

# 生活の基本中の基本 早寝 早起き 朝ごはん

望ましい生活習慣の確立はすべての根幹です。身に付くまで粘り強く関わりましょう!

基本的な生活習慣を整えることは、学習意欲や気力の充実、体力の向上につながるといわれています。岡山県教育委員会では、今年度も「ぱっちり!モグモグ」生活リズム向上キャンペーンを実施しています。学校や家庭、地域が一丸となって生活リズム向上を目指しましょう。

## 早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて元気モリモリ!!

### 早寝

夜10時から朝4時に睡眠することで、成長ホルモンが分泌されると言われています。  
習い事などの予定にも配慮して、小学3年生までは夜9時、小学6年生までは10時、中学生は11時までには就寝しましょう。

### 早起き

余裕をもって家を出られる時刻に起きましょう。  
①カーテンや窓を開けて、朝日を浴びましょう。  
②コップ一杯の水分を補給しましょう。  
③少し体を動かしましょう。

### 朝ごはん

主食、主菜、副菜のそろった朝食を摂ると、脳の活動に必要なエネルギーである糖分とともに、他の栄養素も補給できます。そうすると、昼間の集中力が増し、夜もスムーズに寝れます。

## 11月の生活リズム向上キャンペーン

おかやま教育の日(11月1日)を含む1か月間

チャレンジカードはこちら [チャレンジカード\(幼児用・児童用・生徒用\)](#)は、岡山県教育庁生涯学習課のホームページからダウンロードできます。

岡山県 **ぱっちり!モグモグ** 検索



岡山県「ぱっちり!モグモグ」生活リズム向上マスコットキャラクター

岡山県「ぱっちり!モグモグ」生活リズム向上マスコットキャラクター

基本的な生活習慣(早寝早起き朝ごはんやメディアコントロール、適切な運動等)を身に付けることは、学習意欲や気力の充実、体力の向上につながるといわれています。今年度も、「ぱっちり!モグモグ」生活リズム向上キャンペーンを実施します。学校や家庭、地域が一丸となって生活リズム向上を目指しましょう。

家族でチャレンジ! 学校でチャレンジ! 地域全体でチャレンジ!

例えばこんな取組はどうですか?!

- チャレンジカード(工夫を凝らした学校活動や家庭での取組)を活用し、PTAと連携した取組を実施する
- 高学年児童が生活リズムを向上させるための取組を推進する
- 読書や読書会プログラム「読書対抗MC合戦」を活用し、読書習慣を定着させる
- 中学校区でテレビ・スマホ・ゲーム等のメディアコントロールを実施する
- チャレンジカード(幼児用・児童用・生徒用)は、岡山県教育庁生涯学習課のホームページからダウンロードできます。

岡山県 **ぱっちり!モグモグ** 検索

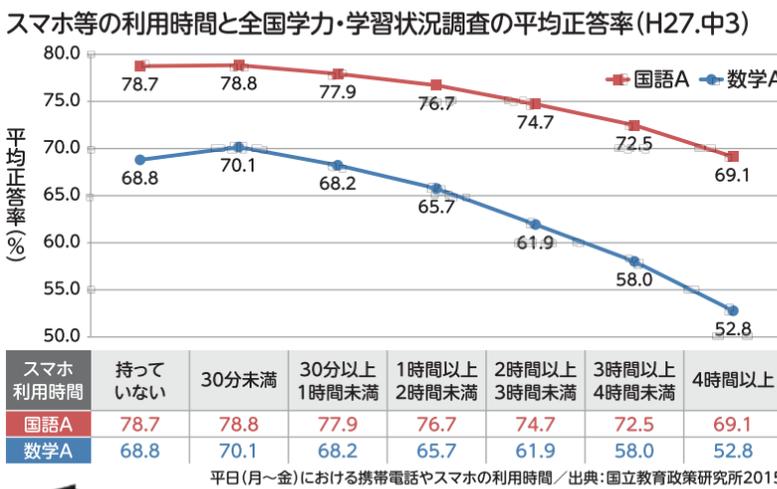
## メディアの時間を減らして〇〇にチャレンジ

メディア(スマートフォンやテレビ、ゲームやパソコン等)の使用時間が長くなると、就寝時間が遅くなり就寝・起床のリズムが不規則になります。さらに食欲がない、排便の習慣が悪いなど、生活リズムが乱れ、感情のコントロールができなくなったり、学力低下を招いたりなどの悪循環に陥る恐れがあります。

### スマホ、ネット、ゲーム等の利用で減った時間【小学生】

1 睡眠	37.6%	2 テレビ	34.5%
3 勉強	28.6%	4 読書	24.0%

※小学生[4~6年生] H30.4 岡山県教育委員会「スマートフォン等の利用に関する実態調査」



## メディアの使用時間を減らして、生活リズムを整えよう!

- 家族でコミュニケーション。一緒に遊んだり、手伝いをしたりしましょう。
- 読書をして自分の世界を広げよう。想像力、語彙力、文章力等がつくことも期待できます。
- 睡眠時間をしっかりとって元気に過ごそう。食事もおいしく食べられます。
- 学習時間を確保して学力アップ。分かってくると勉強が楽しくなります。

## 生活リズム向上のための実践例

～県優良実践表彰校より～

### 「赤磐市立軽部小学校」

#### 【メディアコントロールを中心とした生活習慣づくり】

全校児童を紅白の2つのグループに分けて、メディアの使用時間をコントロールするための取組「紅白対抗MC合戦」を実施しました。友達と競い合い、楽しみながらメディアコントロールに対する意識を高めることができました。

メディアの使用時間を減らすことによって、睡眠時間や読書、家族との団らの時間等が増えることが期待できます。



### 「新見市立神郷北小学校」

#### 【早寝・早起き・朝ごはん・ノーメディアに挑戦】

毎週火曜日に自分の生活について振り返る「ハッピーチェック」を行いました。自分の生活習慣の課題を明確にした上で、生活がんばりシートに取り組んだことで72%の児童が1回目より達成率が高くなりました。

神郷北小学校では、課題を把握するだけではなく、課題をもとに取組の方法を継続するか、方法を考え直して新しい取組を行うか、個人で考える時間を確保しました。

親子でメディア使用のルールづくり

### 「小田郡PTA連合会」

#### 【学校・家庭・地域が連携した小・中学生の家庭学習習慣定着のための取組】

各校で従来作成していた「家庭学習の手引き」を見直し、学校と家庭が連携して家庭学習に取り組む体制づくりを行いました。また、PTAが主体となって学習時間の確保とメディアの制限に取り組む、1時間以上学習する児童生徒の割合が向上しました。

中学校区で連携して同じ取組を進めていくことは、生活リズムを定着させていく上でとても大切なことです。生活リズムが確立されると学力向上も期待できます。



他にも何ができるか、家族でルールを考えてみましょう。

研修会等で、子ども安全安心ネットサポーターが家庭のルールづくり啓発やネットトラブル等の情報を提供します。ぜひ、御活用ください。

岡山県教育庁生涯学習課  
TEL:086-226-7597