


心とからだのいきいきキャンペーン 

平成19年度
「広げよう！草の根実践」
取組事例集

平成20年2月17日
鳥取県教育委員会

心とからだ いきいきキャンペーン

6つの柱

- ① しっかり朝食を食べよう
- ② じっくり本を読もう
- ③ 外で元気に遊ぼう
- ④ たっぴり寝よう
- ⑤ 長時間テレビを見るのはやめよう
- ⑥ 服装を整えよう

心とからだ いきいき (食・読・遊・寝) キャンペーン
「広げよう！草の根実践」取組発表会 兼 第4回推進会議

日時 平成20年2月17日(日)

午後2時～午後4時30分

場所 倉吉交流プラザ 視聴覚ホール
(倉吉市駄経寺町187-1)

- | | | |
|---|-----------------|-------------|
| 1 | 開会 | |
| 2 | 教育長あいさつ | 14:00～14:05 |
| 3 | 表彰状、記念品贈呈 | 14:05～14:20 |
| 4 | 優秀実践事例発表 | 14:20～15:05 |
| | ・日野町立黒坂小学校 | |
| | ・境小学校父母と先生の会 | |
| | ・鳥取市私立幼稚園PTA連合会 | |
| 5 | 質疑応答 | 15:05～15:20 |
| | ～ 休憩 ～ | |
| 6 | 第4回推進会議 | 15:30～16:30 |
| | ・事務局報告事項 | |
| | ・意見交換 | |
| 7 | 閉会 | |

PTA・地域団体・NPO・教育関係団体などの団体や学校・市町村教育委員会・各家庭から募集した子どもたちの望ましい生活習慣の定着を図るための実践事例を紹介します。

目次

平成19年度「優れた草の根実践」

優秀実践事例（8事例）

- ・朝の料理講習会（県立米子白鳳高等学校）・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- ・めざせ、やさしく、かしこく、たくましく生きぬくかわこっ子
～基本的な生活習慣の定着をめざして～（日野町立黒坂小学校）・・・・・・・・ 1
- ・羽合小学校の「ファミリー読書」（湯梨浜町立羽合小学校）・・・・・・・・ 2
- ・中浜いきいきキャンペーン（境港市立中浜小学校）・・・・・・・・ 2
- ・ノーテレビデー・ノーゲームデー（鳥取市私立幼稚園PTA連合会）・・・・ 3
- ・心もからだもいきいき笑顔でラジオ体操（勝見部落ラジオ体操同好会）・・・・ 3
- ・親子でがんばる！いきいき境っ子6つのチャレンジ（境小学校父母と先生の会）・ 4
- ・家族そろって朝ごはんを家でとれた野菜はおいしいよ（小村 里美）・・・・ 4

特別賞（2団体）

- ・西日本旅客鉄道株式会社米子支社の取組・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
- ・鳥取県更生保護女性連盟の取組・・・・・・・・・・・・・・・・ 5

実践賞（21事例）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6～7

- ・ノーテレビチャレンジ（琴浦町立安田小学校）
- ・朝食パワーで元気もりもり大作戦！
～朝食にあうおかずを作ろう～（倉吉市立社小学校）
- ・なつやすみ せいかつひょう（琴浦町立八橋幼稚園）
- ・健康な体・心・頭を育むために～旬のものをおいしく食べよう～（倉吉市立山守保育園）
- ・パワーアップ週間（南部町立会見小学校）
- ・親子ふれあい読書（南部町立会見小学校）
- ・児童による手作り弁当の日（智頭町立那岐小学校）
- ・地域学習～ふるさと探検隊～（伯耆町立岸本小学校）
- ・きずな週間、きずなエッセイ（伯耆町立岸本小学校）
- ・本に親しむ活動（伯耆町立岸本小学校）
- ・朝のラジオ体操の取り組み（伯耆町立岸本小学校）
- ・食についての指導（伯耆町立岸本小学校）

- ・自己を発揮し、ともに学び「こころ」と「からだ」をたくましくする子どもの育成
(米子市立和田小学校)
- ・二小いきいき生活リズムづくり(南部町立会見第二小学校)
- ・末恒ノーテレビ・ノーゲームデー(鳥取市立末恒小学校PTA)
- ・テレビやメディアとの接し方を考えよう(伯耆町立八郷小学校PTA)
- ・育てて食べよう(NPOトマトの会)
- ・ノーテレビデー・アンケート(山形小学校父母と先生の会)
- ・夏休みスイスイ体操日(若桜町教育委員会)
- ・お金とのつきあい第一歩(長尾 佳由里(伯耆町))
- ・手を合わせて「いただきます」(福田 美幸(鳥取市))

