

## 令和5年度「ぱっちり！モグモグ」生活リズム向上優良活動表彰 受賞団体の活動紹介

「ぱっちり！モグモグ」生活リズム向上キャンペーン月間・週間を中心に、学校園・団体等における幼児児童生徒や保護者、地域に向けての生活リズム向上のための活動を実践し、工夫した取組を行っている7校園を表彰しました。

優秀賞の中でも、他団体へ普及すべき特に優れた活動を行っていると思われる団体を最優秀賞として表彰しました。

### 最優秀賞(3団体)

団体名	吉備中央町立御北小学校	活動名	めざせ生活リズム名人！チャレンジ週間
活動内容	<div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> <li>● 年5回、「チャレンジカード」を活用して1週間取り組み、メディアのコントロール、生活リズム（早寝・早起き・朝ごはん）、歯みがき、学習時間をポイント制でチェックした。</li> <li>● 講師による生活習慣の習得を目指した親子参加型の研修会を行った。また、PTAと連携し、睡眠や食事、生活リズムの研修や毎月15日に「ノースクリーンデイ」の取組を実施した。</li> <li>● 運動習慣カードを活用した「体力アップ・マイベストチャレンジ」にも学期ごとに定期的に週目標として取り組み、外で元気よく遊び、運動量を増やすことで子どもたちの体力向上を図った。</li> </ul> </div>		

団体名	総社市立総社中学校	活動名	生活しゃきっと習慣
活動内容	<div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> <li>● 生徒保健委員会の取組として、睡眠の大切さについて学習し、啓発ポスター、啓発動画の作成を行った。また、昨年度の取組を継続する中で、メディアの影響は睡眠以外にも視力低下の課題があがったため、目の大切さについて学び、意見交流した。</li> <li>● 養護実習生と連携した取組として、2年生対象に睡眠とメディアの関わりについてアンケートを実施し、その結果をもとに、ジャムボードでの意見交流を活用した授業を実施した。</li> <li>● 保幼小中連携の一環で学期ごとに生活習慣改善と減メディアの取組「しゃきっと週間」を実施した。その中で、作成した動画を全校生徒に放映し、周知した。</li> </ul> </div>		

団体名	総社市立昭和中学校	活動名	きらきら☆ウィーク
活動内容	<div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> <li>● 授業参観で、メディアとの付き合い方を生徒、保護者がともに考える授業を行い、各家庭でメディア使用に関するルールづくりをしてもらった。また、スマホとの付き合い方チェックシートを使ったアンケートを実施した。</li> <li>● 定期テスト週間や長期休業明けにメディアコントロール週間（きらきら☆ウィーク）を設定し、自分で生活習慣を見直し、目標を設定し取り組んだ。達成率が高い生徒を表彰した。</li> <li>● 生徒保健委員会で、熱中症予防の一つとして生活を整えることを呼びかける動画を作成し、各教室で視聴し、家庭で共通認識を持てるよう、学区内小学校でも視聴してもらった。また、健康管理についての呼びかけやポスターを作成し、学区内小学校にも掲示した。</li> </ul> </div>		



岡山県「ぱっちり！モグモグ」生活リズム向上  
マスコットキャラクター

優秀賞(4団体)

団体名	岡山市立平島小学校	活動名	「笑顔で話そう、ふれ合おう」 ～ぱっちり もぐもぐ すやすや ウィーク・メディアと上手に付き合い、楽しく学習しよう・読書しよう～
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 同じ中学校区の中学校の年間3回の試験期間に合わせて、「ぱっちり もぐもぐ すやすや ウィーク」を継続して行っている。「ぱっちり もぐもぐ すやすや カード」を活用して、生活リズムを整えるための個々の目標時間等を設定して取組を行うようにしている。</li> <li>● 家庭学習の充実を図るために、家庭学習の様子を振り返りカードに記録するようにし、取り組む期間の学習環境や時間を振り返られるようにしている。</li> <li>● メディアから離れる機会を持てるように、1学期の取組ウィークには、読書週間も位置づけて「家（うち）読書」の活動にも取り組めるようにした。また、秋にはメディアコントロールの意識を高めるために標語づくりにも取り組んだ。</li> </ul>		

団体名	総社市立清音小学校	活動名	メディアコントロール週間
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● メディアコントロール週間（年5回）を実施し、取組状況を「きらりカード」に記録。第1回の取組時に「わが家のルール」を決め、定期的に見直しを促した。</li> <li>● 児童運動委員会と連携し、親子でできるストレッチや運動、「新体力クエスト」、「いきいき岡山っ子体力アッププログラム」を児童朝礼時に紹介した。また、1学期に「ストレッチカード」、2学期に「運動まんたんカード」の取組も実施した。業間休みや昼休みに、全校（児童・教職員）で体を動かすことのできるイベントを企画・実施した。</li> <li>● 「きらりカード」の取組達成状況から課題を見つけ、児童保健委員会の活動を通して改善方法を考える中で、栄養教諭による朝ごはんの大切さの指導の実施や、食育SATを用いた献立作成・各自家庭での調理実習を実施した。</li> </ul>		

団体名	金光学舎 ・金光幼稚園・金光竹小学校・金光小学校 ・金光吉備小学校・金光中学校	活動名	早寝・早起き・朝ごはん 金光！生活チェック表
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 学期に1回、幼稚園・小・中学校が同時期にチェック表を使用し、起床時間や就寝時間、朝ごはんの有無について確認を行った。また、発達段階に応じてメディアや家庭学習についても確認し振り返りを行うことで、生活面全般での改善を図った。</li> <li>● チェック表については、すべてデータ化することでクラスや学年の状況を把握するとともに、個別にアドバイスをしたり、懇談等で保護者と共有を図ったりしながら見直し等を行った。</li> <li>● 小学校では、保健委員会が中心となり調査の前に説明等を行い、生活リズムを整えるように注意喚起を行った。中学校でも保健委員が中心となり、呼びかけ等を行った。</li> </ul>		

団体名	おかやま希望学園 ・吉備高原のびのび小学校 ・吉備高原希望中学校	活動名	人を育てる【三つの習慣】でパワーアップ
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 小学校において、年度当初「あかるく」「いつでも」「さわやかに」「つたわるように」を望ましいあいさつのポイントとして指導し、目に付くところに掲示した。また、帰りの会の時に書いている「生活ふりかえりカード」に、あいさつと靴そろえの項目を入れて意識できるようにした。</li> <li>● 中学校では、年度当初のオリエンテーションにおいて、「生き方プログラム」の一つ一つについて丁寧に説明し、意欲付けを行った。また、来客が予定されている際には、あいさつについて事前指導をする等、折に触れて意識の高揚を図っている。</li> <li>● 寄宿舎においては、基本的な生活習慣や社会的な生活習慣を身に付けるために、寮議会で月目標と週目標を設定し、起床や就寝の時刻を書いたり、散歩・朝食・そうじができたかどうかを書いたりする振り返りボードがあり、自分で書き込んでいる。</li> </ul>		