

くりちゃん元気いっぱい運動

～「早ね・早おき・朝ごはん」～

豊かな学びをささえる「早寝・早おき・朝ごはん」



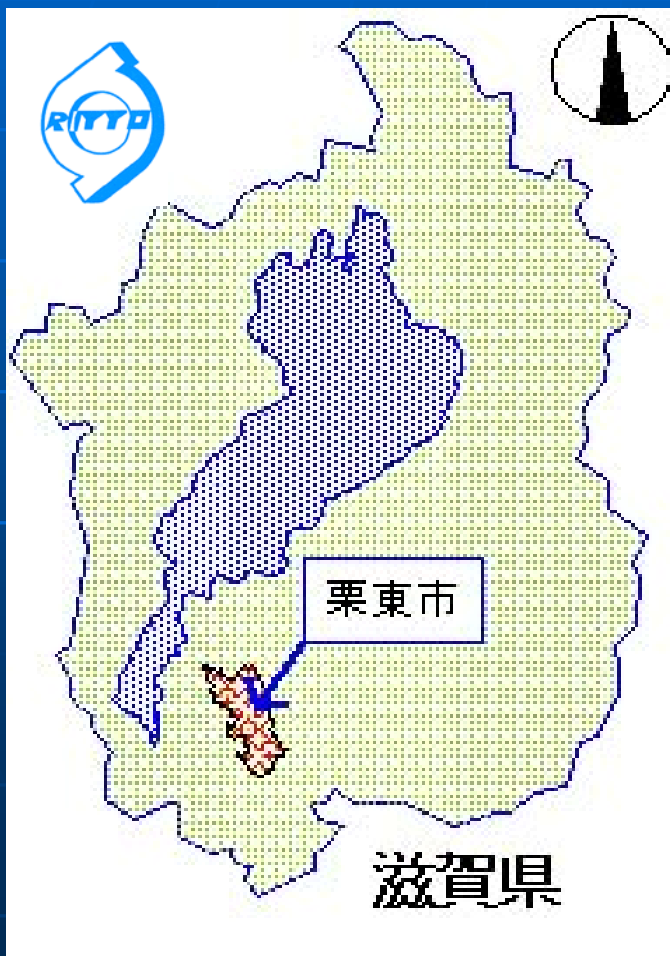
平成19年12月1日(土)
第2分科会:ピアザ淡海「ピアザホール」

栗東市教育委員会





栗東市の位置・特色



1. 国道1号・8号の通過、名神高速道路栗東インターチェンジの設置
2. 平成3年、JR琵琶湖線栗東駅が開設
3. 平成13年10月1日、滋賀県内8番目の市として「栗東市」が誕生

市の木・花・鳥



市の木 貝塚伊吹
昭和48年4月2日制定



市の花 キンセンカ
昭和48年4月2日制定



市の鳥 メジロ
昭和63年1月1日制定



栗東市立小・中学校

本市では、市立小学校「9校」約4,500名
市立中学校「3校」約1,800名
合計「**12校**」を設置 合計「**約6,300名**」
児童生徒数は、平成19年11月1日現在

栗東市立園・市内認可法人立保育園

本市では、市立保育園・幼稚園・幼児園「14園」約2,600名
市内認可法人立保育園 「5園」約 500名
合計「**19園**」を設置 合計「**約3,100名**」
乳幼児数は、平成19年11月1日現在

確かな**学力向上**に関わる これまでの栗東市の取り組み

年度	H16	H17	H18	H19
取り組み	栗東市学力到達度調査			
			くりちゃん元気いっぱい 運動	

学力到達度調査の成果と課題

4年間取り組んできて...

授業改善は進んだが、
課題の明確化がはかりにくい...

そこで

子どものふだんの生活習慣に着目

くりちゃん元気いっぱい運動

栗東市教育委員会の取り組み

栗東の子を“心も体も元気いっぱい・かしこく”育てましょう!!

くりちゃん**元気いっぱい**運動

早ね・早おき・朝ごはん

基本的な生活習慣が身につくと“**脳**”の働きがよくなります!

“早ね・早おき・朝ごはん”を家族みんなで**実行**しましょう!

子どもたちの「ふだんの生活習慣」の アンケート調査実施

■【趣旨】

- (1) 子どもたちの「ふだんの生活習慣」と学力到達度調査結果とを比較分析し、**子どもたちの望ましい生活習慣の確立をめざすために実態把握する。**
- (2) 子どもの学力の定着には、学校生活における指導だけではなく、家庭生活における生活習慣が大切であることを明確にし、**保護者への啓発や推進に役立てるために実施する。**

実施方法

《調査対象》

- ・栗東市内小学1年生～中学校3年生(悉皆)

《調査方法》

- ・各校において時間を設定して実施
- ・1～2年生は、設問(1)～(4)までを挙手にて集計
- ・3年生以上は、アンケート用紙を配布し記入

「ふだん(月曜日～金曜日)の生活習慣」 のアンケート調査の実施【小中学校版】

- 調査時期 平成18年6月・平成19年6月
- 調査項目
 - 起床時刻
 - 就寝時刻
 - 毎日の朝ごはん
 - 家族との食事
 - 睡眠時間
 - テレビ・ビデオ等の視聴時間
 - 家庭での学習時間
 - 家庭での読書時間



