

みみよりな話

スマートフォンと子育て ～第4回～

第4回は公益社団法人地域医療振興協会 東京ベイ・浦安市川医療センター 管理者の神山潤先生に休日の朝寝坊とスクリーン時間についてお話を伺いました。

神山 潤先生

小学校5年生から高校3年生でスマホなどを見ている時間(スクリーン時間)を含む生活習慣と自己評価した学業成績との関連を調査しました。文部科学省の調査で、「休日の起床時刻が平日よりも2時間以上遅い」と成績不良が関連する」ともされていますので、ここではスクリーン時間の他に休日の起床時刻にも注目しました。

そして今回の調査では「自己評価した成績の悪さに休日の朝寝坊、休日のスクリーン時間の長いことが関連している」ことが分かりました。では休日の朝寝坊をやめれば、成績が良くなるのでしょうか？それは違います。休日に朝寝坊をするのは、脳や身体が平日の睡眠不足を取り戻すために休日の朝寝坊が必要になっているからなのです。

自己評価といえども成績はある種の脳機能を反映します。今回の結果は、休日の長いスクリーン時間と休日の朝寝坊が脳の働きに悪影響を与える、と解釈できるかもしれません。休日の朝寝坊＝寝不足の証拠、です。休日の朝寝坊に気づいたら、小学校入学前でも、その日からスクリーン時間を減らすなどにも気を配って、早寝を心がけ、睡眠時間を確保し、休日に朝寝坊をしないですむようにしてあげたいものです。



情報通！

7月28日(金)に小学生を対象とした「第22回ハトリ・キッズ・食育・クッキングコンテスト」が開催されました。同コンテストでは「なかよし家族の朝ごはん」のテーマをもとに、料理の腕前を競いあいました。

今回の大会では、桑原圭樹(クワハラケイジュ)さんが「パパおかえり みんなの笑顔でハイ！チーズ」で優勝しました。「笑顔のフォンデュ」「ツナとコーンのオムレツ」「もずくのスープ」「フルーツのヨーグルト」の一汁三菜のメニューで優れたアイデアにおいしさを兼ね備えた料理を作ってくれました。

審査委員長の服部幸應先生からは、「料理は愛情が大事です。心をこめて料理を作るようにしましょう」と講評いただき、子供たちにも料理の楽しさ、朝ごはんの大切さが伝わったのではないのでしょうか。



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会推進会員一覧

(五十音順、敬称略)

【企業会員】

(株)伊藤園、(株)内田洋行、エムエフエス(株)、(株)旺文社、大塚ウェルネスベンディング(株)、キッコーマン(株)、コカ・コーラ イースト ジャパン(株)、シダックス(株)、(株)小学館集英社プロダクション、西洋フード・コンパスグループ(株)、(株)玉川繊維工業所、東京急行電鉄(株)、(株)ナガセ、(株)日本教育新聞社、日本ケロッグ (同)、日本マクドナルド(株)、(株)明治、(株)悠光堂、雪印メグミルク(株)、(有)ルーティ、(株)若葉共済会

【公益法人等・個人会員】

(一社) 家の光協会、(公財) 上廣倫理財団、(認定NPO) おやじ日本、(学)香川栄養学園女子栄養大学、学習塾 みち、(一財) 学生サポートセンター、(公財) 学校給食研究改善協会、(一財) 教職員生涯福祉財団、子どもの早起きをすすめる会、(公財) 才能開発教育研究財団、(公財) 実務技能検定協会、(一財) 社会通信教育協会、上越教育大学、小児神経学クリニック、(学)昭和学院、新宿柏木クラブ、聖徳大学・聖徳大学短期大学部、(公社) 全国学校栄養士協議会、全国国公立幼稚園・こども園PTA連絡協議会、(公社) 全国子ども会連合会、(福) 全国社会福祉協議会 全国保育協議会、全国専修学校各種学校総連合会、全国米穀販売事業共済協同組合、(公財) ダノン健康栄養財団、東京学芸大学、(公財) 図書館振興財団、(公社) 日本一輪車協会、(公財) 日本英語検定協会、(公財) 日本漢字能力検定協会、(NPO) 日本子守唄協会、(公財) 日本数学検定協会、(NPO) 日本成人病予防協会、(公財) 日本体育協会 日本スポーツ少年団、(公社) 日本調理師会、日高町、日本PCA教育振興会、(公社) 日本PTA全国協議会、(一財) 日本ユースホステル協会、(公財) 日本リトルリーグ野球協会 リトルリーグ東京連盟、(公財) 日本レクリエーション協会、早寝・早起き・朝ごはん実行委員会 in 宮城、(公財) 古岡奨学会、(学)文化学園、文教大学、(公社) 母子保健推進会議、(一社) マザー・ニア、(公社) マナーキッズプロジェクト、(学)山野学苑、山野美容芸術短期大学、山野美容専門学校、U&U クラブ、(NPO) 幼児教育従事者研究開発機構、陽電研究所、佐々木貴康、鈴木みゆき、塚本栄樹、外川 泉、中村岩男、松岡浩蔵、久次辰巳、星野恭子、村田佳祐、森田秀作

