

令和3年度「ぱっちり！モグモグ」生活リズム向上優良活動紹介

「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・保育所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、特に工夫した取組を行っている5校を表彰しました。

学校園名	岡山市立建部小学校	活動名	みんなで運動！建部小学校ヘルスアップカード・たけべだんご
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・「建部ヘルスアップカード」と「たけべだんご」を活用し、生活リズムづくりに取り組んだ。7月の「ヘルスアップカード」では図書館と連携して児童の読書習慣を呼びかけ、10月は家庭でも「たけべだんご」に取り組み、様々な活動を通して生活リズム向上を図った。また段階的にメディア使用の目標時間を2時間から1時間30分に縮めた。 ・学校眼科医と視力低下とメディアの使用時間の関連の話や児童の問題について協議して取組に生かしたり、「ヘルスアップカード」・「たけべだんご」の取組後には必ず集計して保護者に発信したりした。さらに、新たにメディアに関するチェックカードを作成し、児童の変容を把握するように努めた。 		
学校園名	岡山市立竹枝小学校	活動名	ぱっちり！モグモグ（H24.4～）
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・学校教育基本計画、学校保健全体計画に取組を位置づけ、学校全体で取り組んでいる。每学期2回ずつ「ぱっちり！モグモグ週間」と題して、ぱっちりモグモグカードを使用しながら取り組んだ。 ・年度末には1年間の取組を評価し、個人のできるようになったことや保護者からのコメントから、一人ひとり内容の異なる賞状を作成し表彰している。 ・1か月に1回、業間休みに全校児童で体を動かす取組を行った。2学期からは動画を流し、各教室でエクササイズを行った。また、保健委員会による全校遊びも実施した。 		
学校園名	津山市立中正小学校	活動名	家庭学習&メディアコントロールがんばりプロジェクト
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・5、6月にメディアコントロール週間を行い、結果から全校で更なる取組が求められことから、9月より「体温記録・家庭学習がんばりカード」を実施し、「メディア時間を減らす」から「メディアと上手に付き合おう」と目標を変え、メディアの家庭でのルール作りや規定学習時間の意識付けを行った。 ・20日以上達成した児童にはミニ賞状を渡した。家庭学習時間の確保の工夫として、学力調査の結果より個票を作成し、児童が苦手分野を自主的に学べるように、自由に選択できるプリント棚を用意した。 ・PTAと連携して「メディア3か条」を設定。学年懇談では減メディアについて保護者と情報共有する機会を設け、6年生の学級PTAでは家庭学習の意義とネットルールに関するミニ講座を実施した。メディアコントロールについて久米中学校ブロックで足並みをそろえて実施している。 		
学校園名	総社市立総社西小学校	活動名	げんきな子
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・「げんきな子カード」を活用し、基本的な生活習慣定着のための取組を実施。早寝早起き朝ごはん、メディアコントロールの項目で実施。集計結果をデータ化・グラフ化し全職員に報告し課題の共有化を図った。 ・健康教育の本の回覧（各家庭への持ち帰り）を全学年で行い、親子で読んでもらうことで保護者への啓発を行った。 ・ICTサポーターによるメディアコントロールの授業を行ったり、夏休みの課題「体によい朝食調べ」に取り組み、食生活を見直すきっかけづくりを行ったりした。また、簡単な運動リストを作成し、体育の時間等で行い、体力向上を図った。3学期に学校独自の体力テストを実施。 		
学校園名	備前市立吉永中学校	活動名	吉永町内チャレンジウィーク（H23.8～）
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズム、メディア、家庭学習の7項目のチェックカード「チャレンジ7カード」を活用し、町全体で主にメディアコントロールの啓発、実践を行っている。 ・達成率の高いクラスには賞状と賞品を贈る。 ・週間の前には、保健委員が台本から作った啓発劇を行う。備前市内の5中学校でメディアコントロール啓発動画を合同作成したり、5校のメディアコントロールの取組をまとめたポスターを校内に掲示したりして啓発をした。また、自校にあるスマホマナー標語を、校内に掲示したり長期休業前に保健便りで呼びかけたりして定着を図った。 ・中学校のテスト週間に合わせて行われる町内統一チャレンジ週間（吉永町のこども園、小学校、中学校が一斉に行う）を実施。PTAが作成したポスターを公民館に掲示し、町全体に啓発。 ・週間の前には、保護者向け文書を発行し、中学校での3つの目標に対する理解を求めたり、ワンポイントアドバイスを伝えたりして協力をお願いした。 		