象に、ルルブルに関する標語と海や川の生き物を題材としたポスターを募集し、128人のみなさんからご応募いただきました。その中から、11人のみなさんに仙台うみの杜水族館の入館券と図書券をお贈りする他、作品を「仙台うみの杜水族館」で展示しています(2月18日(土)から3月13日(月)まで)。入賞とならなかったみなさんの作品も、素敵なものばかりでした。改めてお礼を申し上げます

施設・学校名	氏名
仙台荒井雲母保育園	須藤 奏大さん
仙台荒井雲母保育園	今野 沙紀さん
東岡幼稚園	太田 咲穂さん
エコールノワール幼稚園	宮内 亜紗子さん
パドマ幼稚園	岩永 朔さん
パドマ幼稚園	日下 葵さん
気仙沼市立九条小学校	小山 陽莉さん
富谷市立成田小学校	本多 ゆいさん
名取市立増田小学校	阿部 心優さん
名取市立増田小学校	五十嵐 あおいさん
気仙沼市立九条小学校	小山 愛莉さん



おめでとう!

# みやぎっ子 ルルブル 推進活動団体取組特集

みやぎっ子ルルブル推進活動団体の取組内容とその成果を紹介します！

## ルルブルの取組紹介③

塩竈市立玉川小学校

### たまっ子ルルブルとルルブル強化週間でよい生活習慣作り

#### 取組の目的

児童は、生活習慣のチェックを含めた宿題カード「たまっ子ルルブルカード」を毎日提出している。「ルルブル強化週間」を年2回設定し、目標を立てて意識して取り組ませ、規則正しい生活習慣の定着を図る。

#### 取組の内容

「たまっ子ルルブルカード」では、学習時間・テレビ等など（テレビを見る時間とゲームをする時間は合わせて2時間（120分）くらいにしましょう）・早寝早起き朝ごはん・体温・体調を記入、チェックする項目を設定している。「ルルブル強化週間チェックカード」では、寝る時間・起きる時間・ゲームの時間について目標を立て、意識して一週間取り組ませる。

## ルルブルの取組紹介④

学校法人 ひばり幼稚園

### 「幼児のよりよい生活習慣づくりの定着をめざすとともに親子の

### ふれあいを深めながら、明るく楽しい健康家族づくりをめざす」

#### 取組の目的

本園では 特色ある保育の一つに「幼児の健康な心と体づくり」に取り組んでいる。  
年間を通して朝マラソンを実践。雨天の時は、部屋でクラス毎運動遊びを実施しており年々成果が上がっている。しかし、健康な心と体づくりは、家庭の毎日の過ごし方「早寝・早起き・朝ごはん」の基本的な生活習慣が土台となって健やかな成長が育まれる。そこで長期休みを良机と捉え、親子ぐるみでルルブルエコチャレンジに取り組む、運動遊びの習慣づくりと「早寝・早起き・朝ごはん」の定着を図ることで、さらに親子のふれあいが深まり、明るい楽しい健康家族となり、一石二鳥をめざした。

#### 取組の内容

- ① 本園ではルルブルエコチャレンジは、当初より取り組んでいる。当初は夏休みだけでしたが、保護者の取り組みが良かったので、園独自で「ルルブルカード」を作成して実践している。外遊びは雨天時室内運動遊びも遊んだこととして取り組ませた。
- ② 基本的な生活習慣にあいさつや本読みの習慣づくりにも加え、家庭に声掛けして幼児期に伸ばしたい力として保護者に呼びかけ、家族ぐるみで取り組んでもらっている。

担当:みやぎっ子ルルブル推進会議事務局(宮城県教育庁義務教育課)

