

# 「早寝・早起き・朝ごはん」

## 団体の名称

広島県立庄原特別支援学校

## 連携している団体

- 特別支援学校○PTA○企業・事業所
- 障害児入所施設

## 活動の背景・ねらい

### 《背景、状況》

- 朝食を食べずに登校することにより午前中活力がない児童生徒がいる。
- 就寝時間が遅くなることにより、朝余裕をもって起きることができず、朝食を食べる時間がないという児童生徒がいる。

### 《対象者》

児童・生徒、保護者

### 《ねらい、目的》

- 朝食を食べて登校することにより、午前中から活気よく活動することができる。
- 朝食摂取の重要性を知り、何をどう食べるかを考える機会とする。
- 自己にとって快適で健康的な生活リズムを知り、生涯にわたって健康的な生活を送ることができるようになる。

## 活動内容

### ● 「早寝・早起き・朝ごはん」運動の啓発

開始当初から「早寝・早起き・朝ごはん」運動に重点的に取り組んでいくことを、児童生徒、保護者、障害児入所施設長の協力を得るために個別懇談時に説明し、また、学校のHPでも取組を紹介するなど、関係者に周知をし、関係者が協力して取り組める体制を作っている。

### ● 「早寝」・「早起き」・「朝ごはん」チェックシートの作成と強化週間

年3回の取組強化週間を設け、生活を振り返るチェックシートを児童生徒、保護者、施設長が記入し、今回頑張ったことと、次回頑張りたいことを確認。第1回「運動会前」は熱中症予防に、第2回「夏休み明け」、第3回「冬休み明け」は、生活リズムを戻す一助にするために期間を工夫している。

### ● 朝ごはん目標ステップの設定

朝ごはんは、個の実態に応じて、目標のステップ（朝ごはんを習慣づけるための3ステップ）を設定し、無理なく栄養バランスの取れた朝ごはんになるように取り組んでいる。

### ● 給食試食会の実施

年2回実施している保護者対象の給食試食会で、朝食の重要性について説明し、喫食して登校することを依頼し、家庭で簡単に作ることができる即席みそ汁（みそ玉）の作り方と試食を実施している。

### ● 学校祭におけるクイズラリー

にこにこ祭（学校祭）で、自校の「早寝・早起き・朝ごはん」の取組を掲示するとともに、クイズラリーを実施し、その重要性を保護者や地域等へ広めている。

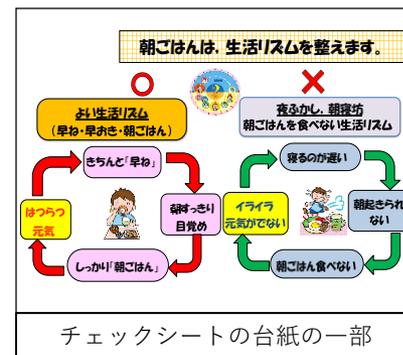
### ● 朝食づくりのヒントとなる資料の配付

簡単にできる「朝ごはんレシピ」や、テーマ（具だくさんスープ等）に沿った保護者等の朝食づくりのヒントになるような資料を配付している。

### ● けんこう通信の発行

養護教諭と栄養教諭が連携して、保健だよりと食育だよりを併せた通信を毎月発行し、生活習慣を整えることを促している。また、産直市に置き、学校の取組を見てもらっている。

◆URL：<http://www.shobara-sh.hiroshima-c.ed.jp/>



## 活動の成果

- 児童生徒の朝食摂取率が向上した。
- 取組が児童生徒同士の中でも認識され、生活リズムの改善を日々の生活の中で意識している。
- 保護者と児童生徒が一緒に取り組むことで、保護者も協力的になり、早寝早起き朝ごはんに対する意識が向上している。朝食メニューのバランスや品目について保護者が考えるきっかけになっている。

## 今後の展望

- 活動の結果、朝食を少しでも何かを食べて登校しようという意識はできているので、朝食内容がさらにステップアップできるように個別懇談等を利用して保護者ともさらに連携、協力していきたい。
- 高等部の生徒には朝食を「何を、どう準備して食べるか」等自立を目指すための取組も担任や栄養教諭等で考えていきたい。