

# 情報通！



## 情報通！

# 早寝早起朝ごはん ニュースレター

第22号

謹賀新年



皆様には、今後とも「早寝早起き朝ごはん」国民運動の一層の充実に御尽力いただきますようお願い申し上げます。



## こんな活動に取り組みました！

### 平成29年度「早寝早起き朝ごはん」人材育成事業

平成29年9月22日(金)～23日(土) 参加者：20人

会場：国立オリンピック記念青少年総合センター

子供の基本的な生活習慣及び「早寝早起き朝ごはん」国民運動に関する知識やより効果的な普及啓発を行う手法を身につけることを目的として「早寝早起き朝ごはん」人材育成事業を開催しました。参加者は日頃から青少年教育に携わっている人を中心に20名参加し、紙芝居や絵本、着ぐるみなどの効果的な活用方法を学びました。

アンケートでは、「現場で活躍している講師の知識や技術

はとても参考になった。」などの感想をいただきました。

2日目には参加者自ら考えたPRのシナリオを、国立青少年教育振興機構が主催する「キッズフェスタクラブ」の中で発表し、1日目に学んだ成果を発揮しました。シナリオは紙芝居や〇×クイズを通して行う参加型のPRだったので、キッズフェスタクラブの参加者にも楽しみながら基本的な生活習慣の大切さを考えてもらう機会となりました。



### 沖縄県キャラバン隊

平成29年9月28日(木)～10月1日(日) 来場者：816人

会場：沖縄県島尻地区、浦添市

「早寝早起き朝ごはん」の実践を、直接子供たちや保護者、先生方に呼びかけるキャラバン隊は9月28日から3泊4日で沖縄県島尻地区の5つの幼稚園を訪問しました。

「よふかしおに」、「はやねちゃん」と一緒にクイズやダンスを楽しんだ子供たちは、「今日から早寝早起きする!」と意気込んだり、「よふかしおにも今日は早く寝てね。」と気遣う姿がみられ、早寝早起き朝ごはんの大切さを伝えることができました。



### 第8回秋のキッズフェスタ

平成29年10月28日(土) 来場者：1,939人

会場：国立オリンピック記念青少年総合センター

「第8回秋のキッズフェスタ」にて「早寝早起き朝ごはん」のブースとステージPRを行いました。ブースでは幼児とその保護者向けに、段ボールやブロックで遊べる「遊びの広場」を提供しました。ガイドブックの配付と併せて、体を動かすことが生活リズムを整えるうえで大切であると伝えました。

ステージPRは、雨天だったため屋内で行いましたが、〇×クイズやダンスを交え、子供たちが楽しみながら「早寝早起き朝ごはん」について考えるきっかけ作りとしました。



## 全国ではこんな活動・取り組みをしています！

### 「早寝早起き朝ごはん」運動実践促進のために

全国国公立幼稚園・こども園PTA連絡協議会

全国国公立幼稚園・こども園PTA連絡協議会は、昭和38年結成以来すべての子供たちが笑顔いっぱい健康に成長していくことを願って、就学前教育の充実・振興のために活動をしています。近年、子供たちを取りまく環境も変容し、また情報化社会の中で保護者も多様な価値観に翻弄されています。その中でもとりわけ生活習慣の乱れが危惧されています。本会では事業の一つとして「早寝早起き朝ごはん」の推進にも努めています。本会理事会で「早寝早起き朝ごはん」ガイドを配布して情報提供をしたり、生活リズムに関する講演会を開催したりして意識改革をしています。

ここで率先して取組をしている、明治35年に創立した伝統ある倉敷市立玉島幼稚園の紹介をします。子供たちは自然豊かな広い幼稚園で意欲的にいろいろな活動に取り組んでい



ます。

しかし、アンケートを実施したところ、就寝時刻が2年前に比べると遅くなっていました。2年前から預かり保育が始まり、働く保護者が増えていることも一つの要因ではないかと思えます。そこで「早寝早起き朝ごはん」運動を受け「心身共に健やかな幼児の育成～基本的な生活習慣を見直そう!～」というテーマのもと、家庭と共に「早寝早起き朝ごはん」を推進しています。子供と一緒に「げんきもりもりカレンダー」を付けたり、紙芝居やエプロンシアターなどを使って食育の話をしたりしています。また、保護者同士で生活習慣について話し合ったり、園全体での懇談会を年3回ほど設けたりして、生活習慣のアンケートをもとに園長が話をしています。「元気いっぱい、笑顔あふれる幼稚園」を目指して!