〈参考資料〉

平成18年度「優れた草の根実践」

優秀実践事例(5事例)..... 8

- ・元気をつくる生活習慣を身につけよう
～ノーテレビデー・スマイルカードの取り組み～(三朝町立東小学校)
- ・食についての指導、ふるさとたんけん隊 など(伯耆町立岸本小学校)
- ・灘手小学校PTA共通実践の広がり
～大人が変われば子どもも変わる～(倉吉市立灘手小学校PTA)
- ・活力ある子どもたちへの取り組み(若葉台おやじの会(鳥取市))
- ・『朝食を必ず食べよう』キャンペーン(南部町教育振興会)

実践証(18事例)..... 9~10

平成17年度「我が家のイチ押し実践」

優秀実践事例(4事例)..... 11~12

- ・「いつも いっしょに」(福光睦子(北栄町))
- ・「感謝の気持ちとあいさつ」(高力晴代(琴浦町))
- ・「時間を決めて」(平出正子(大山町))
- ・「我が家のファミリー読書」(前田里美(若桜町))

実践事例(11事例)..... 12~13

平成19年度「優れた草の根実践」 〈優秀実践事例〉(8事例)

●朝の料理講習会

県立米子白鳳高等学校

食事チェックの結果、本校生徒の食生活への意識が大変低いことが分かった。なんとか朝食を取って1日をスタートし、少しでも生活のリズムを整えることに繋がるように「朝ごはんをたべよう!」をキャッチフレーズに、始業前1時間を利用して、校内で採れた野菜を活用して生徒自らが朝食づくりに取り組む「朝の料理講習会」を実施した。

ねらい

- ・食べることに興味を持ち、自分で作って食べたいという気持ちを育てる。
- ・朝食の重要性を理解し、自らの食生活を見直そうとする態度を養う。
- ・調理の技術の向上を目指す。
- ・起床時間を早くし生活のリズムをつくる。

〈主な成果と課題〉

生徒が朝食の重要性を理解し、食生活を見直すきっかけになるとともに、調理技術も少しずつ向上してきた。

時間帯のことがあり参加生徒は徐々に固定化していったこと、本当に参加してほしい生徒はなかなか参加してくれないところが今後の課題。

●めざせ、やさしく、かしこく、たくましく生きぬくかわこっ子 ～基本的な生活習慣の定着をめざして～ 日野町立黒坂小学校

PTAと協力して“子育て指標”を作成し、保育所、小学校、保護者が同じ視点で生活習慣の定着に取り組むとともに、「すこやか家族会議」を年3回実施し、子どもたちが健康にすごせるよう家族で話し合う機会を設け、生活習慣の見直しを行っている。

さらに、毎月15日をノーテレビデーとし、家族でテレビの見方を振り返ったり、自分がテレビを見る時間をコントロールするきっかけになることを目指して取り組んでいる。

〈主な成果と課題〉

- ・保護者と共に子育てを考えるきっかけができ、プログラムが指標となって実践する家庭が増えている。
 - ・早く寝よう、寝かせよう意識する児童や保護者が増えた。
 - ・寝不足による体調不良を訴える児童が減った。
 - ・メディアとのつきあい方に関する家庭独自の取組も広がってきている。
 - ・ほとんどの家庭(98%)で、毎朝必ず朝食を食べるようになった。
- 子育て指標は20項目と多いため、ポイントを絞って取り組みやすくしたり、テレビなどメディアと上手に付き合う更なる取組の必要を感じる。

●羽合小学校の「ファミリー読書」

湯梨浜町立羽合小学校

学校図書館の貸出冊数を年間一人当たり100冊以上を目標にし、家庭での読書習慣の定着と親子のふれあいを目的に、毎月、全校児童で「ファミリー読書」に取り組んでいる。

特に、親子で読み聞かせを楽しんだり、同じ本を読んで会話を弾ませたことを、親子で感想用紙に簡単に記入して学校へ提出し、各学級や図書館前に掲示したり、図書館便りで紹介したりして、他の児童や保護者への啓発を行っている。

<主な成果・課題>

毎月のファミリー読書により、読書の必要性を保護者が子どもに語ったり、親子で共通の会話を楽しんだりと親子のふれ合いに繋がるとともに、低学年では、家庭での読み聞かせの習慣化のきっかけ作りにもなっている。また、昨年度1年間の貸出冊数も一人平均152冊であった。

なお、事情により、ファミリー読書への理解が低く、実施しにくい家庭もあるので、工夫しながら、今後も継続的に取り組んでいきたい。

●中浜いきいきキャンペーン

境港市立中浜小学校

県の「いきいきキャンペーン」を参考に、年4回1週間ずつ「生活習慣改善強調週間」を設定している。中浜小の重点生活目標「早寝・早起き・朝ごはん」を中心に、児童が自分の目標を設定し、自分の生活を振り返ってチェックし、児童・保護者の感想なども記入してもらっている。併せて、県の「いきいきキャンペーン」の啓発、ゲーム脳や読書の推進も行っている。

<主な成果>

毎回、1週間「寝た時刻・起きた時刻・朝ごはんの摂取」を記録、自分の目標を達成しようとする子どもが増え、毎年実施している「生活アンケート」結果からも、生活習慣が改善されてきている児童や、家庭での生活習慣を振り返る保護者が増えている。

