

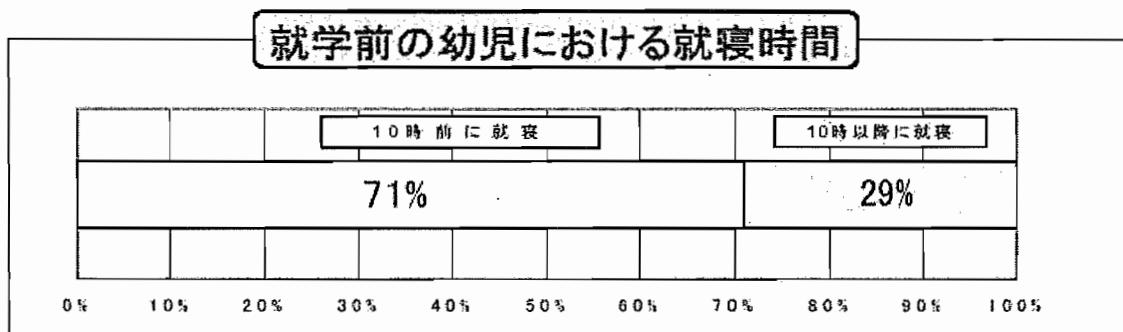
# 子どもの生活リズム向上のための取組について

近年、子どもたちの生活リズムの乱れが指摘されており、それが学習意欲や体力の低下にも影響していることが様々な調査により明らかになってきている。県教育委員会では関係課や関係団体等と連携して、早寝早起き朝ごはんなど、子どもの望ましい生活習慣を育成し、生活リズムを向上させる取組を推進している。

## 1 子どもたちの生活状況等

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切である。しかしながら、最近の子どもたちは「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期に必要な基本的な生活習慣が乱れている。

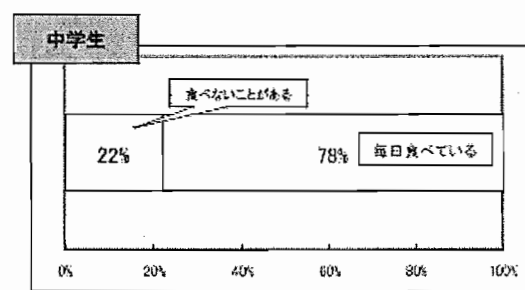
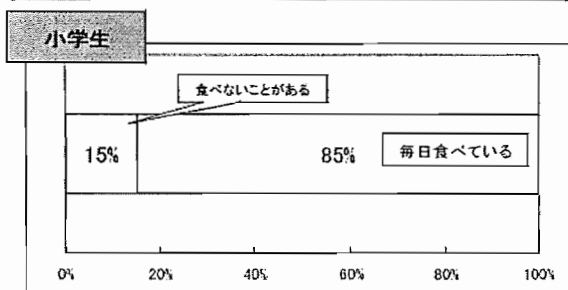
子どもたちの就寝時間に関する調査では、午後10時以降に就寝する就学前の幼児の割合は29%にのぼっている。



