げんきづくりプロジェクト（　野菜食べん菜　あるけあるけ　よくねるデー　）

団体の名称

久慈市立久慈湊小学校

連携している団体

児童会健康委員会　ＰＴＡ　久慈市立久慈中学校

活動の背景・ねらい

≪背景、状況≫

久慈湊小学校に通う子どもたちの家庭において、望ましい生活習慣が確立され、健康な生活が全家庭で営まれているとは言えない。何らかの形で、子どもたちの生活習慣を改善する取り組みを行わなければならない環境にあった。

≪対象者≫

久慈湊小学校全校児童、保護者

≪ねらい、目的≫

子どもたちが主体的に行う取り組みによって、学校だけでなく各家庭でも健康増進や、生活習慣の改善を行う機運を高め、子どもたちが健康的な生活習慣を身に付けることを目的とした。

活動内容

≪活動の内容を教えてください≫

『げんきづくりプロジェクト』は、児童会の健康委員会が中心となって、以下の３つの活動に取り組んでいる。

『野菜食べん菜（やさいたべんさい）』

期間中の決まった曜日の３日間は、朝ごはんの中で野菜を３種類以上食べてくるという取り組み。（春・秋は３種類以上、冬は汁物に２種類以上）

『あるけあるけ』

徒歩登校の取り組み。遠方や学区外の児童でも車で学校までは送ってもらわずに、最低１ｋｍは歩いて登校する。（学級掲示や個人カードで年４回取り組む。）

『よくねるデー』

それぞれ起床時刻・就寝時刻を家族で話し合って決め、決めた時刻に起床・就寝ができるかをみる取り組み。中学校区で取り組んでいる「ノーメディアデー」の取り組みとも、連動したものになっている。

◆ＵＲＬ：https://www.city.kuji.iwate.jp/kosodate/kyoiku/shochugako/kujiminato-es.html

活動の成果

『野菜食べん菜』～子どもからの声がけにより、各家庭における朝食の野菜摂取が意識づけられるようになった。また、家庭での食生活の改善にもつながっている。

『あるけあるけ』～車での送迎が減っている。参観日には親子で徒歩登校するなど、ＰＴＡ活動にも波及している。

『よくねるデー』～小中で連携して取り組んでいる「ノーメディアデー」の取り組みにも波及効果が出ている。

今後の展望

子どもたちが主体となって展開している現在の状況を維持するとともに、子どもたちから発信された健康維持のためのプロジェクトが、今回の表彰を機に地域にも広がり地域住民の健康増進にもつながることを願っている。