

第28号

発行日 平成28年3月14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

大人にとってもルルブルは大切！



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・よく遊ぶで健やかに伸びル」の語尾をとったルルブルは、大人にとっても大切です。

子どもの基本的な生活習慣は大人に大きく影響を受けることから、まずは大人がルルブルの大切さを理解し、率先して実践できるよう、豊富なデータと実践ポイントを盛り込んだ、ガイドブックを制作しました。

東北大学加齢医学研究所所長・川島隆太教授に監修いただき、メッセージも掲載しています。

お子さんやお孫さんのいるご家庭ではもちろん、学校や職場での研修用や、何より自分の健康のために、ルルブル実践ガイドをぜひご活用ください。

◆ガイドブックは、教育企画室のホームページからダウンロードできます。

URL：<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kyou-kikaku/>

※ A3サイズ両面(左とじ) カラー印刷 → 二つ折り → 完成

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・川島隆太教授からのアドバイスを紹介します。



「ルルブル」は、子どもはもちろん、大人にとっても大切です。十分な睡眠時間をとって「しっかり寝ル」・朝食はおかずまで「きちんと食ベル」ことは健康につながり、生活の工夫や自然体験など「よく遊ぶ」ことで、心身のリフレッシュが図れます。子どもは家庭や社会の生活リズムに大きく影響を受けることから、子どものより良い生活習慣づくりのためには、**まず大人自身の生活を見直し、社会全体でルルブルに取り組んでいきましょう。**

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、平成28年2月1日から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)

■ 一般社団法人宮城県子ども会育成連合会

登録企業・団体数 合計376 (平成28年2月29日時点)

Let's



- 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・旭プロダクション

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

「スマホ・携帯の使用について注意喚起を図るリーフレット」を作成しました！

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、「スマホ・携帯の使用について注意喚起を図るリーフレット」を作成しました。

スマホ・携帯のより良い使用等（学力関係、安全・安心など）について考え、ルールを決めて使用するための資料として、ぜひ家庭や学校、職場等の研修などでご活用ください。

小学生（5・6年生）版、中・高校生版、保護者版の3種類を作成しました。

- ◆ 平成27年8月22日に開催した「小・中・高校生スマホ・フォーラム」（県内の児童・生徒など約270人が参加）の内容も掲載しています。



前半のワークショップでは、小学生から高校生までが20のグループに分かれて、宣言に向けての具体的な取組などを話し合いました。
後半は、東北大学の川島隆太教授と一緒に、スマホの利用方法について意見交換をしました。



- ◆ リーフレット（中・高校生版）から、内容の一部を紹介します。

夜にスマホを使ったら、眠れなくなって、次の日の朝に起きるのがつらかったよ。使う時間帯も考えなくちゃ。



使用時間と学力には関係がある!?

スマホを持っている中学生の約6割が、平日に1時間以上、通話やメール、インターネットをしていることが分かります。使用時間と学力にどんな関係があるのか、中ページのグラフを覗いてみましょう。

調査(月～金曜日)、1日当たりどれくらい使った?
スマホ・携帯で通話やメール、インターネットをしますか?
[年代] 調査対象:17歳～19歳の中学生
※平成27年度全国学力・学習状況調査結果より
[調査] 中学校3年生、中等教育学校3年生、特別支援学校中学校部(19,254名)



スマホ・携帯について
家族で話し合い、ルール
を決めてから使おう！



- ◆ リーフレットは、教育企画室のホームページからダウンロードできます。（1ページ目を参照。）

【取組紹介】遊んで学べる☆食育すごろく～仙台南部エリア～を制作しました



子どもたちが、食生活などの適切な生活習慣と地域食材について、親しみながら理解することを目的に、宮城県仙台教育事務所・同仙台地方振興事務所・同仙台保健福祉事務所が共同で「遊んで学べる☆食育すごろく～仙台南部エリア～」を制作しました。

バランスの良い食生活や地域食材・郷土料理などの情報を盛り込み、子どもの発達に必要な遊びを通して、楽しく「食」への興味・関心を育むことができます。

完成品は、当エリアの保育所、幼稚園、小学校、児童館等に配付し、保育活動や放課後児童クラブなどでご活用いただいています。

【問合せ先】宮城県仙台保健福祉事務所
Tel: 022-363-5503



宮城県仙台保健福祉事務所のホームページからもダウンロードできますので、ぜひご覧いただき、ご活用ください。 URL: <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/syokuiku1.html>

平成26年度 みやぎっ子ルブル推進優良活動団体 取組紹介⑦・⑧ (全8回)

昨年度、みやぎっ子ルブル推進優良活動団体として25団体が表彰されました。今回は県内の小・中学校6校をご紹介します。



登米市立米谷小学校

～ 心身ともに健康で
主体的に実践する子どもの成長 ～

取組の内容



給食後、学級ごとに音楽に合わせて歯磨きをしたり、養護教諭による歯磨き指導を実施するほか、5年生の総合的な学習の時間で、地域の方の協力により「稲作体験」「野菜作り」を行い、食を通して地域を知り、食の大切さについて学んでいます。

また、15分間マラソン(4～11月)、縄跳び(12～3月)をカードを使用して、意欲を高めながら取り組んでいます。

さらに、家庭学習計画表に学習時間やゲーム時間を記入し、ノーゲームデーを目指して取り組んでいます。

取組の成果

児童の歯磨き習慣が身につく、保護者の意識も徐々に高まり、虫歯の未治療者児童数が減ってきているほか、地域で作られた野菜を給食で大切に食べている様子が見られるなど、食への意識の高まりが感じられます。