平成17年度ベネッセ教育研究開発センター「第3回幼児の生活アンケート」  
首都圏（東京・神奈川・千葉・埼玉）1.5歳～6歳の幼児を持つ保護者 2,980名

子どもの朝食摂取の状況については、文部科学省の調査によると、朝食を食べないことがある小中学生の割合は、小学生で15%、中学生で22%に達している。

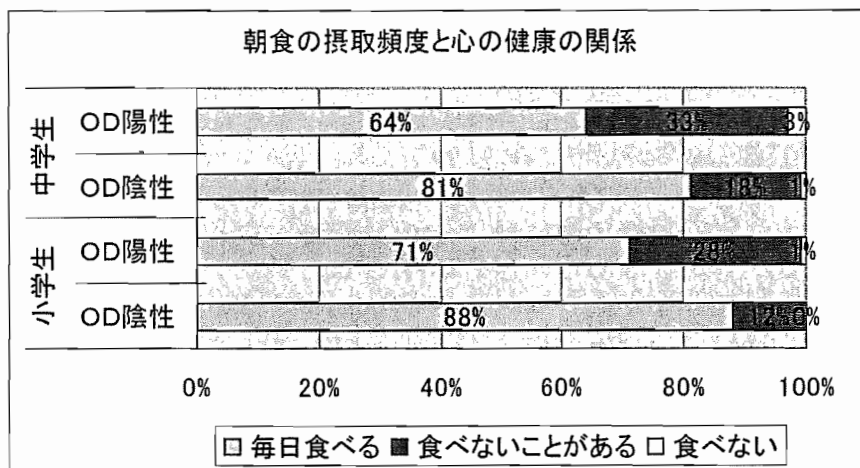
### 朝ごはんを食べないことがある小中学生



※平成17年度文部科学省委嘱調査「義務教育に関する意識調査」より  
調査対象：全国の小中学生・保護者等 36,000名

岡山県学校栄養士会・岡山県教育委員会の調査によると、朝食を毎日食べる児童生徒のほうが、なんとなくだるいなどの体調不良の訴えが少ないことも明らかになっている。

### 朝食の摂取頻度と体の不調をうたえる子どもの関係（OD判定）



（OD判定とは）

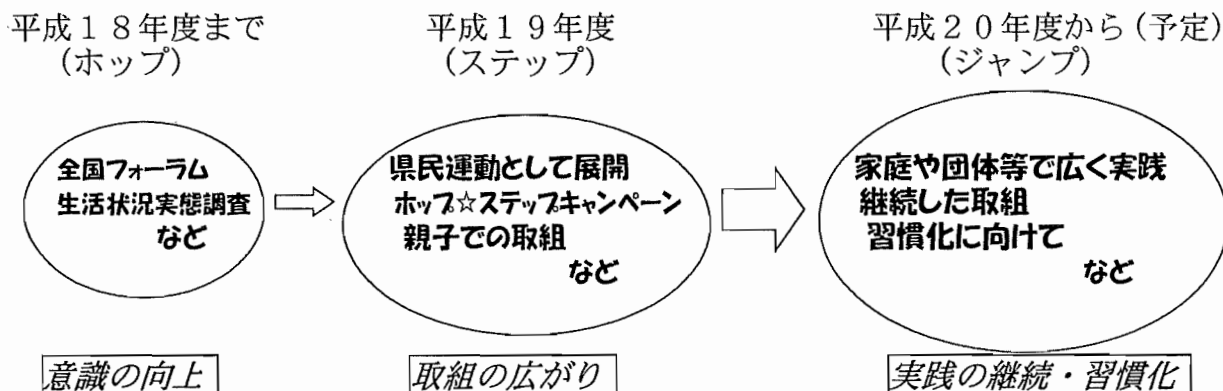
不定愁訴など体の不調を知る質問項目により判断するもので、OD判定陽性者とは、立ちくらみやだるい、疲れやすいなど体の不調を訴える者。

平成18年度 岡山県学校栄養士会・岡山県教育委員会調査  
 調査対象：小学校5年生とその保護者 3,776名  
 中学校2年生とその保護者 3,169名

このようなことから、子どもたちの健やかな成長には、望ましい基本的生活習慣を身につけることが重要であるということを各家庭が理解し、社会全体で生活リズムの向上に取り組む必要がある。

