

第30号

発行日 平成28年9月12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

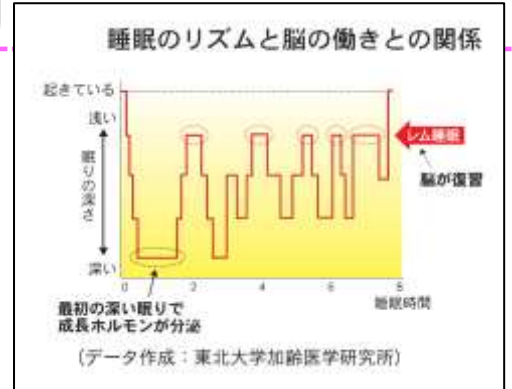
「しっかり寝ル」～寝る子は育つ・記憶の定着～

夜寝ると、右の図のように、すぐに深い眠りの状態に入り（黒の点線の囲み）、脳から成長ホルモンが出て、体をたくましく成長させたり、免疫力を高めたりしています。

また、寝てから2時間くらいすると眠りが浅くなってきて、これが何度か繰り返されます（右の図の赤い点線の囲み）。眠りが一番浅い状態の睡眠は「レム睡眠」と呼ばれ、このレム睡眠の間に、昼間に勉強したことや経験したことを脳が復習しています。

つまり、睡眠時間が短いとレム睡眠の回数が減り、日中勉強したことや経験したことが、記憶として十分に定着しません。

中学生の睡眠時間とテストの関係を調べた結果、7時間から8時間半程度寝ている人の成績が良いという結果が出ています。小学1～3年生の子どもでは、8～9時間の睡眠をとっている子どもの学力が高いという傾向が認められます。10歳までは午後9時には就寝させ、毎日同じ生活リズムを守ることが大切です。



みやぎっ子ルルブル推進会議顧問の東北大学加齢医学研究所長・川島隆太先生からのアドバイスを紹介します。



川島所長から一言!!

早く寝るために、まずは何時に寝るか決めることが大切です。見たいテレビ番組が深夜に放送されている時は録画して、朝や週末の日中に見るなどの工夫をしてみましょう。

携帯電話やスマートフォンについては、家族や友達と終わりの時間を決めて使用し、寝る時は電源を切りましょう。もちろん、勉強する時も同じです。

ルルブル親子スポーツフェスタを開催します

ルルブルの「遊ぶ」を实践する、親子で体を動かすイベントを石巻市で開催します。思い切り体を動かしたら、きちんと食べてしっかり寝て、規則正しい生活リズムづくりのきっかけに！

- ◆日時 平成28年10月30日(日) 10:00～15:00 (開場9:30)
- ◆場所 石巻専修大学(石巻市南境新水戸1)
 - ・陸上競技場 ・多目的グラウンド ・野球場 ・**体育館 ※上ぐつをご持参ください。**
- ◆内容
 - ・朝原宣治かけっこ教室&陸上教室・まゆおねえさんと踊ろう！・ニューススポーツ体験
 - ・楽天イーグルス親子野球教室・ベガルタ仙台親子サッカー教室・親子ヨガ教室
 - ・89ERS親子バスケットボール教室
 - ・89ERSチアーズダンス教室
 - ・親子ふれあい体操・体力測定教室 など
 - ♪みんなで一緒に踊るコーナーもあります！
- ◆参加費 無料(事前にお申込みください)
- ◆その他 食事などで、学生食堂が利用できます。
- ◆申込み 郵便ハガキ又はホームページから。詳しくは、教育企画室のホームページか、「<http://ruruburu.jp>」(9月19日頃から)をご覧ください。
- ◆ゲスト
 - ・朝原宣治さん(北京オリンピック銅メダリスト)
 - ・いとうまゆさん(NHK Eテレ「おかあさんといっしょ」4代目ダンスのおねえさん)

スペシャルゲスト!!



大滝カズ

Photo:田中雅

平成27年度 みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体 取組紹介②

昨年度、みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体として17団体が表彰されました。
今回は、そのうち小学校3校をご紹介します。



仙台市立将監小学校

～ 「仙台市健やかな体の育成プラン」
に基づく取組の推進 ～

取組の内容

夏季休業、冬季休業明けの1週間を振り返らせる「元気カード」の取組や、「もぐもぐタイム」として、昼の放送を利用して給食委員会が5分間の音楽を流すとともに、咀嚼（そしゃく）の効果8項目をアナウンスしています。



