

早寝早起朝ごはん ニュースレター



「早寝早起朝ごはん」全国協議会ニュース 発行:「早寝早起朝ごはん」全国協議会 令和3年1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34号

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



スポーツ庁
長官

室伏 広治

日頃から「早寝早起朝ごはん」国民運動に御協力いただき、誠にありがとうございます。

子供たちが健やかに成長していくためには、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠、適切な運動が不可欠であり、運動やスポーツをして適度な疲れを感じることで、生活リズムの改善に貢献できると言われております。

ただ、子供の体力は、低下傾向に歯止めがかかってきて、緩やかな上昇傾向を示してはいるものの、体力水準の高かった昭和60(1985)年頃と比較すると、依然として低い水準にあります。子供の体力低下は将来的に国民全体の体力低下につながり、ひいては社会全体の活力が失われる事態が危惧されます。

昨年は新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けて、外出制限などによりスポーツをする機会も減少したことで、子供たちも運動不足やストレスを感じ、これまで運動やスポーツが日常生活に潤いを与えてくれたことを再認識されたことと思います。これからしばらくは、withコロナの生活が続くことが予想されますが、新しい生活様式においても、スポーツは日常生活に外せないものと思ってもらえるように、スポーツの価値について発信していきたいと考えております。

そのため、スポーツ庁としては、開催が目前に迫ってきました東京オリンピック・パラリンピック競技大会をスポーツへの関心が高まる絶好の機会と捉え、一人でも多くの方々が生活の中に自然とスポーツが取り込まれている「スポーツ・イン・ライフ」という姿を目指し、スポーツを通じた健康増進や地域活性化といった施策に取り組んでいるところです。

また、子供の体力の向上に向けた施策も推進しており、「子供の運動あそび応援サイト」をスポーツ庁HP内に開設し、家庭でも楽しく行えるスポーツや運動を紹介するなど、コロナ禍における子供たちの運動・スポーツの再開を支援しております。

スポーツ庁では、引き続き「早寝早起朝ごはん」全国協議会と連携し、子供たちの基本的な生活習慣の定着に取り組んでまいります。皆様には、今後とも「早寝早起朝ごはん」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。

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

うちやま はるお
内山 晴雄 さん



ご所属

東京都杉並区立方南小学校 学校支援本部

「早寝早起き朝ごはん」との関わり

学校がお休みの土曜日でも前日は「早く寝て」当日は「早く起きて、しっかり朝ごはんを食べる」の生活習慣が守れるよう、隔週土曜日の9時から3～6年生を対象とした「算数サポート」を始めて10年目に入りました。

ひとこと♪

算数がちょっと苦手な子供たちに「おもしろ算数」と称して、サイコロやトランプ等を多用してゲーム感覚で算数の問題に取り組んでもらい、算数を学ぶ楽しさを知ってもらえるよう、毎回講師とスタッフで工夫を凝らしています。子供たちの「あっ、そうか！」と輝くような笑顔を見るのが何よりの喜びです。



お名前

なかの まきこ
中野真輝子 さん



ご所属

(公社)日本一輪車協会

「早寝早起き朝ごはん」との関わり

全国小学生一輪車大会の開会式では、よふかしおにとキャラバン隊により「早寝早起き朝ごはん」の規則正しい生活が、健康な身体を作り競技力の向上に繋がることを選手・保護者に伝えています。また、その他大会では参加者・観戦者の幅広い世代にガイドブックを配布し、各家庭での取組みに繋がるような普及啓発を行っています。

ひとこと♪

今般のコロナ禍により、子ども達の生活も制限され運動の機会も減っています。運動量の減少により、ストレスが溜まり、生活リズムも乱れがちです。今後、一輪車大会も開催に向けて再スタートです。今こそ「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを整え、心身共に健やかなこと＝免疫力アップに繋がることを伝えていきたいと思います。

全国ではこんな活動・取り組みをしています！

幼小連携で「早寝早起き朝ごはん」

茨城県行方市立玉造小学校

「元気で明るい学校生活を送ってほしい！」そのような願いから玉造小学校では、「げんきモリモリつみたて貯金」カードを通して、「早寝早起き朝ごはん」を推奨しています。「早寝早起き朝ごはん」は、小さいうちからの習慣が大切であると考え、学区の市立玉造幼稚園と連携し、小学校の養護教諭が「はやね はやおき あさごはん」について園児にお話をする時間を設定しています。園児がお家の人と一緒に「さわやかマナーカード」を使って「はやね はやおき あさごはん」が守られるようになれば、養護教諭からやさしく丁寧にお話をさせていただいています。(写真左)

