

第39号

発行日 平成30年3月27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

しっかり寝るって大事！

睡眠中には、体を発達させる「成長ホルモン」が分泌されます。成長ホルモンは夜10時くらいから活発に分泌されるため、夜更かしをせず、夜9時までには寝ることが大切です。

夜更かしが習慣になると、脳の働きが低下し、ダラダラと長時間眠る→朝起きられない→疲れやすい→勉強や学校生活に集中できない…というように、子供の体に悪影響を及ぼします。

また、日中学習した内容や、その日の出来事、友達との会話や楽しかったことなどは、睡眠中にしっかりと「記憶」として定着します。学習後は、最低6時間の睡眠をとらないと学習内容が脳に残りません。

「深い眠り」と「浅い眠り」の良質な睡眠のリズムで、健康でたくましい心と体をつくりましょう！



みんなで「ルルブル」おぼえたよ！



今年度も、「みやぎっ子ルルブル紙芝居演劇」・「ルルブルロックンロール教室」にたくさんのお申込みをいただき、ありがとうございました！

ルルブル紙芝居演劇は県内20か所、ルルブルロックンロール教室は県内40か所をそれぞれ訪問し、子供たち・保護者の皆様・先生方と一緒に、楽しくルルブルを勉強することができました！

この2つの事業は来年度も実施予定です。大人も子供もみんなで楽しくルルブルを学んで、実践につなげていきましょう！

ルルブルロックンロール教室

みんなで寝ル・食バル・遊ブのポーズを考えたり、ダンスを踊ったりして、どの会場でも元気な笑顔が印象的でした！「マスター」になった皆さん、おうちの人にもルルブルを教えて、これからもルルブル頑張るね！



みやぎっ子ルルブル紙芝居演劇

親子で観覧いただいた会場では、子供たちはもちろんのこと、大人も紙芝居や演劇にどんどん引き込まれている様子でした！あっという間の45分間、気づくとみんな、ルルブルをしっかり覚えていましたよ！



新会員紹介

みやぎっ子ルルブル推進会議の趣旨にご賛同いただき、新たに会員になられた皆様を紹介します。
(平成30年2月21日から3月27日までの間に登録された2企業・団体)

★企業・団体名（登録順・敬称略）★

株式会社サンセツ

矢本重機興業株式会社

平成30年3月27日現在：455団体



会員の皆様からいただいた声をご紹介します！（平成30年3月実施・事務局によるアンケート調査より）

- ・子供たちの生活だけを見直すのではなく、社会全体で取り組む姿勢が一人一人を意識付けると思う。
- ・活動内容をもっと広げるための工夫がほしい。また、事業に積極的に参加したいと思っているので、広報活動を活発に行ってほしい。
- ・子供をこれから持つ独身者や祖父母世代に向けたコラムや情報があると、社内でも発信しやすい。

ご意見をいただき、ありがとうございます。皆様の声が、ルルブル運動推進の大きなヒントになります！
どんな小さなことでも構いませんので、今後ご意見・ご要望等を事務局へお寄せください！



パンフレット増刷のお知らせ

ルルブルに関するパンフレットを増刷しました！
以下のパンフレットをご希望の際は、事務局までお問合せください。

- ・「親子で頑張りよう！ルルブルのすすめ（3歳～小学校3年生向け）」
- ・「最新の研究によるルルブルのすすめ（小学校4年生～6年生向け）」
- ・「川島隆太教授と考える うちの子の未来学（幼児期の保護者向け）」



※部数によってはご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。



平成28年度 みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体 取組紹介⑥

昨年度のみやぎっ子ルルブル推進優良活動団体のうち、県内の小中学校3校の取組を紹介します。

南三陸町立名足小学校

夢と志をもって進んで学ぶ子どもを育むNDAS(んだす)プロジェクト
Natari Dream and Ambition = Study

取組の内容

「家庭学習カード」に就寝時刻と起床時刻を記入する欄を設けて、家庭の協力を得ながら「早寝・早起き・朝ごはん」の意識付けを図っています。また、音楽に合わせて正しく歯みがきする「歯みがきタイム」のほか、毎年、3年生が東北大学の先生から歯みがきやおやつを取り方について指導を受けています。さらに、業間時間を30分間確保して外遊びを奨励し、縦割り班遊びを実施しているほか、地域の協力のもと、地引き網体験や海岸の清掃、もちつき大会を実施しています。

取組の成果

「早寝早起きができている」児童の様子が見られるほか、う歯数の平均はここ数年横ばいであり、増加傾向は見られていません。また、進んで外で遊ぶ姿や、学年を越えて遊ぶ姿が多く見られているほか、自分たちでふるさとの環境を守ろうとする意識が高まり、自分たちの生活を支えている漁業にも興味関心を持つようになっていきます。



仙台市立六郷中学校

毎日を健康で生き生きと生活する生徒の育成
—健康に対する意識と自己管理能力の向上から、
よりよく生きる生徒を目指して—

取組の内容



保健委員会の生徒が「生活習慣チェック」記入の呼びかけと集計を行い、保護者懇談会で説明し、結果をまとめたお便りを発行しています。また、献立の栄養面や地場産物の使用などについて、毎日お便りを発行し給食委員が紹介しているほか、地元食材を使用した給食を、六郷小学校と同日に実施しています。さらに、体育祭実行委員が体育祭の競技内容を決め、全校で踊るダンスの選曲、振り付けアレンジ、指導までも行っているほか、生徒会中心のボランティア活動（アルカス活動）を行っています。

