

# 情報通!

## 新ポスター作成! 早寝早起き朝ごはんガイド(幼児用)改訂!

幼稚園・保育園、家庭等、様々な場所で活用できるポスターを新しく作成しました。目標を記入できるようになっており、皆様の状況に応じてご使用が可能です。

また、好評をいただいている「早寝早起き朝ごはんガイド(幼児用)」を、新しいイラストなどを加え、より見やすく改訂しました。学校・家庭など、様々な場所でご活用いただき、規則正しい生活習慣作りにお役立てください。ご希望の方は当協議会HPよりお申込みください。

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



ポスター(A2サイズ)  
ガイド(A4サイズ)

## 「早寝早起き朝ごはん」 全国フォーラム開催のお知らせ

本年度も標記事業を開催いたします。今回のテーマは「運動と生活リズム」!トークセッションには豪華ゲストをお迎えし、「運動」を通して「早寝早起き朝ごはん」について考えていきます。なお、当日は文部科学大臣表彰式が行われる他、受賞団体の事例発表も予定しています。

詳細は1月下旬に当協議会HPに掲載予定です。お誘いあわせの上、是非ご参加ください。

日時:平成27年3月12日(木)14:00~16:50  
会場:国立オリンピック記念青少年総合センター  
カルチャー棟小ホール

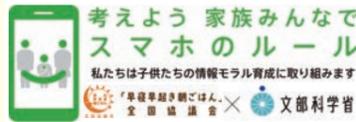
# みみよりな話

## 文部科学省が進める 「子供のための情報モラル育成プロジェクト」及び 「土曜学習応援団」の取組のお知らせ!

文部科学省では標記プロジェクトを実施しており、当協議会においても各活動の趣旨に賛同し、協力していくこととしています。

「子供のための情報モラル育成プロジェクト」は、スマートフォン等の長時間使用による生活習慣の乱れや青少年の犯罪被害などを防ぐため、子供たちの情報モラルの育成を図る取組です。

スマートフォンなどから発せられる強い光は、子供たちの就寝時間など生活に影響を与える可能性が指摘されています。内閣府の調査によると、スマートフォンの所有率は中学生で約5割、高校生では8割を超えており、適切な使用方法を家庭で話し合うことはとても重要なこととす。



また、土曜日の教育活動を全ての学校で実現することを目指し、「土曜学習応援団」を立ち上げ、様々な活動を展開しています。生活リズムが乱れやすい土曜日に、規則正しい生活を送ることを推進している当協議会も、この取組に賛同しています。

日頃より「早寝早起き朝ごはん」運動に取り組んでいただいている皆様も、各活動の趣旨に賛同いただき、子供たちの規則正しい生活習慣の確立を目指しましょう。詳しくは以下のアドレスをご覧ください。

「子供のための情報モラル育成プロジェクト」  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/jouhoumoral/index.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/jouhoumoral/index.htm)  
「土曜学習応援団」  
<http://doyo.mext.go.jp/index.html>

## 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会推進会員一覧

(平成26年12月現在、五十音順、敬称略)

### 【企業会員】

(株)伊藤園、(株)内田洋行、エムエフエス(株)、(株)旺文社、大塚食品(株)、大塚製菓(株)、キッコーマン(株)、(株) good deli、シダックス(株)、(株)小学館集英社プロダクション、西洋フード・コンパグループ(株)、(株)天神屋、東京急行電鉄(株)、東京コカ・コーラボトリング(株)、(株)ナガセ、(株)ニチレイ、(株)日本教育新聞社、日本マクドナルド(株)、プリチストンBRM (株)、(株)明治、雪印メグミルク(株)、(株)若葉共済会

### 【公益法人等・個人会員】

(一社)家の光協会、一の沢発揮塾、(公財)上廣倫理財団、(認定NPO)おやじ日本、(学)香川栄養学園女子栄養大学、(一財)学生サポートセンター、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、(学)昭和学院、聖徳大学・聖徳大学短期大学部、全国国公立幼稚園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、全日本私立幼稚園連合会、(公財)ダノン健康栄養財団、東京学芸大学、(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)日本体育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)日本レクリエーション協会、早寝・早起き・朝ごはん実行委員会 in 宮城、(公財)古岡奨学会、(学)文化学園、文教大学、(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、U&Uクラブ、(NPO)幼児教育従事者研究開発機構、陽電研究所、佐々木貴康、清水浩利、鈴木みゆき、中村岩男、松岡浩蔵、村田佳祐、森田秀作

# 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 平成27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:03-6407-7699 E-mail:hayane-hayaoki@niye.go.jp

