

だれでもみんな体の中に持っている

“ひみつの時計”を知ってる？

夜ふかし・朝ねぼうはその時計をくるわせて、
みんなの元気をすいとるワルモノなんだ。

ひみつの時計をまもるエナジー、それが

早寝・早起き・朝ごはん!



文・子どもの早起きをすすめる会
<http://www.hayaoki.jp>



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会
<http://www.hayanehayaoki.jp>

だれでもみんな体の中に持っている

“ひみつの時計”を知ってる？

夜ふかし・朝ねぼうはその時計をくるわせて、
みんなの元気をすいとるワルモノなんだ。

ひみつの時計をまもるエナジー、それが

早寝・早起き・朝ごはん！



文・子どもの早起きをすすめる会
<http://www.hayaoki.jp>

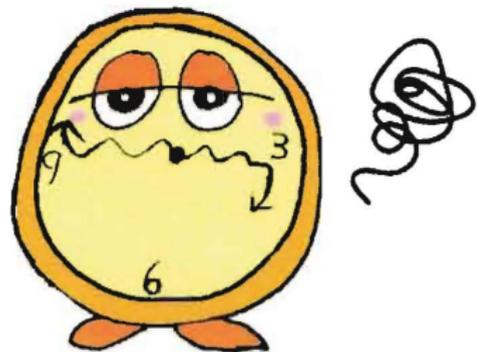


「早寝早起き朝ごはん」全国協議会
<http://www.hayanehayaoki.jp>

だけれどもみんな体の中に持っている

“ひみつの時計”を知ってる？

夜ふかし・朝おぼろはその時計をくるわせて、
みんなの元気をすいとろワルモ/なんだ！



ひみつの時計もまもるエネルギー、それが

早寝・早起き・朝ごはん！

文・子どもの早起きをすすめる会
<http://www.hayaoki.jp>



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会
<http://www.hayanehayaoki.jp>