推進会員数：84(平成29年10月現在)

早寝早起き朝ごはん ニュースレター



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ニュース 発行：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 平成29年10月1日
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町 3-1 国立オリンピック記念青少年総合センター内
TEL:03-6407-7767 FAX:03-6407-7699 E-mail: hayane-hayaoki@niye.go.jp

第21号

<http://www.hayanehayaoki.jp/>



東武鉄道
常務取締役

関口 幸一

早寝早起き朝ごはん運動は国民運動としてスタートし11年目を迎えました。私は平成19年7月に国土交通省から文部科学省に出向し生涯学習政策局担当審議官として1年間この運動の推進にかかわりました。

子供たちに基本的な生活習慣の定着を図っていくことはとても大切ですが、そのためには大人、特に子供たちの保護者も自ら率先して取り組まなければいけないと思います。ある大手商社は社員食堂で朝食を無償提供し朝の超過勤務手

当を増額して早朝出勤を推進した結果、会社の業績が急速に向上したと報道されていました。鉄道事業者も時差通勤により混雑緩和を図るため早朝出勤を奨励、促進していますので、結果として早寝早起きを促進することに寄与していると思います。

社会全体にこの運動を広げていくためには早寝早起き朝ごはんを実践することによって得られる効果をわかりやすくPRしていくことも効果があると思います。小中学生のデータでは朝食を食べる子は食べない子に比べ体力で1割程度、学力では1～2割も上回っていることが示されています。さらに具体的な事例があれば積極的に外部に発信していくことも有効だと思われます。

これからもこの活動が各界に一層広がり、国民運動として力強く推進されることを念願しています。

こんな活動に取り組みました！

こども霞が関見学デー

平成29年8月2日(水)・3日(木) 来場者：1,041人
会場：文部科学省

文部科学省が主催し、子供たちが広く社会を知るための体験活動の機会とする「こども霞が関見学デー」の中で、「早寝早起き朝ごはん」のPR活動を行いました。

PRでは、「早寝早起き朝ごはん」キャラクターのイラストが入った缶バッジ作りや、ガイドブック等の配布をしました。昨年度と比べても、来場者が200人程度増加し、より多くの方への普及啓発を行うことができました。



啓発絵本の作成

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、啓発絵本『にこにこげんきのおまじない』を作成しました。この絵本をご家庭で読み聞かせることにより、「早寝早起き朝ごはん」が子供たちにとって当たり前の習慣になってくれることを願っています。詳しくはホームページ(<http://www.hayanehayaoki.jp/>)をご覧ください。

《あらすじ》

主人公の「けんたくん」は元気な男の子。ある日「よふかしおに」がやってきて、一緒に夜更かししてしまいます。次の日、元気がなくなってしまったけんたくん。そんなけんたくんを助けようと「はやおきくん」たちがやってきて…。



©やなせスタジオ

つないでいこう♪「早寝早起き朝ごはん」

ここは、「早寝早起き朝ごはん」国民運動に関わっている人同士がつながっていくコーナーです！次はあなたとつながるかも！



お名前
もりた しげる
森田 繁 さん

ご所属
長崎県平戸市立
中部中学校

「早寝早起き朝ごはん」との関わり

今年度「早寝早起き朝ごはん推進校」の指定を受け、学校全体で保護者と連携しながら生徒の健全育成に取り組んでいます。

ひとこと♪

最近、学校の喫緊の課題として「学力向上」があげられますが、その基礎となる基本的な生活習慣や体力づくりが重要であると考え、今回の指定を受けて試行錯誤しながら実践を始めたばかりです。

学校の教職員と保護者の連携を図りながら、元気に明るく生き生きと活動する生徒の育成を目指していこうと思っています。



お名前
ながた ゆかこ
長田 有香子 さん

ご所属
沖縄県八重瀬町立東風平小学校
PTA成人教育部長

「早寝早起き朝ごはん」との関わり

基本的な生活習慣について、保護者同士交流しながら各家庭での取り組みの様子について情報を共有しています。その中で「早寝早起き朝ごはん」の大切さに改めて気づいたり、他の保護者の取り組みを聞くことで子育てのヒントをもらったりしています。