栗東の子どもの生活実態

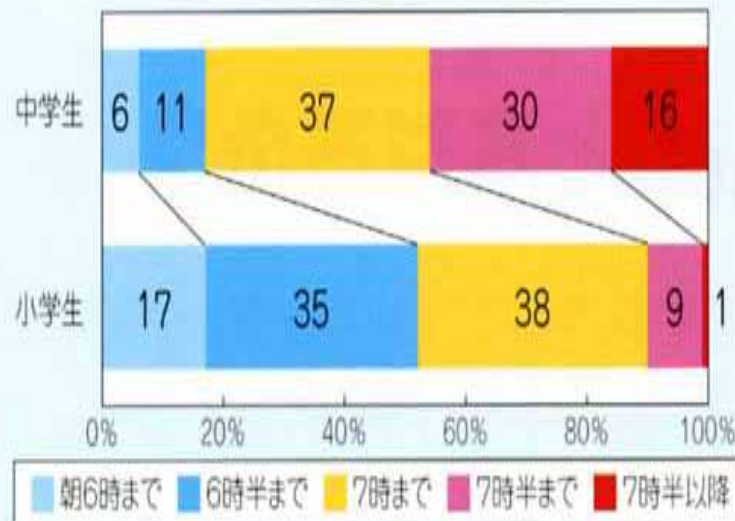


栗東の子どもの生活実態

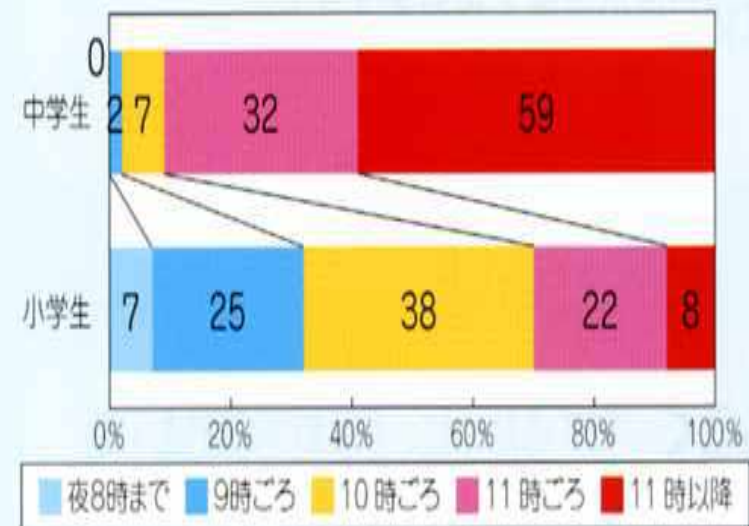
●朝起きる時刻 6時半まで 中学生 (17%)
小学生 (52%)

●夜寝る時刻 11時以降 中学生 (59%)
小学生 (8%)

