

高知家の

# 早寝早起き朝ごはん フォーラム2024



子どもの基本的な生活習慣の大切さについて、動画の視聴によるオンデマンド講演を行います。

**講師：竹内 日登美 氏**

(高知大学 教育研究部 人文社会科学系 教育学部門 講師)

2021年より現職に勤務。主な研究テーマは、子どもの健康教育や生活リズム、睡眠について等。これまで多くの自治体や学校等において、早寝早起き朝ごはんの大切さ等について、科学的な視点に基づいた講演を行っている。

**配信期間：令和7年1月24日（金）～令和7年2月14日（金）**

期間中は申し込み不要で視聴できます。以下のURL・二次元コードから動画へお進みください。

## 講演1

じぶんではじめる、早ね早起き朝ごはん



<https://www.youtube.com/watch?v=xxfBk570w6s>

## 講演2

スマホでよふかし、どうよくないの？



<https://www.youtube.com/watch?v=zH0BPc-QyzU>



**おまけ**

こちらもあわせて  
ごらんください

できることから始めよう！！

すくすく  
リズムで  
元気もりもり

高知県幼保支援課  
親育ち支援アドバイザー  
が元気もりもりの秘密を  
解説するよ！

動画視聴後は、アンケートにご協力ください。  
左の二次元コードからアンケートフォームへ  
お進みください。

やなせたかし/やなせスタジオ



※ログイン、個人  
情報の入力不  
要でアンケート  
にご回答いただけ  
ます。

主催：独立行政法人国立青少年教育振興機構

実施団体・委託団体：高知県教育委員会

「高知家の早寝早起き朝ごはんフォーラム2024」実行委員会