

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 令和2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33号

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



公益社団法人
日本PTA全国協議会
会長
清水 敬介

「早寝早起き朝ごはん」国民運動が、家庭・学校・地域はもとより、企業、関係機関の皆さまのご尽力により、多くの保護者に広がっていることに感謝を申し上げます。

このコロナ禍において、学校での活動が制限され外遊びを含めた野外活動がこれまで通りできない日々の中、子どもたちの基本的な生活習慣を整える大切さと教育環境持続のための支援が改めて問われているように感じます。

教育の原点は家庭であります。多様で持続的な教育をしっかりと発展させていくためには、地域はもとより多くの大人の目が必要です。ましてや教育も遊びも全てがこれまでのようにならない昨今においては、子どもたちの健やかな毎日のために保護者に対して地域や社会のサポートをいただかなければならないところに至ってきております。

しかし、このような事態であるからこそ、家庭・学校・地域が一層手を携え、子どもたちの心と体の成長において重要な“食”と“睡眠”の大切さを啓発する「早寝早起き朝ごはん」国民運動が更に浸透し、野外活動を楽しむ「体験の風をおこそう」運動との連携等様々な側面をもってより力強く実践していけるよう願っております。

私たち公益社団法人日本PTA全国協議会においても、この令和2年度は従来通りの事業を行う事が大変難しい状況となっています。しかし活動のあり方を工夫し広く全国からご意見をいただけるよう模索しながら活動を進めています。

この「早寝早起き朝ごはん」国民運動も、全国協議会の一員としてしっかりと推進していくことをお約束するとともに、引き続き関係各位のご支援をお願い申し上げます。

こんな活動に取り組みました!

皆さん、夏休みも明けて新学期が始まりましたが、元気にお過ごしでしょうか?引き続き、活動を自粛することが多い中、生活リズムは乱れていませんか?「新しい生活様式」の中での日々を元気よく過ごすためにも生活リズムを整えることはとても大切です。

そこで、「新しい生活様式」の中でできる遊び・運動の紹介や、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会と共に活動している「体験の風をおこそう」応援団の皆さんから、メッセージをいただいています!

このメッセージ動画を見て、紹介されている遊びや運動を実践し、生活リズムを整え元気よく過ごしましょう!

メッセージ動画

自粛期間が明け、各地域で学校生活等が始まりましたが、自粛期間中に生活リズムは乱れていませんか?「新しい生活様式」の中での日々を元気よく過ごすためにも、生活リズムを整えることが大切です。そこで、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会と共に活動している「体験の風をおこそう」運動の応援団の方々からメッセージをいただいています! このメッセージ動画を見て、皆さんも「新しい生活様式」の中でできる体験を実践し、生活リズムを整え、元気よく過ごしましょう!

2000年2012年一輪車世界チャンピオンの下山和大人よりメッセージ動画が届きました!

自宅ですぐにできるストレッチと体幹トレーニングの紹介です。みんなと一緒にやってみよう! 下山さんによる一輪車パフォーマンスはこちらから! [動画はこちら](#)



佐藤弘道お兄さんよりメッセージ動画が届きました!

佐藤弘道お兄さんが代表を務める「らくがきっ子体操クラブ」のスタッフが配信する「おうちでできる運動遊び」の動画は[こちら](#)



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会HP <http://www.hayanehayaoki.jp/>

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

たけうち かずえ
竹内 和江 さん



ご所属

渋谷区山谷かきのみ園

「早寝早起き朝ごはん」との関わり

毎年、園の夏祭りでは、はやねちゃん、はやおきくん、よふかしおにと園児と一緒にダンスを踊ります。また、「早寝早起き朝ごはんフォーラム」では早寝早起きあさごはんTシャツを着てオープニングにダンスを披露しました。普段からこのTシャツを着用しており、日常の中で「早寝早起き朝ごはん」の言葉が子供たちに浸透しています。

ひとこと♪

はやねちゃん、はやおきくん、よふかしおにが来てくれると子供たちは大喜びです。

今年度は本園10周年記念式典に来ていただき、一緒にダンスを踊る予定です。3人に会うことをきっかけとして、その他の様々な機会に早寝早起き朝ごはんの大切さを伝えていきたいと思えます。