朝何時ごろ起きていますか？



夜何時ごろ寝ていますか？



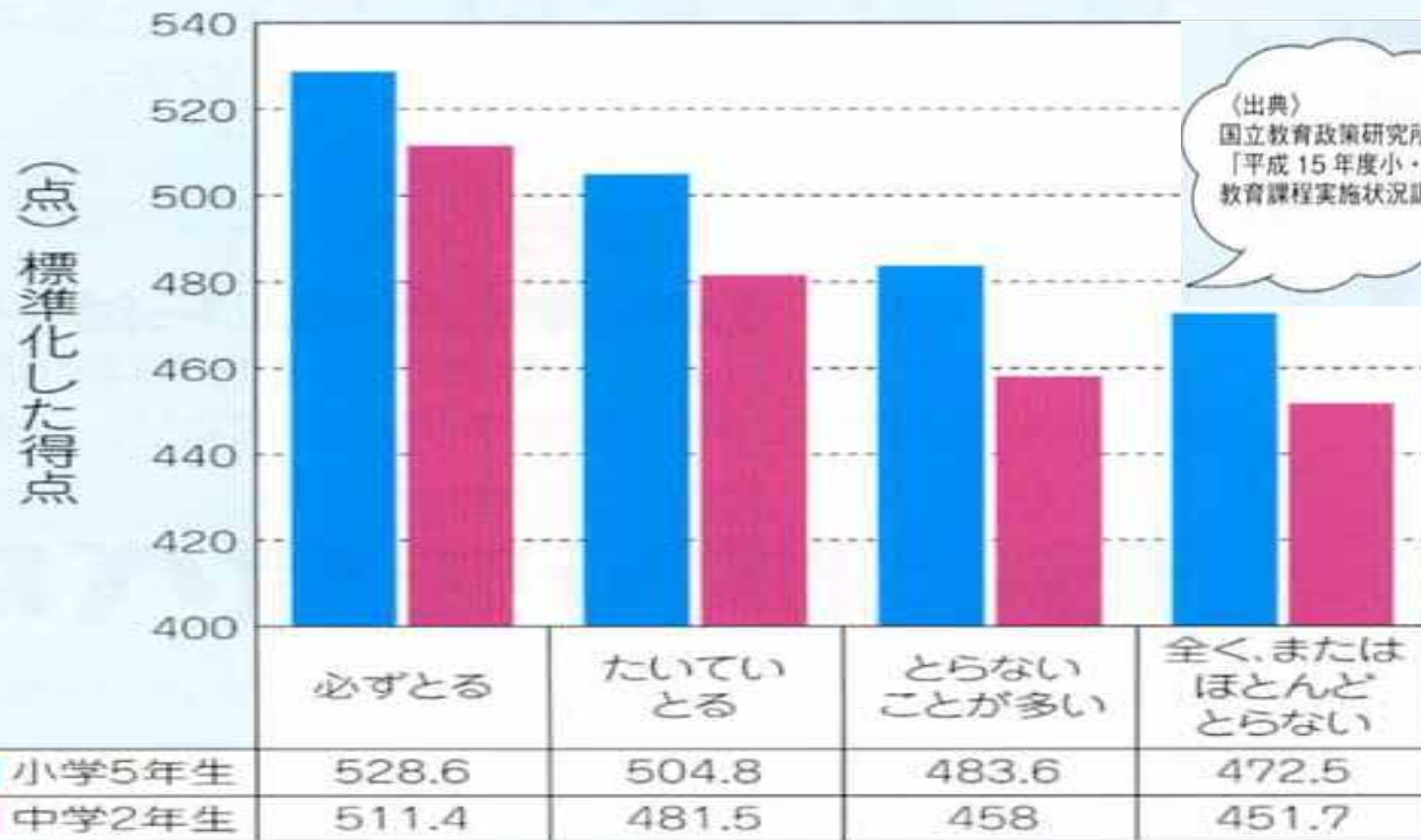


朝食とテストの得点の関係

●ペーパーテストの得点が高い児童生徒ほど朝食をとっている傾向にある。

●つまり、「学力と朝食」には密接なつながりがあると考えられる。

朝食と国語のテストの得点の関係



〈出典〉
国立教育政策研究所
「平成15年度小・中学校
教育課程実施状況調査」より

朝ごはんを食べないと どうなるの？

脳のエネルギー源であるご飯やパンなどの炭水化物に含まれるデンプンや糖から作られる「ブドウ糖」が不足し、昼食を食べるまで頭と体をしっかり動かすことができません。



だから朝ごはんを食べることが大切です



朝ごはんを食べない体には、
こんな現象が起こってきます！

- 体温は常に低い
- 血糖値も低いまま
- 体は眠ったまま



- イライラ
- 集中力低下
- 体がだるいなどの不良体調でやる気がでない



朝ごはんを食べたことで
こんな効果が期待できます！

- 勉強に集中して取り組める



- 体や脳のエネルギー源となって活発に活動できる

早ね・早おき・朝ごはん



くりちゃん元気いっぱい運動

子どもたちの生活習慣の乱れは、健康の維持や体力、気力、意欲や集中力などの学習面でも大きな影響を及ぼすことが指摘されています。

また、学力を向上させるためには、『早ね・早おき・朝ごはん』といった基本的な生活習慣の定着と『読み・書き・計算』などの基礎的・基本的な学習内容の徹底が不可欠であることも指摘されています。

栗東市教育委員会では

基本的な生活習慣の定着と基礎的・基本的な学習内容の徹底が学力を向上させるための「車の両輪」であると考え、

- ★学校に対しては、「基礎的・基本的な学習内容」の到達目標を明確化して取り組むこと。
- ★家庭や地域に対しては、「**滋賀教育の日**」及び「**栗東教育きらい月間**」を契機に、『早ね・早おき・朝ごはん』といった基本的な生活習慣の定着を推奨すること。

を広く呼びかけていくことにしました。

家庭や地域の方々へ

栗東の子を“**心も体も元気いっぱい・かしこく**”育てるために、「早ね・早おき・朝ごはん」を始めとして、家庭では学習習慣や外遊びの習慣など、生活習慣の定着を、地域では積極的な温かい声かけや見守りなど、健全な育成に向けた取り組みをお願いします。

栗東版「早ね・早おき・朝ごはん」 ～ くりちゃん元気いっぱい運動(啓発チラシ)～

栗東の子を「心も体も元気いっぱい・かしこく」育てましょう!!

くりちゃん元気いっぱい運動 早ね・早おき・朝ごはん

基本的な生活習慣が身につくと「脳」の働きがよくなります!
「早ね・早おき・朝ごはん」を家族みんなで**実行**しましょう!

栗東の子どもの生活実態

- 夜寝る時刻 11時以降 中学生 (59%)
小学生 (8%)
- 朝起きる時刻 6時半まで 中学生 (17%)
小学生 (52%)

夜何時ごろ寝ていますか?



朝何時ごろ起きていますか?



望ましい睡眠時間

- 就学前「10～12時間以上」
 - 小学校1～3年生では「9時間」
 - 小学校4～6年生では「8時間」
 - 中学校1～3年生では「7時間」
- 程度を確保することが必要だと言われている。

朝食とテストの得点の関係

- ペーパーテストの得点が高い児童生徒ほど朝食をとっている傾向にある。
- つまり、「学力と朝食」には密接なつながりがあると考えられる。

朝食と国語のテストの得点の関係



滋賀県教育委員会は、今年から11月1日を「**滋賀 教育の日**」と定められました。栗東市でも11月1日を「**栗東 教育きらりの日**」として推進することになりました。
この日に合わせて毎年**11月**を「**栗東 教育きらり月間**」とし、栗東の子どもたちのために、教職員と保護者、地域の方々が連携し合って教育について考えるいろいろな催しや運動を行います。

栗東市教育委員会

早ね・早おき・朝ごはん くりちゃん元気いっぱい運動

子どもたちの生活習慣の乱れは、健康の維持や体力、気力、意欲や集中力などの学習面でも大きな影響を及ぼすことが指摘されています。
また、学力を向上させるためには、「早ね・早おき・朝ごはん」といった基本的な生活習慣の定着と「読み・書き・計算」などの基礎的・基本的な学習内容の徹底が不可欠であることも指摘されています。

栗東市教育委員会では

基本的な生活習慣の定着と基礎的・基本的な学習内容の徹底が学力を向上させるための「**車の両輪**」であると考え、

- ★学校に対しては、「基礎的・基本的な学習内容」の到達目標を明確化して取り組むこと。
- ★家庭や地域に対しては、「**滋賀 教育の日**」及び「**栗東 教育きらり月間**」を契機に、「早ね・早おき・朝ごはん」といった基本的な生活習慣の定着を推奨すること。

を広く呼びかけていくことにしました。

家庭や地域の方々へ

栗東の子を「心も体も元気いっぱい・かしこく」育てるために、「早ね・早おき・朝ごはん」を始めて、家庭では学習習慣や外遊びの習慣など、生活習慣の定着を、地域では積極的な温かい声かけや見守りなど、健全な育成に向けた取り組みをお願いします。

朝ごはんを食べないと どうなるの?

脳のエネルギー源であるご飯やパンなどの炭水化物に含まれるデンプンや糖から作られる「ブドウ糖」が不足し、昼食を食べるまで頭と体をしっかり動かすことができません。



朝ごはんを食べない体には、こんな現象が起きてきます!

- 体温は常に低い
- 血糖値も低いまま
- 体は眠ったまま
- イライラ
- 集中力低下
- 体がだるいなどの不良体調でやる気がでない

朝ごはんを食べたことで、こんな効果が期待できます!

