

## 令和4年度「ぱっちり！モグモグ」生活リズム向上優良活動表彰受賞団体の活動紹介

「ぱっちり！モグモグ」生活リズム向上キャンペーン月間・週間を中心に、学校園・団体等における幼児児童生徒や保護者、地域に向けての生活リズム向上のための活動を実践し、工夫した取組を行っている9校園を表彰しました。

今年度より、優秀賞の中でも、他団体へ普及すべき特に優れた活動を行っていると思われる団体を最優秀賞として表彰しました。

団体名	吉備中央町立御北幼稚園	活動名	しっかり動いていっぱい食べて元気な体になろう！
 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 季節や幼児の実態に合わせて、【9月】排便に向けて、【10月】三色食品群の働き、【11月】体を動かすことの大切さ、【12月】噛むことの大切さについて、毎週月曜日に行う集会にて指導した。指導を進めていく際には、子どもの興味や意識が高まるように指導内容が翌週の新しい取組につながるように配慮した。登園後（8：30～8：50）に、戸外で集団遊び（鬼ごっこ）の時間を確保したり、各クラスで体を動かす遊びの時間を取り入れたりした。この集団遊びの活動を12月の生活発表会の劇遊びの中に取り入れ、体を動かして楽しむ姿を保護者の方に見てもらった。</li> <li>● 給食時間にその日の給食の食材の栄養（三色食品群）について紹介した。</li> <li>● 冬休み明けの生活リズムを取り戻すためのチャレンジカードに親子で取り組んだ。</li> <li>● 町の行政との連携活動の様子を園だよりで、家庭、地域へ紹介した。（6月：町子育て推進課栄養士より食事マナーと箸の正しい持ち方、9月：国立吉備青少年自然の家より挨拶運動として“早起きマン”訪問、11月：町子育て推進課栄養士と保健課職員より食育指導、12月：栄養委員による食育指導）</li> </ul>		
団体名	鏡野町立富小学校	活動名	富小学校メディアコントロールの取組
 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 年3回のメディアコントロール週間（中学校定期考査期間中）を実施した。</li> <li>● PTA専門部会で共通理解後、チャレンジカードで自分の生活リズムチェック（1回目）。その上で、「わが家のルール」（メディアコントロール週間中のルール）を決めた。2、3回目では、PTA独自のチャレンジカードを作成し、ミッション形式にしたり、1日ごとにわが家のルールを守れたら、保護者から暗号を聞いて、すべての暗号がそろるとPTAよりプレゼントがもらえたりするなど、児童が進んで「やってみたい」と思うような取組をPTAが中心となり、考え、実施した。</li> <li>● 保育園にも声かけをし、メディアコントロールを保小連携で行った。</li> <li>● 学校便りや保護者メールで週間の通知や協力のお願ひ、暗号を送付する等を行った。HPでも取組を発信している。</li> <li>● 町生徒指導連絡協議会等様々な機会を利用し、取組の実践発表を行った。</li> </ul>		
団体名	吉備中央町立大和小学校	活動名	「I LOVE EYE」活動
 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 学校保健委員会で保護者と共にテーマを設定し、取組内容を考える上で、眼科の医師から指導を得た。また、今年度の取組について、PTA学校保健委員から全校保護者に書面で呼びかけたり、PTAが「がんばりカード」（目に関するクイズ、メディアの時間を減らすことを目標とした活動、姿勢やストレッチチェック）を作成したりして、全校児童の家庭で取り組んだ。</li> <li>● 児童委員会活動で、吉備国際大学の先生を招いて姿勢についての集会を行い、姿勢への意識向上に取り組んだ。また、よい姿勢をするための動画を作成し、家庭や学級で実践した。その他にも、目を大切にするためにできることについて話し合い、外遊びを企画した。</li> <li>● 学校では、栄養教諭が目にとってバランスのよい食事について指導したり、メディアの時間を減らすことを目標とした活動の一つである「親子でクッキング」で児童が保護者とともに家庭で作った料理を給食で再現したりした。また、目に関する保健指導を養護教諭が行った。</li> </ul>		
団体名	赤磐市立山陽幼稚園	活動名	健康な生活リズム定着に向けて
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 学区の小、中学校と共に、生活リズムに関する取組の目標を決めて、中学校のテスト期間に合わせて取り組んだ。</li> <li>● 3歳児1学期に「生活リズム実態調査カード」を実施。1週間の生活リズムを記録し、1週間を振り返って、保護者と共に生活リズムや習慣について課題を見つけた。3歳児2学期、4・5歳児1学期以降は、実態調査から見えてきた課題に向けて『がんばること』を目標にあげ、『健康な生活リズムにむけて』カードを1週間実施し、「がんばること」を達成できた日はごほうびシールを貼るようにした。1週間後に振り返り、頑張ったことや新たな課題を見つけた。</li> <li>● 「体を動かして遊ぶことが大好きな子どもを育てる」を教育目標にあげ、リズムジャンプを毎日継続して楽しむことや集団遊びを積極的に取り入れ、しっかり体を動かすことで、空腹感を感じ、しっかり食事を摂るとともに、早く寝ることができるというリズムをつくった。</li> </ul>		