保護者
の感想

- ・親の都合に合わせた生活をさせていることに気づきました。
- ・子どもの目標は、実は親の目標でした。
- ・母の帰る時間に子どもの生活リズムも左右されていることを実感。

昨年度は、毎回1枚の用紙を持ち帰り記入する形であったが、今年度からチェックカードを台紙に貼り、今までの取組を振り返ることができるようにした。

●ノーテレビデー・ノーゲームデー

鳥取市私立幼稚園PTA連合会

鳥取市私立幼稚園PTA連合会において、子どもたちの豊かな成長を願い、メディアと子どもたちとのかかわりについて考える機会を持つために、毎週水曜日「ノーテレビ・ノーゲームデー」を実施するとともに、子どもとメディアについての講演会や機関誌「おさなご」においても啓発活動を実施するなど、幼児期とメディアの問題に積極的に取り組んでいる。

- ・試行実施 平成19年1月24日(水)～2月28日(水)
- ・正式実施 平成19年7月4日(水)

<主な成果>

試行実施後のアンケート調査では、「実施した家庭」は約7割に及び、「家族の会話が増えた」、「ゆっくり過ごせた」などの回答が多かった。今後の実施についても「希望する」どの回答が75%にも及び、「ノーテレビ・ノーゲームデー」への関心の高さが伺えた。

試行実施では、家族の都合で実施できない家庭があったため、正式実施に当たっては「ノー」に拘らず、家庭での目標を定め、多くの家庭に参加いただけるよう配慮した。引き続き取組の浸透を図っていきたい。

●心もからだもいきいき笑顔でラジオ体操

勝見部落ラジオ体操同好会

地域の有志が集まり、朝6時半から地域の広場でラジオ体操に取り組んでいる。雨の日以外と元旦以外は、1年間を通して毎日実施している。なお、夏休み中は、幼児・小学生・保護者が加わり、かなりの人数になっている。

<主な成果>

- ・早寝早起きの生活習慣が定着し、体操でからだが目覚めて、朝食がしっかり食べられるようになった。
- ・生活のリズムができ、保育園に張り切っていくことができるようになった。
- ・心もからだも調子が良く、ほとんど病気をしなくなった。
- ・お互いの繋がりが深まり、普段でも挨拶やちょっとした会話がよく交わされるようになった。そして、高齢者の方との関わりが増え、がんばりを認めてもらうことで自己肯定観を育むとともに、高齢者を敬う気持ちも育ってきた。

今後とも、子ども同士・保護者同士で声を掛け合い、もっと参加者を増やしたい。

●親子でがんばる！いきいき境っ子6つのチャレンジ

境小学校父母と先生の会

生活習慣の基本的な事柄を「6つのチャレンジ」として掲げました。

- ①早起き、早寝、 ②思いっきり遊ぼう！ ③笑顔で『おはよう』
④朝ごはんを食べよう ⑤親子で話そう！！ ⑥『ありがとう』と感謝

各学期毎に2つの重点項目を掲げ、全児童にチャレンジ表を配付するとともに、各クラス1名以上のモニターを依頼し、重点項目について意識的に取組を行った。

また、学期毎にモニターの会を開き、効果や改善点など意見交換の場を持った。

さらに、各学年毎に6つのチャレンジの中からテーマを決めて、学年全体で取り組んでもらうとともに、年間を通して積極的にチャレンジした家庭やユニークな取組をした家庭・学年の表彰を行った。

<主な成果・課題>

保護者が取組の必要性を認識するとともに、親子のコミュニケーション、スキンシップの機会が増えている。

保護者同士、先生と保護者の情報交換や意見交換の機会が増えている。

なお、取組の定着には時間がかかると思うが、継続的な取組、楽しみながら取り組める仕掛けの工夫、関心を持つ人の輪を広げ、学校・地域全体の意識を高める必要がある。

●家族そろって朝ごはんと家でとれた野菜はおいしいよ

小村 里美

我が家の実践の一つは、毎日家族そろって朝ごはんを食べること。1番早く家を出る小学生の時間に合わせ、出勤時間まで1時間以上ある父親も早起きして食べます。休日も生活のリズムを崩さないよう、同じくらいの時間に食べるようにしています。

もう一つは、家の畑で取れた野菜が食卓に上るときは「畑で取れた野菜」と子どもたちに言うなりして、家でとれたものを意識して食べるようにしています。

<主な成果>

休日の日など少しでも寝ていたい父は、朝はチョッピリ機嫌が悪いときもありますが、皆で一緒に朝ごはんを食べます。

朝、畑の仕事をしていることのあるおばあちゃんも、朝食の時間に合わせ一区切りを付けて帰ってきます。

そんな大人の気持ちを子どもたちはわかっているのかどうか？今のところ毎日早起きができています。

食卓にあがった家の野菜を特に「おいしい」と言って子どもたちは食べています。

平成19年度「優れた草の根実践」 〈特別賞〉

「心とからだ いきいきキャンペーン」関連事業に、積極的に参加・協力していただいた団体に対して、感謝の意を表するとともに、県民運動につながっていくことを期待し表彰するものです。