- 勉強に集中して取り組める
- 体や脳のエネルギー源となって活発に活動できる

栗東市教育委員会 TEL: 077-551-0130 FAX: 077-551-0149

乳幼児版 啓発チラシ

幼児課において

アンケート調査の実施

平成18年度 11月実施

平成19年度 10月実施

保護者対象：約3,000名

【アンケートの回収率】

2年目 84% ↑ 11%
1年目 73%

「早ね・早おき・朝ごはん」
～くりちゃん元気いっぱい運動～

規則正しい生活習慣を
つけましょう

朝ごはん
・朝ごはんを食べると…
集中して取り組める
活発に活動できる
・家族で食事をすることで、
会話が生まれ、
学ぶこともたくさんあります

あさごはん
おいしいなあ

睡眠
・睡眠時間
乳児…12時間位
幼児…10時間位
・10時以降に寝ている子が
5%あります
寝る時間が遅くなると、
朝起きる時間も影響して
きます。

うんちが
でたよ

排便
・朝は、早めに起きて、
ゆっくりと食事をとり、
排便する時間も
ゆっくり与えましょう。

テレビ・ビデオの視聴時間
・テレビやビデオ、ゲームを
している時の脳は、刺激を受ける
のみになっているため、
脳の発達にはよくありません。
体を動かしたり、
会話をしたりしながら、
楽しく遊びましょう。

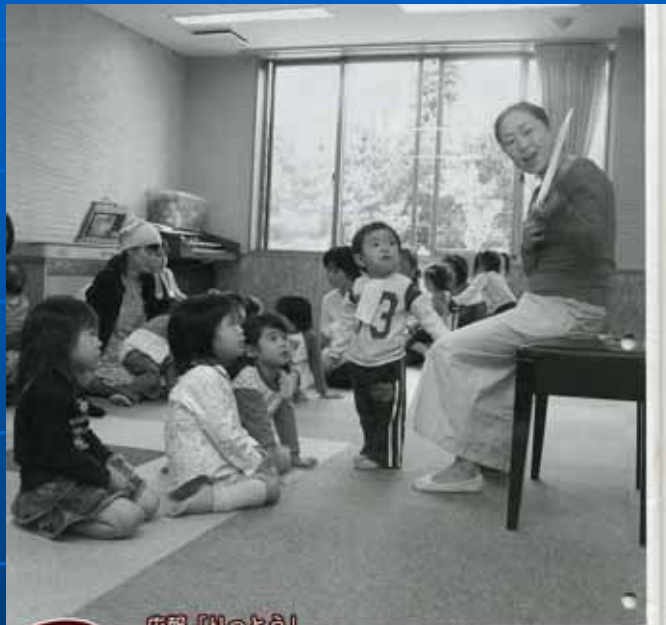
えほん
よんでね

絵本の読み聞かせ
・絵本や童話は、自分で読めるよう
になっても、自分の大好きな人から
読んでもらうことで心が安定します。
親子のふれあいの一つとして、
絵本の読み聞かせを大切にしましょう。






Ritto広報「りっとう」平成18年11月号



広報「りっとう」
Ritto

多くのママがみんなに絵本を読んでくれる
(治田東児童館・ママプロジェクト)

2006年11月
No.814

特集

- 「子育てを楽しもう！」……P2~6
- 朝の10分「子育て支援センター」……P7
- まちづくりの功労者を表彰……P8~9
- 「早ね・早おき・朝ごはん」に取り組みます……P10
- りっとう再発見
「両道線と両道の表情」……P11
- 広がれ！仲間のお
「大正華『ひまわり』『さくらんぼ』」……P16

〒314-0171 <http://www.city.ritto.shiga.jp/>



りっとう/愛知

トピック・ニュース

『くりちゃん元気いっぱい運動』栗東の子を、心も体も元気いっぱい・かしく、育てましょう！ 「早ね・早おき・朝ごはん」に取り組みます

子どもたちの生活習慣の乱れは、健康の維持や体力、気力・意欲、集中力などの学習面でも大きな影響を及ぼすことが指摘されています。また、学力を向上させるためには、「早ね・早おき・朝ごはん」といった基本的な生活習慣の定着と「読み・書き・計算」などの基礎的・基本的な学習内容の徹底が不可欠であることも言われています。

滋賀県教育委員会は今年から11月1日を「滋賀教育の日」と定めました。市でも11月1日を「栗東教育さらりの日」として推進します。この日に合わせて毎年11月を「栗東教育さらり月間」とし、栗東の子どもたちのために教職員や保護者、地域の皆さんが連携し合って、教育について考える催しや運動を行います。



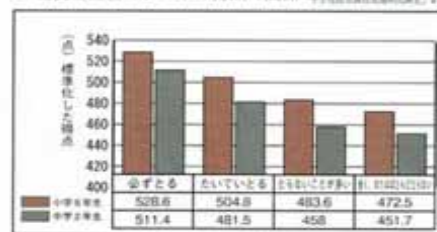
- ★基本的な生活習慣が身につくと“脳”の働きがよくなるよ！
- ★「早ね・早おき・朝ごはん」を家族みんなで実行しよう！

栗東市教育委員会では
基本的な生活習慣の定着と基礎的・基本的な学習内容の徹底が学力を向上させるための「車の両輪」であると考え、
★家庭や地域に対しては、「滋賀教育の日」および「栗東教育さらり月間」を契機に、「早ね・早おき・朝ごはん」といった基本的な生活習慣の定着を推奨すること。
★学校に対しては、「基礎的・基本的な学習内容」の到達目標を明確化して取り組むことを広く呼びかけていきます。

家庭や地域の皆さんへ

栗東の子を、心も体も元気いっぱい・かしく、育てるために、「早ね・早おき・朝ごはん」をはじめとして、家庭では学習習慣や外遊びの習慣など、生活習慣の定着を、地域では積極的な温かい声かけや見守りなど、健全な育成に向けた取り組みをお願いします。

▼朝食と国語のテストの得点の関係



ペーパーテストの得点が高い児童生徒ほど朝食をとっている傾向にあります。つまり、「学力と朝食」には密接なつながりがあると考えられます。

問合せ：学校教育課
☎551-0130

就学時健康診断での啓発



市内9小学校
において実施

「ふれあい健康ひろば」でのチラシ配布



平成18年10月7日(土)
「なごやかセンター」
において実施

健康増進課の取り組み



平成18年10月7日(土) 「なごやかセンター」において実施

『栗東 教育きらりの日』 (啓発のぼり旗の設置)



コミュニティーセンター



栗東市役所



小学校



幼稚園



学童保育所



児童館

びわ湖ホール・ホワイエ展示パネル



平成18年11月1日(土)

栗東市教育委員会展示パネル (栗東市役所の玄関1階フロアーに展示)



