

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 令和4年4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:03-6407-7743 E-mail:hayane-hayaoki@niye.go.jp

第39号

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



文部科学省
総合教育政策局長
藤原 章夫

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。

文部科学省では、令和3年度に、「家庭教育」に関する国民の意識調査を行いました。この調査では、子育て経験の有無に関わらず、家庭教育で行うべきことの上位に「あいさつやマナーを身に付けること」、「物事の善悪を教えること」、「規則正しい生活習慣を身に付けること」が挙げられています。しかし、子育て経験者、現在子育て中の保護者が感じる、子育ての悩みや不安の内容として「子供の生活習慣の乱れ」が上位に挙げられています。

このため、家庭における食事、睡眠などの乱れを、個々の家庭や子供の問題としてとらえるのではなく、社会全体の問題として、子供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。

子供のみならず私たち大人も、規則正しい生活を送ることは、ワーク・ライフ・バランスのとれた活力ある職場にするために重要なことだと思います。文部科学省で働く職員も、このことに留意して業務を行っておりますが、皆様の働く職場でも、今一度自らの生活習慣を見直すことで、「早寝早起き朝ごはん」運動の更なる充実を図っていただきたいと思います。

また、本年度も、優れた「早寝早起き朝ごはん」運動を行っている活動に対して、文部科学大臣による表彰を行います。文部科学省では、各地域での取組がより一層活発なものとなり、子供たちの心豊かでたくましい成長の一助となるよう、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会や、国立青少年教育振興機構と連携して、子供たちの基本的な生活習慣の確立に向けた取組を推進していきます。

皆様方におかれましても、今後とも「早寝早起き朝ごはん」国民運動の一層の充実にご支援、御協力を頂きますよう、よろしくお願い申し上げます。

データで見る「岩国市立川下中学校」

生徒の実態調査 (5月・12月)

- 朝食習慣 (5項目)
- 朝食に関わる家族のコミュニケーション (2項目)
- 睡眠習慣 (7項目)
- メディア (1項目)
- 自尊感情 (3項目)
- 自立 (2項目)
- 学習意欲 (2項目)
- 体調 (2項目)

《本校生徒の課題》
 ★朝食摂取率、朝食の内容
 ★帰宅後の仮眠、平日と休日の起床時刻のズレ

調査研究の視点1:「体」について学ぶ

- ・「睡眠マネジメント講話」
- ・「食育講演会」(学校保健安全委員会) ライフキッチン 簡単!朝ごはん
- ・「すいみん健康診断」
- ・「すいみん健康相談」



調査研究の視点2:「心」を豊かにする

- ・生活習慣を身につけるための親子関係づくり アンガーマネジメント講座・子育てサロン
- ・「デートDV防止講座」

調査研究の視点3:「生活」を整える

- ・「タイムコントロール週間」(5・8・12月)
- ・「メディアコントロール週間」(6・11・2月)
- ・「親子簡単朝ごはん料理教室」
- ・生徒会活動(全校集会、文化祭)

《タイムコントロール週間》

《メディアコントロール週間》

《すいみん健康診断 睡眠日誌・結果》

<タイムコントロールチャレンジ> 8/30-9/10

項目	5月	8月	9月	12月
起床時刻	6:30	6:30	6:30	6:30
帰宅時刻	17:30	17:30	17:30	17:30
睡眠時間	7.5	7.5	7.5	7.5
家庭学習時間	1.0	1.0	1.0	1.0
メディア利用時間	1.0	1.0	1.0	1.0

メディアコントロールにチャレンジ!

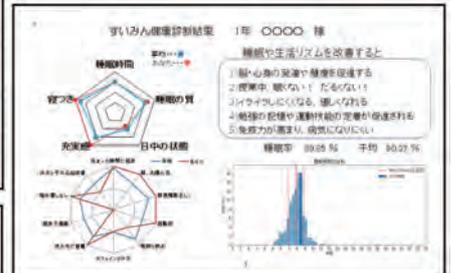
項目	5月	8月	9月	12月
1日あたりのメディア利用時間	1.0	1.0	1.0	1.0
家族での話し合い回数	1.0	1.0	1.0	1.0
家族での話し合い内容				

すいみん健康診断 睡眠日誌

項目	5月	8月	9月	12月
睡眠時間	7.5	7.5	7.5	7.5
起床時刻	6:30	6:30	6:30	6:30
帰宅時刻	17:30	17:30	17:30	17:30
睡眠効率	85%	85%	85%	85%