ヒトの脳には時計があります。

こころと身体と脳の元気にとっても大事な時計です。

この時計、すぐに遅れてしまいます。

夜ふかしするとますます遅れる時計です。

この遅れ、“朝の光”が直します。

“朝陽”を浴びたそのあとは、

朝のごはんをきちんと食べて、脳と身体にエネルギー注入。

こうすればみんな元気。夜も早く眠れます。

たっぷり眠り、“朝陽”を浴びてごはんを食べて大活躍。

さあこれで、こころはおだやか、身体と脳も絶好調！

元気をつくる合い言葉

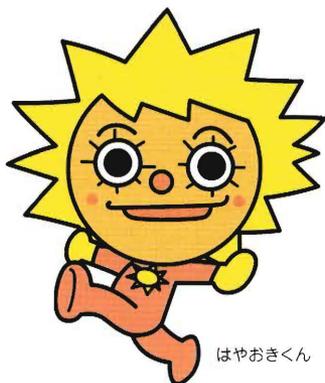
「早寝早起朝ごはん」

たっぷり眠ってしっかり早起き。

朝日を浴びて、朝ごはんを食べれば、心もからだも絶好調！



あさごはんまん



はやおきくん



はやねちゃん



みそしるちゃん



よふかしおに

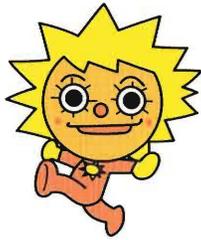


子どもには、「規則正しい生活リズム」が必要です。

早寝早起きをして、しっかりと朝食をとる。

子どもたちの健やかな成長には、こうした規則正しい生活リズムが必要です。

これが乱れると、学習意欲や体力、気力の低下を引き起こしてしまうこともあります。

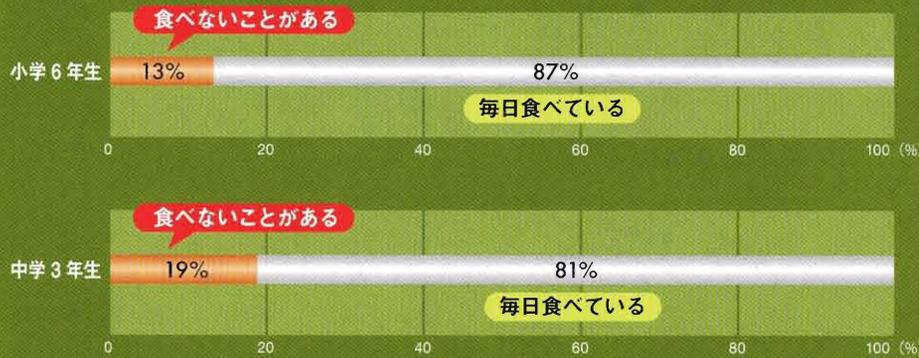


就学前の幼児における就寝時間



(出典) 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

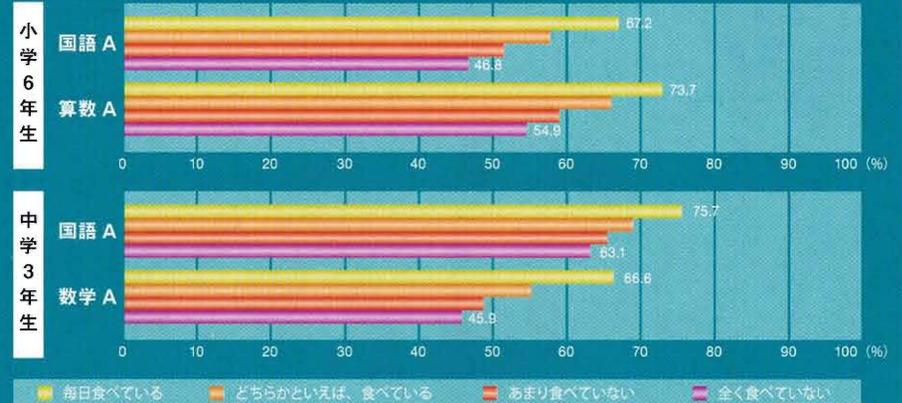
朝ごはんを食べないことがある小中学生



(出典) 文部科学省「平成20年度全国学力・学習状況調査」

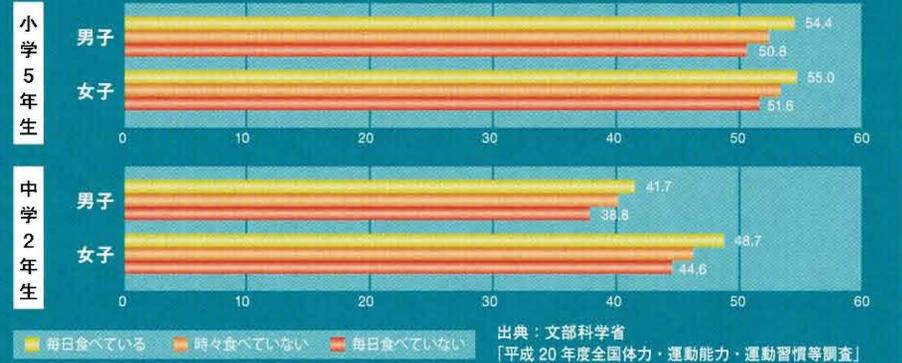
朝食と学力・体力との関係

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



※国語 A・算数/数学 A：主として「知識」に関する問題 出典：文部科学省「平成20年度全国学力・学習状況調査」

朝食の摂取状況と体力合計点の関連



出典：文部科学省「平成20年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査」

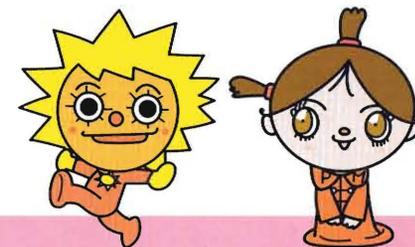
では、子どもたちに、「早寝早起き朝ごはん」を身につけさせるために、大人である私たちができる事はなんでしょう？

ここをめぐって見てね!

子どもたちを健やかに育てるためのヒントがここに!



「早寝早起朝ごはん」を習慣にするために 子どもと一緒に、無理せず、できることから挑戦しましょう。



ご家庭で・地域で

1 起こす時はカーテンをあげよう

朝は部屋のカーテンや窓をあけて、光と風を入れましょう。



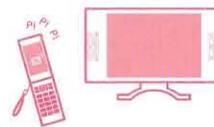
2 朝のお手伝いで五感を刺激しよう

朝刊を取ってくる、朝食のために配膳するなど、簡単に毎日続けられるお手伝いは、子どもたちの五感を刺激し、覚醒を促します。
また、お手伝いをする子どもほど道徳観・正義感が身につく傾向もあります。



3 親子で生活の基本的なルールをつくろう

子どもたちにとっても、テレビやゲーム、携帯電話、インターネットなど便利で楽しいツールは、就寝時間や生活にも大きく影響をおよぼしています。
使い方や時間など「我が家のルール」について親子で話し合ってみましょう。