お名前

やまかわ まりこ
山川真梨子 さん
たけい ふるか
竹井 楓夏 さん



ご所属

国立吉備青少年自然の家

「早寝早起き朝ごはん」との関わり

県内の幼稚園・保育園・こども園、小中学校で、登園・登校時の挨拶や講話、紙芝居、「早寝早起き朝ごはん 生活あそびうたの体操」等を行っています。コロナ禍で活動が制限される中、小学校の放送設備を使用して、全クラスに対してリモート映像で講話を実施したこともあります。

ひとこと♪

キャラバン隊の活動をするため、まずは自分が早起き! 登園・登校時間に間に合うように、県内を西へ東へ車で走り回っています。早起きしすぎて眠たい朝もありますが、「おはよう」と声を出すと元気が出ます。子供たちに元気な声で「おはよう」を言えるように、運動中は発声練習をしています。キャラクターを連れていくと、とっても喜ばれるので、将来的には岡山県の生活リズム向上推進キャラクター「ばっちり! モグモグ」とコラボしてみたいです。

全国ではこんな活動・取り組みをしています!

健やかな成長と豊かな心を育む「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」の取り組み

長野県塩尻市教育委員会

長野県塩尻市では、国が推進する「早寝早起き朝ごはん」国民運動に「どくしょ」を加え、「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」市民運動として、平成18年度から取り組んでいます。「早寝」「早起き」「朝ごはん」「どくしょ」のほか、子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上、豊かな心を育むことを目的にしています。

平成19年度からは、漫画家高野優さんに塩尻市オリジナルのキャラクター作製を依頼し、ポスター、ポロシャツ等で啓発活動を行っています。啓発チラシは、乳幼児健診時、年中児相談時、小中学生向け等、子どもの成長段階に合わせて、毎年配布し、子どもと保護者両方に有効な情報を提供するようにしています。平成28年度には優れた「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頂きました。

近年、スマートフォン等のメディアの使用の若年化、長時間の使用により、基本的な生活習慣が乱れ、学習意欲、体力、気力の低下している子どもが増えていることが指摘されています。更に、新型コロナウイルス緊急事態宣言により外出自粛が続いたことで、長時間スマートフォン等へメディアに触れる機会が多くなりました。

そのため、今年度は当該運動の一環として、インターネットの危険性、スマートフォン等の使用についてのルールづくり等の「スマホ等との付き合い方」リーフレットを新たに作成し、市内小・中学校児童生徒に配布しました。リーフレットではスマートフォン等の利用を含めた、生活習慣について家庭内で話し合い、家族ルールを

作成し、リーフレットに記入して共有することで、子どもと保護者が意識づけをする機会となりました。また、広く一般市民向けに周知するため図書館に同リーフレット等の展示による啓発コーナーを設けました。今後も子ども達の健やかな成長を促していけるよう、市民活動を一層推進してまいります。



朝ごはんを食べて生活習慣を身に付けよう!!

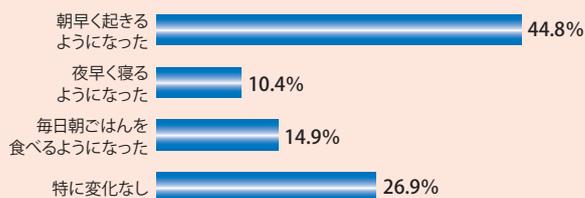
広島県健康福祉局子供未来応援課

子供たちの能力や可能性を高めるためには、基本的な生活習慣を身に付けることが大切です。しかしながら、近年、「食べる時間がない」「食欲がない」など生活習慣の乱れにより、朝ごはんを食べない子供たちが増えている傾向にあります。

そこで、広島県では、平成30年度から、小学校の敷地内で朝食を提供する「朝ごはん推進モデル事業」を実施しています。

このモデル事業では、廿日市市・府中町・竹原市にある3つの小学校の家庭科室や児童館等で、地域のボランティア団体が実施主体となり、食品メーカー等の協力企業から無償提供して頂いた食材を参加する子供たちに提供しています。令和元年度は延べ4,500人の児童が参加しました。