●西日本旅客鉄道株式会社米子支社

県教育委員会、県企画部、青少年育成県民会議とともに、「高校生マナーアップさわやか運動」を共催し、県内の主要駅におけるマナーアップ推進ポスターの掲示、駅員による駅構内及び改札口周辺でのあいさつ運動、高校の教員などとともに列車乗車指導等を実施されました。

(参加人数：H19.4 約2,600人、H19.9 約2,750人)

平成19年度は、県立米子工業高等学校の生徒独自のマナーアップ運動に対しても支援していただきました。

また、西日本旅客鉄道(株)が中心となり、鳥取・島根両県合同による「通学生マナーアップキャンペーン」を企画・実施するなど、会社をあげて高校生のマナーアップに意欲的に取り組まれています。

●鳥取県更生保護女性連盟

「高校生マナーアップさわやか運動」の趣旨に賛同していただき、県内のJR駅・各学校校門付近において、主催団体関係者とともに、高校生に対して、あいさつ運動やマナーアップの呼びかけを実施されました。

「高校生マナーアップさわやか運動」の協力団体としては、群を抜いて多くの参加をいただきました。

(参加人数：H18.9 約200人、H19.4 約270人、H19.9 約300人)

また、連盟独自でもJR駅に立ち、駅を利用する高校生に対して、あいさつ運動やマナーアップの呼びかけを実施されています。

平成19年度「優れた草の根実践」実践賞(21事例)

タイトル	団体名・氏名	取組概要
ノーテレビチャレンジ	琴浦町立安田小学校	各家庭で取り組みやすいように5つのコースを設定し、各家庭で好きなコースを選択してノーテレビに取り組む。結果を集計し、児童への指導や保護者への意識づけに活用した。
朝食パワーで元気もりもり大作戦！～朝食にあうおかずを作ろう～	倉吉市立社小学校	朝食の大切さや朝食作りのポイントを栄養士や家族から学びながら、自分の朝食を振り返り、朝食の献立作り、家族のための朝食作り等に取り組む。
なつやすみ せいかつひょう	琴浦町立八橋幼稚園	夏休みのうちの6日間、基本的な生活習慣について親子で約束を決め、できたら票にシールをはる。また、家庭からの感想も記入する。
健康な体・心・頭を育むために～旬のものをおいしく食べよう～	倉吉市立山守保育園	「健康な体と心と頭そだて！」をねらいとして年間を通してリズム運動と食育に取り組む。
パワーアップ週間	南部町立会見小学校	学習したこと等について「パワーアップカード」によりチェックすることで、家庭学習の習慣・定着を図る。今年度はカードに生活習慣についての項目も加えて実施。
親子ふれあい読書	南部町立会見小学校	年に3回、親子で1冊の本を読み感想を書く。現在約9割の参加。感想はPTAの広報紙へも掲載。
児童による手作り弁当の日	智頭町立那岐小学校	家庭科の学習の中で、栄養職員の指導を受けながら児童が各自でお弁当のメニューを考え、家庭で各自がお弁当を作る。
地域学習～ふるさと探検隊～	伯耆町立岸本小学校	夏休みを利用して、徒歩で校区の全集落を訪ね、川に遊び、森に親しみ、人々と交わるなど、ふるさとに親しむ体験をした。(平成18年度優秀実践事例)
きずな週間、きずなエッセイ	伯耆町立岸本小学校	夏休みを利用して、徒歩で校区の全集落を訪ね、川に遊び、森に親しみ、人々と交わるなど、ふるさとに親しむ体験をした。(平成18年度優秀実践事例)
本に親しむ活動	伯耆町立岸本小学校	学校全体で読書活動を奨励。朝読書の推進や、多読者の表彰、読み聞かせ等を実施。(平成18年度優秀実践事例)
朝のラジオ体操の取り組み	伯耆町立岸本小学校	夏休み期間中、皆勤賞という目標をもって取り組む。20日以上参加した児童へ表彰を行うことで来年度への意欲につながる。

