

データで見る

「幼児のTVは1日1時間未満に ～積極的に運動を～」

WHO(世界保健機関)

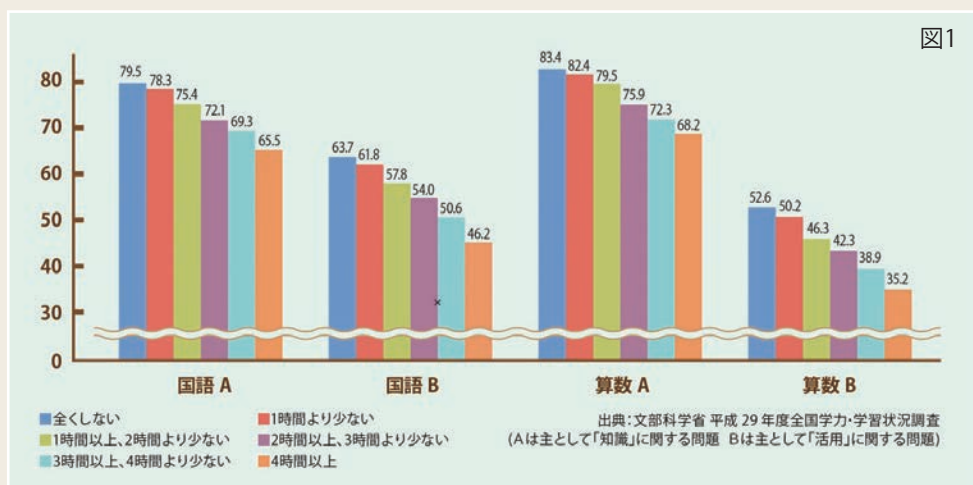
2019年4月にWHO(世界保健機関)は、乳幼児の健康と運動に関する世界各国の研究結果を分析し、5歳未満の幼児がテレビやゲームなどの画面を見る時間は、1日1時間未満にとどめるべきだとする指針を公表しました。また、子どもの肥満が世界的に増加傾向にあることをふまえ「幼少時から、積極的に運動する習慣を身に付けるべきである。」と指摘し、5歳未満の幼児は少なくとも1日3時間の運動が必要だとしています。特に3歳～4歳については運動強度が中～高程度の運動を1時間は含んだ方が良いとしています。

当協議会においても「早寝早起き朝ごはん」を実践するためには日中の適度な運動が大切だと指摘してきました。今回の調査でこれらが裏付けされたのではないのでしょうか。

また、我が国の小学生のテレビやゲームなどの画面を見る時間は「平成29年度全国学力・学習状況調査」によれば、小学校6年生の30%が、平日一日2時間以上テレビゲームをしているという結果が出ていますが、図1のように、テレビゲームをする時間が長くなるにつれて学力テストの平均正答率が低くなっている傾向が見られます。今回のWHOの就学前から、生活習慣を整えることが大切との報告をふまえて、各御家庭でも今一度、子供達的生活習慣を見直してみてはいかがでしょうか。

情報通

第28号のニュースレターで紹介した「第24回ハットリ・キッズ・食育・クッキングコンテスト」が8月21日に開催されました。今回優勝したのは、成川由利子さん(小学校5年生)で「夏バテ知らず 五輪を目指せ アスリート朝ごはん」を作られました。当協議会の副会長でもある服部幸應審査委員長からは「今回の特徴として、昨年本選大会に参加して賞をもらえなかった人が賞を取っています。これは食に対する努力と熱意が素晴らしい、その成長は著しいものがあります。」とエールを送られました。



「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、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 ボトラーズ 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、お米マン OKOME-MAN プロジェクト実行委員会、(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)日本スポーツ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、はっぴー do ファミリー、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、(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、南新宿クリニック耳鼻科・小児科、(学)山野学苑、山野美容芸術短期大学、山野美容専門学校、(NPO)幼児教育従事者研究開発機構、陽電研究室、岡 静子、鈴木みゆき、塚本栄樹、外川 泉、中村岩男、西中孝樹、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(令和元年7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