行方市では、中学校区ごとに幼小連携・小中一貫教育を進めていますが、本学区では、特に幼児児童生徒の基本的な生活習慣を整えることが大切だと考えています。その中でも、「早寝早起き朝ごはん」は健やかな成長になくてはならないものだと思っています。



そこで、本校では、第6学年を対象とした「がん教育」の中でも、市健康増進課の職員と養護教諭が十分打ち合わせを行い、「早寝早起き朝ごはん」を通して基本的な生活習慣を整え、がんにかかりにくい体をつくるのが大切であるという内容を組み込んでいます。児童が、「自分の体は、自分で守る」ということを学ぶ一助にしています。(写真右)

幼小で培ったことは、市立玉造中学校に引きついでいただき、学力向上の第一歩は、基本的な生活習慣を大切に日常生活にあることを指導していただいています。また、部活動の大会等で活躍するためには、コンディションを自分で管理することの大切さについても指導していただき、より実践的な学習へと発展していくように連携しています。





全国ではこんな活動・取り組みをしています!



アウトリーチ型家庭教育支援「おうちで読書」の取り組み

滋賀県教育委員会生涯学習課

滋賀県教育委員会では、親の学びや育ちを応援する様々な家庭教育支援の取組を推進しています。

令和元年度より、これまでの「早寝早起き朝ごはん」運動と併せて、新規事業として「おうちで読書」推進事業に取り組んでおり、家庭が、子どもの基本的生活習慣や豊かな心を育むための基盤となるよう、活動をととしてその啓発に努めています。

そこで、「おうちで読書」推進事業でのブース出展や「早寝早起き朝ごはん」啓発絵本の配布等の様子について紹介します。

「おうちで読書」とは、家庭で読書の習慣を身につけ、親子のコミュニケーションを図る取組の合い言葉であり、子どもの読書習慣を育むことと、読み聞かせを通して、親子のコミュニケーションを図り、家庭教育の基盤をつくることを目的としています。

これらを「コトバが育つ ココロが育つ」のキャッチコピーで表現



「おうちで読書」ブース出展会場の様子

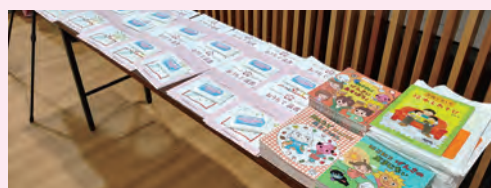
し、県民に親しみやすいロゴを作成し、広く啓発を図ってきました。

具体的には、市町や企業のイベント、大型量販店など、保護者と乳幼児が多く集まる場所で絵本等の「読み聞かせブース」を出展しています。

ブースに立ち寄られた親子に対して、「おうちで読書」推進チームに登録された県内の読書ボランティアの方による読み聞かせの実践、啓発リーフレットの配布等を行ってきました。今年度は「早寝早起き朝ごはん」の啓発絵本も一緒に配布することによって、一体的な啓発活動を展開することができました。

日常生活の中で親子が多く集まる場所へ出向くアウトリーチ型(訪問型)での啓発により、読み聞かせや家庭教育への関心が低い保護者へも届けることが可能となり、各家庭で身近に本に親しめる環境づくりや、親子のふれあい促進への手応えを感じているところです。

配布した「早寝早起き朝ごはん」啓発絵本が親子の手元で和やかな雰囲気包まれ読み進められていく様子を、効果的な啓発手法であることを感じる事ができました。



「早寝早起き朝ごはん」啓発絵本を配置・配布

朝活始めよう!～柳本こどもあさごはん部～

奈良県天理市立柳本公民館

柳本こどもあさごはん部は、「あさごはんを食べないと一日が始まらない。家庭で、地域で、みんなで早起きあさごはん!」をスローガンに、令和2年秋から実施しているあさごはんに特化したこども食堂です。

以前から子供たちと接する中で「朝が苦手、朝は食欲がない、夜更かしする」などの声を聞くにつけ、「早寝、早起き、朝ごはん運動」をこども食堂に取り入れてはどうかと考えました。そして、一般的な「大人が作って食事を提供する食堂」ではなく、子供が主体的に活動できる、部活動に所属する感覚で参加できる場所にしようと、名称も柳本こどもあさごはん部として新規に立ち上げました。

この活動で、子供たちが食事を作る体験や食育の学びを通して、「食べる力」を身につけ、それを「生きる力」へと発展させ、生活リズムを整え、健康と体力、学力の向上、また、そこで触れ合う地域の人々との信頼関係の構築、安心できる居場所づくりへとつながっていきたくと考えました。

