

早寝早起き朝ごはん テレビを止めて外遊び

活動の名称 生活習慣改善啓発事業

団体等の名称 北海道 別海町教育委員会

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（ ）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

・平成18年に実施した町内すべての子どもを対象とした調査から、別海の子どもたちが全国の子どもたちと比較して肥満率が高いことがわかり、その原因として生活習慣の乱れが考えられました。子どもの健全な心身の発達には望ましい生活習慣の定着が重要であるとして、平成19年度教育行政執行方針の中で「早寝早起き朝ごはんテレビを止めて外遊び」をスローガンとして掲げ本事業を開始しました。

◆ 主な活動内容

「別海の子どもたちを元気にするために」をテーマとして全町民を対象とした教育講演を行うとともに、啓発看板の設置や懸垂幕の作成によるスローガンの普及を始めました。

■ 保育園・幼稚園児を対象とした歌と紙芝居ショーや演劇公演を実施。【写真①】

■ 中学生を対象としたポスターコンテストを実施。【写真②】

■ スローガンの「テレビを止めて」に焦点を当て、自分のテレビを見る時間やケータイを使う時間を記録する「ちょこっとチャレンジシート」「メディアコントロールシート」の取組と、小学生や保護者を対象とした授業や講演会を実施。【写真③】

■ PTA 連合会による各小中学校への啓発のぼりの配布、公民館における横断幕の設置、町広報誌への掲載、役場庁舎電光掲示板の活用などを通して、町民全体へのスローガンの浸透を図る。

【写真④】

◆ 活動の成果と今後の展望

これまでの取組から早寝早起きや朝ごはんをきちんと食べることについては、成果が見られてきました。しかし新たな課題として、テレビやゲームといった電子メディアに子どもたちが多くの時間をかけているという実態が明らかになってきました。

今後は早寝早起き朝ごはんの啓発に加えて、「電子メディア」との付き合い方を考えていく「メディアコントロール」に重点を置くとともに、テレビやゲームの時間を外遊びや読書、スポーツ、家庭学習等に振替える取組についても進めていきます。



写真①



写真②



写真③



写真④