タイトル	団体名・氏名	取組概要
朝のラジオ体操の取り組み	伯耆町立岸本小学校	夏休み期間中、皆勤賞という目標をもって取り組む。20日以上参加した児童へ表彰を行うことで来年度への意欲につながる。
食についての指導	伯耆町立岸本小学校	養護教諭と学校栄養職員が連携し、朝自習や給食時間を利用して行う食育計画を作成し取り組む。毎月「5」のつく日を「ごはんの日」とし、朝食等についてアンケートを実施し、担任との連携を密にした指導を実施。(平成18年度優秀実践事例)
自己を発揮し、ともに学び「こころ」と「からだ」をたくましくする子どもの育成	米子市立和田小学校	生活リズムの確立をめざし「学習」と「食・読・遊・寝」を24時間サイクルでとらえ、よい子のくらしカードの記入、ノーテレビ運動、生活アンケート、親子読書等に取り組む。
二小いきいき生活リズムづくり	南部町立会見第二小学校	基本的な生活習慣に係るアンケートの実施、起床時刻やテレビ・ゲームの時間等について全校集会等で保健指導の実施、PTAがノーテレビタイムを実施。
末恒ノーテレビ・ノーゲームデー	鳥取市立末恒小学校PTA	毎月10日を「末恒ノーテレビ・ノーゲームデー」に設定し、ノーテレビ等でうまれた時間を家族で過ごすよう取り組む。
テレビやメディアとの接し方を考えよう	伯耆町立八郷小学校PTA	生活アンケートをもとにした学級での話し合いや、テレビ・メディアについての保護者懇談会や地区別懇談会、講演会を実施。
育てて食べよう	NPOトマトの会	地域の生産物を育て収穫し調理して食べることにより、食物の大切さ等を学ぶ。
ノーテレビデー・アンケート	山形小学校父母と先生の会	ノーテレビデーアンケートの実施や、PTAの広報誌で啓発活動を実施。また、毎月19日を「1日ナインデー」に設定し、ノーテレビに取り組む。
夏休みスイスイ体操日	若桜町教育委員会	夏休み期間中の水曜日を「スイスイ体操日」とし、子どもたちと一緒にラジオ体操をする大人を増やし、年間を通して町全域で運動を進めている「あいさつプラスONE運動」の浸透を図る。
お金とのつきあい第一歩	長尾 佳由里(伯耆町)	おこづかい制にすることで、限られた金額の中で自分たちでやりくりすることを学ぶ。また、文房具等買ったものを大切につかうようになった。
手を合わせて「いただきます」	福田 美幸(鳥取市)	長男(小1)が代表して「いただきます」を言った後に、残りの家族みんなですべて「いただきます」をする。食物への感謝の気持ちがこもっていることを意識することにより食べ残しが少なくなった。

平成18年度「優れた草の根実践」優秀実践事例(5事例)

タイトル	団体名・氏名	取組概要
<p>元気をつくる生活習慣を身につけよう～ノーテレビデー・スマイルカードの取り組み～</p>	<p>三朝町立東小学校</p>	<p>毎月1週間、近隣の保育所と一緒に、家族でテレビを見る決まりを作り自己点検するノーテレビデーの実施、「早起き・朝食・親子読書・早寝」を点検する「スマイルカード」を使って生活習慣の改善に取り組む。 <主な成果> ノーテレビデーを始めてから、多くの家庭で家族の会話が増え、「食事中はテレビを見ない」と決めたり、テレビの視聴時間も減ってきた。</p>
<p>食についての指導、ふるさとたんけん隊 など</p>	<p>伯耆町立岸本小学校</p>	<p>「朝ごはんを食べよう」をテーマに学校栄養職員等が紙芝居や自作教材で指導。 <主な成果> ・ほとんどの児童が毎日朝食を摂取するようになった。 ・テレビゲームの影響などで屋外での遊びが減少している子どもたちが、夏休みに校区の全集落を訪ね、「ふるさとに親しむ」体験をした。 <主な成果> 校区の自然や人々の営みを、実感を伴って知ることができた。</p>
<p>灘手小学校PTA共通実践の広がり～大人が変われば子どもも変わる～</p>	<p>倉吉市立灘手小学校PTA</p>	<p>共通実践の柱(①子どもの話をしっかり聞こう、②「ありがとう」「ごめんなさい」をどんどん言おう、③基本的な生活習慣は親から、④言葉の重みを考えさせよう)を設定して地区全体に呼びかけ、小学校・保育園・地域で生活予定表の配布やノーテレビタイム週間、研修会など様々な取り組みを実施。 <主な成果> 「大人が子どもに関心を持つこと」「大人が子どもに積極的に関わること」ができるようになった。</p>
<p>活力ある子どもたちへの取り組み</p>	<p>若葉台おやじの会(鳥取市)</p>	<p>子どもたちの手で凧やゴム動力飛行機などを作り、工夫して遊ぶ「ものづくり」や、男性の視点で読み聞かせを行う「お父さんのお話し会」、遊びの中で理科の基礎を学ぶ「科学おもしろ館」など、「こだわり」をもった行事を実施。 <主な成果> 子どもたちの本や理科に対する興味・姿勢が変わってきた。</p>
<p>『朝食を必ず食べよう』キャンペーン</p>	<p>南部町教育振興会</p>	<p>南部町の子どもたちの現状と朝食の関連、朝食の重要性や簡単アイデアなどを記載したリーフレットを作成し、保・小・中の保護者に配布。また、基本的な生活習慣や朝食の大切さについて、啓発活動を行った。 <主な成果> アンケート調査によると、朝食100パーセント摂取を実現できた学校などもあり、着実に成果が上がっている。</p>