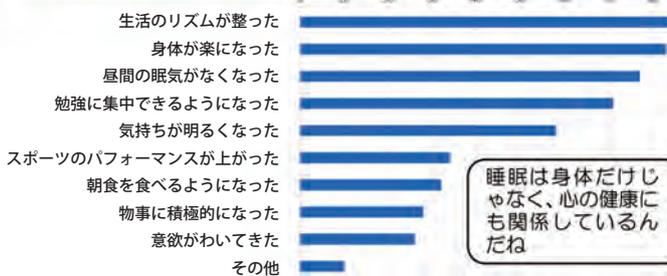
- ◆帰宅後の過ごし方を計画し、時間をコントロールできるように生活する。
- ◆1週間、実際の「家庭学習」「メディア」の時間や「就寝・起床時刻」「朝食のバランス」について記録をとる。
- ◆週末に時間の集計をするとともに「家庭学習とメディアのバランス」「睡眠時間や朝食のバランス」と授業中の意欲や集中力について振り返る。
- ◆次週の目標を立て、さらに1週間取組む。

- ◆メディアの使用について、チャレンジするコースを家族と話し合って選ぶ。
- ◆家族で1週間取組む。(校区内小学校とも連携し、同時に実施)



- ◆睡眠測定器を1週間装着し、日中の活動量と睡眠を測定することで、睡眠を可視化する。

睡眠習慣を改善する前と後の変化



授業中の眠気の比較



眠気がすいぶん改善したね!

「生活習慣の改善」と「いろいろなことを学ぶのは楽しい」の関係



データで見る「山形大学睡眠マネジメント研究センター」

「睡眠と生活に関するアンケート」の報告

山形大学睡眠マネジメント研究センターでは、令和3年2月に、米沢市の協力を得て、小学生から高齢者までの米沢市民567人(うち小中高147人)を対象に「睡眠と生活に関するアンケート」を実施しました。生活習慣・入浴・寝室環境・睡眠等に関する質問に回答いただくとともに、コロナ禍の影響についても調査しました。子どもに関する主な結果を報告します。

睡眠時間の平均は、小学生9.8時間、中学生8.6時間、高校生7.6時間でした。また、「起きた時の眠りの満足感」は、「満足計(とても満足+満足)」で小学生30.4%、中学生33.3%、高校生17.0%で、中学・高校の女子では「不満計」約4割でした。「新型コロナによる生活の変化」では、「運動の習慣」(小32.6%、中52.1%)、「スマホの使用時間」(中37.5%、高34.0%)、「食べ過ぎ」(小10.9%、中6.3%)の3つが上位にあげられており、ステイホーム時間が増えたことに起因すると考えられます。「スマホの1日あたりの使用時間」では、小学生では「もっていない」が58.7%、中学生では「1～2時間」が45.8%、高校生では「3～4時間」が47.2%でした。3時間以上使用している高校生では、約6割が目覚めの悪さを自覚していました。「目覚めの良さ」(図1)では、「良い計」は小学生23.9%、中学生29.2%、高校生22.7%で、「悪い計」は全体で36.1%でした。

<出典>

『「令和2年度睡眠と生活に関するアンケート」調査報告書』令和3年9月、山形大学

<問い合わせ>
山形大学睡眠マネジメント研究センター
mail: yamauchi@yz.yamagata-u.ac.jp
HP: https://sleep-management.jp/

●アンケート結果「目覚めの良さ」(図1)

凡例	とても良い	良い	ふつう	悪い	とても悪い	無回答
全体 (n=147)	7.5	17.7	34.0	29.3	6.8	4.8
小学生 (n=46)	6.5	17.4	37.0	32.6	2.2	4.3
・小学生 男子 (n=17)	11.8	11.8	47.1	23.5	0.0	5.9
・小学生 女子 (n=28)	3.6	21.4	28.6	39.3	3.6	3.6
中学生 (n=48)	14.6	14.6	41.7	20.8	6.3	2.1
・中学生 男子 (n=24)	25.0	8.3	50.0	12.5	4.2	0
・中学生 女子 (n=24)	4.2	20.8	33.3	29.2	8.3	4.2
高校生 (n=53)	1.9	20.8	24.5	34.0	11.3	7.5
・高校生 男子 (n=15)	0.0	20.0	13.3	33.3	13.3	20.0
・高校生 女子 (n=33)	3.0	18.2	27.3	36.4	12.1	3.0

全国ではこんな活動・取り組みをしています!

