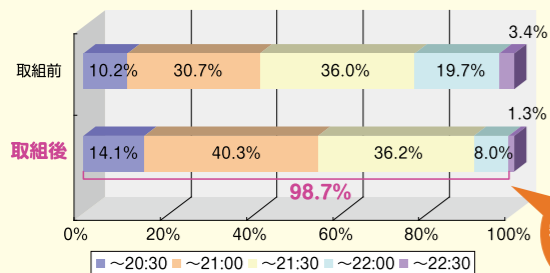


保育園・幼稚園

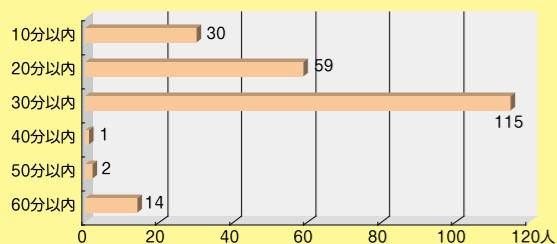
早寝早起きおいしい朝ごはん  
すごろくの結果

市内23の保育園・幼稚園で「早寝早起きおいしい朝ごはんすごろく」と「じゃれつき遊び」を実施し、生活リズムの改善を家庭と園と一緒に進めました。

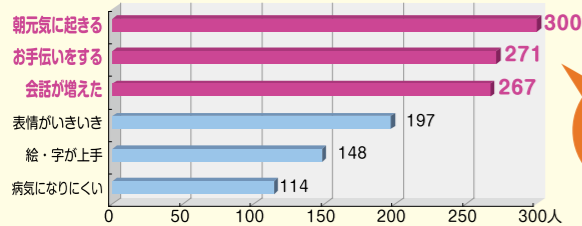
布団に入る時間の変化



起床時間は何分早くなったか



取組の結果

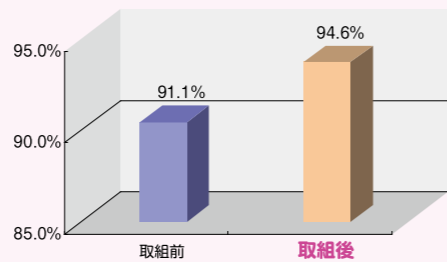


小学生

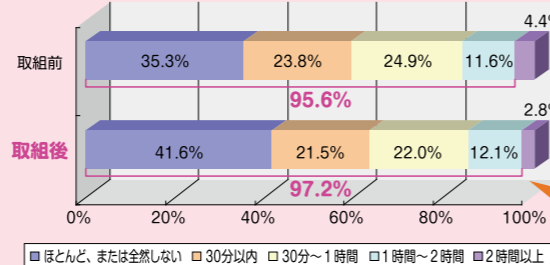
糸魚川版  
モンスター攻略ブックの結果

市内16の小学校1~3年生が「糸魚川版モンスター攻略ブック」に挑戦しました。子どもたちが毎日の生活習慣を楽しみながら記録することで生活リズムの改善につなげました。

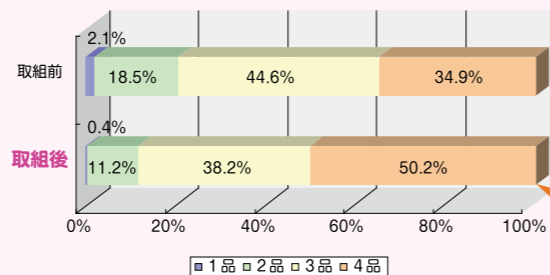
22時までに布団に入る割合の変化



携帯ゲームの時間の変化



朝食の品数の変化



子どもの生活リズム向上全国フォーラム

北信越大会 in いといがわ

早ね早起きおいしい朝ごはん全国サミットを

開催  
しました



朝ごはんマン  
(糸魚川市キャラクター)

早寝早起きおいしい朝ごはんの取組を、みなさんにもっと知っていただくために2010年12月5日、「子どもの生活リズム向上全国フォーラム」を開催しました。このパンフレットは、フォーラムの様子をまとめたものです。



●トークショー

哀川 翔さん

早起きは『3億』の徳 日の出起床で人生激変!

早寝早起きっていうよりも、「早起き・早寝」だな。

わが家では子どもに「早く起きなさい」って言っている。日が出たら起きて朝ごはんを食べなさいって。「早起き」が生活リズムの基本だよ!

明日の朝はちょっと早く起きて、  
家族みんなでおいしい朝ごはんを食べませんか?

できることから、始めてみよう!



