

家庭で・地域で・学校で「みんなで早寝早起き朝ごはん」 ～子どもの生活リズム向上ハンドブック～

文部科学省では、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、「家庭で・地域で・学校で『みんなで早寝早起き朝ごはん』～子どもの生活リズム向上ハンドブック～」が編集されました。

この資料の内容については、文部科学省ホームページ「子育て応援します（家庭教育支援室）」や県生涯学習課ホームページ「におねっと」に掲載してありますので、ぜひ、ご覧ください。

なお、ホームページアドレスは下記のとおりです。

文部科学省ホームページ「子育て応援します」アドレス

http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/08060902.htm

滋賀県生涯学習課ホームページ「におねっと」アドレス

<http://www.nionet.jp/>



CONTENTS

| | |
|-----------------------------------|----|
| 第1章 子どもの生活の現状 | |
| 1. 睡眠に関して | 4 |
| 2. 朝食(食事)に関して | 5 |
| 3. 遊び・運動に関して | 9 |
| 第2章 生活リズムの確立と睡眠 | |
| 1. 睡眠リズムの発達 | 12 |
| 2. 早寝・早起きが必要な根拠 | 12 |
| 3. 睡眠の習慣確立を阻む要因 | 15 |
| 4. 懸念される影響 | 15 |
| 5. 睡眠習慣の確立と改善のために | 16 |
| コラム | 18 |
| 第3章 生活リズムの確立と朝食(食事) | |
| 1. 朝食の効果 | 20 |
| 2. 朝食を食べる習慣のある人とない人の体温の違い | 21 |
| 3. 欠食を引き起こす要因 | 22 |
| コラム | 25 |
| 第4章 生活リズムの確立と遊び・運動 | |
| 1. 遊び・運動は大切 | 26 |
| 2. 遊び・運動不足の影響 | 27 |
| コラム | 28 |
| 第5章 生活リズムの確立と家庭教育・地域教育の役割 | |
| 1. 親と子の関わりが子どもの成長に影響を与える理由 | 30 |
| 2. 地域のきずな | 34 |
| 3. 地域の役割と具体的な活動 | 34 |
| 生活リズム向上のための取組み事例集 | |
| 事例1 いきいきタイム | 38 |
| 事例2 早寝・早起き・朝ごはん、3週間比較調査 | 39 |
| 事例3 通学合宿 | 40 |
| 事例4 サイドワーカー派遣 | 42 |
| 事例5 楽しくつくるよ！親子でつくる朝ごはん教室 | 43 |
| 事例6 朝の「あいさつ運動」と朝の「校庭遊び」 | 44 |
| 事例7 脳が目覚める「朝パズル」週間 | 46 |
| 事例8 パネルシアター早寝・早起き・朝ごはん 朝ごはんを食べよう！ | 47 |

