



ルルブル通信

発行日 平成23年2月28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



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

みやぎっ子ルルブル	検索
-----------	----

子どもたちの取組結果が続々と！

ルルブル君からの応援メッセージも！

昨年11月に県内すべての小学校4～6年生に配布したパンフレット「明日のキミはキミがつくる！」には、子どもたちが1週間「ルルブル」に取り組んだ結果を記録する「チェックリスト」がついています。事務局には、子どもたちのチェックリストが続々と届いています（2月28日現在でなんと1,625通！）。

チェックリストを送ってくれた子どもたちには、一人一人にルルブル君が応援メッセージを送りました。ホームページに、子どもたちとルルブル君のやりとりを掲載しています。ぜひ、子どもたちのがんばりを御覧ください！

パンフレット 最新の研究による「ルルブル」のすすめ
チェックリストのチャレンジ結果を掲載します！



学年	ニックネーム(敬称略)	小学校名	学年	◎よがしました!の日数	○もう少し!の日数	キミがこれからがんばりたいこと	ルルブル君のメッセージ
1月30日	せい	涌谷第一	4	☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆		これからは8時に寝て、6時に起きて規則正しい生活をしたい。	すばらしい！これからもルルブルを続けよう。
2月30日	トモ	蛇田	5	☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆		これからはきちんと生活したい。	毎日きちんと食べていて、すばらしい！外で遊んで、ゲームやテレビの時間を決めて守るといいよ。

みやぎっ子ルルブル推進会議 会員

平成23年2月8日現在

○ みやぎっ子ルルブル推進会議の目的にご賛同いただき、会員登録いただいている企業・団体の方々です。
企業・団体名に下線がある場合は、ホームページをご覧いただけます。



	企業・団体名	所在地
あ	<u>イオンリテール株式会社東北カンパニー</u>	仙台市青葉区
	<u>株式会社 トーキ営業本部東日本支社仙台支店</u>	仙台市青葉区
	<u>岩沼市商工会</u>	岩沼市
	<u>大塚製薬株式会社仙台支店</u>	仙台市青葉区
	<u>オレンジフィールドインドアテニススクール・橙企業株式会社</u>	仙台市宮城野区

会員の皆さんを御紹介！

ホームページには、ルルブル推進会議の趣旨に賛同し、会員登録をしている企業・団体の一覧を掲載しています。

各企業・団体の取組の内容を御覧いただけるよう、ホームページを開設している会員のサイトにリンクしています。ぜひクリックして、アクセスしてください。

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 **ル**」について、顧問の川島隆太東北大学教授のアドバイスを御紹介します。

「充実した生活を送るには「十分な睡眠」が必要です！」

- 夜更かしが習慣になり、睡眠不足が続くと、脳の興奮状態が続くことにより、深い睡眠の時間が短縮して脳の疲労回復が遅れます。また、脳細胞がエネルギーを作り出す力が弱まり、脳の働き自体が低下します。
- その結果、脳の働きが悪くなり、心も体もどんどん疲れやすくなり、やる気も出なくなってしまいます。
- 良質な睡眠を十分にとれているかどうかは、休みの日も平日と同じ時間に起きることができるかで判断できます。休みの日に朝寝坊するということは、平日の睡眠不足が原因です。
- 部屋を暗くする、静かにするなど、子どもが早く寝られる環境づくりに努めましょう。充実した楽しい生活を送るためには、十分な睡眠が必要なのです。



取り組んでいます、ルルブル！

今回は、今年度みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体として表彰された「気仙沼市立馬籠小学校」、「色麻町立色麻中学校」、「株式会社仙台水産」の主な活動内容や成果などを御紹介します。

■ 気仙沼市立馬籠まごめ小学校

- ▶ 月・火・水の業間時間を「児童全員で遊ぶ時間」とし、子どもたち自身で季節や行事などを考慮しながら遊びの内容を企画して、楽しく遊んでいます。「鬼ごっこ」や「陣取り」をはじめ、全校を2グループに分け、「馬籠オリンピック」と称して、自分たちで考え出した種目で総合得点を競う「長縄跳び」や「モップ拭きオリンピック」、「靴とばし競争」などで、業間時間を有効に活用しています。
- ▶ 木・金の業間時間と昼休みは自由遊びの時間としていますが、高学年の子が低学年の遊びを見守ったり、一緒に楽しい活動を見つけながら遊んでいる様子も見られます。
- ▶ このような取組の結果、体力、運動能力が伸長し、また、健康で丈夫な体を持つ子どもが多くなっています。そして、毎日楽しく遊ぶことにより、人との関わりを通して、子どもたちの中にたくましい心も育っています。



■ 色麻町立色麻しかま中学校

- ▶ 「生徒全員が明るいあいさつをし、いじめをゼロにする」「生徒全員がボランティア活動に参加する」など6項目からなる「スクールプラン」を策定し、学校の「公約」として地域に示しています。
- ▶ 生徒による「あいさつ運動」を行っています。保護者や教職員も一緒に取り組み、さわやかなあいさつをする様子が毎朝見られます。
- ▶ 「自分で作るお弁当の日」を設定し、食に対する意識の高揚を図るとともに、家族への感謝の心を育てています。実施後のアンケートによると、「お母さんと一緒に台所に立つのは楽しかった」「自分で作ってみると大変さが分かった。親に感謝したい」などの感想がありました。
- ▶ 地域や保護者との関わりが多い活動を実践しているため、生徒が心を開くことができていると感じています。このような取組による成果として、過去3年間不登校生徒がいなかったという実績があり、また、生徒へのアンケートによると、「学校が楽しい」という割合が92.1%という非常に高い結果が出ています。

■ 株式会社仙台水産

- ▶ 当県は世界三大漁場のひとつ「三陸・仙台湾」に面していますが、近年魚離れが進んでおり、企業の社会的貢献活動として魚食普及活動に取り組んでいます。食育NPO「おむすび」や、みやぎ生協と協力して料理教室を開催し、その時々旬の魚を使い、ただ料理を作るだけではなく、使用する魚の名前の由来や栄養などもあわせて教えています。
- ▶ 参加した子どもたちにも魚に興味を持たせるよう、実際に目の前でさばいたり、一緒に切り身に挑戦してもらったりしています。また、数種類の魚を使っの「お魚当てクイズ」や、魚売り場と一緒に見学して説明するなど、魚への関心を高める工夫もしています。
- ▶ この取組は、多くの参加者に満足していただいております。また、子どもたちも実物の魚を見るところれしそうな顔をしてくれます。これからも料理教室に力を入れながら魚食普及活動に励んでいきたいと考えています。



- みやぎっ子ルルブル推進会議では、会議の趣旨に御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掲載の会議規約を御確認の上、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、下記まで御連絡ください。



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

みやぎっ子ルルブル

検索