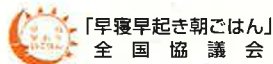
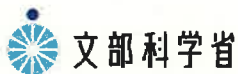


できることからはじめてみよう

はや はや あさ  
**早ね 早おき 朝ごはん**

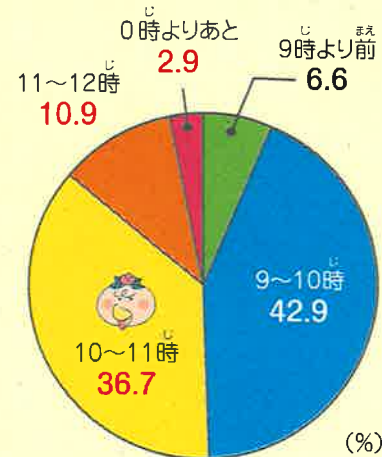


みんな「早ね早おき朝ごはん」って、してるかな？ 早ね早おきして朝ごはんを食べることは、みんなが元気にたのしくすごすために、とってもたいせつなことなんだよ。



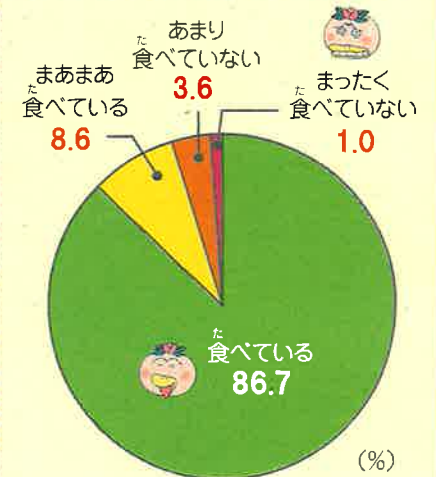
そうなのね～！  
 じゃあみんなはちゃんとできているのかしら？  
 6年生のみんなにきいてみたわ。

よるなん時にねてる？



文部科学省：平成28年度全国学力・学習状況調査

まいにち朝ごはんを食べている？



文部科学省：平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査

え～!? よる10時よりおそくねる子がたくさんいるなあ!



まいにち朝ごはんを食べない子も10%以上いるのね。うーん。



みんなははや早おきして朝ごはんを食べている  
 かしら？ もし、できていなかったら、ちょっと  
 ずつやってみましょ。  
 ほかにもチャレンジしてほしいことがあるわ。  
 さあ、ページをめくって見てみてね!!



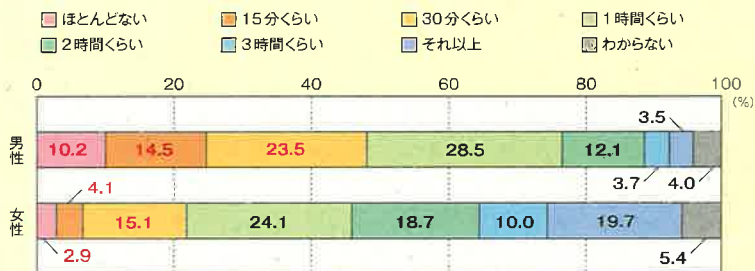
## 保護者のみなさまへ

調査によると、男性の約5割は平日に子供とコミュニケーションをとる時間が、30分以下という状況です。

お子様の基本的な生活習慣づくりには、家族でのコミュニケーションが大切です。まずは、「早寝早起き朝ごはん」について、話をすることからはじめてみませんか？

大人も子供も一緒になって、無理せず、できることから挑戦してみましょ。

平日に子供とコミュニケーション等をとっている時間の平均(男女別)



文部科学省委託調査：家庭教育の総合的推進に関する調査研究～子供の生活習慣と大人の生活習慣との関係に関する調査研究～(平成30年度)

# はや、はや 早ね早おき よいリズム♪

## リズムにのろう!



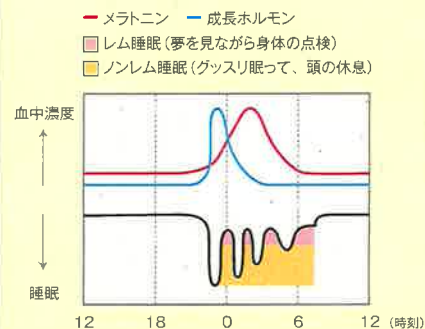
## 保護者のみなさまへ



人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返していると、脳が認識し、次第に自然な目覚めと共に、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。

また、成長に欠かせないホルモンも、このリズムに沿って分泌されるようになります。寝不足や不規則な睡眠リズムは、こうした物質の分泌に影響を与えてしまい、心身の健康を損なう恐れがあると指摘されています。

睡眠・覚醒とホルモンの関係



出典：神山 潤「子どもの睡眠・眠りは脳と心の栄養」芽ばえ社、2003

## はや、はや 早ね早おき朝ごはんクイズ!

Q1 わたしたちの体の中には、時計がある。ウソ?ホント?