## 2 岡山県における具体的な取組

子どもたちの生活リズムを向上させるため、特に今年度からは、「早ね早おき朝ごはん」運動を県民運動として展開している。



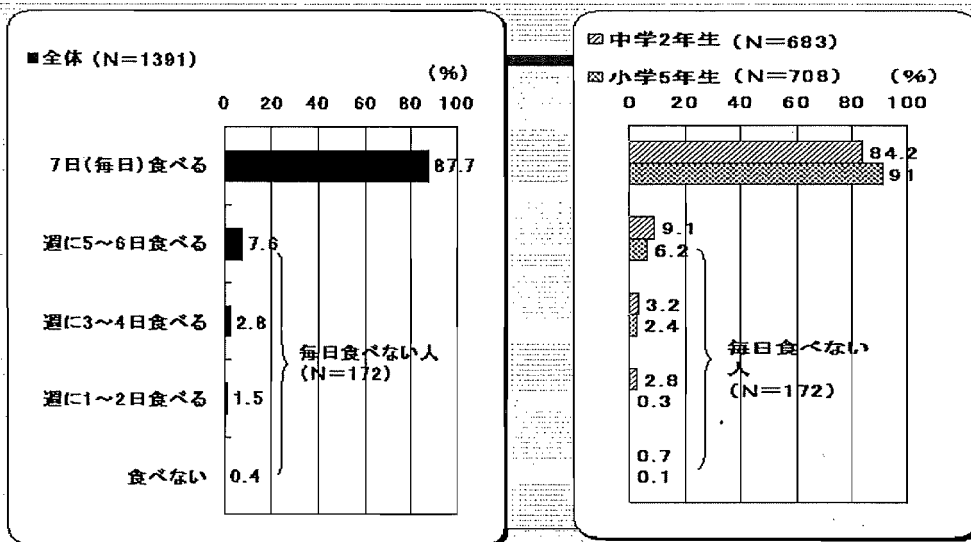
【平成18年度の主な取組】

○子どもの生活状況実態調査

岡山県PTA連合会と協働でアンケート調査を実施した。

実 施	平成18年9月～10月	
調査の対象	岡山県下の小学校5年生保護者 及び中学校2年生保護者 1,470人	
回収結果	回収率 95%	
回答数	小学校5年生保護者	713人
	中学校2年生保護者	690人

お子さんは、朝食を週に何日食べますか。



\* 就寝時刻 小学生 … 「9時～10時59分」が90%と大半を占める。  
中学生 … 「10時～11時59分」が84.7%で小学生より1時間遅くなる傾向がある。

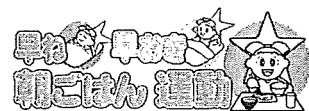
\* 生活全般 「平日1日の読書や音楽鑑賞をする時間」は、「3.0分未満」が最も多く44%で、「しない」が約30%程度を占めている。

○子どもの生活リズム向上全国フォーラムin岡山

地域ぐるみで子どもの生活リズムを向上させるための様々な活動に取り組む気運の醸成を目指し、フォーラムを開催し、約2,400名が参加した。

基調講演 (陰山英男氏)・シンポジウム・実践発表・調理実習・体験活動 等

○運動ロゴマークの作成



3種類のロゴマークを作成し、誰でも気軽に「早ね早おき朝ごはん」の取組や運動の広報啓発に利用していただけるよう、生涯学習課ホームページに掲載した。

## 【平成19年度の主な取組】 「早ね早おき朝ごはん」県民運動の推進

昨年度までの成果を継承し、岡山県地域家庭教育推進協議会（関係課、関係団体等の17名の委員で構成。会長：濱田栄夫山陽学園大学教授）が中心となって、関係団体等と協働して展開している。

### ○ロゴマークシールの作成

県下の小学校1年生全員に配付し、利用を呼びかけた。また、研修会など様々な機会に配付し取組を呼びかけている。

### ○ホップ☆ステップ キャンペーン（9/1～11/6（まなびピアの実施期間まで）の実施

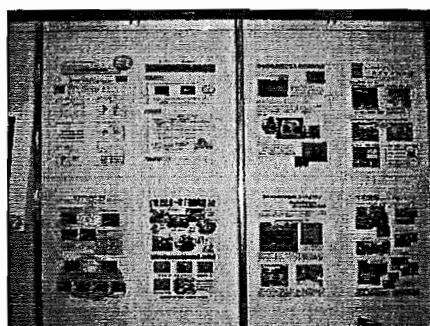
これまでの取組をふまえ、今年度を取組の広がり的一年と位置づけ、子どもたちの新学期に合わせて実施した。