「前夜 教育きらりの日」記念事業
第21回 滋賀県小中学校教育研究会道徳部会第2ブロック研究大会
平成18年度 「児童生徒の心に響く道徳教育推進事業」研究大会

記念講演
「学校・家庭・地域社会の連携による道徳教育の推進」
「よりよい生き方を求めるため」
滋賀大学教育学部教授 佐藤 美穂 先生

平成18年11月16日(木)

10,000人リレーフォーラム (栗東市芸術文化会館「さきら」にて開催)

平成19年1月14日(日)



栗東市教育委員会展示パネル (栗東市内コミュニティセンター巡回展示)



1月15日(月)～3月18日(日)
9週間開催
市内9コミセンにて巡回展示

コミュニティセンター大宝だより 平成19年2月号 (1)

どあい・
ふれあい・
学びあいのまち

コミュニティセンター
大宝だより

平成19年2月号
(No.11)

編集・発行 コミュニティセンター大宝・大宝学区地域振興協議会 栗東市錦七丁目9番21号
TEL 077-553-1900・FAX 077-553-0310

♪「くりちゃん元気いっぱい運動」
巡回啓発パネル展

日時 ★3月5日(月)～11日(日)の
コミュニティセンター開館時間内

場所 ★コミュニティセンター大宝

詳しくは★栗東市教育委員会
(☎551-0130)

教育長への手紙

～その時子どもが “キラッ!”と“きらり”～



トピック・ニュース

「教育長への手紙」をコミセンで巡回展示

市では、昨年4月から道徳教育の一環として、「教育長への手紙」その時子どもが「キラッ」と「きらり」を実施しています。これは、市内幼稚園・保育園・幼稚園の保育士や、小・中学校の教職員が子どもたちの姿を「教育長への手紙」として、教育長に宛てたもの。園児や児童・生徒のキラッと輝いた姿やほのほとした話題を教育長に届けています。

「教育長への手紙」を広く市民の皆さんに知ってもらうため、1月から3月まで、各コミュニティセンターを巡回し、一部を展示しています。ぜひ、この機会に、子どもたちのやさしく、思いやりのある言動を感じてください。

すでに展示を終えたコミュニティセンターでは、地域の皆さんから日々子どもたちの姿を「教育長への手紙」として届けていただいています。地域の皆さんからの手紙を含め、「教育長への手紙」に寄せられた話題は、今後の広報などで紹介します。

■今後の展示予定

- ・2月26日(月)～3月4日(日) コミセン大宝西
- ・3月5日(月)～11日(日) コミセン大宝
- ・3月12日(月)～18日(日) コミセン大宝東

問合せ：教育委員会学校教育課
☎551・0130


「教育長への手紙」

～その時子どもが“キラッ!”と“きらり”～ (地域版)

- 4月から地域パトロールで子どもの安全に取り組む中、「気をつけて帰りや!」と声をかけても返事のない日々が多かったが、秋ごろには「さようなら」などの声が聞かれ、互いに顔を確かめあえるようになりました。今は子どもたちの声楽しい毎日です。
- 自治会の公民館前広場で、夕方、小学4～5年生くらいの女の子二人がナイロン袋を手に持っており、拾いをしている姿を見ました。二人の一生懸命な姿に感動しました。

教育長への手紙

～ その時子どもが“キラッ！”と“きらり”～



その時子どもが
“キラッ！”と
“きらり”
「教育長への手紙」から

6年生の修学旅行が近づいたある日、一人の1年生の子が分団のお兄ちゃんに話している様子をお聞きしました。もらった6年生の子は昨年の修学旅行が大変だったと聞いて、「今年も雨かな？」と梅雨空を見上げていたところだったので、導んで教室に誘っておきました。

1年生の担任がこの出来事を教室で話す時、「日ごろお世話になってる6年生にみんなで作ろう」ということになり、6年生に贈りました。

贈るほうのおかけが、修学旅行では激しい雨も降らず、6年生は楽しい2日間を過ごせたことになりました。帰ってきた翌日には、6年生は1年生にお礼を言いに行きました。

日ごろから6年生と1年生がペア学年として活動しているからとぞの心あたたまる出来事かなと思いきうれしくなりました。

(学校から)

平成19年7月号「学校から」



その時子どもが
“キラッ！”と
“きらり”
「教育長への手紙」から

子どもたちが生活の中でつぶやいたキラッとした言葉、ほのぼのとした姿や様子などたくさん「きらり」が園から届きました。その一部を紹介いたします。

○桜のきれいな季節
「先生、桜がかけっこしてるー走ってるよー」と桜の花びらが落ちる様子をお聞きしました。また、「桜のトンネルみたいや」「桜の雪や」「お花のシャワー」と声をかけ合う姿も見られました。

○子どもを前に「手」への「こいのぼり」を贈る日
「こいのぼり、風食って元気がないよなー」とつれづれに話す姿、給食の時にも「こいのぼりもこの風のはん食べてるかなー」と空を眺めていました。

○強風が吹いた日
お昼寝から起きたばかりの子もたちが、「木がダンスしてるー」と風に揺れる木を見て自分たちも同じようにゆらゆら、ほのぼのとする光景でした。

私たち大人では想像もできないような素敵な言葉で言い表してくれた子どもたちの姿「いつも感じます。このほか、泣いている友達にやさしい言葉をかけ頭をなでてあげる姿、不安やうらみしている友達の手をそとと取り、手をつないであげよう」「大変やむ」と言いつつ「1年生の給食の準備をササッ」「お花やむ」と言いながら心あたたまるとその姿に「お花やむ」「お花やむ」の言葉を返す姿もよく見かけられています。

平成19年8月号「園から」



その時子どもが
“キラッ！”と
“きらり”
「教育長への手紙」から

今年も滋賀大学の1回生が交流実習として運動会に関わってくれました。実習生の新鮮な視点から見つけた子どもたちの「きらり」を紹介します。

市内小・中学校で行われた運動会。今年もたくさん感動とドラマがあったようです。

○前日準備でテント張りをしていった時、テントの柱が持ち上がり手こずっているところ、児童がさつと来て「よいしょ」と手を貸してくれました。ほかにも男の子同士で「ここ危ないから気をつけろよ」と注意し合う姿が見られ、心が温かくなりました。

