

「早寝早起き朝ごはん」で健やかな成長を！

活動の名称 家庭教育支援

団体等の名称 大洲子育てサポート「そよ風」

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

子供たちの健やかな成長を願って、身近な支援者として子育て中の保護者に寄り添った活動を行う。
 ○アウトリーチ型の支援を行う。 ○支援機関とのパイプ役となる。 ○心理・教育・発達の支援を行う。

◆ 主な活動内容

子育て講座

子供の心身の健やかな成長をめざして、基本的な生活習慣の確立や親子の効果的なコミュニケーションの在り方について、児童館・保・幼・小学校で予防教育を行っている。



そよ風通信

科学的エビデンスに基づいた「早寝早起き朝ごはん」の効果や朝ごはんレシピ等を随時、情報発信している。

元気が出る朝ごはん☆☆レシピ 3

～ かんたんで栄養価の高いトーストです ～

＜材料1人分＞
 食パン 1枚
 ベーコン
 ケチャップ
 マヨネーズ
 キャベツ

＜作り方＞
 ① キャベツは千切りにし、
 ② 食パンに①をのせ、その上、マヨネーズを塗り、オーブントースターで焼く。
 ③ 焼き上がりにケチャップをかける。

朝ごはんを食べると・・・三つの目覚ましスイッチが入ります！

脳のスイッチ (頭がすっきりとします。)
 お腹のスイッチ (朝のうちに排便でき、お腹がすっきりします。)
 元気のスイッチ (朝まっている間に下がった体温が戻り、元気に動けます。)

親子で料理を！

日に日に暑さが際していくこの季節、子どもたちも家の中で過ごすことが多くなりますね。日頃、子どもたちとじっくり向き合っていますか？親も子もせわしない毎日、顔を覚える会話も断片と出来ていないのではないでしょうか。

我が家も、共働き家庭でしたので、日頃幼稚園の子どもとじっくりと関わることができませんでした。そこで思いついたのが子どもと一緒に夕食を作ることです。もち

とればいいでしょう。そこでお勧めしたいのが、さきほどの親子での調理体験です。「そんな時間は取れない」と思われるかもしれませんが、週に一度、せめて月に一度でもいいですから、一緒に料理を作ってみませんか。少しぐらいの失敗には目をむいて、調理が上手に出来たら、しっかりと褒めてあげることも忘れないでください。

親子で一つのことをやり遂げることで精

イラスト: sahy

ことわざ ～ 今も生きる「ことわざ」の教え3～

寝る子は育つ

昔から「寝る子は育つ」といわれてきました。今では、睡眠が、脳や体を成長させることが科学的に証明されています。脳には睡眠という知識の工場があり、常用経験したことや得意も再生して確かめ、知識として蓄積しています。この海馬の働きを助け、子どもの成長に欠かせない脳内物質であるメラトニンと成長ホルモンは、眠っている間に活発に分泌されます。睡眠は、子どもにとって、とても大切なのです。

○ メラトニン 寝ながら分泌され、体温を下げて夜の覚醒を抑制
 ○ 成長ホルモン 眠ってすぐ深い睡眠時に分泌され、脳、骨、筋肉の成長を促す働き



必要と考えられている人間の年齢別の睡眠時間 (時間)

年齢	必要な睡眠時間 (時間)
新生児 (0～3ヵ月)	14 ～ 17
乳児 (4～11ヵ月)	12 ～ 15
幼児 (1～2歳)	11 ～ 14
幼児期 (3～5歳)	10 ～ 13
学童期 (6～13歳)	9 ～ 11

相談対応

電話相談・来所相談・訪問相談を行っており、約130件の相談が寄せられた。また、保護者の要望により、学校や各支援機関とのパイプ役も行っている。

◆ 活動の成果と今後の展望

子育て講座や通信発行を通して、多くの保護者に「早寝早起き朝ごはん」等の基本的な生活習慣の確立の大切さを伝えることができた。近年、中学生の遅寝、朝ごはん抜き登校、ひいては不登校等が問題となっており、中学校での思春期講座や「早寝早起き朝ごはん」講座の開設をめざしている。