- ・キャンペーンにさきがけ、街頭で啓発活動（8/31）
- ・積極的に取り組む地域の学校や関係団体の研修会等にマナビィやももっちと訪問



《8/31 18:00～ 岡山駅地下改札口》

- ・まなびピア岡山2007（11/2～6）の主会場で文部科学省と一緒に展示発表を行い県民運動の取組を、県内外へ発信した。



《まなびピア2007において県や市町村の取組を展示》



全国生涯学習フェスティバルマスコット

マナビィ

### ○協賛事業とサポーターの募集

#### ・「協賛事業 ～こなん やりようる～」

生活リズム向上に向け、既に行われていたり今後実施したりする各市町村・学校・団体等の取組を募集している。

（例）・PTAで企画した「早ね早おき朝ごはん」アンケート

- ・町内会で取り組む朝のラジオ体操
- ・公民館で行う通学合宿 等

#### ・「サポーター ～いっしょにがんばり隊～」

様々な方法で運動の広報に協力いただける団体や企業を募集している。

（例）・社内報等で「早ね早おき朝ごはん」大切さを呼びかける企業

- ・商品や印刷物等にロゴマークを入れる企業や団体
- ・会議や研修会等の機会に取組を呼びかける学校や団体 等

応募されたものについては、県教育庁生涯学習課ホームページに掲載するとともに今後とりまとめるパンフレットに掲載し、取組の広がり呼びかける。

\*第1次締切：平成19年11月30日(金)

\*最終締切：平成20年 3月31日(月)

## ○関係課、関係団体等と連携した主な取組

- ・幼稚園から高校までのPTAと連携した取組

岡山県PTA連合会と連携し、重点活動目標に位置づけるとともに、小・中学校での取組を調査 等

- ・関係課との連携

青少年マトリックス関係課と連携協力

(例)「岡山県青少年育成県民会議 平成19年度活動方針及び事業計画」に「早ね早おき朝ごはん」運動の推進を位置づけ、各団体で取組を進めている。

教育庁 保健体育課

(例)「食育から広げる生活リズム向上プラン」の取組(生涯学習課との協働)

6モデル地区:井原市・高梁市・赤磐市・美作市・和気町・奈義町

(実践例) ・学校給食への地場産物利用促進

・授業における食育の充実 ・通学合宿 ・食育講演会

・朝食レシピの作成 等

「わくわくスポーツデー」(県内3会場)で広報啓発(予定)

保健福祉部 健康対策課

愛育委員連合会、栄養改善協議会へ協力依頼、各種会合・機関紙等で広報啓発

(例)愛育委員・栄養委員合同研修会での事業説明

「朝食毎日食べよう大作戦」での広報啓発

栄養改善協議会機関紙「栄養サロン」への広報記事の掲載



「朝食毎日食べよう大作戦」での広報啓発

保健福祉部 子育て支援課

関連した事業への参加・協力、イベントでの広報啓発

(例)「はぐくみ岡山・おぎゃっと21」(県内5会場で開催)での広報啓発

家族の日(11月第3日曜日)・家族の週間(11/11~24)で連携、協力

「仕事と子育ての両立」応援フォーラム in 岡山(11/23)での広報啓発(予定)

農林水産部 生産流通課

(例)岡山県農林水産祭 ~食と花の祭典~ において岡山県米消費拡大推進協議会が主催した「朝はおにぎりコンテスト」と連携し、広報啓発

小学生、中学生のキッチンスクールにて広報啓発(予定)

## 3 今後の取組に向けて

- ・協賛事業やサポーターの募集を続け、その取組をホームページや様々な機会に広く広報することで運動のさらなる広がりや深まりを図る。
- ・関係課や関係団体等と連携を密にして、それぞれの立場から生活リズム向上に向けた取組を行うよう呼びかける。
- ・生活リズムの大切さや身近で取り組める事例の紹介する、啓発リーフレットを作成・配付し、生活リズム向上に向けた取組の深まりや定着が進むよう各家庭へ働きかける。