4 標語やポスターをつくろう

学校や町内会などで、生活習慣に関する標語やポスターをつくって、地域全体として「早寝早起朝ごはん」に取り組んでいきましょう。



子どもの自発性を育てる

1 睡眠日誌で、自ら考えるきっかけづくり

子どもに1～2週間、自分の就寝時刻・起床時刻を記録させると、毎日のリズムや、平日と休日での違いなどについて、自発的に考えるきっかけにできます。



2 目標を決めて、早寝早起きに挑戦

早寝早起きをするために、まず挑戦してみたいことを決めましょう。
例えば「10 数えたら布団から出る」「夜 8 時になったらテレビを消す」など、自分でできることを少しずつ積み上げていくことが大切です。



3 カレンダーにつけて、成果が見えるように

まずは1ヶ月のうちに1週間だけという形で、目標がクリアできたかどうかをカレンダーに書き込んでみましょう。できると翌週も頑張ろう、翌月も挑戦しようという楽しみが芽生えてきます。毎日の変化を子ども自身に把握させるとともに、その成果を大人が褒めてあげることがとても大切です。



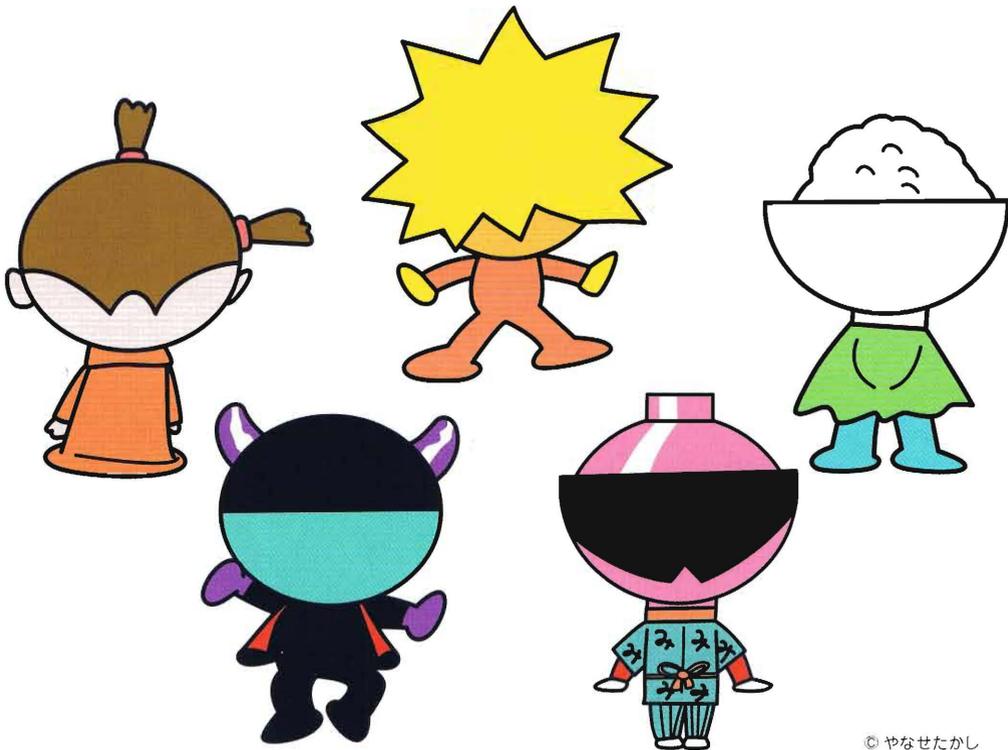
ヒトの脳には時計があります。こころと身体と脳の元気にとても大事な時計です。この時計、すぐに遅れてしまいます。夜ふかしするとますます遅れる時計です。この遅れ、“朝の光”が直します。“朝陽”を浴びたそのあとは、朝のごはんをきちんと食べて、脳と身体にエネルギー注入。こうすればみんな元気。夜も早く眠れます。たっぷり眠り、“朝陽”を浴びてごはんを食べて大活躍。さあこれで、こころはおだやか、身体と脳も絶好調！
(文：子どもの早起きをすすめる会)



シンボルマークについて

パンフレット、シール、バッジをはじめ、各学校や地域の様々なツールにおいて、ぜひ積極的にこのシンボルマークをご活用ください。

なお、このシンボルマークの使用方法については、早ね早おき朝ごはんコミュニティサイト (www.hayanehayaoki.jp) をご覧ください。



© やなせたかし

お問い合わせ先

文部科学省「早寝早起朝ごはん」
国民運動プロジェクトチーム

TEL 03-5253-4111 (内線 3467)

FAX 03-6734-3719

「早寝早起朝ごはん」
全国協議会事務局

E-mail hayanehayaoki@nifty.com

TEL 03-6407-7767 FAX 03-6407-7699

早ね 早おき 朝ごはん
コミュニティサイト

URL www.hayanehayaoki.jp