

子どもの生活習慣づくり推進事業 「子どもの生活習慣づくり研修会」報告書

平成28年2月26日（金）実施

参加者相互の情報交換、協議を通して、「子ども朝活」事業等における成果を普及し、地域が主体となった子どもの望ましい生活習慣の確立に向けた取組の定着を目指す「子どもの生活習慣づくり研修会」を、2月26日（金）に留萌合同庁舎2階講堂を会場に開催しました。

管内各市町村の学校関係者のほか、市町村教育委員会職員、PTA関係者、留萌振興局職員など27名が参加し、講演や事例発表、情報交流を通して、子どもの望ましい生活習慣の定着の大切さについて研修を深めました。

講演：「おなか元気教室～健やかな毎日を送る生活習慣の大切さについて～」

講師：株式会社ヤクルト北北海道管理栄養士
井田史織氏



講師から、健康を保つために腸が大切な働きをしており、腸の働きを活発にするには、「早寝・早起き・朝ごはん」と「朝うんち」の生活習慣が大切であることなどが説明されました。

参加者は、小腸や大腸の模型を見て長さを予想したり、全員で「腸トレ体操」を体験したりするなどして、楽しみながら学ぶことができました。

事例発表

- ・「留萌市『子ども朝活』事業」について
- ・「羽幌町『子ども朝活』事業」について
- ・「天塩町『子ども朝活』事業」について



それぞれの市町における「子ども朝活」事業の特長と、各プログラムの実践の様子が発表され、参加者は具体的な取組について理解を深めました。

情報交流



参加者はグループごとに、講演と事例発表の感想や、子どもの生活習慣づくりに対して自分にはどんなことができるか、それぞれの立場から意見やアイデアを交流しました。その後に各グループの様子を発表し合い、全体交流を行いました。

参加者の感想

【講演】

- ・朝食の重要性と規則正しい生活の重要性がよくわかった。
- ・画像、数値、表など具体的な資料があり、大変分かりやすかった。
- ・とても参考になった。校内で研修、実践に生かしていきたい。

【事例発表】

- ・それぞれの地域で既存の事業や関係機関とタイアップしながら進めている様子がわかり、参考になった。

【情報交流】

- ・短い時間だったが、普段あまり一緒になれない方々とお話できたのがよかった。
- ・立場は違っても「子どもたちのため」という気持ちはみな同じだということがよくわかり、大変良い研修となった。
- ・つながりの大切さが改めて分かった。