

第14号

発行日 平成25年5月31日

発行元 みやぎっ子ルルブル

推進会議事務局

(宮城県教育庁教育企画室)

TEL(022)211-3616



アニメむすび丸  
©宮城県・旭プロダクション

# ルルブル通信

## 中学生向け「ルルブルパンフレット」が完成しました！

お子さんが中学生になると、日々の勉強や部活動などを理由に、生活習慣の管理をお子さんの自主性に任せたり、なかには生活時間の夜型化を容認しがちになっているご家庭も少なくないのではないのでしょうか。

しかし、最新の研究から、「はやね・はやおき・あさごはん」といった規則正しい生活習慣を身に付けることが、中学生の脳と体の発達にもより良い影響を与えることが分かってきました。

このパンフレットは、中学生を対象に、「未来の自分のために今できることは何か」を考え、生活リズムの向上に取り組んでもらうために作成したものです。

ぜひこのパンフレットを通じて、「ルルブル」の習慣を守ることの大切さを理解していただき、お子さんの生活習慣を見直すためのきっかけになればと考えています。



### ■ パンフレットの内容

「しっかり寝ル・きちんと食ベル・よく遊ブ」という3つのことを以下の構成ですすめる内容になっています。

- (1) 睡眠習慣編 (しっかり寝ル)
- (2) 朝食習慣編 (きちんと食ベル)
- (3) 運動習慣・人のかかわり編 (よく遊ブ)
- (4) ルルブルの習慣は裏切らない

[東北大学 川島隆太教授からのメッセージ]

- 監修・執筆 東北大学加齢医学研究所 川島 隆太 教授
- 執筆 東北大学院農学研究科 駒井 三千夫 教授
- 執筆 仙台大学体育学部 栗木 一博 教授
- 編集・発行 宮城県教育委員会  
みやぎっ子ルルブル推進会議

※ パンフレットは、宮城県教育委員会教育企画室のホームページからダウンロードできます。

[URL] <http://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/chu.html>



### 川島教授から一言！！

保護者の皆さん。お子さんが将来自分の夢をかなえ、よりよい人生を送るために、今どのような生活習慣を身に付けるべきか、ぜひ一緒にご覧いただき考えてみてください。そして、できることから始めていきましょう。

### 新会員紹介

みやぎっ子ルルブル推進会議の趣旨にご賛同いただき、平成24年度に新たに会員になられた6つの企業・団体をご紹介します。

企業・団体名(登録順・敬称略)	所在地
■ 東日本電信電話株式会社 宮城支店	仙台市若林区
■ 特定非営利活動法人 劇団仙台小劇場	仙台市太白区
■ 特定非営利活動法人 環境保全米ネットワーク	仙台市青葉区
■ 株式会社仙台放送	仙台市青葉区
■ 株式会社ユーメディア	仙台市若林区
■ アシックス販売株式会社 東北支社	仙台市宮城野区

登録企業・団体数 合計82 (平成25年3月31日現在)

よろしく  
お願いします！



アニメむすび丸  
©宮城県・旭プロダクション

## 平成24年度みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体 取組紹介② (全6回)

昨年度、みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体として12の団体が表彰されました。そのうち今回は、「白石市立大鷹沢小学校」と「蔵王町立宮小学校」の主な取組内容と成果をご紹介します



### 白石市立大鷹沢小学校

～雄大な蔵王にも勝れ、大鷹沢っ子～

#### 取組の内容

- 家庭学習や親子でふれ合う時間を確保するための「ノーテレビ・ノーゲームデー」の実施。
- 保護者を対象にした給食試食会や栄養士による講話の実施
- 縦割り活動や休み時間における外遊びの奨励
- 学校だよりや保健だより等を通じた「早寝・早起き・朝ごはん」の啓発
- PTA や子ども会育成会と連携した、通学時の挨拶運動や子どものリーダーを養成するインリーダー研修などの実施



縦割りの活動(竹馬の練習)

#### 取組の成果

- 保護者アンケートの結果をみると、基本的生活習慣の定着に努力している家庭が約9割に達している。
- 児童の生活リズムが安定してきており、ほとんどの児童が始業15分前に登校している。
- 約8割の児童が、休み時間に元気に外で遊んでおり、進んで他者と交流をもとうとする子どもが多くなってきた。

#### 受賞のコメント・今後の抱負

○大鷹沢っ子にとって、夢や希望を育む志教育の推進につながる素晴らしい賞をいただき、大変喜んでいただいております。また、小規模校ならではの縦割りの活動などの取組を評価していただいたことにも感謝申し上げます。これからも、雄大な蔵王に勝る大鷹沢っ子として頑張っていきたいと思っております。

### 蔵王町立宮小学校

～キラリと光る宮小の子ども育成(外遊びでキラリ)

井戸井山チャレンジパークを使った体づくりと生活習慣改善運動の展開～

#### 取組の内容

- 隣接する井戸井山に設置する遊具(ジャンボすべり台、ターザンロープ、クライミングロープ、ジェットスライダー等)を活用した体づくり
- 井戸井山の豊かな自然を活用した自然観察学習や体験活動の実施
- 就寝や起床時間、家庭での勉強時間などの目標を立てさせる「宮小よい子のルール」の活用。
- 児童を対象とした生活習慣調査の実施と各種たよりを通じた保護者への啓発
- PTAと連携した「さつき運動(さわやかなあいさつ、2どいの時間の確保、きょうどの力の活用)」の推進



ターザンロープ

#### 取組の成果

- 井戸井山に登り、体を使う遊具で遊ぶことで、日常的に体力の向上が図られている。
- 異学年が同時に遊ぶことで、年下の子の面倒を見たり、互いに助け合ったりと、よりよい人間関係が築かれてきている。
- 生活習慣調査の結果をみると、午前6時半までに起きる児童が約90%、午後10時までに寝る児童が約60%と、規則正しい生活が身に付いてきている。

#### 受賞のコメント・今後の抱負

○PTAと学校とが連携し、平成11年度より井戸井山チャレンジパークの活用に取り組んできました。ほとんどの児童が休み時間に外遊びをしており、家庭でもしっかりと「早寝・早起き・朝ごはん」運動に取り組んでいます。受賞を機にさらにPTAと学校の連携を深め推進してまいります。

- みやぎっ子ルルブル推進会議では、会議の趣旨にご賛同いただける登録会員を募集しております。詳しくは、下記HP掲載の会議規約をご確認の上、[登録書様式](#)によりお申し込みください。
- ルルブルに関する取組事例や情報等がありましたら、下記までご連絡ください。



羊のルルブル君

担当：みやぎっ子ルルブル推進会議事務局（宮城県教育庁教育企画室）  
TEL：(022)211-3616 Email：[kyoikupp@pref.miyagi.jp](mailto:kyoikupp@pref.miyagi.jp)  
URL：<http://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/>