「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 令和元年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:03-6407-7743 E-mail: hayane-hayaoki@niye.go.jp

第29号

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



特定営利活動法人
日本成人病予防協会
会長・医学博士

片野 善夫

特定非営利活動法人日本成人病予防協会は、病気を予防するための「知識と意識」の普及活動を30年間行ってまいりました。

これから未来に飛躍していく子供たちが、自分が持っている能力を存分に発揮し、社会を生き抜く力を身に付けるためには、生体リズムに沿った生活リズムを整えることが重要です。そこで、当協会は「早寝早起き朝ごはん」国民運動に参加させていただき、一日の生活リズムや健康的な生活習慣の大切さを広める活動を行っております。

当協会は「早寝早起き朝ごはん」以外に「便の大切さ」にも着目し、「バナナうんちで元気な子」と題し、小学校に出向き、授業を行っております。健康なバナナうんちを出すにはどうしたらよいか、なぜ「早寝早起き朝ごはん」が大切なのかを、学校、家庭、地域の皆さまのご協力をいただきながら、オリジナルテキストを使って授業をさせていただいております。

ありがたいことに、これらの活動が「早寝早起き朝ごはん」全国協議会様の推薦で、文部科学大臣賞をいただくことができました。

健康的な生活習慣は、その人なりの生活リズムを整える力を養うことができます。最近、健康社会において「ヘルスリテラシー」という言葉が広く使われるようになりました。ヘルスリテラシーとは、健康面で自分のライフサイクルに合った正しい情報を学び、選択し実践する力のことを指します。これからの時代、子供だけでなく成人や高齢者も含めてすべての人が、その人のライフサイクルに合った、生活リズムを整える知識(ヘルスリテラシー)を身に付けることが大切だと考えます。

当協会では、「文部科学省後援 健康管理能力検定」を通じて、生活リズムを整えるための基礎的な知識を学び、正しい健康管理を実践できる人材を育成する活動にも力を入れております。

これからも、私たちは「早寝早起き朝ごはん」国民運動を通じて、健康社会に貢献できるよう活動してまいります。

こんな活動に取り組みました！

「父子チャレンジアカデミーin鳥取」
令和元年6月16日(日)来場者数：461人
会場：倉吉市スポーツセンター

NPO法人幼児教育従事者開発研究機構が主催する「父子チャレンジアカデミーin鳥取」内で「早寝早起き朝ごはん」のPRを実施しました。

元陸上短距離選手の朝原さんをゲストに迎え、「日中の適度な運動が早寝早起き朝ごはんに繋がること」や「大人の心掛けから子どもの生活習慣が変わる」ことを伝えました。

また、朝原さんから「早寝早起き朝ごはん」の大切さを伝えていただきました。



「全日本一輪車競技大会in高崎アリーナ」
令和元年7月14日(日)来場者数：1,500人
会場：高崎アリーナ

高崎アリーナで行われた、「2019全日本一輪車競技大会in高崎アリーナ」の開会式内で「早寝早起き朝ごはん」のPRを行いました。

PRでは、「早寝早起き朝ごはん」を実践するため、皆さんの普段の練習が「早寝早起き朝ごはん」に繋がっていることを伝えました。

また、来場している小学生や保護者に向けて、基本的な生活習慣を確立することが、会場で演技をするお兄さん、お姉さんたちのようになれると呼びかけました。



「こども霞が関見学デー」
令和元年8月7日(水)、8日(木)来場者数：1,193人
会場：文部科学省

文部科学省が主催し、親子のふれあいを深め、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、来場した子供たちと保護者に「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行いました。保護者にはガイドの内容を解説しながら配布し、夏休みの生活リズムの向上に繋がるようPRを行いました。



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繋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
きだ てつお
木田 哲生 さん

ご所属
堺市教育委員会
学校教育部 生徒指導課



「早寝早起き朝ごはん」との関わり

堺市では、5年前より眠育に取組んできました。幼稚園ではみんなく絵本の読み聞かせを行い、小中学校では、みんなく授業、みんなく調査、みんなく面談などを行い、子どもたち自身が「気づく」ことを大切にしています。

