

ぬまっこ 号外

ぼんじてってい ～凡事徹底～

令和6年2月6日

発行者

校長 三浦 了二

みやぎっ子ルルブル推進優良活動校表彰 受賞

1月27日に宮城県庁で開催された「ルルブルフォーラム」において、令和5年度の優良活動校の表彰を受けました。

「ルルブル」とは左記のパンフレットにもあるように、宮城県で健やかな子供の育成のために進められている活動です。

しっかり寝[㊟]

夜更かしせず、時間を決めて早めに寝よう

きちんと食べ[㊟]

好き嫌いをなく食べよう。朝ご飯はしっかりと

よく遊[㊟]

外遊びや自然体験、工夫して遊んでみよう

健やかに伸び[㊟]

最新の研究による「ルルブル」のすすめ
明日のキミはキミがつくる!

しっかり寝[㊟]
睡眠不足は学力が伸びない原因の一つです。

きちんと食べ[㊟]
バランスの良い食事は脳も体も元気に成長させます。

よく遊[㊟]
外で遊ぶことで、心も脳も体も健康に育ちます。

「ルルブル」とは…
子どもの健やかな成長に必要な「しっかり寝[㊟]・きちんと食べ[㊟]・よく遊[㊟]で健やかに伸び[㊟]」からとったものです!

保護者のみなさんへ
このパンフレットは小学校4年生から6年生の児童を対象に、「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みてもらうために作成しました。
ぜひ親子で一緒に読んで、お子さんの頑張りをサポートしてください。

監修・執筆	川島 隆太	東北大学加齢医学研究所所長
執筆	野井 三千夫	東北大学大学院農学研究科名譽教授
執筆	野木 一博	仙台大学体育学部教授
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	

本校では、メディアコントロールの活動や、豊かな体験活動（縦割り活動、田植え、加護坊山遠足等）、体育的活動（持久走大会、ランランタイム）、運動の日常化（休み時間の外遊び等）の充実などが評価されての受賞となりました。

今後も「はやね・はやおき・朝ごはん」のキャッチフレーズのように、規則正しい生活習慣を心掛け、心身共に健康で、勉強や運動に取り組めるよう、各御家庭でもお掛けいただければと思います。

なお、本校の実践の様子についてパネルにまとめたものが、3月11日（月）から3月22日（金）まで県庁1階ロビーに掲示されますので、仙台に行かれた際には是非ご覧いただければと思います。

※ 12月に実施した学校評価では「はやね・はやおき・朝ごはん」の項目で、約80%の保護者の方が「できている」と回答していました。児童の評価では、約70%が「できている」と回答しています。来年度は今の生活習慣を振り返りながら、さらに、よりよい生活習慣が身に付けばと思います。

