

# 「早寝早起き朝ごはん運動」～大人が変われば子どもも変わる～

活動の名称 「早寝早起き朝ごはん運動」

団体等の名称 石川県 小松市立学校 PTA 連合会

## 活動に含まれる（連携している）団体等

■ 幼稚園 ■ 保育所 ■ 小学校 ■ 中学校 ■ 高等学校 □ 中等教育学校 ■ 特別支援学校  
■ 児童館 ■ 公民館 □ 図書館 ■ PTA □ 子育て・教育支援団体、NPO □ 企業・事業所  
□ 病院・保健所 ■ 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会  
■ 行政（教育委員会） ■ 行政（保健・福祉部局） □ 行政（その他の部局）  
その他（小松市校下女性協議会 小松っ子を育てる市民会議 小松能美保護区保護司会）

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨

子どもの生活リズムの向上・よりよい生活習慣の定着を図るために、家庭や地域での生活習慣に対する意識を高めることを目指し、「大人が変われば子どもも変わる」をサブテーマとして掲げ、運動を推進してきた。



### ◆ 主な活動内容

- ・「早寝早起き朝ごはん運動」リーフレットを作成、市内小中学生保護者に向けて配付
- ・夏休み生活習慣チェックの実施 市内小中学生を対象として夏休み中 2 週間の取組をよびかけ
- ・早寝早起き朝ごはんに関する作品募集

「わが家の朝ごはん(レシピ)」「わが家の標語」  
「ポスター・絵画」

- ・「早寝早起き朝ごはん運動」小松市民大会開催  
日時:平成 24 年 12 月 9 日(日) 10 時～12 時  
場所:小松市民センター 大ホール



内容 早寝早起き朝ごはん募集作品表彰

講演(トーク&ライブ)

テーマ「松本家の子育て ～宇宙～あなたのことを思っている～」

講師 社会貢献的エンターティナー 松本隆博 氏

- ・「早寝早起き朝ごはん」カレンダー作成・市内全戸配付



### ◆ 活動の成果と今後の展望

まず大人(保護者)によびかけ、家庭での取組を進めたこと、生活習慣チェックシートや作品募集、市民大会開催等様々なスタイルで運動を進めたことで、広く市内各家庭・地域に周知することができた。運動を始めて 6 年目となり、小中学校において夏休みを中心とした生活習慣チェックの取組が定着し、「早寝早起き朝ごはん」という言葉も浸透してきた。学校独自での生活習慣改善の取組や地域における早寝早起き朝ごはん運動の実践がなされるなど、運動が広がってきている。さらに市民運動として広がるよう運動推進のあり方を検討している。