今現在、新型コロナウイルスの影響により「みんなでつくる」と「みんなで食べる」は自粛していますが、この時期だからこそ、食べる力、生きる力、命の大切さを学ぶ良い機会ととらえ、あさごはんとともに子供たちや保護者に啓発活動を継続して実施しています。

この活動を支えるのは柳



本小学校、同PTA、柳本地区民生児童委員協議会、柳本校区生涯学習推進委員会などの学校教育、社会福祉、社会教育の各団体と、柳本校区区長会、柳本町自治連合会、交通安全協会柳本支部など地縁団体のボランティアで構成された「柳本こどもあさごはん部実行委員会」です。そして、あさごはんとして利用しているサンドイッチや調理パンは、奈良こども食堂ネットワーク応援プロジェクト事業により、株式会社サンデリカ奈良事業所から無償で提供されたもので、地域・学校・企業が協働で子供たちの健やかな成長を育んでいます。



データで見る

コロナ×こどもアンケート 第1回調査報告書

国立成育医療研究センター

国立研究開発法人国立成育医療研究センターは、令和2年6月に「コロナ×こどもアンケート第1回調査報告書」の結果を発表しました。この調査は、今般の新型コロナウイルス感染症による社会混乱においても、子供達の心身の健康や権利が損なわれることを最小限にとどめなければならぬと強い思いを持った研究者・医師らによって実施されました。

本調査結果において、調査対象の7歳～17歳の子供に去年と比較した、最近1週間の就寝時間、起床時間を質問したところ、小学生以上では、「ずれた：(2時間以上・未滿)」が61%を占め、中学生、高校生では「2時間以上ずれた」が各々19%、26%という結果となりました。

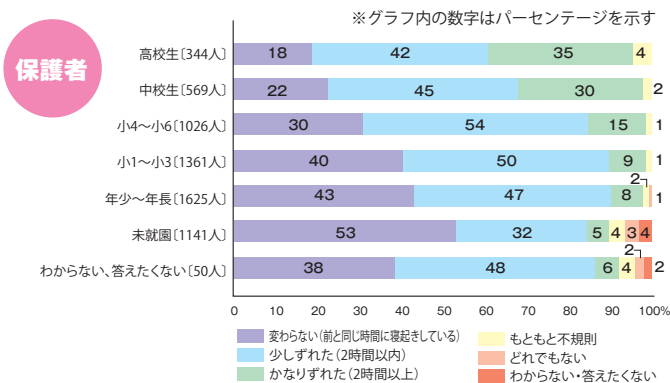
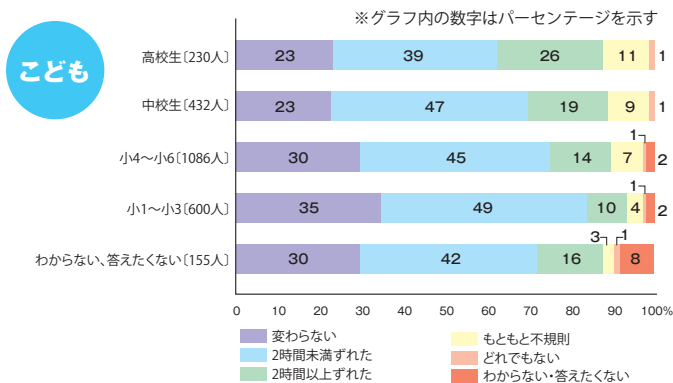
また、0歳～17歳の子供の保護者の回答では、中高生で「2時間以上ずれた」が3割以上を占める結果となりました。

新しい生活様式の中で、今まで通り外出することが難しくなり、自宅で過ごす時間が各ご家庭において増えているかもしれませんが、このような状況であるからこそ、生活リズムをあらためて見直し、生活リズムを整えて過ごすことで免疫力を上げ、基本的な生活習慣を確立することが大切ではないでしょうか。

また、本調査報告書では、生活リズムの他に、運動やスクリーンタイム等の関連についても調査をしております。ぜひ、子供達の支援に取り組まれている方々のご参考にいかがでしょうか。

最近1週間の、夜ねる時間、朝おきる時間は、去年よりも…

この1週間の、お子さまが夜寝る時間・朝起きる時間は、2020年1月時点と比べて、どうですか？



出典：国立研究開発法人 国立成育医療研究センター

【訃報】有馬朗人会長 がご逝去されました

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の有馬朗人会長(90歳)が2020年12月6日、ご逝去されました。生前の「早寝早起き朝ごはん」全国協議会会長として長年のご功績に深く感謝申し上げますとともに、謹んでご冥福をお祈りいたします。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会事務局

「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)日本らばい協会、(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、日高町、(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、鈴木みゆぎ、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3年1月現在)