また、休み時間に校庭で遊ぶ児童が多く、児童の体力・運動能力の維持が図られているほか、計画表により、保護者や児童の家庭での生活習慣への意識が高くなり、時間を決めて学習したり、ゲームをしたりする児童が増えてきています。

登米市立石森小学校

～ 地域と共に歩む石森小学校
志高く、未来を切り拓く子供の育成を目指して ～

取組の内容

午前5時間制の導入(1校時開始:8時15分)で、導入前より登校時間が早まり、給食時間が遅くなったことから、早寝・早起き・朝ごはんの徹底を家庭の協力の下に図っています。

また、地域のお年寄りを講師に招いて学校田で「環境保全米」の栽培・収穫体験に取り組んでいるほか、栄養教諭などからの各種講話を通じて、「食と健康」について理解を深めています。

さらに、午前5時間制により下校までの長時間の自由時間に合わせて、地域のボランティアが来校し、「陸上教室」や「音楽教室」など、遊び感覚を取り入れた活動を行っています。

取組の成果

朝食をしっかりと食べさせる家庭が増え、朝早く起きるために寝る時刻も早まっているほか、お米や食べ物を大切にしようという声がよく聞かれるようになりました。

また、放課後に友達やボランティアと外で遊んだり、活動したりする児童の姿が多数見られています。



栗原市立瀬峰小学校

～ 心豊かでたくましく、主体的・創造的に学ぶ子どもを育てよう ～

取組の内容

給食センター職員による栄養指導を含めた食育の実施や各種おたよりによる啓発を行っています。

また、縦割りによる業間遊び、奉仕活動、幼稚園・保育所・中学校との行事交流・事業交流のほか、PTA活動でも親子で行える遊びの体験会を取り入れています。

さらに、4年生以上の希望者が行う三泊四日の合宿通学では、自分たちで食事メニューを考え、買い出しをし、朝夕の食事作りをしたり、「一日のタイムスケジュール」を自分たちで考え実践したりしています。

取組の成果



食育への関心が高まり、異年齢や保護者、地域住民等とのふれあいの充実により、思いやり、いたわり、相手意識、やさしさ等の人間性が豊かに育ってきています。

また、年間を通した「遊びの機会の充実」により、望ましい人間関係づくりと体力向上につながっています。

さらに、合宿を通じて、「規則正しい生活」や「睡眠時間の大切さ」を実感できています。

気仙沼市立九条小学校

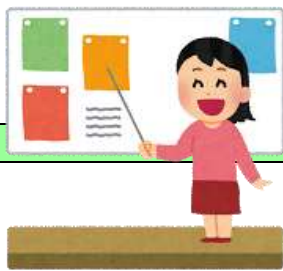
～ 朝ごはんでパワー・アップ ～

取組の内容

「はやね・はやおき・朝ごはんキャンペーン」として、年に2回（夏休みと冬休み）、保護者の協力を得て1週間の起床、就寝時間と朝食について記録し、全校の結果をデータとしてまとめ、保健だよりに掲載しています。

また、保健委員会が年に一度、全校児童に対し朝ごはんの大切さや、寝る時間・起きる時間が朝ごはんとの深い関係になっていること等について、パワーポイントを使ってプレゼンテーションを行っています。

さらに、水泳、鉄棒、縄跳びに、「がんばりカード」を使って取り組んでいます。



取組の成果

以前より朝食を食べる児童の割合は少しずつ増加しているほか、児童や保護者から、「良い習慣をこのまま続けていきたい」という感想が寄せられており、カードによる取組で、外遊びをする児童が増えています。

仙台市立五城中学校

～ 自ら健やかな体作りに取り組む生徒の育成 ～

取組の内容

日常的に、特に行事等の前には、職員から「早寝早起き」を積極的に声がけし、PTA に対しても呼びかけを行っているほか、学校給食センター訪問を利用した講習会や昼の校内放送での食育等を行っています。

また、生徒会運営によるドッジボール大会や、文化祭で伝統的に踊っているソーラン節により、足腰を鍛えています。



取組の成果

普段の生活の中で、「寝る」、「食べる」への意識が高まったほか、食生活に関心をもつ家庭が増えました。各取組により全国的な体カテストの数値が向上してきているほか、ソーラン節を上学年が下学年に教えることを通じ、学年を越えた良好な関係が保たれています。

気仙沼市立階上中学校

～ わたしたちは未来の防災戦士 ～

取組の内容

「学習プラン表」を活用して、家庭生活における学習時間、就寝時間、ゲーム等の時間について教育相談を実施し、指導及び改善を行うほか、朝ご飯3点セット（主食、おかず、汁物）の摂取を重点目標に設定し、学年懇談会や学校だより等において保護者への啓発を行っています。

また、教科体育の時間の前半10分を活用して筋トレなどの「体力づくり」を継続的に行うほか、「部活動対抗駅伝」及び「タイムトライアル」を月に1回行っています。



取組の成果

睡眠時間の確保、家庭学習時間の設定、ゲーム等による時間の自己制限など、基本的生活習慣の定着や改善が図られてきており、全生徒が朝ご飯を摂取するようになりました。

また、部活動やその他の時間を使って生徒たちが意欲的に走るようになり、個々の記録も伸びてきています。

ルルブルのパンフレットを増刷しました

ルルブルについて分かりやすく解説し、主に「3歳から小学校3年生」、「小学校4年生から6年生」、「中学生」を対象に制作したパンフレットを増刷しました。

県内の学校等に送付するほか、教育企画室のホームページ（1ページ目を参照）にも掲載していますので、ぜひご活用ください。