団体名	岡山市立建部小学校	活動名	みつげよう！ 自分の楽しいこといっぱい
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ヘルスアップカードの取組を年5回実施し、その中で生活習慣の改善とメディアコントロールを行った。特に「メディア以外に楽しいことを見つける」ということを目標とし、段階的に実施。5月は、家庭でのメディアの約束事を家族で考える項目を、6月は「寝る前1時間はメディアを使わない」の項目を設けた。9～10月では、保健委員が主となり、「読書を1時間する」「メディア以外の好きなことを1時間30分する」等の案を出し合い、4～6年生に説明し、各学年で取組を決めてもらい、それをヘルスアップカードに反映させた。</li> <li>● 夏休みの最初と最後の平日5日間にチェックカードと「たけべだんご」を実施して、生活リズムを整え、メディアの長時間視聴などにより崩れがちな生活リズムを新学期が始まる前に取り戻すようにした。</li> </ul>		
団体名	総社市立阿曾小学校	活動名	メディアコントロール週間 いきいきカード
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 中学校ブロックで年5回取り組んでいるメディアコントロール週間に合わせて、独自に「いきいきカード」の取組を行った。「いきいきカード」には、学校の教育の柱となっている3つの玉（みつげ玉、しんせつ玉、ねばり玉）とも対応させて、学校の課題となっている①「我が家のルールを守る」②「メディアは9時までに終わる」③「目標の家庭学習時間に取り組む」④「自分の靴をそろえる」⑤「家族の靴をそろえる」について取り組んだ。</li> <li>● 携帯電話会社のスマホ・携帯安全教室と連携したメディア（スマホ・タブレット）とのかかわりについて考える授業を参観日に行い、保護者とともに家庭でのルールづくりなどを行うなど啓発を行った。</li> </ul>		
団体名	総社市立昭和小学校	活動名	きらきらウィーク・ふれあいウィーク
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 中学校のテスト期間に合わせ「早寝・早起き・朝ごはん・家庭学習・メディアコントロール」の取組を実施した。</li> <li>● 家庭でメディア以外の過ごし方にチャレンジする「ふれあいウィーク」を実施。「家族と折り紙をする」「学校であったことを話す」等、家族とのふれあいをビンゴゲーム形式で提示し、実施できたら色を塗れるようにしたカードを作成した。</li> <li>● 児童保健委員会では、全校児童にメディア利用を減らすとどんな時間が増え、それらが増えるとどんないいことがあるかを考え、呼びかける動画やポスター、新聞を作成した。</li> </ul>		
団体名	美作市立英田小学校	活動名	ぱっちり！もぐもぐ！パワーアップ大作戦
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 昨年度からメディア使用時間をゼロにする「NOメディア」から、どのようにメディアとつきあっていくかの「HOWメディア」へシフトチェンジした。チャレンジカードを利用して、自分で譲れないメディア（見たい動画ややりたいゲーム等）を「お楽しみメディア」として、使用時間を考え、そのためには何を見たりしたりするのかの内容を自分で考えていく取組を実施。チャレンジカードは、6年間分をファイルに綴じている。</li> <li>● 各学年のPTA役員（学校保健委員）が学年始めに学年の目標や取組を決め、年に2回ある学校保健委員会では、取組や目標に向けての経過（結果）報告をする。</li> <li>● 英田中学校区学校運営協議会で子どもたちのメディア依存の状況や危機感を共有した。</li> </ul>		
団体名	吉備中央町立吉備高原小学校	活動名	ぱっちり！モグモグ“ツーウィーク”チャレンジ・カード
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ぱっちり！モグモグ“ツーウィーク”チャレンジ・カードを実施した。学年ごとに起きる時間・寝る時間・朝ごはん・家庭学習時間の目標を設定して、カードを配付し、1週目終了後、裏面に保護者と一緒に振り返る欄を設けた。2週目は、1週目の反省を生かして、めあてを自分で設定して取り組んだ。</li> <li>● 1週目終了後、各学年の途中結果（早寝・朝ごはん等の各項目を6日以上達成した人の割合）と2週目の取組方法等を保健便りで発信し、2週目もめあてを持って取り組めるようにした。2週目が終わると、各学年の各項目ごとの1週目との比較をまとめて、発信した。</li> <li>● 毎週水曜日に「きらきらチェック」を実施し、朝ごはん、起床・就寝時間等の9つの項目について、児童が規則正しい生活を意識できるようにした。また、夏休み中に2週間、自分で目標を決めて取り組むチェックカードを実施した。（2週目は夏休み最終週に設定）</li> </ul>		