平成18年度「優れた草の根実践」実践証(18事例)

タイトル	団体名・氏名	取組概要
自分をマネジメントしよう!!「自分の心や体を上手にコントロールできる人」を目指して	鳥取市立福部中学校	年間を通して「時間管理をしよう」「教えて食べよう朝ごはん」「朝食を作ろう」「睡眠を大切にしよう」などに取り組み、生活習慣の定着を図る。
「すこやか貯金」の取り組み	智頭町立土師小学校	1ヶ月のうち1週間を「すこやか貯金週間」に設定。睡眠やテレビ等の視聴時間など生活リズムが守れるごとに、貯金に見立てて通帳にポイントを貯める。
おうちの人と作って食べよう 朝ごはん	倉吉市立河北小学校	夏休み中「おうちの人と朝食を作って食べよう」と呼びかけ、すばらしい活動ができた児童のものを掲示し、保健便りで紹介。
心とからだいきいきキャンペーン かわさきかぞくかいぎ	米子市立河崎小学校	いきいきキャンペーンの6項目のうち自分の頑張る目標を一つ家族と相談して決め、朝ごはん、寝る時間の目標とともにチェック表によりチェックし、基本的生活習慣の定着を図る。
自己を発揮し、ともに学び、「こころ」と「からだ」をたくましくする子どもの育成	米子市立和田小学校	生活リズムの確立をめざし「学習」と「食・読・遊・寝」を24時間サイクルでとらえ、よい子のくらしカードの記入、ノーテレビ運動、生活アンケート、親子読書等に取り組む。
家庭でつくろうイキイキ時間	大山町立大山西小学校	ノーテレビに関する4つのコースを設定し、各家庭でこのコースを参考にして自由に取り組む。
二小いきいき生活リズムづくり	南部町立会見第二小学校	基本的生活習慣に関わるアンケートを実施し、その結果により、起床時刻やテレビ・ゲーム等についてPTAと共通理解をもつとともに、学校だより等で保護者へ啓発を実施。
「みちかな食材を使って料理・おやつをつくろう」～地産地消を体験しよう～	三朝町立東小学校PTA	子どもたちと一緒に、家族で食べ物を育てる苦勞、収穫の喜び、食べ物大切さを実感しようと、身近な食材を使った料理やおやつメニューを募集。募集したメニューは栄養士のコメント等を加えレシピ集にして、全家庭に配布。
生活リズムづくり	大山町立中山小学校PTA	長期休業中、「歯磨き・朝ご飯・お手伝い・ラジオ体操」をチェックする元気っ子カレンダーを配布するなど、生活リズムづくりに取り組む。

タイトル	団体名・氏名	取組概要
親子でがんばる！いきいき境っ子6つのチャレンジ	境港市立境小学校父母と先生の会	生活習慣の基本的な事柄を「6つのチャレンジ」として掲げ、親子で生活習慣の見直し、改善に取り組む。
夏休み 親子で友達で朝食レシピづくり	西伯郡小学校PTA連合会母親委員会	朝食の必要性、重要性を再確認する機会を親子間で作ることで、一緒に調理することで親子や友達同士の絆を深めることを目的として、郡内小学校PTA保護者への「朝食レシピづくり」を呼びかけた。
食を通じた子育て支援～赤碕地区乳幼児学級を支える～	鳥取県学校栄養士協議会	公民館と一体となって計画運営している赤碕地区乳幼児学級の中で、若いお母さんに手作りの体験を指導する料理講習や、行事の中で本の読み聞かせなどを実施。
メディアとの上手なつきあい (平成17年度の取り組み)	大山の子どもを育てる会 (大山小学校区内の団体)	教育シンポジウムを開催し、子どもたちの生活習慣の現状を知り、大人はどう考え行動を起こすかについて話し合った。これを受け、大山小学校PTAが呼びかけ、テレビを見ない取り組み「家族でチャレンジ」を実施。
お昼ご飯を作ろう！	大山町中山地区放課後児童クラブ	夏期休業中の放課後児童クラブの活動の一つとして、毎週1回の昼食作りを実施。自分たちで調理して、楽しく食べながら、栄養のバランスや好き嫌い、食事のマナーなどについて話をする。
岩美町でブックスタート！すた～と！	岩美町	乳幼児期の子どもがいる家庭に対し、ブックスタートを実施。検診時に読み聞かせ指導を行うなど、親子が絵本の読み聞かせを通して温かくて楽しい時間を作れるよう乳幼児期における本との出会いを支援。
自主的に本を手にして読書の世界を楽しむ子どもたちを育てよう	岩美町教育委員会	幼児期から読書習慣の確立を目指し、あらゆる機会を捉えて本と親しむ環境づくりを行う。子どもたちが自主的に本を手にして読書の世界を楽しみ、言葉や感性、表現力を豊かにするとともに、読書を通して親子のコミュニケーションをいっそう豊かにしていこうとする取り組み。
あいさつ+ONE運動(強調月間)	若桜町教育委員会	町内の保育所、幼稚園、小学校、中学校のPTA及び児童会、生徒会、町教委が協力し、あいさつ+ONE運動(あいさつの後にもう一言添えたり、コミュニケーションの機会を増やしたりして、つながりを深めていこうという取り組み)を実施。
わくわくキッチン	赤碕地区公民館	本の読み聞かせをし、その本に出てくる料理を作って食べることにより、空想の世界が現実になることの醍醐味を味わう等している。また、この取り組みを通して野菜作りやリサイクルなどにもつながる。