TEL:022-211-3615 Email:kvoikuy@pref.miyagi.lg.jp

ルルブルウェブサイト:<http://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/>

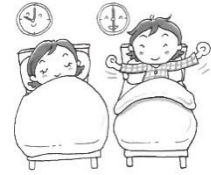


次ページから取組紹介シートを掲載しています♪  
御協力ありがとうございました。



取組テーマ	たまっ子ルルブルとルルブル強化週間で よい生活習慣作り
団体名	塩竈市立玉川小学校
所在地	〒985-0042 宮城県塩竈市玉川二丁目9-1
取組の目的	
<p>児童は、生活習慣のチェックを含めた宿題カード「たまっ子ルルブルカード」を毎日提出している。「ルルブル強化週間」を年2回設定し、目標を立てて意識して取り組ませ、規則正しい生活習慣の定着を図る。</p>	
取組の内容	
<p>「たまっ子ルルブルカード」では、学習時間・テレビ等など（テレビを見る時間とゲームをする時間は合わせて2時間（120分）くらいにしましょう）・早寝早起き朝ごはん・体温・体調を記入、チェックする項目を設定している。</p> <p>「ルルブル強化週間チェックカード」では、寝る時間・起きる時間・ゲームの時間について目標を立て、意識して一週間取り組ませる。</p>	
取組で工夫している点	
<p>生活習慣が乱れやすい長期休業1ヶ月前の6月と11月に実施し、長期休業中も規則正しい生活を送れるきっかけ作りとしている。また、「歯みがき」の項目を加え、歯みがきの習慣づけにもつなげている。</p> <p>特に目標を達成できていない「ゲーム時間」については、保健だよりで強化週間の結果を家庭にお知らせしている。</p>	
取組の成果	
<p>ゲーム時間について、自主的に動画やテレビの視聴時間を決めて取り組む児童の姿もみられる。体を動かす機会として、家のお手伝いを含めており、お手伝いを積極的にする児童の姿もみられる。</p>	
今後に向けて	
<p>ゲーム時間が長時間にわたり、改善がみられない児童や、ごくわずかであるが、朝食をとらない回数が多い児童には個別に保健指導を行う。</p>	

# ルルズル強化週間 チェックカード



ねん 年      くみ 組      ばん 番      なまえ 名前

※1年生については、おうちの人といっしょに記入してください。

1 目標を書きます。(手伝いをして体を動かすことを特にがんばる、など)

2 寝る時間、起きる時間、ゲームの時間の目標の時間を決めて、一週間



取り組みます。できたものには「○」、できなかったものには「×」を記入します。

	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)	27日 (日)
① 決めた時間に寝た (午後__時__分までに寝る)							
② 決めた時間に起きた (午前__時__分までに起きる)							
③ 朝ごはんを食べた							
④ ゲームの時間は__分以内 だった		ノーゲーム					
⑤ 体を動かした ※							
⑥ 歯をみがいた (1日1回は○, 2回以上は◎)							

※「休み時間、外で遊んだ」「家の手伝いをした」など

《感想》	《おうちの人から》
------	-----------

11月28日(月)に学校に提出してください。



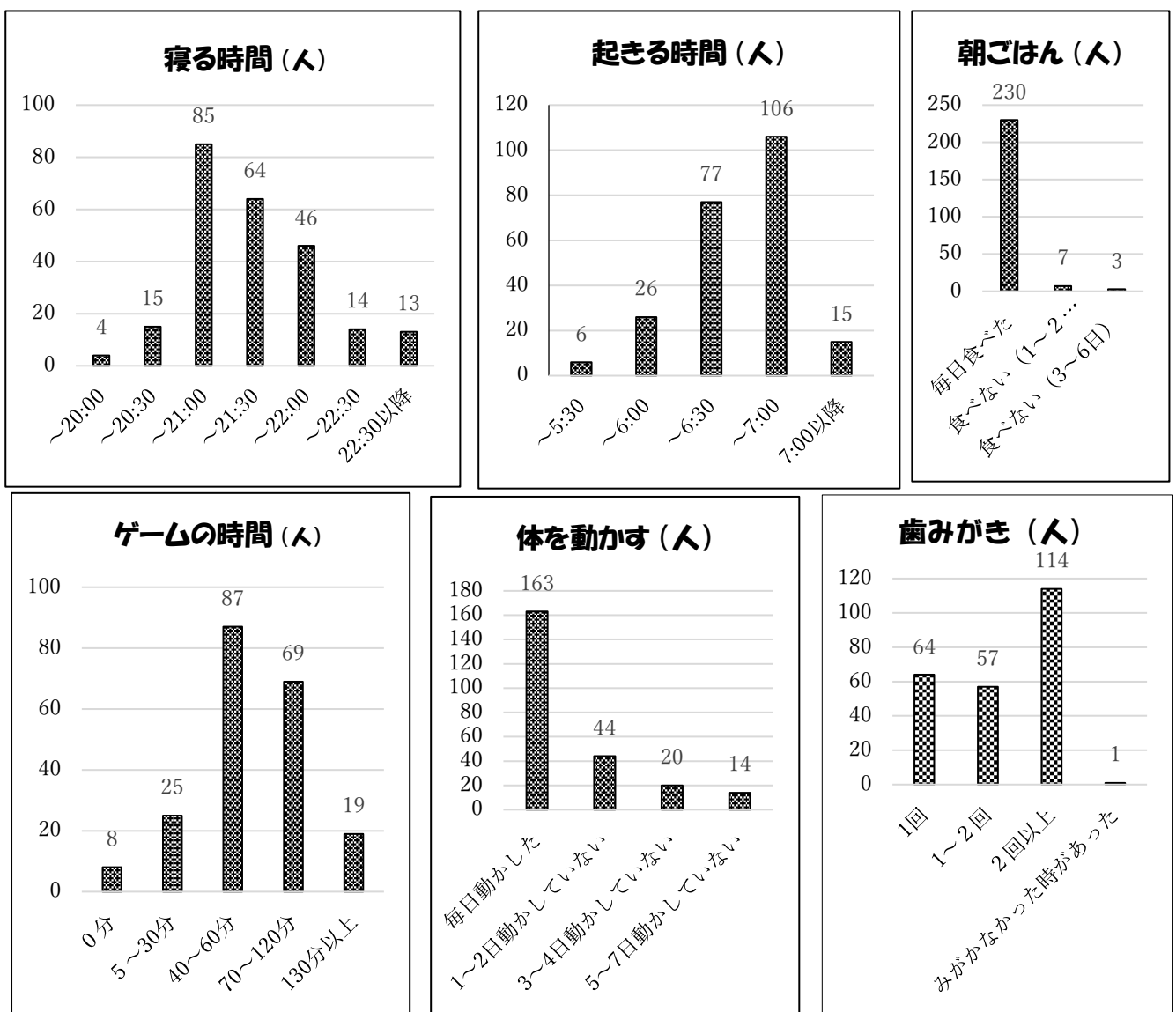
## ルルブル強化週間の結果 (6月・11月実施)