## データでみる「早寝早起き朝ごはん」

### 平成28年度「国民生活基礎調査」(厚生労働省)の結果から見る、必要睡眠時間と休養充足度の比較

「睡眠負債」。皆さんはこの言葉を聞いたことがありますか? これは「現代用語の基礎知識選2017ユークキャン新語・流行語大賞」にノミネートされたフレーズで、睡眠不足の蓄積により、心身に悪影響を及ぼすことを意味します。このことから日本社会が「睡眠」に関心を持ち始めていることがわかりますが、厚生労働省の平成28年度「国民生活基礎調査」の結果からは、睡眠時間の実態と休養充足度のズレがみてとれます。

まずアメリカのNational Sleep Foundationが発表した「必要と考えられる人間の年齢別睡眠時間」によると6～13歳、14～17歳は、最短でも7時間以上は眠ることが望ましいとされています。

(単位：％)

| 年齢階級   | 総数    | 5時間未満 | 5～6時間未満 | 6～7時間未満 | 7～8時間未満 | 8～9時間未満 | 9時間以上 | 不詳  |
|--------|-------|-------|---------|---------|---------|---------|-------|-----|
| 総数     | 100.0 | 8.2   | 28.7    | 32.3    | 21.4    | 6.2     | 1.9   | 1.3 |
| 12～19歳 | 100.0 | 3.5   | 20.4    | 34.0    | 28.1    | 8.7     | 1.3   | 4.0 |
| 20～29  | 100.0 | 6.8   | 30.0    | 34.9    | 21.1    | 5.0     | 1.4   | 0.8 |
| 30～39  | 100.0 | 8.5   | 30.4    | 34.8    | 20.2    | 4.3     | 1.0   | 0.8 |
| 40～49  | 100.0 | 11.2  | 35.7    | 32.8    | 15.8    | 3.1     | 0.6   | 0.8 |
| 50～59  | 100.0 | 10.7  | 36.6    | 32.6    | 15.9    | 2.9     | 0.5   | 0.7 |

図1

57.9%

次に図1を見ていただくと12～19歳のうち平均睡眠時間が7時間未満の割合は57.9%ということがわかります。これらのことを踏まえると、日本の半数以上の青少年が睡眠不足ということになります。

しかし、図2をご覧くださいと睡眠による休養が充分とれていないと感じている割合(あまりとれていない、まったくとれていない)は、同年代で18.5%にとどまります。つまり、必要と考えられる睡眠時間をとれていないにも関わらず、睡眠が充分と考えている青少年が多いことがわかります。

「睡眠負債」が注目されている今こそ、自分自身の睡眠をもう一度見直してみませんか。

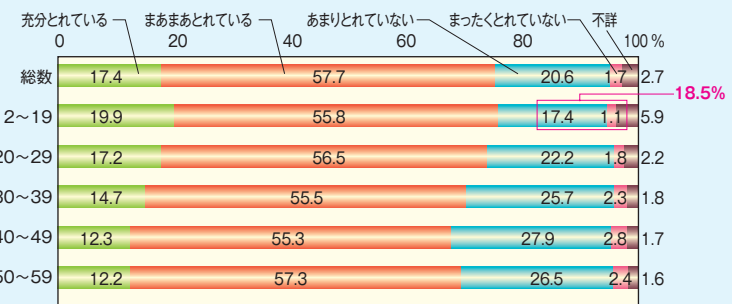


図2

出典：平成28年度「国民生活基礎調査」(厚生労働省)