

家族みんなで「早寝 早起きおいしい朝ごはん」



家族
みんなで

よる、
早く寝る。

よる10時までに布団に入る
糸魚川市の小学1～3年生の割合



平成22年度「糸魚川版モニター攻略ブック」の結果から

「寝る子は育つ」というのはご存知ですね。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。

(富山大学大学院准教授 関根道和本氏)

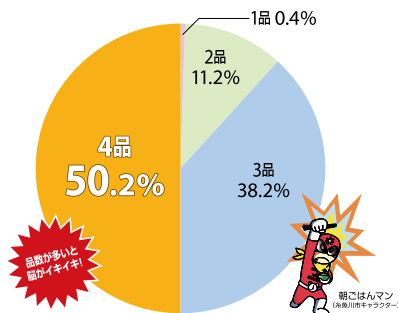
〇「子どもの生活リズム全国フォーラム」での発言より。



家族
みんなで

おいしい
朝ごはんを
食べる。

糸魚川市の小学1～3年生の家庭の
朝ごはんの品数



平成22年度「糸魚川版モニター攻略ブック」の結果から

糸魚川市では、**おかずがある朝ごはん**をすすめています。品数が多いほど脳が活性化することがわかっています。

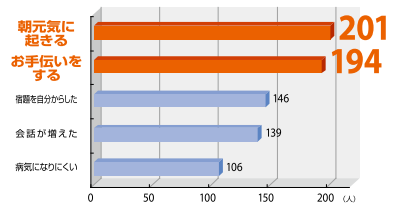


そしたら

元気に起きて
お手伝いを
するようになった!

「早寝早起きおいしい朝ごはん」の効果

糸魚川市の小学1～3年生の取組後の結果
(人数・複数回答)



平成22年度「糸魚川版モニター攻略ブック」の結果から

家族みんなで取組んだら、お家でお手伝いをする子どもが増えました。

この結果は、**他人を思いやる力や学習意欲の向上にも関係する**と言われています。

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、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、織るみて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



哀川 翔さん

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!

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
トークショーより



できることから、始めてみよう!