

早ね早おき朝ごはんは元気のまほう

活動の名称 **家庭教育推進事業**

団体等の名称 **北海道 しべつ早ね早おき朝ごはん推進チーム**

活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 ■ 保育所 ■ 小学校 ■ 中学校 □ 高等学校 □ 中等教育学校 □ 特別支援学校
- 児童館 ■ 公民館 ■ 図書館 ■ PTA □ 子育て・教育支援団体、NPO ■ 企業・事業所
- 病院・保健所 ■ 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
- 行政（教育委員会） ■ 行政（保健・福祉部局） □ 行政（その他の部局）
- その他（ ）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

子どもたちが望ましい生活習慣を身につけられるよう、学校・家庭・地域・企業が連携した「早ね早おき朝ごはん」運動を展開し、子どもたちの生活リズムの向上を図るものです。

◆ 主な活動内容

■ 「早ね早おき朝ごはん体操」を活用した取組

- 北海道教育委員会と家庭教育を支援する企業が協定を締結する「北海道家庭教育サポート企業制度」に参加する企業の協力により、市内保育園・幼稚園に「早ね早おき朝ごはん体操」CDを寄贈。
- 各学校の運動会、地域の雪まつりや社会教育事業などの機会を活用して、「早ね早おき朝ごはん体操」CDを利用した啓発活動を推進。



雪まつりでの早ね早おき朝ごはん体操

■ 「生活リズムチェックシート」を活用した取組

- 北海道教育委員会が作成した「生活リズムチェックシート」を士別市内全小中学校の児童生徒が取り組み、その分析結果を各学校に提供して、望ましい生活習慣定着のための資料として活用。



家庭教育事業「親子で簡単朝食」

■ 家庭教育イベントによる取組

- 読み聞かせサークルや「北海道家庭教育サポート企業」と連携し、「早ね早おき朝ごはんフェスタ」やパネル展の開催、望ましい生活習慣の定着に関する研修会を開催。

■ 一日入学における家庭教育情報の提供

- 市内全小学校の一日入学で保護者に対し、生活リズム向上に関する講話の実施や資料の配布などによる啓発。



一日入学での家庭教育情報提供

◆ 活動の成果と今後の展望

「生活リズムチェックシート」や「早ね早おき朝ごはん体操」の取組みや地域活動と連動した取り組みによって、早ね早おき朝ごはん運動の地域住民への普及を図っています。

今後は地域に定着しつつある「早ね早おき朝ごはん」運動に読書推進や食育といった内容を取り入れた活動を展開し、子どもの健全育成のための総合的な生活環境づくりを推進します。