ひとこと♪

東風平小学校PTAでは、食育をはじめ、子どもたちの基本的な生活習慣作りのために、保護者に対して親の学びや育ちを応援する場の提供として、年2から3回授業参

観日に、主体的に参加できるワークショップ型の学習プログラム(沖縄県家庭教育支援の『やーなれー運動』の『夢実現「親のまなびあい」プログラム』)を活用し、「早寝早起き朝ごはん」の啓発にも取り組んでいます。



全国ではこんな活動・取り組みをしています！

『乳の食育』雪印メグミルク 食コミュニティ

雪印メグミルク株式会社

雪印メグミルク(株)では、食育を食品企業にとってのCSRの柱と捉え、『乳の食育』雪印メグミルク 食コミュニティ」と題して、全国の事業所に専任スタッフを配置し、あらゆる世代が健康で心豊かな生活を送るためのお手伝いをするため、様々な食育活動を行っています。

主な活動は、小中学校への出前授業や各種セミナー・料理講習です。中でも、出前授業やスポーツ食育セミナーでは、成長期の子どもたちに、規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事の大切さをお伝えしています。出前授業では、ご要望に応じて「朝ごはんの大切さ」を重点においた内容にも対応しています。実施後のアンケートでは、給食牛乳の飲み残しが



あった学校のうち、約65%が改善されています。朝食と結びつきの強い牛乳飲用習慣の定着は、朝食摂取習慣定着にも貢献できるものと考えます。

また、社内CSR活動の一環として、食品企業に勤めるものとして自ら正しい食習慣を実践するため、食生活に関して話し合う活動を行いました。「なぜ朝食を食べるのか」などのクイズを用意し、従業員自らの食生活を見直すきっかけとしました。

ホームページの食育コンテンツでは、規則正しい生活習慣の大切さと「早寝早起き朝ごはん」の効果をお伝えしています。今後も各活動を充実し、皆様の健康作りに貢献して参ります。



データでみる「早寝早起き朝ごはん」

生活リズムの向上と保健室の来室数について

墨田区立業平小学校

今回は、東京都の小学校のデータをもとに、「早寝早起き朝ごはん」について考えてみたいと思います。

業平小学校は、「平成26年度優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰」を受賞しています。当時受賞した「いきいき貯金でハッピーになろう」という取組は、全校児童を対象に年3回、朝食・起床時間・睡眠時間・運動などを点数化した「生活リズムカード」をつけてもらい、点数を「いきいき銀行」の自分の口座にためて、心も体も幸せになるというもの。

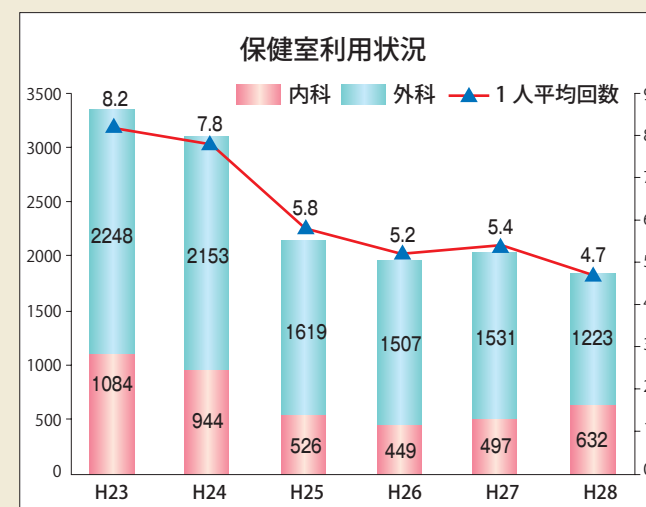
今回、その中で注目したのは保健室の来室数です。

右のグラフをご覧くださいとわかるように、この取組が開始された当初の平成23年度に比べて、5年後の平成28年度では内科・外科ともに保健室に来室した数が減少しています。特に外科で来室した児童の数は2,248人→1,223人となっており、半数近くまで、減っています。

ただ単純に「早寝早起き朝ごはんを実施したから健康になった」。ということだけではなく、「生活リズムが向上したことで注意力が高まった」「意欲的な生活を送ることができるようになった」といったプラスの影響が働いたのではないかと考

えられます。

子供の病気やケガが減ることは学校や保護者の負担が軽くなることにもつながります。みなさまも、できることから始めてみてはいかがでしょうか。



墨田区立業平小学校の調査より