

Ⅱ-1 早ね早おき朝ごはん、元気もりもり大作戦！

【エピソード（1）】 大きなあくび ウトウト

慎太郎くんは、小学校2年生。最近、朝の目覚めが良くないようです。おうちの人に毎朝「慎太郎、早く起きんと学校に遅れるで！」と言われていました。慎太郎くんは、とっても眠そうで、あくびばかりしています。目をこすりながら朝食をすませ、着替えたあと、急いで家を飛び出していきました。学校でも、慎太郎くんは元気がありません。午前中の授業から「あ〜あ」と大きな口をあけてあくびばかりしています。ときどき、ウトウトしている様子。

ワーク1 「気付いていますか 子どもの生活」

- エピソード（1）を読んで、あなたのお子さんの朝の様子を思い出してみましょう。気づいたことを皆さんで意見交換してみましょう。

気付いたことは…

- なぜ、慎太郎くんは、朝の目覚めが良くないのか、午前中の授業からあくびをしたりウトウトしたりしてしまうのか、原因を考えてみましょう。そして、気づいたことを皆さんで意見交換しましょう。

気付いたことは…

【エピソード（2）】 起こさないでね お願いだから・・・

涼子さんは小学校5年生。夜9時までには布団に入るようにしています。いつものように9時までに布団に入って、ぐっすり。仕事を終えて、家の人帰ってきました。時刻は11時。涼子さんの寝顔を見た家の方は、寝顔のかわいさに「帰ってきたき、起きやあ！」と。起こされた涼子さんは、眠たそうです。そして、家の方は続けてこう言いました。「今から遊んじゃお。テレビゲームしようや！」涼子さんは、無理に起こされて、家の人といっしょにテレビゲーム。ふたたび眠りについたら、12時をまわっていました。



ワーク2 「守りましょう 子どもの時間」

●エピソード（2）を読んで、何が問題と考えられますか？もし、この家族にアドバイスするとしたら？また、子どもの基本的な生活習慣を確立するために、保護者自身の行動や生活の仕方について話し合ってみましょう。

アドバイス



ワーク3 「チェック！ チャレンジ！ チェンジ！」

●子どもさんの生活リズムを維持・改善するために、ご家庭で取り組みたいことを、次の項目から三つ選んで、（ ）にチェックを入れましょう。

- () 登校・出勤前の準備に余裕ができるくらい早起きする。
- () 起床したら、窓やカーテンを開けて日光を浴びる。
- () 毎朝、きちんと朝食はとるようにする。
- () 毎日、適度な軽い運動を取り入れる。
- () テレビを見る時間、ゲームをする時間を短くする。
- () 夜間に、人工的な照明が強い場所（コンビニやスーパーなど）へ子どもを連れていかない。
- () 昼間にあくびが出たり、居眠りしたりしないで生活できるような時刻に就寝する。夜更かしをしない。
- () その他 ()



ふりかえり

●このプログラムの中で、感じたことや考えたことで、あなたにとって最も重要であると思う点を一つだけ書き出しましょう。

生活習慣チェックシート

当てはまるものに
○をつけましょう。



- 1 朝、なかなか起きられない。……………()
- 2 朝食は、食べないことが多い。……………()
- 3 体を動かした遊びや運動をすることがほとんどなく、
室内で過ごすことが多いほうである。……………()
- 4 午前中、家や学校であくびをすることが多く、
いねむりすることもある。……………()
- 5 寝る前に、テレビを見たり、テレビゲームをすることが多い。……………()
- 6 夜、コンビニやスーパーなど、明るい場所に行くことが多い。……………()
- 7 夜、なかなか寝付けられない。寝る時刻が遅いことが多い。……………()

高知の子どもの未来のために 家族でつくろう！生活リズム

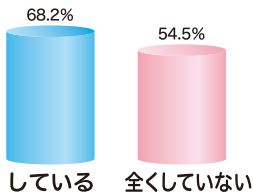
早ね

早ね 早おき 良いリズム!

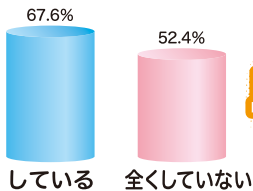
よい睡眠のリズムができると、朝、目覚める時間帯に体温が上昇し、活動する時間には体がしっかりと起きた状態になります。
また、「元気ホルモン」もたくさん分泌され、心身を健康に保ちます。

早ね 早おきのリズムを大切にしましょう。

「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか」と平均正答率との関連 小学校6年生



「毎日、同じくらいの時刻に起きていますか」と平均正答率との関連 小学校6年生



早おき

平成26年度 全国学力・学習状況調査結果(高知県)



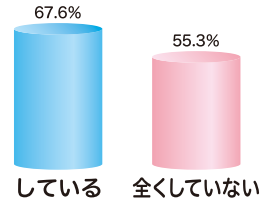
ごはんは体や脳のエネルギー源です。
朝ごはんを食べることで、体や脳が活発に働きはじめ、集中力ややる気が増します。
朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日をスタートさせましょう。



朝ごはんを しっかり食べよう!

