

『早寝早起き朝ごはん』で エコ生活！

キ ャ ン ペ ー ン



① 起きたらカーテンを開けよう



② 朝の涼風に
胸を開こう



③ 家族みんなで
話そうよ



⑦ 早めに消灯、
明日のために早く寝よう



④ できることは、
みんなでやろう



⑥ おとぎ話が子守唄



⑤ 体をたくさん動かそう



「早寝早起き朝ごはん」でエコ生活を始めませんか。
暗くなったら寝て、明るくなったら起きる。このような毎日を送ることは、節電につながるうえ、
家族みんなの生活が、いきいきしたものになるでしょう。
親子で散歩。親子でラジオ体操。そして、親子で朝ごはん！
朝の時間の使い方を工夫して、一日を元気にスタートしましょう。

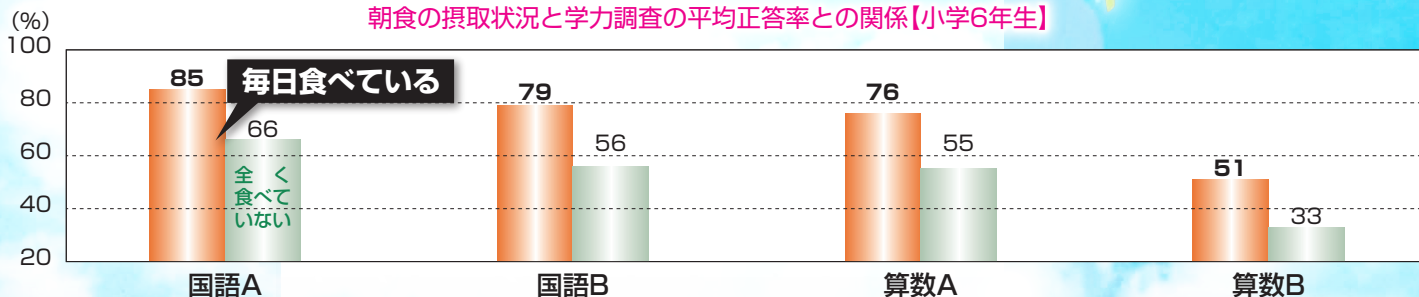


家族いっしょに早寝・早起き・朝ごはん・お手伝いで、

意欲と体力充電、元気全開!!

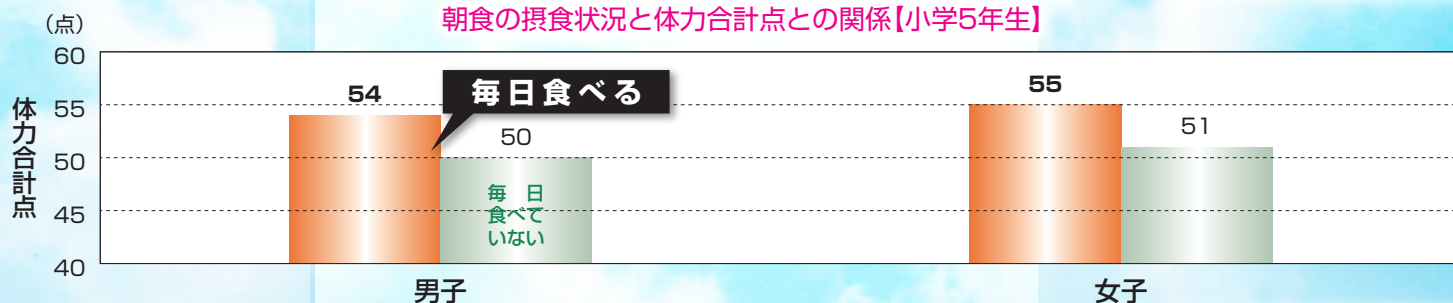
朝ごはんをとる子どもほど、学力調査の平均正答率、体力・運動能力調査の体力合計点が高い傾向にあります。

