



# ルルブル通信

## みやぎっ子ルルブル推進会議の登録会員が増えました！

大人が変われば  
子どもも変わる！



アニメむすび丸  
©宮城県・旭プロダクション

子どもの規則正しい生活習慣は、親や大人から大きな影響を受けると言われています。また、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必要があります。

このため、平成21年11月に、子どもたちの望ましい生活リズム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」を設立し、それぞれの立場で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。

現在の会員数（平成27年6月末）は306団体と、平成25年度末の120団体から大幅に増加しました！今年度も、ルルブル通信で新規登録会員を紹介するとともに、取組を拡充していきます。

## ルルブル挑戦事業を実施します

昨年度好評だった「ルルブル挑戦事業」を、今年度も実施します。県内の年少・年中・年長児及び小学校1・2年生を対象に、「ルルブルチャレンジポスター」を使って4週間、「寝る」「食べる」「遊ぶ」ができれば、ポスターにシールを貼っていく取組です。

なお、取組後、報告に基づき各幼稚園・保育所・小学校にルルブルカード（予定）を送ります。

昨年度は、約14,000人が取り組みました。

このチャレンジをきっかけに日頃の生活を見直し、早寝早起き朝ごはんや外遊びを、毎日の習慣にしてほしいと思います。



## ルルブルポスターコンクールを実施します

今年度も、ルルブルを普及啓発する取組の一つとして、県内小学校の児童を対象に「ルルブルポスターコンクール」を実施します。

「しっかり寝ル」「きちんと食ベル」「よく遊ブ」の3つのテーマで、上学年（4～6年生）、下学年（1～3年生）、特別支援学校・特別支援学級の部門ごとに作品を募集しています。また、入賞者には賞状及び記念品が授与されるとともに、入賞作品はポスターカレンダーに掲載されます。

締切についてなど、詳しくは教育企画室のウェブページをご覧ください。

URL : <http://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/>



昨年度のポスターカレンダー

## 平成 26 年度 みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体 取組紹介② (全 8 回)

昨年度、みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体として 25 団体が表彰されました。  
今回は、仙台市内の小学校 3 校をご紹介します。



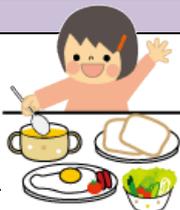
### 仙台市立湯元小学校

～すこやか湯元っ子～

#### 取組の内容

「よい習慣がんばりカード」の実施〔年 4 回・長期休業明けの 1 週間〕と、カードを活用した食育・保健の授業及び生活改善指導や、委員会活動に「給食・保健・運動」の三領域を追加して、児童の主体的健康推進活動の充実を図っています。  
また、運動環境（校庭・遊具・運動用具等）を整備したほか、校内研究授業、アスリート活用事業、東北楽天イーグルスの協力による授業などを行っています。

#### 取組の成果



特に、朝食欠食率が低下し、「よい習慣がんばりカード」の継続実施（3 年間）により、児童・保護者が課題を共通認識し、改善の必要性を感じて行動化してきました。

また、委員会活動を通して給食や栄養のことに関心をもち、給食を残さず食べるようになり、残食が少なくなってきたほか、運動環境の整備により、外で遊んだり、運動したりする児童が増えてきました。

### 仙台市立芦口小学校

～「朝ごはんをしっかりと食べ外で元気に遊ぶ子」から  
「早ね 早おき 体操で 心と体 すっきりと」へ～

#### 取組の内容

保健指導による早寝・早起きの推進（目安：遅くとも 9 時就寝、6 時起床）と早起き効果を啓発し、「芦小すくすくシート」を活用しているほか、長期休業始めの 1 週間、親子で朝食を作る「ふれあい朝ごはん週間」や、親子で弁当づくりをする「ふれあい弁当の日」を実施しています。

また、放課後に友達と校庭、公園で遊ぶことなどを奨励するほか、「金曜ラジオ体操」として、毎週全校児童、有志の保護者や地域の方々で一斉ラジオ体操を実施しています。



#### 取組の成果

早寝・早起き（しっかりと寝ること）をしたり、作った食事をしっかりと食べたり、規則正しい生活習慣の良さを実感するだけでなく、親子で調理に関わることで親子関係が深まり、毎日の食事作りへ感謝の気持ちを抱く児童が増えました。

また、日常の運動量が増え、「金曜ラジオ体操」には地域参加者が少しずつ増加しており、児童も職員も相互に顔見知りの関係ができています。

### 仙台市立東四郎丸小学校

～レッツ スマイル ! 東四 3 2 8～

#### 取組の内容



自分の食事・生活習慣の改善を図るための「生活リズムしらべ」を実施するほか、年 2 回「弁当づくりの日」を実施し、発達段階に合わせた「弁当づくり」を行っています。

全学年で「朝の陸上教室」を実施し、学校全体として伝統的に体力向上を目指した「陸上運動」に取り組んでいます。

#### 取組の成果

規則正しい生活習慣を身に付けようとする意識が高まっているほか、給食を残さずに食べる児童が多くなっており、家庭でも栄養バランスを考えた食事を心がけるようになっていきます。

また、運動や外遊びをあまり好まなかった児童の健康意識が高まり、運動や外遊びをする児童が増えてきています。

- 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。



アニメむすび丸  
©宮城県・プロダクション

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](mailto:kyoikupp@pref.miyagi.jp)

URL : <http://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/>