

“あたりまえ生活習慣” 早寝・早起き・朝ごはん

活動の名称

家庭で広めよう“あたりまえ生活習慣” 早寝・早起き・朝ごはん

団体等の名称

豊岡市教育委員会



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（認定こども園）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

「豊岡のこどもは豊岡で育てる」、「家庭でしつけ、学校で学び、地域で育てる」ために、家庭、学校、地域、行政のそれぞれが主体的に役割を果たし、幼児期子どもたちが体験活動を通して生きる力をはぐくんでいくことを目指している。夢の実現に向かって挑戦し続ける子どもの育成のためには、望ましい食生活、早寝、早起き、省テレビなど基本的な生活習慣を身につけることが重要と考え、幼児期からの正しい生活リズムが身につけられる取り組みを進めている。

◆ 主な活動内容

・保護者と学校園が学び合う機会として「子どもの発達と生活リズム～幼児期に育てたいこと～」の講演会・研修会の開催を開催し、生活習慣を整えることの重要性を伝えている。

・子ども同士で楽しめる紙芝居「めらとにんじゃのしゅぎょう」を活用し、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを伝えている。

・乳幼児期に生活習慣を整える秘訣を掲載した



保護者向け啓発冊子

「いちろくザウルス～攻略のための秘策本～」を作成し、早期の習慣化のため1歳6か月健診で配布している。

紙芝居「めらとにんじゃのしゅぎょう」



◆ 活動の成果と今後の展望

・活動にみられるように、乳幼児期から学童期へ連続した連携が取れ、望ましい食生活、早寝、早起き、省テレビなど基本的な生活習慣を身につけることが重要という認識が保護者にも広がり、保健師、子育てセンター、保育所、こども園、幼稚園、小・中学校の取組みとつながっている。・子育てセンターでは、子育て相談に「子どもの生活習慣」を整えるにはどうしたらいいのだろうという質問が多く寄せられている。わかっているようで、実は具体的に何をしたらいいの？という保護者の課題が焦点化し、対応策を一緒に考えるという姿勢が見えてきた。

