

ぱっちり！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！



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7年 5／ 7（水）～ 6／ 6（金）
8／18（月）～ 9／26（金）
令和8年 1／ 6（火）～ 2／ 6（金）

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

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**自尊感情、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6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校園を表彰しました。

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	井原市立県主小学校	活動名	親子でチャレンジ！すっきり！カードで生活習慣を整えよう
活動内容 	● 「親子でチャレンジ！すっきり！！カード」を活用した1週間の取組を年5回実施し、起床時間、朝ごはん、朝うんち、運動、メディア、就寝時間、手伝いの7項目や、それに対する保護者の関わりを点数化し、生活習慣に関する記事とともに保健だよりに掲載した。 ● 学校保健委員会で、専門家を招き、生活習慣の改善に向けた家庭の役割や子供との関わり方についての講演会を開催した。 ● 児童朝会にて保健体育委員会の児童が生活習慣クイズやまばたき実験を実施した。 ● 学校運営協議会の中で、子どもの生活習慣作りについて話し合いを行った。		

団体名	久米南町立誕生寺小学校	活動名	基本的な生活習慣の定着に向けて
活動内容 	● 起床・就寝時刻や朝食、メディア利用についてなどを尋ねる「生活アンケート」及び「メディアアンケート（4～6年生）」を実施した。 ● 学校独自の「メディアコントロールカード」を作成し、町内一斉（小中学校）の「メディアコントロール週間」の取組を、年3回実施した。また、長期休業日が明ける前に生活リズムチェック（早ね、早起き、朝ごはんなど）を実施した。 ● 学校保健委員会で、学校医や学校歯科医等専門家を招き、児童の健康や生活の実態等を伝えながら意見交流をした。 ● 外部講師を招き、がん教育を6年生に実施した。		

団体名	美咲町立美咲中央小学校	活動名	スマイル☺満タン 美咲っ子
活動内容 	● 学校保健安全委員会が中心となって、学校医を交えた学校保健安全委員会や全校対象保健アンケートを実施したり、学級懇談会で生活習慣についての話し合いを行った。 ● 「家庭学習がんばりカード」を活用した1週間の取組を、年3回実施した。また、「自学ノート展示コーナー」や「チャレンジプリントの日」を設定し、家庭学習の習慣化を図った。 ● 体力づくりの取組として、保健体育委員会でけいどろ大会を企画した。また、体力アップマイベストチャレンジに全校で取り組み、49%の児童が目標を達成した。 ● 体育専科が全学年の体育を担当し、水泳、ミニマラソン、なわとびなど、全校でめあてを持って系統的に取り組むことで、体力づくりを推進した。		



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