参加した児童の保護者アンケートでは次のような結果が出ており、生活習慣の変化が見え始めています。



※67名の児童の保護者が回答(複数選択可)〈令和元年度子供未来戦略担当調べ〉

その他にも、朝ごはんは「生活習慣のひとつ」というだけでなく、学力・体力とも深く関係していると言われていますが、モデル校の担任の先生からは、

- 朝食を提供する日は遅刻が減少傾向である
- 朝食を食べた日は授業に集中して積極的な姿勢が見える
- 朝食提供日は元気があると感じるという話を聞いています。

また、参加した児童の保護者アンケートでは、

- 朝食を食べる必要性が分かってきたように思う
- 朝食提供で食べた食材を家でも食べたいというので、家庭の食事にバリエーションが増えた
- 朝食提供の話題が増え、家庭での会話がなくなった等々、たくさんの嬉しい声を頂きました。さらには、参加児童からボランティアさんへ感謝の手紙を渡すなど、地域との交流機会にもつながっていると感じています。

今後も子供たちに基本的な生活習慣を身に付けてもらうため、地域・企業・学校と連携していきます。



令和元年度「竹西子モーニングルーム」の様子



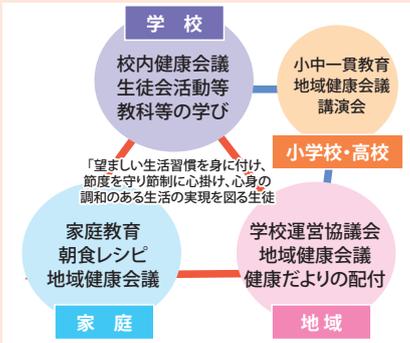
協力企業から提供いただいた食品(一部)

全国ではこんな活動・取り組みをしています!

学校・家庭・地域で創る「心と体と頭の健康づくり」

埼玉県久喜市立久喜中学校

学校教育目標「志に生きる」の具現に向け、本校では「立志・真心・強健の久喜中教育」を掲げており、その基盤となる基本的な生活習慣の維持・向上・定着を図ることが重要であると考え、「早寝早起き朝ごはん」推進校事業において研究・実践に取り組みました。



本校では、全教育活動を通して「生命尊重」「健康増進」「食育」「眠育」等の学習を意図的・計画的・継続的に推進するとともに、家庭や地域、小学校や高等学校との連携を一層強め、校区内総ぐるみで「心と体と頭の健康づくり」に取り組んでいます。

1. 生徒が主体となった取組

(1) 校内健康会議

主体的に考え行動できる生徒の育成を目指し、年2回、テーマに基づいて全生徒が学級や異学年グループによる討議を行います。「自分がどう考え行動するべきか」「仲間でどう配慮し励まし合うか」等を話し合っています。

(2) 生徒会・保健安全委員会

校内健康会議での討議の内容を受け、生徒一人一人の考えを包括し、例えば「睡眠日誌」の導入など具体的な施策に取り組んでいます。

2. 全教育活動を通じた学習

健康づくりの基礎を培うため、保健体育科、技術・家庭科、道徳、総合的な学習の時間、特別活動等で教科等横断的な学習を展開しています。

3. 家庭・地域・小学校・高等学校との連携

(1) PTA活動

個々の家庭や子供の問題を解決していくため、社会の生活様式の変化をPTA全体が自分事としてとらえ、例えば「簡単朝食レシピ」づくりなど、共に支え合い歩んでいく活動を実施しています。



親子で簡単朝食レシピを調理

(2) 地域健康会議

1 (1)の「校内健康会議」を地域全体に広めるため、年1回、校区内小学校や高等学校、家庭、地域の代表者と考え話し合う機会を設けています。



地域健康会議の様子

(3) 健康だより

共通理解・共通行動に基づいた地域総ぐるみによる健康づくりを推進するため、校内健康会議や地域健康会議で話し合った内容を「健康だより」としてまとめ、年3回、校区内全家庭に配付しています。

以上の取組により、生徒は自己を取り巻く様々な課題に対して自分の考えをしっかりと持ち、「早寝早起き朝ごはんによる、心と体と頭の健康を自分たちの手で創ろう」という姿勢が育ってきており、今後も生徒たちの基本的な生活習慣の確立のため、引き続き「早寝早起き朝ごはん」運動に取り組んでまいります。

「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)インターレイズ、エムエフエス(株)、(株)旺文社、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)、西洋フード・コンパスグループ(株)、(株)玉川繊維工業所、(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、つむぐ指圧治療室、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)岡岡奨学会、(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、久次辰巳、星野恭子、松岡浩蔵、村田佳祐、森田秀作
推進会員数:82(令和2年10月現在)