第10号

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

## 謹賀新年

旧年中は「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進につきまして種々ご高配とご尽力を賜り厚く御礼申し上げます。本年も子供たちの基本的な生活習慣の確立を目指し、更なる普及啓発を推進していく所存でございますのでご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

平成27年 元旦



## 巻頭言

文部科学大臣  
下村 博文

新年明けましておめでとうございます。

日頃から「早寝早起き朝ごはん」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、適切な運動、調和の取れた食事、十分な休養・睡眠が大切です。全国学力・学習状況調査の結果からは、毎日朝食を食べている子供や、毎日同じくらいの時間に寝起きている

子供は学力が高いという相関関係が見られます。また、学力が高い都道府県では、そのような基本的な生活習慣が身に付いている子供が多い傾向も見られます。

文部科学省では、子供たちに基本的な生活習慣を身に付けてもらうために、平成18年度より「早寝早起き朝ごはん」全国協議会との連携により「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進してきました。今日では、学校とPTAが連携した活動や、地域の団体と教育委員会や保健福祉部局等が連携した活動など、全国各地で様々な取組が展開されております。

こうした取組の成果として、小中学生の起床時間や朝食摂取の改善は図られている一方で、昨今、生活リズムが乱れやすい環境にある中高生以上の世代に向けた普及啓発の重要性も課題として指摘されています。

このため、現在、有識者による「中高生を中心とした子供の生活習慣が心身へ与える影響等に関する検討委員会」を開催し、睡眠習慣をはじめとする生活習慣が子供に与える影響に関する科学的知見の整理や、中高生や保護者に対する睡眠に関する効果的な普及啓発の在り方について御議論いただいております。

今年は「早寝早起き朝ごはん」国民運動が開始されて10年目となる節目の年です。文部科学省としても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向けて引き続き取り組んでまいりますので、皆様には、今後とも「早寝早起き朝ごはん」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。

## こんな活動に取り組みました(10月~12月)

**梅小チャレンジフェスタ**  
10月18日(土)  
会場：梅島小学校  
(東京都足立区)

梅島小学校PTA主催により梅小チャレンジフェスタが開催され、当協議会も「早寝早起き朝ごはん」紙芝居コーナーに協力しました。

学校の先生が行う紙芝居の読み聞かせはとても上手で、子供たちは物語の世界にどんどん引き込まれていました。

紙芝居の題名になっている、よふかしおにはやねちゃんが会場に登場し、子供たちは大喜びで触れ合っていました。

児童と一緒に紙芝居を聞いた保護者の中には、レシピ集等のパンフレットを持ち帰る人も多く、「さっそく明日の朝作ってみます!」と話していました。



**戸塚ふれあい区民祭り**  
11月3日(月)  
会場：東戸塚小学校体育館  
(神奈川県横浜市)

戸塚ふれあい区民まつりが開催され、当協議会の協力団体である株式会社トランタンネットワーク新聞社と共に、ステージにて「早寝早起き朝ごはん」運動のPRを行いました。

朝食の効果を十分に理解している人は少なく、主食の他に乳製品等加えることでより学力が高くなるという調査結果を紹介すると、大きくうなずく方の姿も見受けられました。

まずは朝食を食べることから、次のステップとして主食にプラス1品加えるなど、できることから始めるきっかけ作りの機会となりました。



**第50回聖徳祭**  
11月8日(土)  
会場：聖徳大学川並香順記念講堂  
(千葉県松戸市)

聖徳大学・聖徳短期大学部第50回聖徳祭が開催されました。プログラムの一つである附属幼稚園発表会の中で、「早寝早起き朝ごはん」運動についてPRを行いました。

聖徳大学・聖徳短期大学部は、当協議会の推進会員として「早寝早起き朝ごはん」運動に積極的に取り組んでおり、今回のPRについても事前に保護者へ周知していただきました。

日頃の取組みの成果として、参加者のほぼ全員から当日朝食を食べてきたと回答があり、「早寝早起き朝ごはん」がしっかりと浸透していることが感じられました。



## 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」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!? ^ ^ v

### お名前

おおこし たくや  
**大越 拓也** さん

### ご所属

鉦路鳥取でらこや 代表

### 「早寝早起き朝ごはん」との関わり

鉦路鳥取でらこや代表、鉦路市立鳥取小学校PTA会長、また、子を持つ親として「早寝早起き朝ごはん」運動を推進しています。

### ひとこと♪

「地育」(地域全体で子どもを育む)にあふれる社会づくりを目指し、3年前に有志で「鉦路鳥取でらこや」を立ち上げ、土曜日の学習サポートに取り組んでいます。各種メディアにも取り上げていただき、今年は本州で講演を行う機会にも恵まれました。活動を通して「早寝早起き朝ごはん」運動の普及に取り組んでいます。



13人目

### お名前

かきのきぞの しのぶ  
**柿木園 忍** さん

### ご所属

「早寝早起き朝ごはん」  
全国協議会ボランティア

### 「早寝早起き朝ごはん」との関わり

キャラバン隊としてイベントに参加し、着ぐるみによる寸劇や運動のPR活動を行っています。

### ひとこと♪

「早寝早起き朝ごはん」の効能を知れば知るほど、やらなきゃそんぞん。脳内ホルモンのメラトニンは老化防止にも効果あるとのこと、子供からシルバーまで効く万能生活習慣にブラボー!



