



ルルブル君

第10号

発行日 平成24年9月21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

ルルブル通信

夏休み明け、お子さんの生活リズムは大丈夫？

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紹介します。

「ルルブル」で充実した学校生活を送ろう！

夏休みが終わり、子どもたちの学校生活が始まりましたが、長い休みで、お子さんに夜更かし癖などがついてしまい、学校が始まってからも「朝なかなか起きてこない」「朝ボーっとしている」「学校で忘れ物や遅刻が多い」ということはありませんか？

睡眠や食生活など、生活リズムが乱れてしまうと、健康や学力などに悪い影響を与えることが最新の研究でも分かっています。勉強や運動など、お子さんが充実した学校生活を送るためにも、しっかりと「ルルブル」に取り組んでいきましょう。



「ルルブル」の3つのポイント

しっかり寝ル

- 身体を発達させるために必要な「成長ホルモン」は、睡眠中に脳内で夜10時ころからたくさん分泌されますので、その前に就寝させるようにしましょう。
- 普段から良質な睡眠をとり、脳と身体を発達させるために、休日の朝でも平日と同じ時刻に起きるとともに、毎日同じ時刻に就寝させるようにしましょう。

「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」の
からとったものです！

羊の「ルルブル」くん



きちんと食べル

- 朝食を食べないと、脳を動かすエネルギー源である「ブドウ糖」が不足し、午前中の授業で十分な力を発揮できませんので、朝食は必ず食べさせましょう。
- ただし、ごはんやパンといった「主食」だけでは脳は十分に働きません。魚や肉、卵、豆類などの「主菜」と、野菜や海そうなどの「副菜」も食べることで、脳機能は更に高まります。バランスの良い朝食を心がけましょう。

よく遊ブ（体を動かす）

- 考える力やストレスや不安をコントロールする力は、脳の中にある「前頭前野」が影響しています。この前頭前野を鍛えるためには、友達と話したり、遊んだりすることが効果的です。
- 外で元気に遊ぶことは体力の向上だけでなく、遊びの中で友達と意見を出し合ったり、年下の子に配慮するなど、社会性や人と関わる力を育む大切な体験となります。多くの友達と関わりながらできるだけ外遊びをさせましょう。

ルルブルについてもっと詳しく知りたい方は・・・

県では、成長期の子どもたちに大切な生活習慣が身に付くよう、各家庭で取り組むためのヒントや科学的な解説をまとめたパンフレットを作成していますので、ぜひこちらも御覧ください。



『親子で頑張ろう！最新の研究による「ルルブル」のすすめ』

3歳～小学校3年生までの幼児・児童を対象とした保護者向けに作成したパンフレットです。



『明日のキミはキミがつくる！最新の研究による「ルルブル」のすすめ』

小学校4年生から6年生までの児童を対象とした児童向けに作成したパンフレットです

*宮城県教育委員会教育企画室のホームページからダウンロードできますので、御活用ください。

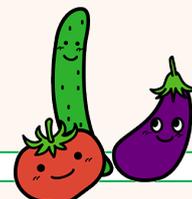
(<http://www.pref.miyagi.jp/kyou-kikaku/kihonteki/suisinkaigi.htm>)

平成23年度みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体 取組紹介②

昨年度、みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体として14の団体が表彰され、これまで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。

■ 登米市立米山西幼稚園

- ・ 広い園庭と恵まれた自然を活用した計画的な戸外遊びを行っています。
- ・ 食に関する興味・関心を高めるため、食材の栽培活動を中心とした食育活動「グリーントイム」を実施しているほか、食育や生活習慣についての情報を定期的に家庭に提供しています。
- ・ こうした取組を進めた結果、園児の食べ物の好き嫌いが少なくなり、外で元気に遊ぶ園児が増えたほか、生活習慣に対する保護者の意識の高まりが見られるようになっていきます。



■ 学校法人桂林学園穀町幼稚園

- ・ 保護者に対する意識啓発も図るために、食についての講演会や親子芋掘り体験、給食参観など、親子での食育体験を行っています。
- ・ 天気の良い日は戸外遊びを行うようにしており、特に7年前から毎週水曜日に体育講師による体育教室を実施しています。
- ・ 外遊びなどを通じて体を動かして「たのしく食べる子」になるような働きかけを行うことで、「食への意欲」につながり、たのしく食べる子が増えてきています。また、基本的な生活習慣に関する保護者アンケートを実施し、それを取組に活かすことで 幼稚園と保護者との連携も深まってきています。



■ 角田市立東根小学校

- ・ 体力づくりや食に関する「なくそう嫌いなもの」運動を行っているほか、学校とPTAが連携し、あいさつや早寝・早起き・朝ごはんなどを内容とする「東根っ子の7カ条」の作成や家庭での生活標語づくりを行っています。
- ・ また、自治センターや区長会、育成会、PTA、学校が連携・協力して「東根子どもネットワーク」を設置し、料理教室や体験活動を行うなど、地域と連携して子どもを育てる取組も行っています。
- ・ こうした取組により学校評価における健康的な生活に関する項目の評価が向上したほか、児童の食べ物の好き嫌いが減り、給食の完食率の増加や学校生活での「気力」「集中力」「忍耐力」等の向上が見られるようになっていきます。



■ 七ヶ宿町立関小学校

- ・ 年3回（7・9・11月）の校内持久走大会や業間運動をはじめ、地域の自然環境を活かしたアルペンスキー教室・クロスカントリースキー教室や全校登山など、地域性を活かした特色ある活動を地域の方々の協力を得ながら10年以上継続して実施しています。
- ・ また、給食では全児童が一堂に会する全校給食を実施するなど、各取組において上級生と下級生と一緒に取り組む工夫を取り入れています。
- ・ その結果、運動の日常化を進めることで児童の体力向上が図られているほか、縦割り活動により児童間の連帯感を高めることができています。



- 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）
TEL：(022)211-3616 Email：kyoikupp@pref.miyagi.jp
URL：<http://www.pref.miyagi.jp/kyou-kikaku/kihonteki/suisinkaigi.htm>