# みんなて 取り組もう! 「早ね☾早おき☀朝ごはん」

近年、子どもたちの生活リズムの乱れが指摘されており、それが学習意欲や体力の低下にも影響を及ぼしていることが様々な調査により明らかになってきています。生活リズムの向上は、子どもたちのすこやかな成長の基本となるものです。

岡山県教育委員会では「早ね早おき朝ごはん」運動を県民運動として展開し、広く県民のみなさんに推進を呼びかけています。

みなさんの地域・学校・団体・企業などでも生活リズム向上に向けていっしょに取り組みませんか。

下記の協賛事業、サポーターを募集し、取組の輪を大きくしたいと思います。すでに取り組まれていることも含めてご応募ください。



▲「早ね早おき朝ごはん」運動ロゴマーク

このロゴマークを「早ね早おき朝ごはん」運動の推進にご活用ください。生涯学習課HPより自由にダウンロードしていただけます。

## 募集します!

※応募期間：20年3月31日まで  
(一次メ切：11月30日)

## 広げよう! 取組の輪

協賛事業とサポーターを募集します。ご応募いただいたものは教育庁生涯学習課ホームページなどで紹介し、取組の輪を広げていきます。

### 協賛事業

～こなん やりよう～

〈例〉

- ・PTAで企画した「早ね早おき朝ごはん」アンケート
- ・町内会で取り組む朝のラジオ体操
- ・公民館で行う通学合宿

生活リズム向上に向け、既に行われていたり今後実施したりする各市町村・学校・各種団体等の取組を募集します。

### サポーター

～いっしょにがんばり隊～

〈例〉

- ・社内報等で「早ね早おき朝ごはん」の大切さを呼びかける企業
- ・商品や印刷物等にロゴマークを入れる企業や団体
- ・会議や研修会等の機会に取組を呼びかける学校や団体

様々な方法でこの運動の広報に協力いただける団体や企業を募集します。

積極的に取り組んでいる地域等にマナビィとももっちが訪問します。

たくさんの応募をお待ちしております。▶▶ 応募票 裏面

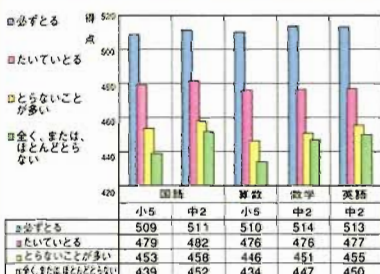
どうして「早ね早おき朝ごはん」が大切なの?



なんでだろう?



### 毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向



平成15年の文部科学省の調査によると、毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向にあるという結果が出ました。このように、生活リズムは学力や体力、さらには人間関係を築く上にも影響を及ぼしていることがわかっています。

※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」  
調査対象：小学生 約21万1千人(小学5-6年生各約10万人)中学生 約24万人(各学年約8万人)

「早ね早おき朝ごはん」は生活リズム向上の大切なポイントです。

### お知らせ

9月1日～11月6日をキャンペーン期間とし、取組を広く呼びかけます。詳しくは生涯学習課ホームページをご覧ください。

<http://www.pref.okayama.jp/kyoiku/syogai/>

# 「早ね☾早おき☀朝ごはん」運動

## 応募票

団体等の名称

代表者氏名

住 所

電 話 番 号

どちらかを○で囲んでください

**協賛事業**  
～こんなん やりようる～

**サポーター**  
～いっしょにがんばり隊～

に応募します。

《具体的な取組案》(☒・写真も貼り付け可)

◎ 生涯学習課ホームページへの掲載 (いずれかを○で囲んで下さい。)

可

不可

応募期間は、平成20年3月31日までです。(一次〆切：11月30日) 郵便 又は ファックスでお送りください。

教育庁生涯学習課

〒700-8570 岡山市内山下2-4-6

Tel.086-226-7597

Fax.086-224-2035

HP : <http://www.pref.okayama.jp/kyoiku/syogai/>