

## はじめに

子どもたちの健やかな成長のためには、「よく食べ、よく眠り、よく体を動かす」ことが大切です。しかしながら近年、社会環境や生活スタイルの変化もあり、朝食を食べなかったり、夜更かししたりすることが増えてきています。こうした不規則な生活リズムは、子どもたちの学習意欲や体力・気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

基本的な生活習慣の乱れについては、個々の家庭や子どもの問題として捉えるのではなく、社会全体の課題として受け止め、地域全体で子どもの健やかな育ちを支える環境づくりを進める必要があります。

こうした趣旨から、滋賀県教育委員会では、平成18年度から全国に先駆けて、「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動を展開し、子どもたちの望ましい生活リズムの向上を地域全体で支え合う取組を進めてきました。

具体的には、保育所・幼稚園・小学校のすべての子どもたちに啓発用ステッカーの配布、ポスターコンクールの実施、さらには県内8会場での「10,000人リレーフォーラム」の開催、県内全域の幼稚園・小学校・中学校を対象とした生活リズムに関するアンケート調査の実施、そしてこれまでの成果を全国に発信する場として、平成19年12月1日には『早寝・早起き・朝ごはん』全国フォーラム in しがを開催してきたところです。

このようなことを通じて、家庭、地域、学校をはじめとした様々な団体が多種多様な取組が見られ、その広がりや深まりを感じています。

そこで、これまでに取り組まれてきた成果を事例集として集約し、その情報を共有すべく、本書を作成することとしました。本書では、各地域において子どもたちの基本的な生活習慣の確立を図る取組を行う指導者の方々にご利用いただくことを前提として、具体的な取組の実践事例や素材を中心に編集しました。本書による情報発信が契機となり、県内の各地域での取組が一層活発なものとなり、子どもたちが心豊かでたくましく成長していくための一助となれば幸いです。

最後に、本書の編集に際して、貴重な情報提供をいただきました関係者の皆様方に心から感謝申し上げます。



平成20年（2008年）8月

滋賀県教育委員会事務局

生涯学習課長 関 百合子