ホント: わたしたちの体のなかには、一日周期リズムをきざむ体内時計があるんだ。



# あさ 朝ごはんをしっかりとろう!

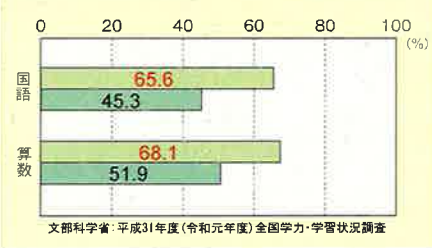


## 保護者のみなさまへ

朝食を食べることは、子供にとっても、大人にとっても、大切なことです。グラフからもわかるように、毎日朝食を摂る子供ほど学力調査の得点が高い傾向にあります。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態をつくるのが重要です。

朝ご飯のメリットは、栄養補給だけではなく、よく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。

朝食摂取状況と学力調査の平均正答率との関係 (小学6年生)



おすすめは、ゆっくりと消化・吸収され、長時間安定してエネルギーを供給できる「ごはん食」!  
気持ちよく一日を始めるために、朝からしっかりと「めざましごはん!!」(農林水産省)

## はや 早ね早おき朝ごはんクイズ!

Q2 朝ごはんを食べなくても、お昼ごはんをしっかりと食べればよい。ウソ?ホント?

「朝ごはんを食べなくても、お昼ごはんをしっかりと食べればよい。」は、ウソです。朝ごはんを食べると、脳や体を活性化させる効果があります。

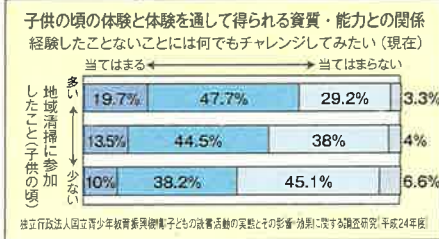
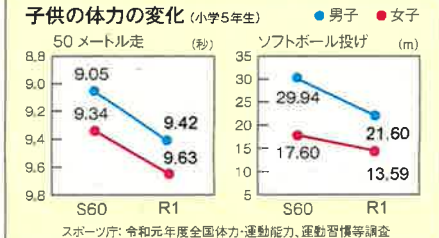


# げんき からだ うご 元気いっぱい体を動かそう!



## 保護者のみなさまへ

子供の運動能力の低下やスポーツをしない人の割合が増加している傾向があります。スポーツだけではなくラジオ体操など身近な地域でも様々な活動が行われています。子供と一緒に参加してみましょう。幼少期の体験が豊富な大人ほど、やる気や生きがいを持っている人が多いという調査結果もあります。子供は、遊びやスポーツを通して人と関わりあうことで社会性の発達を促し、ルールや規範を理解し遵守することの大切さを学びます。



## はや 早ね早おき朝ごはんクイズ!

Q3 ねる前にはげしい運動をするとくっすりねむれる。ウソ?ホント?

「ねる前にはげしい運動をするとくっすりねむれる。」は、ウソです。寝る前はリラックスした状態で寝ると、ぐっすり寝られます。



# みんなでチャレンジしてみよう!

みんなで大げんか!



## 保護者のみなさまへ

「早寝早起き朝ごはん」とあわせて、家族みんなで何か取り組んでみませんか?

例えば、「おはよう」、「行ってきます」、「おやすみなさい」など、家族の間できちんと挨拶をすることや、家事の分担を決めてお手伝いをする、テレビやゲームの時間を決めることなど、親子で話し合っ家庭でのルールづくりをしてみましょう。

お手伝いを多くしている子供ほど、自己肯定感\*が高い傾向があるという調査結果もあります。

また、例えば、家族みんなで食事をする日を決めたり、親子で図書館に出かけて一緒に読書を楽しむなどして、親子のコミュニケーションを深めましょう。

\*自己肯定感…自分のあり方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情などを意味する語。(出典「実用日本語表現辞典」)

お手伝いと自己肯定感の関係(小学生)