平成17年度「我が家のイチ押し実践」優秀実践事例(4事例)

タイトル	団体名・氏名	取組概要
「いつも いっしょに」	福光睦子(北栄町)	<p>私たち家族が大切にしてきたこと、それは「いつもいっしょに」ということです。いっしょにご飯を食べ、いっしょにお風呂に入り、同じ布団で寝る、また、いっしょにテレビを見たり、いっしょに遊ぶなど家族で過ごす時間を大切にしてきました。</p> <p>食事をしながら、その日の出来事で弾む会話の傍らに、茶碗や箸の正しい持ち方やマナーを教えます。また、「いただきます」、「ごちそうさま」という感謝の気持ちを忘れずに、好き嫌い無く食べることの大切さを伝えます。お風呂では、自分の体を自分できれいに洗うこと、そしてその大切さをいっしょに洗いながら教えます。そんな中で自然とでてくるお父さんとお母さんの体の違いや不思議について、どれだけ話をしたことでしょう。</p> <p>大切なことは、肌の触れ合う近さで、親のぬくもりを感じながら、当り前の生活習慣を伝えていくことだと思います。そしてそれが、良い思い出、良い経験となってくれることと思います。</p>
「感謝の気持ちとあいさつ」	高力晴代(琴浦町)	<p>家族間の挨拶「あはよう」「おやすみ」「いってきます」「おかえり」を当り前のこととしてしています。「ありがとう」は朝練で送っていても帰る際に「お母さんありがとう」と言います。塾の迎えに行っても毎回「ありがとう」と言います。朝コーヒーを入れて夫に渡しても「ありがとう」と言って受け取ります。感謝の気持ちを持つことが大切だと思います。</p> <p>私の家のやり方が一番だとは思いませんが、早寝早起き、三度の食事をとることが子どもたちの生活のリズムを作り学校生活を活力あるものにさせ、感謝の気持ちを養い、善悪のけじめをきちんとつけていくことが、子どもの心の成長を促していると思っています。そして、忍耐力や学習向上につながるとしています。</p> <p>そして、何より子どもに基本的な生活習慣をつけさせるのは、学校の先生などではない他ならない私たち親の責任だと思います。</p>
「時間を決めて」	平出正子(大山町)	<p>我が家では「夜十時に寝る」という目標を立て実践しています。子どもが学校へ行くのに早起きが出来なかったためです。初めの頃は、十時まで時間は十分あると思い、さほど時間を気にしていませんでした。当然ながら守れない日の連続でした。そこで、子どもと話し合い、宿題や夕食、ゲームの時間を決めました。何度も失敗を繰り返す中で、見たいテレビ番組のある日は早めに宿題を済ませるという約束をしました。勿論、宿題が終わらなければテレビは見られません。ゲームの時間を減らすため、私も手の空いた時には子どもとキャッチボールをして一緒に取り組みました。結果、今では決めた時間よりも早く行動が出来始めました。寝る前には読み聞かせもしています。家族の協力が励みになり、落ち着いて就寝できるようになりました。私も小言を言う機会が減ってきたように感じます。</p> <p>今でもたまに失敗はあるけど、朝元気よく登校していく姿に拍手を送りたいです。</p>

<p>「我が家のファミリー読書」</p>	<p>前田里美(若桜町)</p>	<p>わたしが小学校1年の時に親に初めて買ってもらった本は、「青い鳥」という童話でした。毎日寝る前に「チルチルとミチル」はどうなるんだろうと思いながら、わくわくしながら少しずつ読んでいたのを覚えています。内容は感動的で今でもとても大切な本の一つです。</p> <p>今は学校でも図書館でもたくさんの本があり恵まれていると思うのですが、子どもたちは、自分にあった本、感動できる本に出会えているでしょうか。我が子と言えば、好きなゲーム、テレビに明け暮れているので、毎晩少しの時間でもと思い、布団の中でファミリー読書をしています。退屈そうに聞いていることもありますが、何かを感じてくれていると信じてやっています。わたしは、声を張り上げて読むと気持ちがすーっとしてきます。また、仕事で疲れた日には、わたしの好きな絵本を選んで読み、自分への癒しも兼ねています。親子の絆を深めるファミリー読書は、今だからできることです。親から離れていく日まで、感動的な本と出合うことで、心に優しくたくましい栄養をたくさんつけたいと思います。そして、わたしも子どもと共に一生感動していきたいと思います。</p> <p>大人になってから、本を通しての思い出を一生の宝としてくれることを信じて、今夜もファミリー読書を楽しみます。</p>
----------------------	------------------	---

