

## 令和6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	井原市立県主小学校	活動名	親子でチャレンジ！すっきり！カードで生活習慣を整えよう
活動内容	<div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> <li>● 「親子でチャレンジ！すっきり！！カード」を活用した1週間の取組を年5回実施し、起床時間、朝ごはん、朝うんち、運動、メディア、就寝時間、手伝いの7項目や、それに対する保護者の関わりを点数化し、生活習慣に関する記事とともに保健だよりに掲載した。</li> <li>● 学校保健委員会で、専門家を招き、生活習慣の改善に向けた家庭の役割や子供との関わり方についての講演会を開催した。</li> <li>● 児童朝会にて保健体育委員会の児童が生活習慣クイズやまばたき実験を実施した。</li> <li>● 学校運営協議会の中で、子どもの生活習慣作りについて話し合いを行った。</li> </ul> </div>		
団体名	久米南町立誕生寺小学校	活動名	基本的な生活習慣の定着に向けて
活動内容	<div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> <li>● 起床・就寝時刻や朝食、メディア利用についてなどを尋ねる「生活アンケート」及び「メディアアンケート（4～6年生）」を実施した。</li> <li>● 学校独自の「メディアコントロールカード」を作成し、町内一斉（小中学校）の「メディアコントロール週間」の取組を、年3回実施した。また、長期休業日が明ける前に生活リズムチェック（早ね、早起き、朝ごはんなど）を実施した。</li> <li>● 学校保健委員会で、学校医や学校歯科医等専門家を招き、児童の健康や生活の実態等を伝えながら意見交流をした。</li> <li>● 外部講師を招き、がん教育を6年生に実施した。</li> </ul> </div>		
団体名	美咲町立美咲中央小学校	活動名	スマイル☺満タン 美咲っ子
活動内容	<div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> <li>● 学校保健安全委員会が中心となって、学校医を交えた学校保健安全委員会や全校対象保健アンケートを実施したり、学級懇談会で生活習慣についての話し合いを行った。</li> <li>● 「家庭学習がんばりカード」を活用した1週間の取組を、年3回実施した。また、「自学ノート展示コーナー」や「チャレンジプリントの日」を設定し、家庭学習の習慣化を図った。</li> <li>● 体力づくりの取組として、保健体育委員会でけいどろ大会を企画した。また、体力アップマイベストチャレンジに全校で取り組み、49%の児童が目標を達成した。</li> <li>● 体育専科が全学年の体育を担当し、水泳、ミニマラソン、なわとびなど、全校でめあてを持って系統的に取り組むことで、体力づくりを推進した。</li> </ul> </div>		



優秀賞(4団体)

団体名	岡山市立旭東小学校	活動名	自分でがんばる生活カード
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「自分でがんばる生活カード」を活用した平日5日間の取組を、年3回実施した。</li> <li>● すこやか委員会（保健委員会）が中心となり、全校に生活リズムを整えることの大切さについて学ぶ全校集会を実施した。</li> <li>● 岡山市小学校体育連盟から提案された「運動だんご」をもとに作成した楽しんで取り組める運動を週末課題として配信し、家庭で取り組んだ。</li> <li>● 栄養士と一緒に、朝ごはんの大切さや栄養バランスなどについての食育学習を行った。</li> </ul>		
団体名	真庭市立月田小学校	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>● 中学校のテスト週間にあわせて、「メディアコントロール週間チャレンジカード」を活用した1週間の取組を、年5回実施した。</li> <li>● 長期休業明けに1週間に渡る睡眠、朝ごはん調べを、年2回実施した。</li> <li>● 事前に眠りのチェックを実施した上で、講師を招いて、より実態に即した眠育講演会を開催した。</li> <li>● 11月のメディアコントロール週間の前にミニ保健集会を実施し、メディアを使わない家での過ごし方について紹介した。</li> </ul>		
団体名	美作市立勝田小学校	活動名	親子で取り組もう！歯の健康(健口)のために ～学校保健委員会を核として～
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 中学校区『15の春プロジェクト』での取組として、児童生徒を対象に3校合同のアンケートを実施し、望ましい生活習慣等についてまとめた。</li> <li>● 各学年の学級役員（学年部）を中心として、「歯の健康」をテーマに、各学年で夏季休業中に親子で取り組むことを考え、実施した。</li> <li>● 保護者が取組カードを作成し、各学年役員がカードの集計や感想を取りまとめることで、各家庭や保護者が主体的に関わるようにした。</li> <li>● 保健体育委員会では、歯みがきの大切さを呼びかける動画やスライドを作成し、児童のみならず、学校医や保護者にもPRを行った。</li> </ul>		
団体名	笠岡市立神島外中学校	活動名	「ぱっちり！モグモグ」チャレンジ
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 中学校区にある神島外小学校・六島小学校と同時期に、同じ「ぱっちり！モグモグチャレンジカード」を活用した1週間の取組を、年3回実施した。</li> <li>● 各校養護教諭が中学校区3校の結果を集計し、傾向や課題を生徒や教職員にフィードバックし、次回の取組みにつなげた。</li> <li>● 保健体育委員の生徒が、隣接する神島外小学校と合同で熱中症予防について集会を行い、予防をするためには、朝食をきちんととる、睡眠時間を確保するなど、生活リズムを整えることが効果的であることを伝えた。</li> </ul>		