

はっちい！ モグモグ

生活リズム向上キャンペーン 今年度も実施します！



岡山県「はっちい！モグモグ」生活リズム向上
マスコットキャラクター

キャンペーン月間 おかやま教育の日（11月1日）・
岡山県家庭教育応援の日（11月第3日曜日）を含む1か月間

キャンペーン週間 令和6年 5/ 7（火）～ 6/ 7（金）
8/16（金）～ 9/27（金）
令和7年 1/ 7（火）～ 2/ 7（金）

のうち、それぞれ2週間です。

早寝



早起き



朝ご飯



キャラクターの
紹介動画はこちら



読書習慣



スマホ等の
ルール作り



体力作り



いつでもどこでも応援に行くよ！
着ぐるみの貸出については県教育庁
生涯学習課のHPを見てね！

GW、夏休み、
冬休み等の
長期休業明け
がポイント！

学校や家庭、地域が一丸となって、
生活リズム向上をめざそう！

子どもの頃に**早寝 早起き 朝ご飯**をよくしていた人ほど、家庭の経済状況に関わらず、
大人になった現在の**自尊心、規範意識、文化的作法・教養**が高い人が多い。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 令和3年3月
『早寝早起き朝ごはん』の効果に関する調査研究[結果の概要]より



月に**3～6冊程度**本を読む子どもは、**自己肯定感が高い**傾向にある。

平成30年度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等との関係に関する調査研究～」より

朝食を毎日食べる子どものほうが、起床・就寝時刻が早く、
早寝・早起きの習慣が身に付いている傾向にある。

平成30年度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等との関係に関する調査研究～」より





令和5年度「ぱっちり！モグモグ」生活リズム向上 優良活動表彰受賞団体の活動紹介


「ぱっちり！モグモグ」生活リズム向上キャンペーン月間・週間を中心に、学校園・団体等における幼児児童生徒や保護者、地域に向けての生活リズム向上のための活動を実践し、工夫した取組を行っている7団体を表彰しました。

優秀賞の中でも、他団体へ普及すべき特に優れた活動を行っていると思われる団体を最優秀賞として表彰しました。

最優秀賞(3団体)

団体名	吉備中央町立御北小学校	活動名	めざせ生活リズム名人！チャレンジ週間
活動内容	 <ul style="list-style-type: none"> ● 年5回、「チャレンジカード」を活用して1週間取り組み、メディアのコントロール、生活リズム（早寝・早起き・朝ごはん）、歯みがき、学習時間をポイント制でチェックした。 ● 講師による生活習慣の習得を目指した親子参加型の研修会を行った。また、PTAと連携し、睡眠や食事、生活リズムの研修や毎月15日に「ノースクリーンディ」の取組を実施した。 ● 運動習慣カードを活用した「体力アップ・マイベストチャレンジ」にも学期ごとに定期的に週目標として取り組み、外で元気よく遊び、運動量を増やすことで子どもたちの体力向上を図った。 		

団体名	総社市立総社中学校	活動名	生活しゃきつと習慣
活動内容	 <ul style="list-style-type: none"> ● 生徒保健委員会の取組として、睡眠の大切さについて学習し、啓発ポスター、啓発動画の作成を行った。また、昨年度の取組を継続する中で、メディアの影響は睡眠以外にも視力低下の課題があがったため、目の大切さについて学び、意見交流した。 ● 養護実習生と連携した取組として、2年生対象に睡眠とメディアの関わりについてアンケートを実施し、その結果をもとに、ジャムボードでの意見交流を活用した授業を実施した。 ● 保幼小中連携の一環で学期ごとに生活習慣改善と減メディアの取組「しゃきつと週間」を実施した。その中で、作成した動画を全校生徒に放映し、周知した。 		

団体名	総社市立昭和中学校	活動名	きらきら☆ウィーク
活動内容	 <ul style="list-style-type: none"> ● 授業参観で、メディアとの付き合い方を生徒、保護者がともに考える授業を行い、各家庭でメディア使用に関するルールづくりをしてもらった。また、スマホとの付き合い方チェックシートを使ったアンケートを実施した。 ● 定期テスト週間や長期休業明けにメディアコントロール週間（きらきら☆ウィーク）を設定し、自分で生活習慣を見直し、目標を設定し取り組んだ。達成率が高い生徒を表彰した。 ● 生徒保健委員会で、熱中症予防の一つとして生活を整えることを呼びかける動画を作成し、各教室で視聴し、家庭で共通認識を持てるよう、学区内小学校でも視聴してもらった。また、健康管理についての呼びかけやポスターを作成し、学区内小学校にも掲示した。 		



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