○救護テントで救護係の児童が自分も暑くてしんどいはずであるのに、自分よりまず友達の手当てに一生懸命になる姿に感動しました。

○レース中にこけてしまっても最後まであきらめることなく走りきった姿。また、こけた子にやさしく声をかけ肩をたたく子、順位に関係なく最後まで熱い声援を送る姿に心が打たれました。

ほかにも多くの「きらり」が届きました。実習生にとって、改めて子どもたちのパワーのすごさを感じることもできた交流実習になりました。

平成19年11月号「教育実習生から」

Ritto広報「りっとう」平成19年11月号

広報「りっとう」 **11** 2007年 No.826
Ritto
 ・特集 「あいしきに、ありがとう」 - P 2~5
 ・特別編集の取り組みについて - P 6
 ・4月から「漢字計算指導制度」が開始 - P 8
 ・りっとう再発見 「学生時代のムラ」 - P 11
 ・「広がれ！仲間のわ」 - P 16
 【物記事 山田教室】



給食、おいしいね！

9月26日、治田西小学校1年生のみんなが給食タイム。栗実の食材を使ったおいしい給食に思わず笑顔がこぼれます。今日も元気に給食を「いただきます！」。

〒447-0130 http://www.city.ritto.shiga.jp/

トピック・ニュース

<「広報りっとう」2007年11月号>

「くりちゃん元気いっぱい運動」スローガン…栗東の子を、心も体も元気いっぱい・かしく、育てましょう！

「きらりフルチャレンジ」に取り組んでいます

栗東市教育委員会では、本年度より基礎的・基本的な学習内容の定着を目指す「きらりフルチャレンジ」に、小学校で試行的に取り組んでいます。

「確かな学力の向上」を目指して

平成18年度より「栗東の子を、心も体も元気いっぱい・かしく、育てる力を精一杯発揮をする子ども、育てましょう」をスローガンにして、「くりちゃん元気いっぱい運動」早ね・早おき・朝ごはんを展開してきました。各小・中学校や家庭でそれぞれ熱心に取り組み、その成果がみられるようになってきました。

本年度は、特に学校教育課の重点施策の第一に「確かな学力の向上」をあげています。その具体的な取り組みとして基礎的・基本的な学習内容の定着を目指す「きらりフルチャレンジ」に小学校で試行的に取り組んでいます。

この取り組みに際しては、市内の小・中学校の教職員をメンバーとして「小学1年生～6年生までの漢字と計算」の学習テキストを作成しています。この学習テキストは、子どもたちが毎日少しの時

間を使って繰り返し学習する自学自習の習慣化をねらうものです。

また、取り組みを継続することで、子どもたちに「やればできる」という「自信」「努力すれば認められる。達成感」「チャレンジするぞ」という「やる気」をもたせて、自主的・意欲的なチャレンジ精神を育成することが大きなねらいです。

現在、小学校では、学習テキストを活用して1校時が始まる前などに、漢字や計算問題に10分間程度集中して取り組んでいます。

夏休みの家庭学習として、子どもたちは学習テキストを使って、繰り返し練習。9月4日には「第1回うでだめしテスト（漢字・計算）」として受検しました。採点後、先生には今後の授業や個別指導などに今回の結果を効果的に活かしてもらおうための一つの資料として「漢字と計算のまらがいランキング集」も作成しています。



川島隆太教授が教育顧問に

このたび、脳科学研究の第一人者である東北大学加齢医学研究所医学博士、川島隆太教授に、「栗東市教育顧問」に就任していただくとともに、栗東市教育委員会が作成している「学習テキスト（漢字・計算）」の「監修」もしていただくこととなりました。

11月14日㈪には、「栗東教育さらりの日」として川島隆太教授から「栗東市教育顧問就任記念講演」教育とは脳を育てることー頭がよくなる脳の使い方ーという演題で講演をいただきます。栗東市教育委員会が今後展開していく「きらりフルチャレンジ」へ脳科学の面からご指導いただけるものと期待しています。

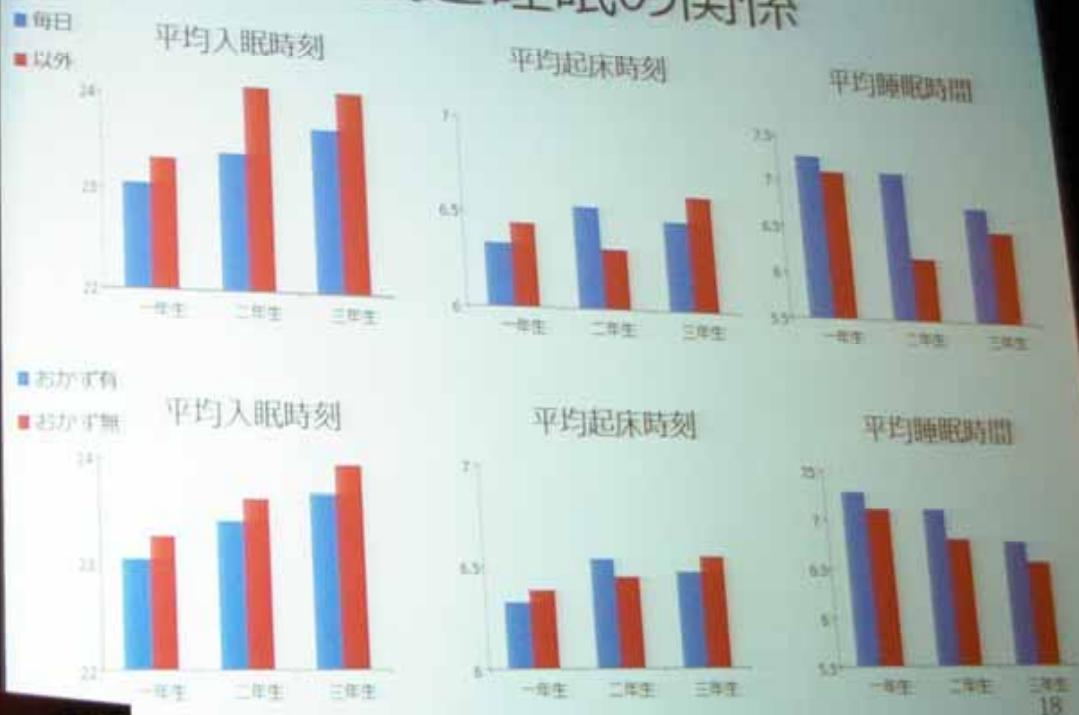
「きらりフルチャレンジ」市民スタッフの緊急募集

栗東市教育委員会では、「きらりフルチャレンジ」の取り組みを、市民あがりの取り組みになることを願っています。そこで、平成20年1月9日㈪に実施する「第2回うでだめしテスト（漢字・計算）」のご協力を、市民の皆さんにボランティアとしてお願いしたいと思います。皆さんも市民スタッフとして、きらりフルチャレンジに参加してみませんか。