また、全校外遊びデーとして、週に1回なわとびや一輪車、竹馬などを実施したり、「体育朝会」や「体育集会」で長なわ運動などに全校で取り組みました。

取組の成果

就寝時刻などの記録を付け、親と一緒に確認することで、「早寝、早起き、朝ごはん」の大切さを意識し、守ろうとする気持ちを強く持てるようになりました。

また、よく噛んで食べることの大切さなどを含めて、食事のマナーを身に付けることができたほか、休み時間は競って外に出て、楽しく遊ぶようになりました。

山元町立坂元小学校

～ 「家族の日」生活チェックと親子のふれあい ～

取組の内容



東日本大震災により、仮設住宅等での生活を余儀なくされた子どもたちも多かったことから、毎月第1日曜日を「家族の日」と定め、用紙の表面で起床・就寝の時刻やテレビとゲームの時間を記す「生活チェック」と、裏面で「親子でチャレンジ」の提案をし、毎月異なるテーマ（一緒にお料理・子どもを抱きしめてゆっくり呼吸音を聞く等）を設定した用紙を配布し、親子でチャレンジした内容とその感想を記入してもらい、後日発行する手書きの「家族の日だより」で、保護者からの感想や子どもたちの思いを紹介しています。

取組の成果

毎月の生活を振り返ることにより、早寝・早起きの習慣が身に付いてきているほか、家族に遊んでもらったり関わってもらったりする時間ができたことで、子どもの「自分は大切にされている」という思いにつながり、自尊心を育てることができています。

また、他の家族の子育ての様子を知り、家族としてのあり方を考える良いきっかけとなっています。

栗原市立栗駒小学校

～ とびっきりの笑顔で 早寝・早起き・朝ごはん ～

取組の内容

長期休業中に全児童が、毎日早寝・早起き・朝ごはんやテレビゲーム、1日の食事などについて振り返る「生活表」に取り組んだり、給食委員会が献立を廊下に掲示し、昼の放送で栄養の話を伝えたりしています。

また、縦割り活動や休み時間における外遊びの奨励を行っています。



取組の成果

朝ごはんをきちんと食べることで、朝から具合が悪いという子が少なくなり、学習への取組が良好になったほか、元気に運動する子が多くなりました。

また、上学年が下学年のお世話をすることにより、友達を思いやったり、親切にしたりすることの大切さを実感するとともに、自己有用感も高まりました。

- 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。



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
URL：<http://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/>



「学ぶ土台づくり」便り

第2号



宮城県では、ルルブル同様、社会総がかりで次世代を育てる幼児教育を展開するため、「学ぶ土台づくり」を進めています。

「幼児教育」の対象は？



本県の幼児教育を推進する「学ぶ土台づくり」推進計画では、対象を全ての小学校就学前の子ども（乳幼児）としています。また、幼児教育とは、家庭や地域社会、幼稚園や保育所等、子どもが生活する全ての場において行われる教育・保育としています。

どの家庭でも、どの幼稚園でも、どの保育所でも、元気いっぱい夢いっぱい瞳かがやく“みやぎっ子”を目指して、生涯にわたる人間形成の基礎を築く幼児期の教育の充実を進めていきます。

学ぶ土台づくりミニ講座 第2弾!!

目標2 基本的生活習慣の確立について

基本的生活習慣は、乳幼児期に、日常生活における周囲からの模倣を通して身に付けるものです。ですから、子どもの生活習慣は、すぐそばにいる大人の習慣に大きく影響されます。親がまず意義を理解し、自ら規則正しい生活を送るよう努めることが大切です。

また、生活習慣の中でも、根幹となる食事と睡眠についての規則正しい習慣を身に付けることは、元気で積極性にあふれる子どもを育てるために、欠かせないものです。



基本的生活習慣は、その確立に向けたかかわりを通して、健康の維持だけでなく、**心身のバランスの取り方や良好なコミュニケーション**なども身に付けさせてくれます。

目指す子どもの姿

元気いっぱい 夢いっぱい
瞳かがやく“みやぎっ子”

～遊びや食生活・人とのかかわりを通して、豊かな心を育てよう～

- 目標1 親子間の愛着形成の促進
- 目標2 基本的生活習慣の確立
- 目標3 豊かな体験活動による学びの促進
- 目標4 幼児教育の充実のための環境づくり

基本的生活習慣とは、食事・睡眠・排泄・清潔・衣服の着脱といった自分自身の生活に関する5つの項目に係る習慣を指します。



知っていましたか？

学ぶ土台づくり普及啓発事業 紹介

「学ぶ土台づくり」市町村等支援事業

県では、平成25年度から「学ぶ土台づくり」に取り組む市町村を支援する事業を行っています。平成26年度からはNPO、今年度は学校法人等（私立の幼稚園や保育所の設置者）を対象に加え、さらなる事業の普及を図っています。