14人目

## 『早寝早起き朝ごはん』都道府県フォーラムの実施報告

**熊本県**  
日 時：平成26年10月26日(日)  
会 場：菊陽町図書館ホール(熊本県菊池郡)  
参加者数：286名

元PTA役員有志が集うNPO法人OneFieldの主催により、『「早寝早起き朝ごはん」フォーラムin熊本きくよう』が開催されました。

基調講演では立命館大学教授で当協議会副会長の陰山英男氏から、様々な調査結果を基に生活習慣と学力の関係についてお話をいただきました。朝食の品目を増やす、睡眠時間が多すぎても、少なすぎても学力に影響があることから、7時間から8時間程度の睡眠が適しているなど、今後の生活の参考になる講演内容でした。

パネルディスカッションでは「子ども達の生活習慣と親の責任」のテーマで、子育てを「親の責任」ではなく「親の楽しみ」として捉え、子供のいる幸せを忘れないよう子育てに取り組んで欲しいとパネリストからアドバイスがありました。



**千葉県**  
日 時：平成26年11月29日(土)  
会 場：千葉県教育会館大ホール(千葉県千葉市)  
参加者数：約400名

早寝早起き朝ごはんフォーラム千葉県実行委員会の主催により、『「早寝早起き朝ごはん」フォーラムinちば』が開催されました。

このフォーラムは、『世代をつなぐ生活習慣の確立』をテーマに、基調講演や子守唄コンサートの他、地域の幼稚園児による「早寝早起き朝ごはん」体操の発表、高校生による研究発表、様々な団体が行っている活動についての展示等が行われました。

400mハードル日本記録保持者の為末大氏による基調講演では、「できることから無理せずやってみることが長く続くコツであり、トップアスリートの多くがこの方法で練習している」といったお話がありました。

高校生による研究発表では、全校生徒に「早寝早起き朝ごはん」の実施状況について自らアンケートをとり、問題を見つけ、対処した様子を報告していました。高校生の実態や素直な意見が述べられ、今後の活動成果が期待されます。



## データでみる「早寝早起き朝ごはん」

### 「不登校に関する実態調査」~平成18年度不登校生徒に関する追跡調査報告書~ (文部科学省)について

文部科学省では、不登校の未然防止や不登校の児童生徒への必要な支援の在り方などについて、「不登校のきっかけ」や「休みはじめた学年・時期」など不登校児童生徒の実態を把握し、検討するために、「不登校に関する実態調査」を実施し、昨年7月に報告書をまとめました。

報告書の中で、「学校を休みはじめた時のきっかけ」の理由として、「友人との関係」に次いで多かったのが「生活リズムの乱れ」で、不登校になった子供の約3割が思いあたるかと回答しています。また、不登校継続の理由として、3割を超える子供が「朝起きられないなど生活リズムが乱れていたため」という項目を挙げており、不登校を抜け出せない理由としても生活リズムが大きく関わっていることがわかりました。

なお、ニュースレター第5号でも、「都立高校中途退学者等追跡調査」を取り上げましたが、学校生活を継続していく要因の一つとして規則正しい生活習慣が挙げられていました。

当協議会では今後も「早寝早起き朝ごはん」運動を続けることで、学力や体力の向上だけでなく、不登校の児童生徒の減少につながることを期待します。

問4-1 あなたが学校を休みはじめた時のきっかけは何ですか。思いあたるものすべてに○をつけてください。

1. 友人との関係	53.7%
2. 先生との関係	26.6%
3. 勉強が分からない	31.6%
4. クラブや部活動の友人・先輩との関係	23.1%
5. 学校のきまりなどの問題	10.2%
6. 入学、転校、進級して学校や学級になじめなかった	17.3%
7. 家族の生活環境の急激な変化	9.8%
8. 親との関係	14.4%
9. 家族の不和	10.1%
10. 病気	14.9%
11. 生活リズムの乱れ	34.7%
12. インターネットやメール、ゲームなどの影響	15.6%
13. その他	16.3%
14. とくに思いあたることはない	5.6%