ひとこと♪

世界一睡眠時間が短いと言われている日本の睡眠時間。「早寝早起き朝ごはん」は子どもだけの問題ではなく、日本全体の問題です。全ての人が元気でいきいきと生活できるように「早寝早起き朝ごはん」をつないでいきたいです。



お名前
いわけ かおる
岩谷 香 さん

ご所属
ふるや ようすけ
古谷 洋祐 さん

ご所属
国立那須甲子青少年自然の家

「早寝早起き朝ごはん」との関わり

福島県南部の幼稚園・保育園・こども園を対象に、「なすかし元気ッズ！キャラバン隊」と題して紙芝居の読み聞かせ、早寝早起き朝ごはん体操、36の基本的な動きを取り入れた軽運動等を行っています。

ひとこと♪

体操をしながら「早寝！早起き！朝ごはん！」と大きな声を出してる子供たちの目はキラキラ輝いています。そんな子供たちの純粋な心を原動力にして、家族みんなで早寝早起き朝ごはんに取り組んでくれることを願っています！



全国ではこんな活動・取り組みをしています！

「生活習慣」「食育」「運動」を柱とした園内研究

世田谷区立中町幼稚園

本園では、平成26年度から『心も体も健康な幼児を育てるために』をテーマとして、多様な動きが経験できる環境づくりに取り組んできました。しかし健康な体を作るには、規則正しい生活習慣を身につけていくことが必要であると考え、平成29年、幼児の健康について家庭生活の実態を把握するため、保護者にアンケートを行いました。すると、
①60%の幼児が21時以降に就寝し、幼児の生活が夜型化している。
②幼児の好き嫌いや偏食が多く、保護者が食生活で悩んでいる。
③外遊びを60分以上している幼児は全体の半数に満たない。
ということがわかりました。

子供は9時までに寝ていて当然と考えていた教員はこの結果に驚きました。また、食生活の変化や幼稚園以外で遊ぶ経験も減少している現実から、家庭と連携しながら子供達の生活を見直していく必要があると考え、平成30年度から『生活習慣』『食育』『運動』の3本の柱を中心に園内研究で取り組んで



います。

『早寝、早起き、朝ごはんカレンダー』を参考に、園内で『うちカード』『自分でやってみようカード』などを作成し、幼児の実態に沿った生活習慣の見直しに取り組んでいます。今年で2年目になる年長児は、早寝早起き朝ごはんに加え、排便の習慣がついた幼児が増えていると感じます。保護者からも「早起きで時間にゆとりができて毎朝うらやましくなるほど規則正しく排便しています」などの嬉しい感想が聞かれるようになりました。生活習慣についての正しい情報を意識して伝え、継続して取り組んでいくことの大切さを改めて感じました。

今後も、規則正しい生活習慣について幼児と一緒に考え、「やってみよう！」と意欲的に継続できるような楽しい活動を追及していきたいと思います。また、子供達の頑張りを保護者と共に認めながら、家庭と連携した心と体の健康に着目した研究を重ねていきたいと思っています。



「早寝・早起き・朝ごはん」運動をオリジナル食育ソングを通じて展開中♪

お米マンプロジェクト実行委員会

お米マンプロジェクト実行委員会では、2017年2月からお米離れや朝ごはんの欠食、食品ロスを危惧する生産者、企業、NPO、栄養士、食育関係者、音楽家等が「押しつけではなく楽しく改善する手段はないか？」と、ゆるキャラの正義の味方お米マンOKOME-MAN & 少年少女合唱団のオリジナル食育ソングを通じて官公庁の食育フェスタや、保育園高齢者施設等のイベントで首都圏を中心に展開しています。また、この活動

は全国のラジオ等のメディアでも取り上げられています。

特に「朝ごはん食べよう♪」は事務局代表が地元の中学校で朝ごはんを欠食して授業に身が入らない学生を授業参観で見かけた時に家庭教育＝食育の大切さを痛感して制作され今では代表曲となりました。

これからも、特に朝ごはん運動を楽しく食育ソングを通じて全国に広めて参りたいと思います。

