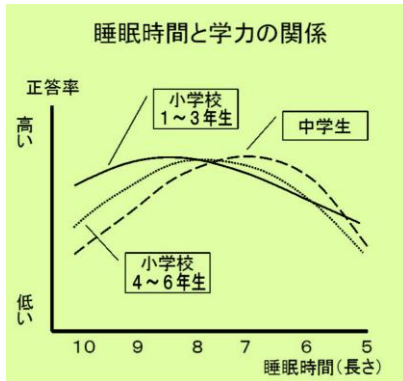




アニメむすびれ  
©宮城県・旭プロダクション

# ルルブル通信

## ◆ 「しっかり寝ル」ことの大切さ



資料提供：東北大学加齢医学研究所 川島隆太所長

お盆休みや夏休み期間中、夜更かしをすることはありませんでしたか？夜更かした翌日の昼間はぼーっとしたり、元気がなくなったり…。睡眠不足が続くと脳の働きが悪くなり、体も疲れやすくなります。**成長ホルモンは夜の10時頃から活発に分泌されるため、体をたくましく成長させるためには、夜9時には就寝することが大切です。**

また、学習した内容は、睡眠中にしっかりと記憶として定着します。実際に、小学校1～3年生の子どもでは、8～9時間程度の睡眠をとっている子どもの学力が高いという傾向が認められます。

(中学生では、毎日7時間から8時間半程度寝ている人)

早く寝るために、**朝は早起きして朝食をしっかり食べ、日中は思い切り体を動かして遊びましょう。**



また、夜遅くまでテレビを見たりゲームをしたり、インターネットやメール等をしていませんか？ゲームで遊ぶ時間やテレビなどを見る時間の長い子どもは、脳の発育が悪いと言われています。

**テレビやゲームをする場合は時間を決めて、家族でしっかり守ることが大切です。**

休日も、平日と同じように毎日決まった時刻に寝て、規則正しい睡眠習慣で毎日元気に生活しましょう！

教育企画室のホームページには「ルルブル」に関するパンフレットを掲載しています。ぜひ御覧下さい。

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kyou-kikaku/> (右下の「刊行物」よりダウンロードできます。)



みやぎっ子ルルブル推進会議顧問の東北大学加齢医学研究所長・川島隆太先生からのアドバイスを紹介します。

子どもがしっかり寝ルために、大人は環境を整えることが大切です。また、携帯電話やスマートフォンについては、終わりの時間を決め、寝る時は電源を切るなど、我が家のルールを決めて家族でしっかり守りましょう。

## ◆ 新会員紹介

前号に引き続き、みやぎっ子ルルブル推進会議の趣旨にご賛同いただき、平成26年度、新たに会員になられた企業・団体をご紹介します。

企業・団体名(登録順・敬称略)	
■ 仙台空港ビル株式会社	■ 株式会社バイタルネット
■ 株式会社仙台放送エンタープライズ	■ UCC 上島珈琲株式会社東北支社
■ 日本製紙クレシア株式会社東北営業支社	
■ 株式会社ファミリーマート東北第1地区営業統括部	
■ クラシエフーズ販売株式会社東北支店	
■ シダックスフードサービス株式会社東北支店	
■ 同和警備株式会社	■ 株式会社東北フジパン
■ キャノンシステムアンドサポート株式会社東北支社	
■ 小岩井乳業株式会社盛岡支店	■ 三菱地所株式会社
■ 富士通株式会社東北支社	■ 株式会社仙台銀行



現在も随時、登録会員を募集しております。詳しくは、当室ホームページに掲載の**会議規約等**をご確認の上、**登録書様式**によりお申し込みください。



アニメむすびれ  
©宮城県・旭プロダクション

## 平成25年度みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体 取組紹介③ (全6回)

昨年度、みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体として16の団体が表彰されました。そのうち今回は、3件の小学校の主な取組内容と成果をご紹介します。



### 栗原市立花山小学校

～ 花山を愛し、夢や希望に向かって楽しく学ぶ児童の育成 ～

#### 取組の内容

保護者や関係機関などで組織する協働教育推進委員会と連携しながら、豊かな自然を活用した体験活動や老人福祉施設でのボランティア体験、さくら岡まつりを開催するなど、小規模校の特性を生かしながら、学校・家庭・地域との協働教育を積極的に行っています。

また、年間を通じてマラソンや縄跳びなどの業間運動や、保護者と協力し「生活チェックカード」を活用した取組も行っています。

#### 取組の成果



休み時間に元気に外遊びをする児童が多く見られ、体力の向上が図られているほか、家庭との連携により基本的な生活習慣が定着してきています。

また、地域との関わりを通じて、地域を愛する心や地域の方々に感謝する心が育っています。

### 登米市立横山小学校

～ 夢と希望をもち 心豊かで たくましく生きる子どもの育成 ～

#### 取組の内容

学年PTAの親子料理教室やJAの外部講師を招いた調理実習をはじめ、ランチルームでの「全校給食」や「す・げ・え」あいさつ運動(「す」すんで「げ」んきに「え」がおで)の実施、業間時間の「青空タイム」で外遊びの推奨に取り組んでいます。

また、地域の支援を受けながら、伝統芸能である「火伏せの獅子舞」の伝承活動や地域産業である林業を取り入れた「林業体験」も実施しています。



#### 取組の成果

児童に食事の重要性や喜び、楽しさを理解させることができ、嫌いな食材も食べようとする姿が見られます。

また、あいさつ運動の取組により明るく元気にあいさつすることを心がけるようになったほか、地域との関わりにより地域の伝統や産業を守り、伝えていこうとする意識の高まりが見られます。

### 石巻市立大谷地小学校

～ 心身ともに健康で意欲にあふれ、思いやりがあり、

自ら学ぶ心豊かな児童の育成 ～



#### 取組の内容

地域の協力のもと、田植えや稲刈り体験を実施するとともに、収穫祭を兼ねた「大谷地フェスティバル」で、収穫した米を使ったおにぎり作りを親子で実施しています。また、児童の体力づくりの一環として、持久走大会や業間マラソンを実施しているほか、仮設住宅の住民との交流活動として、歌や劇などの披露のほか、地域と仮設と学校を結ぶ「OMKF(大谷地・大川、みんな・もっと、絆、深まる…オンクフ)新聞」を発行、配布する取組を行っています。

#### 取組の成果

児童や保護者の食に対する意識が高まったほか、児童の体力・運動能力の向上が図られています。

また、仮設住宅の住民に進んであいさつをするなど、他者と積極的にかかわろうとする姿が見られています。



- 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。



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](mailto:kyoikupp@pref.miyagi.jp)

URL : <http://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/>