ルルブル強化週間として「寝る時間」「起きる時間」「ゲームの時間」について目標を立て、「朝食」「体を動かす」「歯みがき」とあわせて一週間取り組ませた。

実施した結果、ほとんどの児童が目標を達成することができていたが、昨年度と同様「ゲームの時間」を長時間設定した児童ほど、目標を達成できない傾向があった。

特に、ゲームを含めたテレビやスマホなどのメディアの使用時間について、継続して指導をしていく必要がある。また、朝ごはんを食べない児童、体をほとんど動かさない児童がわずかにみられた。朝ごはんの大切さを伝えるとともに、毎月5のつく日の「外へGO!GO!Day」など意識して体を動かすきっかけづくりをしていきたい。歯みがきについては、1日2回以上みがく習慣がついている児童が半数くらいで、中でも6年生では62.9%と最も割合が高かった。

### 《11月のルルブル強化週間の結果》



※「ルルブル」とは… 子供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

(体を動かす) で健やかに伸びル からとったものです。

(宮城県教育委員会・みやぎっ子ルルブル推進会議より)



取り組みテーマ	「幼児のよりよい生活習慣づくりの定着をめざすとともに親子のふれあいを深めながら、明るく楽しい健康家族づくりをめざす」
団体名	学校法人 ひばり幼稚園
所在地	〒986-0861 宮城県石巻市蛇田字新西境谷地12
取り組みの目的	
<p>本園では 特色ある保育の一つに「幼児の健康な心と体づくり」に取り組んでいる。年間を通して朝マラソンを実践。雨天の時は、部屋でクラス毎運動遊びを実施しており年々成果が上がっている。しかし、健康な心と体づくりは、家庭の毎日の過ごし方「早寝・早起き・朝ごはん」の基本的な生活習慣が土台となって健やかな成長が育まれる。そこで長期休みを良き機会と捉え、親子ぐるみでルルブルエコチャレンジに取り組み、運動遊びの習慣づくりと「早寝・早起き・朝ごはん」の定着を図ることで、さらに親子のふれあいが深まり、明るい楽しい健康家族となり、一石二鳥をめざした。</p>	
取組の内容	
<p>① 本園ではルルブルエコチャレンジは、当初より取り組んでいる。当初は夏休みだけでしたが、保護者の取り組みが良かったので、園独自で「ルルブルカード」を作成して実践している。外遊びは雨天時室内運動遊びも遊んだこととして取り組ませた。</p> <p>② 基本的な生活習慣にあいさつや本読みの習慣づくりにも加え、家庭に声掛けして幼児期に伸ばしたい力として保護者に呼びかけ、家族ぐるみで取り組んでもらっている。</p>	
取組で工夫している点	
<p>① ルルブルカードと本園の特色ある保育の「サントレ言葉の教育本読み」と「運動遊び」も親子で楽しみながら取り組んでいる（夏休み・冬休み・春休みも実施）</p> <p>② 休み中取り組んだルルブルエコチャレンジカードを担当が回収して、園より取り組みの状況や結果をまとめ、合わせて親の感想（抜粋）など保護者に知らせている。</p> <p>③ 集計の仕方は、冬休みであればチャレンジ期間21日間 各項目のシールの合計で4段階に分けた。「4点は18日以上～を、3点は13日～17日を、2点は8日～12日・1点～7日以下」とし、年少児・年中児・年長児を集計し 全体合計して各項目の取組結果を「%」で示し、「ルルブルチャレンジ」の意欲に繋げていった。</p> <p>④ 数値の取組結果と各項目に「考察」と保護者のよい取組の感想を抜粋し伝えた。</p> <p>⑤ 各項目4点は大花丸賞・3点は花丸賞・2点はもっとできるよ・1点は途中であきらめず頑張ろう・28日間全日頑張った幼児は「パーフェクト花丸賞」とした。</p>	
取組の成果	
<p>① 幼児がシールを貼ることを楽しみにし「貼っているうちに自然に習慣になり身に付いた」と感想が多く、ルルブルのおかげと感謝されたことは本当にうれしい。</p> <p>② 親子での運動遊びは、大人のストレス解消にもなり大変良いと思います。休みだけでなく、普通保育が始まってもしっかり続けたい。明るい健康づくりには役立っている。</p>	
今後に向けて	
<p>① 単にチャレンジカードを渡しただけでは定着は難しい。集計は大変だが、園が積極的に働きかければ、意欲的に取り組んでくれるので、今後も続けたい。</p> <p>② 「幼児の健康づくりは家庭から」「幼児教育は明るい楽しい健康家族づくりから」。</p>	