取組の成果

睡眠時間を7時間以上とする生徒の割合が、平成27年度と比較して約10%増加しました。また、朝食で主食とおかずに汁物を付けて摂取する生徒の割合が、前年度と比べ、全体の35%から39%に増加したほか、地元で収穫される食材の理解や、生産者への感謝の気持ちが育まれています。さらに、普段運動しない生徒も一緒に運動するなど、運動への関心が高まったほか、ボランティア活動は一般の生徒のほか、小学生や地域の方の参加もあり、生徒との交流が見られました。

気仙沼市立唐桑中学校

心から人間と社会を愛し、創造力と実践力に富む生徒の育成をはかる

取組の内容

各教科・学級活動・委員会活動において、健康な食生活や歯磨き指導に取り組んでいるほか、ゲストティーチャーを迎えての授業や講話を行っています。また、生徒たちが「いってらっしゃい」と書いた看板を持って、朝、学校近くの県道に立ち、街へ通勤する車に向かって大きく手を振りながら挨拶をする「いってらっしゃい運動」の実施や、いじめを無くすためのビデオを制作し、全校へ紹介したほか、「障害のある人との関わり」について、考えの討論や講話の聴講、福祉施設に出向いた交流学习を行っています。

取組の成果

生徒の自発的な健康維持意識につながったほか、学校歯科医による授業の結果、これまでの歯磨きが効果的な歯磨きに改善されました。また、いってらっしゃい運動を通して、地域と生徒の心のつながりが育まれたほか、毎月のいじめ調査で、いじめを許さない風潮が高まるとともにいじめにつながりそうな出来事について、きちんと報告できる生徒が多くなってきています。さらに、生徒たちの様子からは、障害のある人に対する差別や偏見が見られることはありません。



- 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います。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.lg.jp
URL：<http://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/>



「学ぶ土台づくり」便り

第10号

発行日
平成30年3月27日



第3期「学ぶ土台づくり」推進計画を策定しました!!

この3月に、幼児教育の充実に向けた新たな指針となる第3期「学ぶ土台づくり」推進計画を策定しました。宮城県では、幼児期を「学ぶ土台づくり」の時期として捉え、家庭・幼稚園・保育所等のいずれにおいても充実した幼児教育が行われることを目指し、この計画に基づき、各種事業や取組を実施していきます。

【目指す子供の姿】

「元氣いっぱい 夢いっぱい 腫かがかやく “みやぎっ子”」

～遊びや自然・人のかかわりを通して、豊かな心をはぐくむ～

【計画の目標】

- 目標1 親子間の愛着形成の促進
- 目標2 基本的な生活習慣の確立
- 目標3 豊かな体験活動による学びの促進
- 目標4 幼児教育の充実のための環境づくり



家庭できる取組等を記載しています。

普及啓発リーフレットを作成し、県内の幼稚園、保育所、認定こども園、認可外保育施設及び小学校等に送付しました。ぜひご活用ください。

平成30年度の取組（学ぶ土台づくり関連）

学ぶ土台づくり関連の取組のうち、現在予定されている取組をご紹介します。

「学ぶ土台づくり」研修会

幼稚園教員、保育士、保育教諭及び小学校教員を対象に、ニーズを踏まえた内容の研修会を開催します（年2回）。1回目は8月25日（土）に県庁講堂で開催予定です。

幼児教育アドバイザー派遣事業

幼児教育アドバイザーを派遣し、県内の幼稚園や保育所、認定こども園等の研修のサポートを行います。4月に事業についてご案内する予定です。

親になるための教育推進事業

県内の高校及び特別支援学校（高等部）を対象に、親育ちや子育て等に関する講話や保育体験等を行います。

「学ぶ土台づくり」圏域別親の学び研修会

保護者等を対象に講話や講演会、ワークショップを開催します。

幼児教育に関わる実態調査

推進計画の進行管理のため、幼稚園、保育所等の教員及び保護者を対象に実態調査を実施します（6月予定）。

みやぎ出前講座のご案内

教育企画室では、無料の出前講座を実施しています。今年度は、8つの幼稚園や保育所、小学校等で実施しました。出前講座では、保護者や教職員向けに「学ぶ土台づくり」や「基本的な生活習慣」、「子育て」についてのお話をしています。また、最先端の脳科学のデータや客観的データ等に基づき、推進計画の目標として掲げる「親子間の愛着形成の促進」「基本的な生活習慣の確立」「豊かな体験活動による学びの促進」の重要性を掲載したリーフレット「うちの子の未来学」の配布も行っていますので、ぜひご活用ください。

みやぎ出前講座の申込はこちらから <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kohou/demae.html>



担当：宮城県教育庁教育企画室 TEL：(022)211-3616 Email：kyoikupp@pref.miyagi.lg.jp
URL：<http://www.pref.miyagi.jp/site/manabudodai/>