

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！♡



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

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8年 5/ 7（木）～ 6/ 8（月）
8/17（月）～ 9/25（金）
令和9年 1/ 6（水）～ 2/ 5（金）

のうち、それぞれ2週間です。

早寝



早起き



朝ご飯



読書習慣



スマホ等の
ルール作り



体力作り



GW、夏休み、
冬休み等の
長期休業明け
がポイント！

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！

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！

キャラクターの
紹介動画はこちら



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



子どもの頃の読書量が多かった人は、**非認知能力、認知機能**が高い傾向にある。

令和3年国立青少年教育振興機構
「子どもの頃の読書活動の効果に関する調査研究～」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7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	津山市立喬松小学校	活動名	喬松 みんなで やってみよう！
 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 「チャレンジ読書」の活動では、挑戦コーナーやマイスター制度を設定し、主体的に取り組める工夫をした。 ● 参観日にPTA研修会を設定し、メディアに関するワークショップを実施した。 ● PTAと連携したぱっちりもぐもぐカードだけではなく、独自のメディアコントロールチャレンジを実施した。 ● 体力づくりの取組として、子どもたちが企画した「やってみようチャレンジ」で全校外遊びを実施した。 ● 中学校区等の研修会などで各学校園の健康に関する取組について意見交流や情報交換をした。 ● 専門家を招き、食育(生活リズムを整える朝ごはん)学習を実施した。 		

団体名	井原市立青野小学校	活動名	育てよう、自分を自分で健康にする力！ ～『けてがれ』で、体感・実感・ぐっすり睡眠習慣！～
 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 「計画・分析・テスト・練習」の流れを意識した「学級チャレンジカード」を作成し、年間4回実施した。 ● 児童保健委員会が、睡眠に関する意識向上のため、保護者への手紙配付と児童の表彰を行った。 ● 養護教諭が各クラスで睡眠に関するミニ保健指導を実施した。 ● 「学級チャレンジカード」実施後には、個人の変化に着目できるよう児童一人ひとりに結果をまとめた振り返りシートを配付した。 ● 生活習慣アンケートの結果を第1回学校保健委員会で伝え、主な健康問題については保健便りに掲載した。 ● 第2回学校保健委員会では、PTAや学校運営協議会委員、学校医、学校歯科医、栄養教諭が参加し、児童の生活習慣について意見交流を行った。 		

団体名	新見市立矢神小学校愛育会	活動名	親子でにこにこチャレンジ週間
 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 起床・就寝時刻やメディア以外の時間の利用を考える「親子でにこにこチャレンジ週間」を活用した生活習慣づくりを実施した。 ● 愛育会(本校のPTAの名称)主催の教育講演会で、生活習慣に関する内容を実施した。 ● 中学校区で取り組んでいる「家庭学習強化週間」を利用し、各家庭で家庭学習の時間の確保とメディアコントロールを実践した。 ● よりよい生活習慣の確立に向け、学校保健委員会で、学校医、学校歯科医、学校薬剤師から指導・助言をいただいた。 ● 学校運営協議会や学校保健委員会で議題として取り上げ、情報交換を行った。 		



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。