- ◆募集期間：11月1日㈪～30日㈪
- ◆対象：小学校教諭または小学校講師の経験がある人
- ◆特典：11月9日㈪までにお申し込みの人には、「川島隆太教授の記念講演会」に市民スタッフの研修として参加していただけます（詳細は後日連絡）。
- ◆申込み・問合せ：栗東市教育委員会事務局 学校教育課まで ☎55101330

東北大学 加齢医学研究所 医学博士 川島隆太 教授
 平成19年度『麻栗 教育きらりの日』
 栗東市教育顧問就任記念講演

朝食と睡眠の関係



平成19年11月14日(水)



FISHING TECHNOLOGY

釣り師の技に劣る
OWNER
株式会社オーナーぼり

早寝・早起き・朝ご飯を

「脳トレ」監修の川島教授が講演

栗東 ゲームン さきらで、「教育とは脳を育てること、頭がよくなる脳の使い方」をテーマに記念講演し、教諭や保護者ら約1000人が参加した。

川島教授は脳の働きを可視化して調べる「脳機能イメージング」研究の第一人者で、同市教育顧問に就任した記念に講演した。

川島教授は「なぜ、早寝・早起き・朝ご飯が大切なのか」と問題提起し



身ぶりを交えて説明する川島隆太教授—栗東市緑の栗東芸術文化会館さきらで14日、金志尚撮影

きょうの第3ページ

「おうみ駐在記」

ひろがる味わい、昆布茶のロングセラー

美味しさのもと! お料理にもサツヒのひとゆり

●お茶やスナックに

不二食品株式会社

ホームページ <http://www.fujifoods.co.jp/>

たうえで、科学的なデータをを用いながら「朝食で、おかずを食べるよりは、よく寝て、早起きしている。早起きする子の方が成績が良い」と説明。また、早起きがポイント。早起きするには早寝をしなければならず、起きると、子どもは活発に動くから、おながが減って朝食を食べる」と早起きの基本にした生活サイクルの効用を説き、参加者は熱心に聴き入っていた。

【金志尚】

**川島隆太教授
新聞掲載記事**
平成19年11月15日
「毎日新聞」

市内小学校 の取り組み (例1)

くりちゃん元気いっぱい運動「早ね・早おき・朝ごはん」資料

ほほえみだより



教育目標：笑顔いっぱい・生き生き・今日も来てよかった治田東小学校の子ども

「道徳」の授業を公開しま
そこで、このたび週1時間の「道徳」の授業を公開し、家庭や地域においてもどのよう
に連携していけばよいかを一緒に考えていただく機会となれば幸いです。
また、この件についてご意見、ご感想がございましたら、ぜひ学校までお寄せください。

「くりちゃん元気いっぱい運動」
「早ね・早おき・朝ごはん」の推進により、学力向上を図る

- ◇ 三つ目は、早寝、早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。
- ◇ 学習における集中力や粘り強さを支えているのは、第一に「食事や睡眠」などの生活習慣で
す。しかし、朝から元気がなかったり、眠そうにしていたり、姿勢が悪かったりする子どもも
少なくありません。それらの多くの子どもたちには、①「夜遅くまで起きて、テレビを見たり、
テレビゲームをしたりしている。」②「朝食を食べてこない子どもがいる。」傾向が多く見ら
れます。
①では、視力の低下、忘れ物が多い、姿勢が悪い、また、睡眠不足で、元気がなく、怒りつ
ぱく感情が乱れやすい、集中力や持続力がない傾向が見られます。②では、夜寝るのが遅いの
で、朝起きられなくて食べる時間がないというのが理由。反対に、毎日朝食をとる子どもは、
テストの得点が高い傾向にあります。
- ◇ このように、生活習慣が乱れているのは、学習効果は期待できません。学力の前に「生活習慣
づくり」や「健康づくり」が第一に必要です。それは、特別なことをするのではなく、【しっ
かり眠り、しっかり朝食をとる】というあたり前のことを行うまでのことです。

FAX送信票

送 信 先 _____ 様

文 書 名 _____

送 信 枚 数 送信票を含め _____ 枚

連 絡 事 項 _____

平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日



栗東市立治田東小学校

担当 /

〒520-3015

滋賀県栗東市安養寺147番地

TEL 077-553-3771

FAX 077-553-3774

E-mail s-harutahigashi@ritto.ed.jp

くりちゃん元気いっぱい運動 実施中
早ね・早おき・朝ごはん



市内小学校 の取り組み (例2)

早ね早おき朝ごはんニュース

栗東市立栗山東小学校 平成19年10月9日 No.6 (昨年度のつぎの番号)

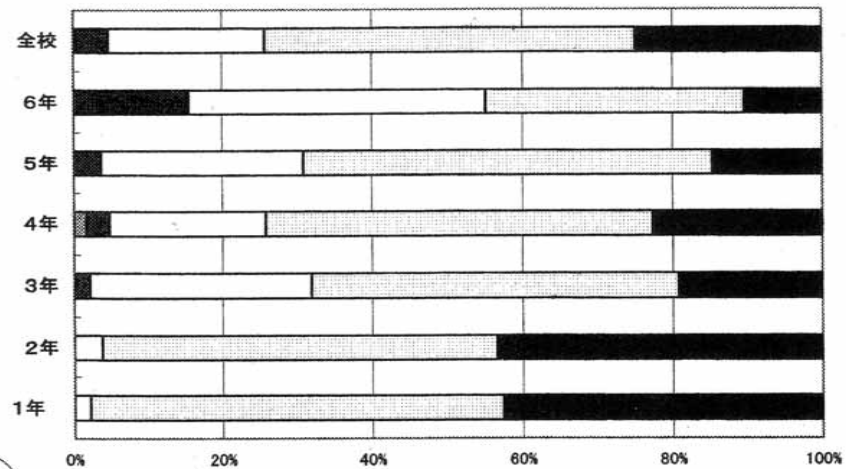
毎月初めの「早ね早おき朝ごはん」チェックカードにご協力ありがとうございます。

(1年生は、11月から始めます。詳細は後日お知らせ致します。)