お手伝い	自己肯定感				割合
	ある	←	→	ない	
多い	32.8%	41.8%	16.1%	7.7%	1.7%
	22.7%	44%	22.2%	9.3%	1.7%
	14%	39.1%	28.6%	15.6%	2.8%
	8.7%	32.8%	29.2%	23.9%	5.4%
少ない	5.9%	18.4%	27.7%	36.4%	11.9%

独立行政法人国立青少年教育振興機構「青少年の体験活動等に関する実態調査(平成26年度)」

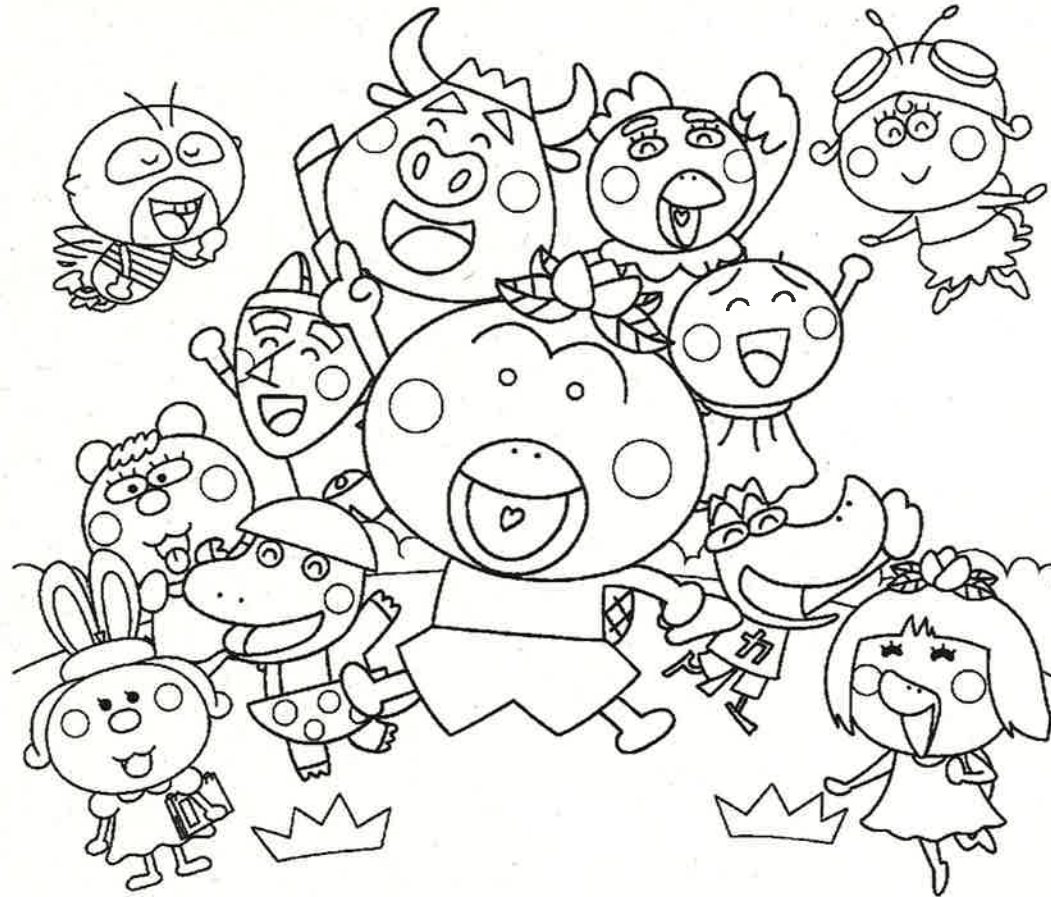
## 早ね早おき朝ごはんクイズ!

Q4 やすい日にたくさんねむれば、ふだんの日にはねる時間がみじかくてもよい。ウソ?ホント?

1. 休みの日にたくさん寝ると、平日は早く起きる必要がある。 2. 休みの日にたくさん寝ると、平日は早く起きなくてもいい。 3. 休みの日にたくさん寝ると、平日は早く起きてもいい。 4. 休みの日にたくさん寝ると、平日は早く起きなくてもいい。



# ぬりえにちょうせんしてみよう!



お問い合わせ先

文部科学省総合教育政策局地域学習推進課家庭教育支援室  
 TEL : 03-5253-4111(内線3467) FAX : 03-6734-3718 URL : <http://katei.mext.go.jp>  
 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会事務局  
 URL : <http://www.hayanehayaoki.jp>