朝 ごはん

「朝食を毎日食べていますか」と平均正答率との関連 小学校6年生



平成26年度 全国学力・学習状況調査結果(高知県)

元気いっぱい 体を動かそう!

体を動かした後は、体も心もすっきりします。お腹がすき、夜眠くなります。

遊びやスポーツ、地域で行われている活動に参加して、体と心を大きく育てましょう。



本をたくさん 読もう!

読書

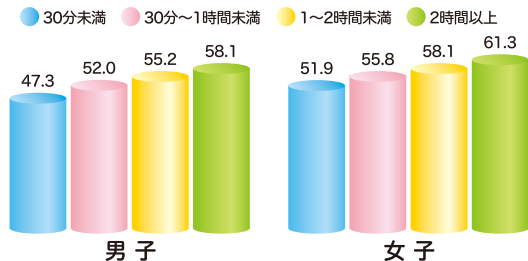
読書は、豊かな心と感性を育て、考える力や表現力をつけるとともに、人との絆をつくれます。

読みかせやみんなで読書をするなど、読書に親しむ環境づくりをしましょう。



運動

1日の運動実施時間と体力合計点との関連 小学校5年生



平成25年度 高知県体力・運動能力、運動習慣等調査結果

規則正しい生活リズムが、子どもの意欲や情緒の安定につながります!

高知県教育委員会
高知県保幼小中高PTA連合体連絡協議会

Ⅱ-1

早ね早おき朝ごはんで、元気もりもり大作戦！

対象：小学校低学年の子どもをもつ保護者
時間：60分程度

ねらい	子どもの基本的な生活習慣や親自身の行動を振り返り、子どもの健やかな成長には生活リズムを整えることが重要であることに気付く。そして、今後、どのような点を続けて、どのような点を改善していくとより良いのかを、参加者相互の話し合いから考える。		
実施のポイント (評価など)	○親子の生活習慣の現状を振り返り、問題点に気付くことができる。 ○より健康的な生活習慣を維持・改善するためには、どのようなことが重要なのかを知り、実践に向けて意欲をもつことができる。		
事前準備	○名札 ○筆記用具 ○資料 ○あらかじめ4～5人のグループに分かれておく		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 12分	ワークの趣旨説明 ○生活習慣チェック!をする。 ○アイスブレイク	・落ち着いて考えを出しやすい雰囲気をつくる。 ・自己紹介により互いに親近感がもてるようにする。 ・アイスブレイクの中でグループ編成してもよい。	名札 資料1(P.63) (生活習慣チェックシート)
展開 15分	ワーク1 ・エピソード(1)を読む。 ・子どもの朝の様子を振り返る。 ・グループで話し合う。 ・原因を考える。 ・グループで話し合う。	◎子ども自身の生活習慣や心身の状態を振り返り、原因を探ることで、どのような点に注意して生活習慣を見直すと良いか気付くことをねらいとする。 ・グループで話し合った後、何人かの方に感想を求め、全体で共有する。	
8分	ワーク2 ・エピソード(2)を読む。 ・アドバイスを考え、吹き出しに記入し、意見交換する。 ・親としての関わりについてグループで話し合う。	◎親の都合で子どもの生活習慣を乱していないか振り返り、親自身の行動や生活の仕方について考えることをねらいとする。 ・グループで話し合った後、何人かの方に感想を求め、全体で共有する。	
15分	ワーク3 ・資料を進行役が読み簡単な解説をする。 ・生活習慣を確立する重要ポイントを知る。 ・各自で行動目標を3つ選ぶ。 ・グループで意見交換する。	◎基本的な生活習慣を確立するための重要ポイントを知り、それぞれの家庭の状況に合わせて、行動目標を明らかにすることをねらいとする。 ・行動目標は、無理に3つ選ぶ必要はないことを知らせ、1つでもよいことを伝える。 ・意見交換から、いろいろな視点があることを相互に理解し、必要なポイントを加える。 ・グループで話し合った後、何人かの方に感想を求め、全体で共有する。	資料2(P.64) (早ね早おき朝ごはんリーフレット)
まとめ 10分	ふりかえり ・各自の思いを記入する。 ・感想を聞き、共有する。	・何人かの方に感想を述べてもらい、全体で共有する。 ・行動目標を「実行する」ことで、子どもの意欲や情緒の安定につながることを伝える。	