はやおきくん



ほやなちゃん



あさごはんまん



みそしるちゃん



よふかしおじ

© やなせたかし

発行

いといがわ子どもの生活リズム向上全国フォーラム実行委員会

事務局 / 糸魚川市教育委員会こども課 Tel.025-552-1511 (代表)



文部科学省・いといがわ子どもの生活リズム向上全国フォーラム実行委員会

● 子どもの生活リズム向上事例発表



若狭子どもの生活リズム向上実行委員会 代表 前田 勉氏

睡眠を中心とした  
子どもたちの規則正しい生活リズムの構築  
子どもの生活リズムの向上は、発達障害・睡眠障害を未然に防止し、不登校をなくすことにつながります。



白山市教育委員会生涯学習課 社会教育主事 東 雅宏氏

独自に開発した生活習慣記録冊子  
「生活リズムモンスター攻略ブック」による取組  
この仕掛けによって、子どもが自ら生活習慣を見つめ直し、自発的に改善に取り組む姿勢がでてきました。



糸魚川市立大和川保育園 主任保育士 田中 麻美氏

じゃれつき遊びで育つ元気な体・つながる心  
～早寝早起きおいしい朝ごはんの取組みと愛着形成の相乗効果～  
じゃれつき遊びをとおして、子どもに人とかかわる楽しさを伝えることができました。

● 基調講演



和洋女子大学教授 鈴木 みゆき氏

「地域で創る!子どもの生活習慣」

規則正しい生活習慣を身につけ、大人も子どもも、心も体も、健康になりましょう  
子育ての終わった地域のおじいちゃん・おばあちゃんが、保育園や幼稚園で子どもと一緒に楽しく遊ぶと、地域との関係がとつとも良くなる。地域で子どもを育てていくということが大事です。

● パネルディスカッション

「正しい生活リズム」の定着から見えてくるもの～9歳までと9歳から～



コーディネーター/筑波大学 教授 田中 統治氏

9歳までは保護者が生活リズムを整えましょう  
0歳から18歳までの一貫教育は、駅伝のような教育です。とくに、9歳は折り返し地点です。9歳までは保護者が生活リズムを「おいしい」朝ごはんではんで整えましょう。



パネリスト/富山大学大学院 准教授 関根 道和氏

寝ない子は太ります  
「寝る子は育つ」というのはご存知ですよね。寝る子は、縦に育つんですよ。ところが、「寝ない子は太る」。つまり寝ない子は横に育つんですよ。



パネリスト/糸魚川市立能生小学校 校長 池原 栄一氏

大人も子どもも自分の問題として考えましょう  
生活をふり返り、できることから改善していきましょう。やれることは必ずあります。



パネリスト/新潟日报社 上越支社長 渡辺 英美子氏

子ども自身が考えることが大切です  
子ども自身がさまざまなメディアとの付き合い方を考えること、時間の使い方を意識することが大切です。

**子どもの生活リズム向上全国フォーラム いたいがわ宣言**

- 私たちは、<sup>この</sup>9歳までに規則正しい生活リズムの土台をつくります。
- 子どもは、時間のルールを守り、遊び、学び、運動します。
- 家族は、みんなで早寝・早起き・おいしい朝ごはんの生活をします。
- 地域は、子どもが安全で安心して外遊びができる環境を整えます。
- 家庭、地域、園・学校は、総ぐるみで子どもとかわり育てます。

平成 22 年 12 月 5 日  
子どもの生活リズム向上全国フォーラム北信越大会 in いたいがわ  
参加者・出演者・実行委員会 一同

● サブプログラム



世界の朝ごはん (協力:糸魚川国際交流協会)



市内小中学校の取組をポスター展示



はやおきくんミニミニ劇場 (協力:国立妙高青少年自然の家・上越教育大学)



スポーツ栄養講座「名選手は朝ごはんから」 (協力:アルビレックス新潟)



ボール遊び de 体力づくり (協力:アルビレックス新潟)



チャリーディングダンス (協力:NPO法人ワセダクラブ 北信越支部)



新聞ロール紙にお絵かき体験 (協力:新潟日报社)

フォーラムまでの取り組み

7/16 出前講座  
「早寝早起きおいしい朝ごはんて 人生激変!!」糸魚川市内の建設業協会 青年部

お仕事も正しい生活リズムでがんばって!

7/31 夏休み親子出前講座  
〈親子で農業体験/JAひすい〉

農業と食べ物の大切さを学んだよ

8/8 朝ごはんマンミニ劇場  
〈糸魚川ジオパークフェスティバル/青海海岸・ドームなぎさ〉

朝ごはんマン登場!

8/22 夏休み早寝早起き環境美化ボランティア  
〈押上海岸・国道8号バイパス〉 糸魚川市内の建設業協会

早起きして海岸をきれいにしたよ

10/1 出前講座  
「早寝早起きおいしい朝ごはん」の驚くべき効果 〈明星セメント株〉

家族みんなで正しい生活リズム!

11/3 普及啓発活動  
11/7 〈JA農業まつり/糸魚川市民会館ほか〉

はやおきくんとよふかしおにが大人気!