

創刊号

ルルブル通信

発行日 平成22年8月3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)



(022)211-3616



みやぎっ子ルルブル推進会議設立！



「はやね・はやおき・あさごはん」など、規則正しい毎日の生活リズムは、子どもたちの心、体、知能の健全な成長に欠かすことのできないものです。

近年、社会生活の変化とともに、子どもの基本的な生活習慣の乱れが指摘されていますが、望ましい生活リズム確立のためには、家庭だけではなく、学校、地域、企業、民間団体などがお互いに協力して取り組んでいくことが望まれます。

このため、次代を担う子どもたちの基本的な生活習慣の確立に賛同する組織、団体、企業等を会員とした「みやぎっ子ルルブル推進会議」を平成21年11月30日に設立し、それぞれの立場で取組を実践していくために、必要な情報共有や意見交換等を行うこととしました。

現在のところ、54の企業や団体  に会員登録していただいております。役員は下記のとおりです。

- 会長 村井嘉浩（宮城県知事）
- 副会長 臼井賢志（宮城県商工会議所連合会監事・気仙沼商工会議所会頭）
- 副会長 小平英俊（宮城県PTA連合会会長）
- 副会長 師研也（宮城県学校保健会会長）
- 副会長 小林伸一（宮城県教育委員会教育長）
- 顧問 川島隆太（東北大学加齢医学研究所教授）

「ルルブル」とは、子どもの健やかな成長に必要な「しっかり寝ル、きちんと食べル、よく遊ブで健やかに伸びル」から取ったものです！

優良活動団体を表彰しました

みやぎっ子ルルブル推進会議は、子どもの基本的な生活習慣の確立に向けた推進と普及啓発を図るため顕著な取組を行っている県内の団体等を表彰しています。

平成21年度は、14団体が「みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体」として選ばれ、平成22年2月22日（月）に表彰式が行われました。

当日は、受賞団体の代表者の方に、会長の村井嘉浩宮城県知事から、表彰状と記念品が授与されました。また、表彰後、村井会長が座長となり、各団体の取組内容や苦労した点、力を入れた点などについて意見交換を行いました。



—受賞団体—

- 白石市立小原小学校
- 白石市立小原中学校
- 塩竈市立月見ヶ丘小学校
- 大崎市立古川第五小学校
- 栗原市立有賀小学校
- 石巻市立石巻小学校
- 登米市立石越小学校
- 気仙沼市立小原本中学校
- 仙台市立西山小学校
- 学校法人ひばり幼稚園
- 名取市立那智が丘小学校PTA
- 豊里小学校区子どもの生活リズム向上実行委員会
- 早寝・早起き・朝ごはん実行委員会 in 宮城
- 明治乳業株式会社東北支店

川島教授から一言！

子どもの健やかな成長に必要なポイントの一つである「**しっかり寝**」について、顧問の川島隆太東北大学教授のアドバイスをご紹介します。



「お子さんを休日も平日と同じ時刻に起床させましょう！」

- 睡眠中は、「深い眠り」と「浅い眠り」が繰り返されます。
- 「深い眠り」では、成長ホルモンが活発に分泌されます。成長ホルモンは、子どもたちの成長に欠かせないものですが、そのほかにもストレスを取り除いたり、免疫力を向上させる働きもします。
- また、「浅い眠り」は、学習した内容を脳にしっかりと書き込む働きをするといわれています。
- このように、「深い眠り」と「浅い眠り」のリズムが規則正しく繰り返されることは、子どもたちの体・心・脳の発達にとって、大変重要なのです。
- そのためには、毎日決まった時刻に寝て、同じ時刻に起きることが大切です。土日や休日の朝でも、平日と同じ時刻に子どもたちが起きるようにしましょう。



取り組んでいます、ルルブル！

今回は「みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体」として選ばれ、表彰されました「明治乳業株式会社東北支店」様の活動内容をご紹介します。

明治乳業（株）東北支店では、食に関する子どもたちの興味関心を高め、健康な体づくりを推進するため、子どもたちと保護者を対象とした「食育セミナー」を開催しています。セミナーでは、元気な生活が食事から生まれることをテーマにした講演会や、牛乳・乳製品を使った「不思議実験」を体験することができます。また、親子で楽しく体験できる料理教室も開催するなど、私たちが健康でよりよい生活を送れるよう、各種の取組を行っています。



※ 画像を  クリックすると明治乳業(株)様の食育サイトにリンクします！



仙台市宮城野区「鶴ヶ谷幼稚園」における食育セミナーの様子

- 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。



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）

☎：(022)211-3616 ✉：kyoikupp@pref.miyagi.jp

URL：http://www.pref.miyagi.jp/kyou-kikaku/kihonteki/suisinkaigi.htm