平成17年度「我が家のイチ押し実践」実践事例(11事例)

タイトル	団体名・氏名	取組概要
<p>「緊張してもおなかがいたくならない強い(?)腸になりました!!」</p>	<p>坪内 周子 (鳥取市)</p>	<p>毎夕食の前にはりんご3/4個をデザートとして食べ、残りの1/4を翌朝食べる。 夕食には、レタスのサラダを小皿一皿分欠かさず出している。</p>
<p>「ごほうび作戦」</p>	<p>松下 寿美子 (鳥取市)</p>	<p>子どもが良いことをしたらペットボトルのふたを1個ずつあげて、20個集まったら、おたのしみ券1枚と交換する。おたのしみ券の使い道は子どもたちとあらかじめ相談して決め、子どもたちは自分から進んで行動するようになった。</p>
<p>「ノーテレビデーを通じて」</p>	<p>太田 達男 (八頭町)</p>	<p>子どもたちが学校の取り組みである健康カードの年間目標に、ノーテレビデーを毎月頑張りたいと書いており、親子で頑張ることにした。何度となくじけながらも、みんなで図書館へ出かけたり、キャンプなど自然の中での親子の触れ合いの時間を楽しんだ。ノーテレビデーを通して、時間を上手に使えるようになってきたり、読書時間が増えたりと生活の様子が少しずつ変わってきた。</p>
<p>「寝る子は育つ」</p>	<p>西村 信行 (八頭町)</p>	<p>早寝は体のためにいいと確信し、食べること、寝ること、勉強など、時間にメリハリをつけている。郡家東小の「健康カード」の取り組みを生活リズムに取り入れているが、ノーテレビデーでも子どもがどうしても見たい番組があれば、次の日に家族みんなでノーテレビに取組む等している。おのずと時間にゆとりが出来て、早寝も早起きも当たり前。</p>

「ノーテレビデーに取り組んで」	林 詠子 (八頭町)	学校から持って帰る健康カードを利用して、ノーテレビデーに取り組む。前日に声かけをし、見たい番組は録画し、後日、見る。子ども自身も、ノーテレビデーの意義を理解すると、抵抗なく取り組み、トランプ等を一緒に楽しんだり、過ごし方を考えるようになった。結果的に、録画した番組は必ず見るわけではなく、リアルタイムではつい見ってしまうテレビの怖さを改めて痛感した。
「テレビを観ない生活習慣」	山本 純加 (八頭町)	日頃からテレビをつけない生活を心掛け、唯一テレビのあるリビングが客間と化している環境に加え、平日は子どもが寝るまでテレビをつけない。そんな中、テレビの視聴を子ども自身がコントロールするようになり、テレビは好きだが、今は週に1~2日観る程度。この生活リズムが日常となりつつある。
「食卓の時間を大切に」	木原 紀雄 (鳥取市)	子どもが一人で食事をとることの無いよう、また朝食や夕食は原則、家族全員で囲むように話し合い実践。食卓の時間を大切に、職場や学校での出来事を団欒した。また、おかずは年齢に関係なく、同じ分量で公平に分ける。 子どもとご飯を食べることにより、家族の絆も深まり、子どもの思いや、考えを知ることができる。朝食抜きなど、もつての外。
「早寝早起き」	高力 晴代 (琴浦町)	小学生の子どもはほぼ毎日6時半、中学生の子どもは5時50分起床。朝ご飯を確実に食べられる時間の確保が母親としての第一の目的だが、中学生の息子は目を覚ますために朝から入浴する。 夜は小学生は10時までに布団に入らせ、中学生には勉強してもらいたいとは思いつつも、11時になると布団に入らせている。私(母)自身も、子ども達と一緒に就寝している。
「三度も食事」	高力 晴代 (琴浦町)	通学バスに遅れても食事を優先させ、シブシブ親が学校まで送るようにしている。朝食抜きで学校に行かせる事はない。もちろん私(母)も一緒に食べます。
「善悪のけじめ」	高力 晴代 (琴浦町)	子どもの日々の学校での様子を知るために話をしますが、他人に対して傷つける言動があった場合には、まあまあで終わらせることなくキツチリ怒る。 我が子に対しても、よその子に対しても、私自身は「こわいおばさん」でいいと思っているのでバンバン注意もするし、怒りもする。
「家族と一緒に入浴と一緒の布団で就寝」	高力 晴代 (琴浦町)	家事は後回しにし、子ども達が入浴する時間に私が合わせて毎日一緒に入浴。子どもの成長が確認できるのと、3人の子どもの貴重なふれあいの時間となっている。また、小学生の息子とは同じ布団で寝ている。