参考資料

令和3年度 冬休み元気にルルブルエコチャレンジ集計表

令和5年2月9日

ひばり幼稚園

園長 本田 健二

冬休み、子ども達が「明るく元気に過ごし、よりよい生活習慣が身に付くように」とひばり幼稚園のオリジナルカード「ルルブルエコチャレンジ」に取り組んで頂きました。

ルルブルカードの回収率が97.9%と、多くのご家庭で取り組んでいただいたこと嬉しく思います。

冬休み20日間の取り組み日数を4段階に分けて、子ども達の頑張り点を評価点としました。集計結果は素晴らしい好成績でまたまた驚きました。

子ども達が冬休みであっても各ご家庭は普段通り仕事があり忙しいと思います。そんな中、子ども達が規則正しく過ごせたこと、更には寒さが厳しく家の中で過ごす時間が多い中、親子運動遊びに積極的に取り組み、親子のコミュニケーションを図られていること本当に感心いたしました。

皆様から頂いた感想（一部抜粋）もじっくりご覧いただき、よりよい健康家族をめざして頑張してほしいと思います。

◎回答率 97.9%

クラス	うさぎ	りす	こあら	ばら	小計	さくら	たんぽぽ	すみれ	小計	ひばり	はと	うぐいす	つばめ	小計	合計
在籍数	20	20	20	19	79	28	30	29	87	30	30	30	30	120	286
回収数	20	19	19	18	76	28	30	28	86	30	30	30	28	118	280

# 令和3年 冬休み ルルブル

「ルルブル」とは…  
子どもの健やかな成長に必要な  
「しっかり寝る」・「きちんと食べる」  
「よく遊ぶ」・「健やかに伸びる」  
からとったものです！

### しっかり寝る

ぐっすりねむると、元気で大きくなるんだよ。それに寝にべんきょうしたことを、肩はねている間に練習するんだ。習慣にできるようにしよう。

### きちんと食べる

元気にあそんだり、べんきょうしたりするには、朝ごはんはとってほしい！一日3回、きそく正しくバランスよく、よくかんで、きちんと食べようね。

### よく遊ぶ

天気の良い日はおうちからとび出して外であそぼう！友だちとあそんだり、体をうごかしたり、新しいあそびにもチャレンジしてみよう。

ひばり幼稚園 家族みんなでルルブルに取り組もう！ (うさぎ組氏名 )

12月・1月	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
頑張りよう	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
自分で起きル	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻	🐻
あいさつをすル	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼
しっかり食ベル	🍎	🍎	🍎	🍎	🍎	🍎	🍎	🍎	🍎	🍎	🍎	🍎	🍎	🍎	🍎	🍎	🍎	🍎	🍎	🍎	🍎	🍎
元気に遊ブ	🐱	🐱	🐱	🐱	🐱	🐱	🐱	🐱	🐱	🐱	🐱	🐱	🐱	🐱	🐱	🐱	🐱	🐱	🐱	🐱	🐱	🐱
サントレをすル	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼
しっかり寝ル	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟	🌟

○ シールは各ご家庭でご準備願います。終了後チャレンジカードは、担任に提出願います。最後にご感想をご記入下さい。元気に遊ぶは運動遊びも含まれます。

「サントレ」は楽しいよって思ったが、なんとか毎日頑張りました。「サントレ」も「運動遊び」も毎日、「やりたい！やりたい！」と楽しみながら頑張りました。