元気なあわっこ応援事業「生活習慣改善プロジェクト」

～生活リズムチェックカードの取組について～

小松島市立江小学校

徳島県には、「元気なあわっこ応援事業『生活習慣改善プロジェクト』」という取組があります。徳島県の子どものための健康課題解決に向けて、各学校で子どもの生活習慣改善に取り組んでいます。

本校では『生活習慣改善プロジェクト』として、今年度からいくつか取組を始めました。その1つとして、他県の生活リズムチェックカード等を参考に、「立江小生活リズムチェックカード」を作成し、長期休業明けの1週間を取組期間とし、生活リズム調べを行いました。

生活リズムチェックカードには、「就寝時刻」「起床時刻」「家庭学習の時間」「運動の時間」「読書の時間」「メディア視聴時間」「朝ごはん」「お手伝い」と、8項目を設定しました。その中で、目標の時間設定が必要な項目(就寝・起床・家庭学習・運動・メディア視聴時間等)については、子どもたちの生活の様子等を基に、教職員で話し合って目標時間を設定し、それぞれの目標時間達成に向け、子どもたちに取り組んでもらうことにしました。

そして、事後指導として、子どもたち一人ひとりに「生活リズムチェックカードのまとめ(個人振り返りシート)」を作成し、それぞれの項目をレーダーチャートで示し、項目ごとにコメントを作成して、子どもたちが自分の生活を振り返ることができるようにしました。

今回、生活習慣の定着に向けて取組を始めたことにより、子どもたちが自分の生活習慣を振り返るよい機会となり、基本的生活習慣の改善や定着を意識して取り組めたことが一番の成果であったと思います。今後も、生活習慣に関する取組を継続的に実践し、保健だよりや掲示物等も活用し、定期的に「健康な生活」(睡眠・食事・運動等)をテーマに、家庭にも情報を発信し、学校と家庭が連携を図りながら、取組を続けていきたいと思っています。

朝より、少し早起きや遅寝、早起きや遅寝がはじまりましたが、みなさんの生活の様子はどうですか? 休み明けには、早起きや遅寝などの生活リズムが崩れない人もいますが、「早起しよう」と目標を決めて、がんばっている人もいます。

そこで、この今の生活の様子を、立江っ子のみなさん一人ひとりが自分自身の生活リズムを調べたうえで、自分の生活リズムチェックカードの作成に活用していただくことを目指しています。

今回は、起床時刻や就寝時刻、学習時間などの生活リズムを調べ、学校で発表したり話し合ったりして、家族や学校の関係で、達成するのびびりや達成感を感じ、がんばってチャレンジしてもらえたらいいです。

また、今回は「早起き」「遅寝」「運動の時間」「家庭学習の時間」「読書の時間」「お手伝い」「テレビやゲーム」などの生活リズムを「早起き」と「遅寝」をそれぞれ調べ、達成するのびびりや達成感を感じ、がんばってチャレンジしてもらえたらいいです。

1週間の日数合計が月の合計の生活リズムを目標としています。(2)月の合計も、つらめるとは「つらめるとは」です。

毎週の習慣

1週間の生活目標については、学校で決めて記入し、家に持って帰ります。2週間でもがんばっていただき、取り組みの達成とご協力をお願いいたします。なお、家庭での達成は、記入の人数も必ず記入してください。また、取り組みの結果も、まとめからぜひご報告ください。

学校で、生活リズムの達成を促すための取り組みが実施されています。

- ①起床・読書の時間は、毎朝「起床時刻」や「読書の時間」を「1」時間以上、達成していることを確認しています。
- ②運動の時間は、(体育時間以外)で「毎日30分以上」から「毎日15分以上」までを目標に設定しています。
- ③家庭学習の時間は、(2)分「家庭学習の時間」から設定しています。
- ④朝ごはんの時間は、毎朝「朝ごはん」を目標に設定しています。

◆期間
令和4年1月18日(火)～1月24日(月)の1週間

◆生活リズムチェックカードの取組の流れ

- 子どもたちが、長期休業明け(1月)に生活リズムチェックカードを家庭へ持って帰ります。
- 目標時刻を学校で記入しますが、決まらなければ記入、お守りの人と話し合ってください。
- 1週間(1月)から、1週間の生活リズムチェックを、その日の目標として記入します。
- 1週間の取り組みが終わったら、保護者の立子と子どもたちが生活を振り返り、感想を記入し、学校へ提出します。

▲生活リズムチェックカードの取組のお知らせ(ほげんだより)

自分の生活リズムを振り返りましょう!

生活リズムチェックカードのまとめ

自分の生活リズムを振り返りましょう!

生活リズムチェックカードのまとめ(個人振り返りシート)

▲生活リズムチェックカードのまとめ(個人振り返りシート)

