


家庭で・地域で・学校で

みんなで **早寝早起き**
朝ごはん

～子どもの生活リズム向上ハンドブック～



文部科学省



はじめに

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。しかし、最近の子どもたちをみると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で、必要不可欠な基本的生活習慣が大きく乱れています。こうした今日の子どもたちの基本的生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

このため、家庭における食事、睡眠などの乱れを個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として地域が一丸となり、子どもたちの健やかな成長を期して学習意欲や体力の向上を図るための取組を推進することが必要です。

文部科学省では、早寝早起きや朝食をとるなど、子どもたちの望ましい基本的生活習慣を育成するため、「子どもの生活リズム向上プロジェクト」として、全国的な普及啓発活動や先進的な実践活動などの調査研究を実施するとともに、平成18年4月に発足した「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が進める「早寝早起き朝ごはん」国民運動を支援しています。「早寝早起き朝ごはん」国民運動は、様々な団体や自治体等で取り込まれ広がりを見せております。その広がりとともに、運動や事業に携わる方々から、事業の企画立案あるいは保護者等からの相談等に応じる際に参考となるような資料の要望があったことから、今回、本書を作成することとしました。

本書は、各地域において子どもたちの基本的生活習慣の確立を図る取組を行う指導者の方々にご利用いただくことを前提として、子どもたちの生活の現状データ、なぜ基本的生活習慣の確立が必要なのかなどについて記載するとともに、具体的な取組事例や活用できる素材などを盛り込んでおります。

各地域での取組がより一層活発なものとなり、子どもたちが心豊かでたくましく成長していくために、本書がその一助になれば幸いです。

最後に、本書の作成に当たり、編集等にご尽力いただきました「生活リズム向上指導資料編成委員会」の委員の皆様、並びに原稿執筆や事例・資料等の提供にご協力をいただきました皆様に、心から感謝申し上げます。



CONTENTS

第1章 子どもの生活の現状

- 1. 睡眠に関して4
- 2. 朝食(食事)に関して5
- 3. 遊び・運動に関して9

第2章 生活リズムの確立と睡眠

- 1. 睡眠リズムの発達12
- 2. 早寝・早起きが必要な根拠12
- 3. 睡眠の習慣確立を阻む要因15
- 4. 懸念される影響15
- 5. 睡眠習慣の確立と改善のために16
- コラム18

第3章 生活リズムの確立と朝食(食事)

- 1. 朝食の効果20
- 2. 朝食を食べる習慣のある人とない人の体温の違い21
- 3. 欠食を引き起こす要因22
- コラム25

第4章 生活リズムの確立と遊び・運動

- 1. 遊び・運動は大切26
- 2. 遊び・運動不足の影響27
- コラム28

第5章 生活リズムの確立と家庭教育・地域教育の役割

- 1. 親と子の関わりが子どもの成長に影響を与える理由30
- 2. 地域のきずな34
- 3. 地域の役割と具体的な活動34

生活リズム向上のための取組み事例集

- 事例1 いきいきタイム38
- 事例2 早寝・早起き・朝ごはん、3週間比較調査39
- 事例3 通学合宿40
- 事例4 サイドワーカー派遣42
- 事例5 楽しくつくろう！親子でつくる朝ごはん教室43
- 事例6 朝の「あいさつ運動」と朝の「校庭遊び」44
- 事例7 脳が目覚める「朝パズル」週間46
- 事例8 パネルシアター早寝・早起き・朝ご飯 朝ごはんを食べよう！47