朝食の摂取状況と学力調査の平均正答率との関係【小学6年生】



(出典) 文部科学省「平成22年度全国学力・学習状況調査」

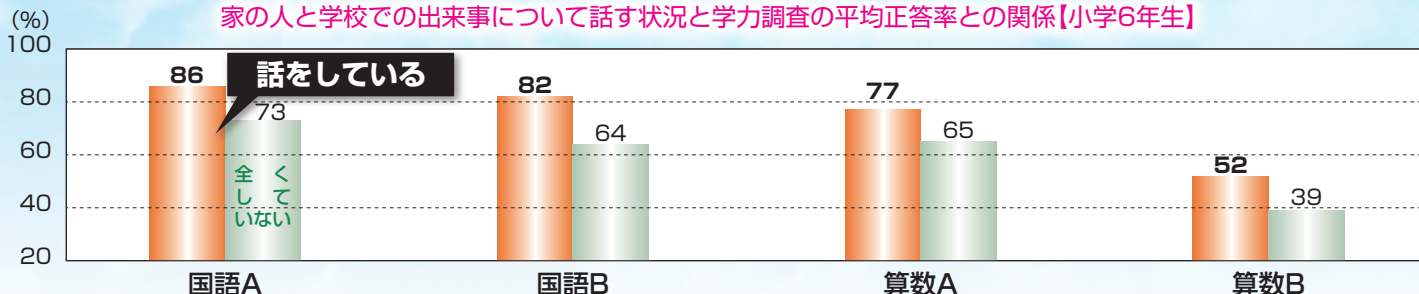
朝食の摂食状況と体力合計点との関係【小学5年生】



(出典) 文部科学省「平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

家の人と学校での出来事について話をしている児童の方が、学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。

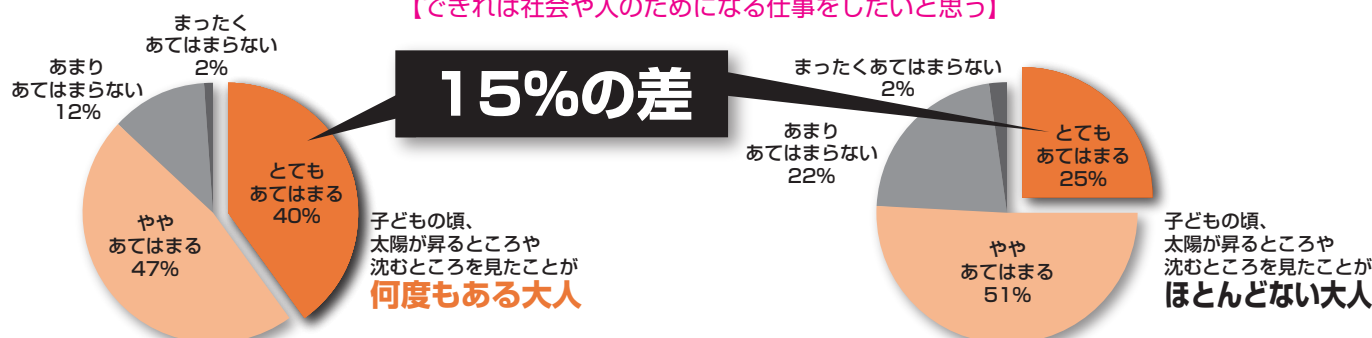
家の人と学校での出来事について話す状況と学力調査の平均正答率との関係【小学6年生】



(出典) 文部科学省「平成22年度全国学力・学習状況調査」

子どもの頃、太陽が昇るところや沈むところを見たことがある大人ほど、公共のために貢献する意識が高い傾向にあります。

【できれば社会や人のためになる仕事をしたいと思う】



(出典) 独立行政法人国立青少年教育振興機構「子どもの体験活動の実態に関する調査研究」(平成22年度)

※ここで取り上げたデータの数値は、小数点以下を四捨五入しています。



「早寝早起き朝ごはん」
全国協議会



文部科学省



朝チャレ! 「早寝早起き朝ごはん」
国民運動を応援しています

朝チャレ!とは、朝早くから活動して夜ゆっくり休むという新しいライフスタイル。早寝早起きは健康的であるだけでなく、夜間の電力消費を抑えることでCO₂削減にもなる。自分にも地球にとってもプラスの習慣です。朝晩生活にチャレンジして、CO₂削減を目指しましょう!
＜朝チャレ!は環境省の「チャレンジ25キャンペーン」の一環として推進されています＞

お問い合わせ先 ▶ 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会事務局 TEL: (03)6407-7767 FAX: (03)6407-7629 E-mail: hayane-hayaoki@niye.go.jp

シンボルマークについて 「早寝早起き朝ごはん」運動の趣旨にご賛同いただき、広報宣伝や事業を実施していただける皆様には、このシンボルマークの積極的な活用をお願いいたします。シンボルマークの使用については、「早ね早おき朝ごはんコミュニティサイト」(<http://www.hayanehayaoki.jp>)をご覧ください。