今年度は既に、4市町村と2学校法人が決まっていますが、まだ、実施希望の相談を受け付けています。

事業については、教育企画室までお問い合わせください。また教育企画室のホームページにも詳細を掲載しています。

宮城県教育企画室

検索



取組内容例

| No | 事業メニュー | 内容 |
|----|-----------------|---|
| 1 | 「学ぶ土台づくり」講演会 | 第2期「学ぶ土台づくり」推進計画に関する内容（親子間の愛着形成・基本的生活習慣・豊かな体験活動）等の講演会 |
| 2 | 保護者向け講座 | パンフレット「うちの子の未来学」等を活用した親の学習講座や講話 |
| 3 | 基本的生活習慣に関する研修会 | ルルブルに関するパンフレットやDVD、「早寝・早起き・朝ごはん」体操等を活用した講座や研修会 |
| 4 | 体育・運動教室 | 親子一緒に体操や体力向上等に関する体験型の取組 |
| 5 | 食育体験・教室 | 食や農業、水産業に関するミニ学習会や料理教室等の取組 |
| 6 | 親子体験活動 | 宿泊体験活動、困難体験活動、冒険遊び、自然体験活動等の親子一緒にの体験活動 |
| 7 | 異世代・異年齢交流 | 地域の高齢者と伝承遊びを通じた交流や、児童館等における中高生の保育体験等の交流事業 |
| 8 | 発達障害等研修会 | 特別な支援を必要とする子どもの早期発見と必要な支援について学ぶための講話や研修会 |
| 9 | 幼・保・小連携交流構築 研修会 | 幼・保・小の相互理解を深め、小学校への円滑な接続のための交流体験や研修会 |

平成28年度「学ぶ土台づくり」研修会 を開催しました!!

県では、昨年度から、幼稚園（国公立，私立），保育所（公私立），認定こども園，認可外保育施設等の先生方を対象とした「学ぶ土台づくり」研修会を開催しています。

この研修会は、幼児教育の環境づくりの一環として研修の充実を図ることを目的にしています。研修会の内容については、昨年度の研修会のアンケートや県内の幼稚園，保育所等に協力いただいている「幼児教育に関する実態調査」の結果を参考に、現場の先生方のニーズに合わせたものになっています。2回目となる今年度は小学校へも参加を呼びかけ、幼保小連携等についての情報交換も行いました。

【概要】

開催日 平成28年8月27日（土）

会場 県庁2階 講堂

内容 (1)説明「子ども子育て支援新制度について」

宮城県保健福祉部子育て支援課

大竹幸恵子育て支援政策専門監

(2)講演「教育要領・保育指針の改定を見据えた幼児教育・幼保小連携」

講師：宮城教育大学教育学部幼児教育講座 佐藤哲也教授

(3)情報交換

138名の先生
方に参加いた
だきました!!



<研修会の様子>

事例を交え、
これからの幼
児教育等につ
いて分かりや
すくお話し
いただきました。

情報交換では、小学校、幼稚園、保育所等の先生方が入り交じってのグループに分かれ、それぞれの取組や幼保小連携について話し合いました。



情報交換（ワークショップ）

時間が足りないと
感じるほど、中身
の濃い50分とな
りました。

<アンケートから>

- ・ 子どもが成長し、学校で社会について学ぶためには、幼い頃からの経験がとても重要だと改めて感じました。子どもにとって良い経験となる事柄を探していきたいと思いました。
- ・ 「幼保小連携」という言葉を聞く度に、（やらなければ・・・）と思いながら、小学校から声がかかれば・・・と受け身でおりました。今日の講演を聞き、（こちらから小学校へ声をかけてみようかな）という思いになりました。
- ・ 最後に写真で具体的な実践活動を見ることができたので、できるところからすぐにでも行っていきたいと思いました。
- ・ 小学校の先生方との情報交換はとても良いと思いました。（幼保小の先生が）同じ講演を聞くことも同じ目線で子どもを見ていくことができそうで良いと思いました。
- ・ 小学校の就学に向けて、幼保の先生方が取り組んでいることが分かり、1年生の指導の参考になりました。
- ・ 保育士不足の解消に向けて、給料問題や待遇改善があげられていますが、それと同様に資質の向上も必要だと思っています。資質が向上し存在の意義が認められるよう、さらなる研修の充実を望みます。

講演の内容や情報交換、研修会についての様々な感想や意見をいただきました。
研修の充実や幼保小連携の取組に活かしていきたいと思えます。（担当より）