さて、お子さんの生活リズムは身についていますでしょうか。6月に実施しましたアンケート集計結果をお伝えします。



ふだん(月～金)一日何時間ぐらい寝ていますか？



■6時間まで ■7時間まで □8時間まで □9時間まで ■9時間以上

望ましい睡眠は、就学前 10～12時間以上、小学1～3年生は9時間、小学4～6年生 8時間、中学1～3年生 7時間とされています。ご家庭のお子さんはいかがでしょうか。しっかり睡眠時間のとれていないご家庭は、少し立ち止まって、お子さんの生活リズムを見直してください。生きる上で、成長していく上でとても大切な睡眠。人生の基礎にあたるこの時期を大事にしていきたいです。

市内小学校 の取り組み (例3)

『くりちゃん元気いっぱい運動』2006

「早ね・早おき・朝ごはん」ふりかえりカード

小学校 年 組 なまえ 名前

1月	一日のせいかつをふりかえろう!	月	火	水	木	金
まもれた 😊	まもれなかった 😞	15日	16日	17日	18日	19日
早ね・早おき・朝ごはん	<small>よる</small> 夜は、()時()分になる。 <small>あさ</small> 「おやすみなさい! おやすみ!」	😊	😊	😊	😊	😊
	<small>あさ</small> 朝は、()時()分におきる。 <small>あさ</small> 「おはようございます! おはよう!」	😊	😊	😊	😊	😊
	<small>あさ</small> 朝ごはんを食べる。 <small>あさ</small> 「いただきます! ごちそうさま!」	😊	😊	😊	😊	😊
も自分のよう	★お家の人と相談して決めましょう!	😊	😊	😊	😊	😊

- まもれたら 😊、まもれなかったら 😞 を あか 赤くぬりましょう。
- 一週間をふりかえり、お家の人に見てもらいましょう。

<small>いっしゅうかん</small> 一週間をふりかえって ★じぶんで、「よくがんばったな」とおもうところや、「これからきをつけよう」とおもうところは、どんなところ?	<small>うち ひと</small> お家の人からのことば ★できるだけお子さんの良いところを認め、ほめてあげてください!
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

市内小学校の取り組み(例4)



学校保健委員会

児童保健委員会の発表

市内中学校の取り組み例

栄養士さんより「朝食の大切さ」の指導



学 年 : 1・2年生全員
指導方法 : 各学年1時間
指導内容 : 朝食はなぜ必要

なのか？

体温が上がり体が目覚める
脳の働きを活発にする

**栄養のバランスを主食・主菜
副菜からみてる。**

栄養士さんが、栄養のバラン
スのとれた朝食サンプルを**3
種類**作ってきていただいた。

学校評価に質問項目を導入！

質問項目(保護者評価)	平成18年度
「自分の子どもには、よい生活習慣(早ね・早おき・朝ごはん)の習慣がついている。」	79%
「早ね・早おき・朝ごはんができるように、親として心がけている。」	95%

質問項目(児童・保護者評価)

質問項目(児童・保護者)	平成18年度
「早ね・早おき・朝ごはん」をがんばっていますか？【児童】	81%
お子さんは、早ね・早おき・朝ごはん運動をがんばっていますか？【保護者】	82%

質問項目(児童評価)




質問項目(児童)	平成18年度
「早ね」ができていますか？	67%
「早おき」ができていますか？	87%
「朝ごはん」を毎日食べていますか？	96%

ふだんの生活習慣アンケート結果

～「早ね」・「朝ごはん」のアップ！～

		1年目	2年目	結果	アップ率
早ね 22時まで	中学生	9%	12%	↑	4%
	小学生	71%	74%	↑	3%
早おき 7時まで	中学生	54%	55%	↑	1%
	小学生	90%	91%	↑	1%
朝ごはん	中学生	87%	88%	↑	1%
	小学生	94%	96%	↑	2%



ふだんの生活習慣アンケート結果 ～「睡眠時間(8時間以上)」のアップ!～

睡眠時間	1年目	2年目	結果	アップ率
中学年	81%	88%		7%
高学年	83%	85%		2%
中学生	46%	48%		2%

ふだんの生活習慣アンケート結果 ～「親子との食事」のアップ！～

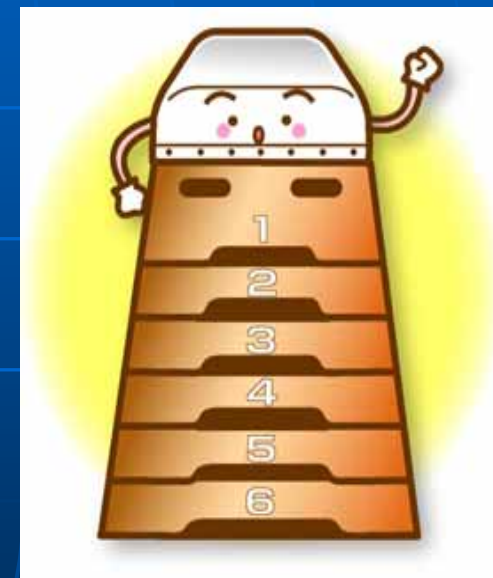
親子と食事	1年目	2年目	結果	アップ率
低学年	87%	89%		2%
中学年	83%	88%		5%
高学年	83%	85%		2%
中学生	73%	74%		1%

ふだんの生活習慣アンケート結果 ～「読書時間(30分以上)」のアップ!～

読書時間	1年目	2年目	結果	アップ率
中学年	74%	78%		2%
高学年	70%	76%		6%



ご静聴ありがとうございました。



ホップ・ステップ・ジャンプ