



ルルブル通信

「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、きちんと食ベル、よく遊ブで健やかに伸びル」から取ったものです！

「心のケア」に心がけながら、基本的生活習慣の確立を！



前号のルルブル通信では、震災時における「しっかり食ベル」と「よく遊ブ」について特集しましたが、今回は、「しっかり寝ル」についてです。

東日本大震災で、家を失い家族を亡くしたり、凄惨な光景を目の当たりにしたりした子どもたちが多くいます。その中には、早寝、早起きができていて、睡眠時間が確保されているように見えても、こうしたさまざまな心の傷を負い、ストレス等によって、しっかりと眠れないでいる子どもも少なくないようです。

子どもたちの望ましい成長のために基本的生活習慣の確立が必要ですが、震災時において、そうした子どもたちの「心のケア」にも心がけていかなければなりません。

川島教授から一言！

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。



「生活のリズムを大切にしましょう！」

○睡眠中に、脳内で「成長ホルモン」と呼ばれる身体を発達させるホルモンが出ますが、夜の10時くらいから活発に出るので、その前に寝ることが大切です。

○普段から良質な睡眠を十分にとるためには、土日や休日の朝でも、平日と同じ時刻に起床するとともに、毎日同じ時刻に寝ることが大切です。家族みんなで生活のリズムを大切にしていきましょう。



「心のケア」に心がけるために

大きな災害にあうと、私たちは心と身体に大きなストレスを受け、心と身体のバランスを崩すことがあります。このため、これまでの日常生活では感じたことがないような気分や身体の変調を体験することがあります。

特に、子どもたちの眠りの問題としては、なかなか寝付けない、怖い夢を見る、夜中に何度も目を覚ます、ぐっすり寝た感じがしない、という反応が表れる場合があります。眠れない時や夜中に起きる時には、子どもの場合はしからなくて添い寝をしてあげるようにしましょう。夜の暗闇は子どもにとって怖いものです。部屋を明るくするのもよいでしょう。睡眠の問題が2～3週間くらい続くときには専門家（医療機関、臨床心理士、保健師等）に相談しましょう。

～スポーツ健康課～

みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体表彰

今年度も、子どもの生活習慣の向上に向けて優良な取組を行っている団体等を表彰します。表彰部門は保育所・幼稚園、小学校・中学校、企業・団体に分かれ、本会議の幹事、会員により推薦された中から選考されます。選考の結果等については決まり次第ルルブル通信でお知らせします。



～昨年度の表彰式から～

取り組んでいます！ルルブル！

昨年度、みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体として17の団体が表彰され、これまでにその団体の主な活動内容や成果を紹介してきましたが、今回はそのうち4団体について紹介します。

■ 色麻町立清水小学校

- ▶ 生活リズム向上のための実践を通して、効果の検証を行い、望ましい基本的生活習慣の定着とともに、児童生徒が「人間としてよりよく生きる力、自分を幸せにする力、社会を向上する力」を育む活動を行っています。
- ▶ 児童、保護者の生活実態や意識調査を実施し、指導に生かしています。
- ▶ ラジオ体操、あいさつ運動、早起き座禅会など、地域や保護者との連携事業を実施しています。また、児童自らが栽培したものをお世話になった地域の人々にご馳走し、地域への感謝の気持ちを育てる活動を実施しています。
- ▶ 児童は、以前よりバランスのとれた食事、睡眠時間の確保、適度な運動を心掛けるようになり、特に、朝の業前時間や放課後に校庭で遊ぶ児童が増えてきています。



■ 栗原市立鳥矢崎小学校

- ▶ 子どもたちの調和のとれた健やかな成長のため、体づくり及び食育と関連させた歯・口の健康づくりに関する理解と意欲的に取り組む態度を育む活動を行っています。
- ▶ 日常の実践として、一輪車や竹馬等外遊びを奨励した体力作り、年6回の健康集会の実施、毎月1回の歯肉炎予防教室の実施、「生活ふり回りカード」を活用した家庭との連携、栄養士による給食指導を行っています。
- ▶ 各教科・領域における実践として、生活科・総合的な学習の時間における学年部毎の生活習慣等についての活動、栄養士による望ましい食習慣などの指導、「元気アップエクササイズ」の活用を行っています。
- ▶ 「生活ふり回りカード」の活用により、子どもが自分自身の生活をふり返ることができ、望ましい健康生活のリズムと習慣が身に付いてきています。また、歯肉炎予防教室や全校歯みがきタイムが定着してきており、未処理歯の減少や歯の健康に関心を持つ子どもの増加、家庭との協力など良い傾向がみられるようになってきました。



■ 仙台市立燕沢小学校

- ▶ 自分の健康に関心を持ち、健康に対する正しい知識を身につけ、より健康な生活ができる子どもを育成する活動に取り組んでいます。
- ▶ 栄養職員を中核とした「食農教育」、養護教諭を中心とした「はやね・はやおき・あさごはん」を、全校で継続的に行っています。
- ▶ 保護者への啓発を図るため、工夫を凝らした給食日より、保健室だよりの発行にも努めています。
- ▶ アンケート結果などから「食生活（栄養バランス、食品添加物、農作物の残留農薬など）」「はやね・はやおき・あさごはん」「生活リズムの大切さ」について、保護者の理解が深まっています。また、児童は給食指導や家庭科、体育科（保健）、道徳、学活などを通して「健やかな体づくり」について学び、それに向けて努力しています。



■ 登米市立石越中学校

- ▶ 基本的生活習慣の確立と健康・安全教育の充実を図るため、早起き・朝ごはんの奨励、学校栄養士による食育の推進、学校給食習慣にちなんで給食委員会による「給食プレゼンテーション」の実施、地域の特産品についての「食育カルタ」を作成し、学年集会等であるた大会の実施、全校での毎日食後の歯みがき3分みがき運動の推進、生徒会活動により、毎日朝のあいさつ運動の実施などの取組を行っています。
- ▶ その結果、朝食をきちんととることや早寝早起きを実践することにより、基本的生活習慣の育成につながっています。また、今年度の給食後の歯みがきの実施率は100%に達しています。さらに、毎日のあいさつ運動により気持ちよく1日をスタートし、明るい雰囲気校内生活を送っています。月2回、地域の方々と一緒に校外で街頭指導を行うことにより地域との関わりがもて、学校理解にもつながっています。

- 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 