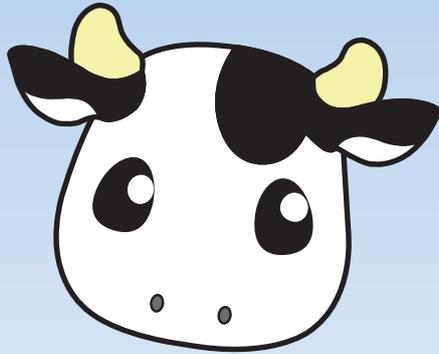


はや はや あさ  
早ね・早あき・朝ごはん!

# ガイドブック



アーリー



モーニング



コッパンゴ



わかやまけんきょういくいんかい  
和歌山県教育委員会



# はじめに ~こどもたちへ~

みなさんが <sup>いちにち</sup>一日を <sup>き</sup>げん気に <sup>す</sup>すごす <sup>た</sup>ために、  
<sup>たい</sup>大せつな <sup>こ</sup>とって <sup>な</sup>んでしょう。

それは、きそく<sup>ただ</sup>正しい <sup>せい</sup>生かつを <sup>お</sup>くる <sup>こ</sup>とです。

この ガイドブックでは、おとなと <sup>い</sup>っしょに  
「<sup>はや</sup>早ね・<sup>はや</sup>早おき・<sup>あ</sup>さごはん」について <sup>ま</sup>な<sup>ぶ</sup> <sup>こ</sup>とが  
できます。

わか山<sup>やま</sup>の <sup>こ</sup>どもたちの <sup>き</sup>げん気を <sup>お</sup>うえんする  
キャラクターも <sup>と</sup>うじょうします。

あさごはんて  
<sup>からだ</sup>あたまと体をおこそう!  
もちろんミルクも  
しっかりのんでね!

<sup>はや</sup>早ね・<sup>はや</sup>早おきて  
<sup>き</sup>げん気!<sup>き</sup>げん気!

よくねてよくたべ、  
うんどうも  
ばっちり!



アーリー

モーニング

コパッタ

はじめに ～おとなの方へ～

はじめに ～こどもたちへ～

もく じ  
目 次



よふかしとあさねぼう ..... 1

まずは早起きから ..... 2

○×クイズ ..... 3

朝食は大切！ ..... 4

たべたいな！あさごはん ..... 5

気をつけたい、こ食 ..... 6

クロスワードパズル ..... 7

こどもの笑顔は正しい「生活リズム」から！ ..... 8

早ね・早おき・朝ごはん！チェックシート ..... 9

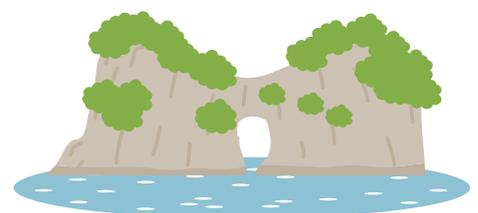
おとなも！こどもも！

意識しよう ～スクリーンタイム～ ..... 10

令和4年度 優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の

推進にかかる文部科学大臣表彰校の紹介 ..... 11

おわりに ～みなさんへ～



よ ふ か し と

あ さ ね ぼ う

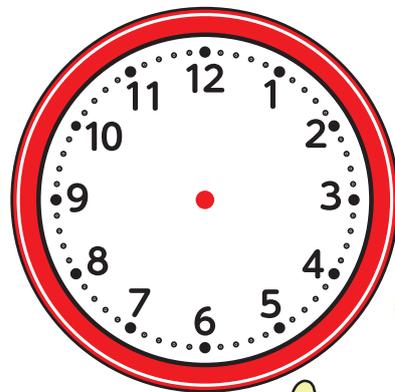
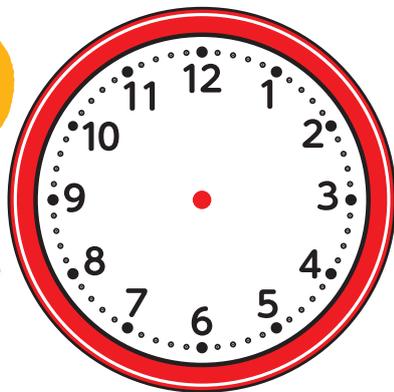
よる おそくまで おきて いる ことを、  
「よふかし」と いいます。

よふかshiを くりかえすと、  
<sup>はや</sup>早おきが できない



「あさねぼう」に なりやすいてす。

なんじに  
ねる？



なんじに  
おきる？



きまった じこくに ねて、  
きまった じこくに おきる  
しゅうかんが だいじです。



# まずは早起から

「早起きのコツは何でしょうか？」

この答えを知りたい人は多いのではないのでしょうか。前の晩に早く布団に入れば朝早く目が覚めるだろうと思いがちですが、この発想を逆転させ、まず1週間、頑張って早起きにチャレンジです。

起きた後はカーテンを開けて光や風を入れ、日光を浴びる、それが無理なら窓辺で顔を戸外に向けるのでもかまいません。室内方向を見てしまうと体内時計の時刻合わせには不十分です。

1～2週間ほど続けると、こどもたちの体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きのつらさは減ってきます。早起きした分の睡眠時間は、早寝になった分で取り返せるでしょう。早起きから始めることで、太陽と朝食を効果的に使って体内時計の時刻合わせを行うわけです。

ただし、週末の寝坊には、くれぐれも注意しましょう。お昼近くまで寝坊してしまうと体内時計が一気に遅れてしまいます。



## 体内時計って？

地球が24時間かけて1回転することによって、地球上には昼と夜が交互に訪れます。また、地球が太陽の周りを1年かけて1周することで、春夏秋冬といった季節の変化が表れます。

こうした一日のリズムや季節の変化により良く対応するた



め、ヒトも含めて地球上に暮らすほぼ全ての生物は、「体内時計」と呼ばれる時間や季節等を知るメカニズムを持っています。ヒトの体内時計の周期は通常、24時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整されることが分かっています。





○

×

ク

イ

ズ



① よる おそくまで おきて いる  
 ことを、「よふかし」と いう。

② よる おそくまで ゲームで あそぶ  
 ことは、けんこうに よい。

③ あさ すっきり 目<sup>め</sup>ざめるから、  
 ねる じこくは なんじでも よい。

④ きまった じこくに ねて、きまった  
 じこくに おきる しゅうかんが  
 だいじだ。

⑤ あさごはんを しっかり たべる  
 ことは、けんこうに よい。



きょうの あさごはんは どれをたべた?  
 ○で かこんでね。



ちょう  
朝

しょく  
食

は

たい  
大

せつ  
切

！

朝食は一日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。

脳で使われるエネルギーはブドウ糖から補充されますが、肝臓に蓄えられているブドウ糖は、約12時間分しかありません。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中、しっかり活動できる状態をつくるのが重要です。

朝食のメリットは、栄養補給だけではありません。よく噛んで食べることは、脳や消化器官を自覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。



うちの子、朝からあまり食べたがらないのよ。  
授業中におなかがすくらしく、心配だわ…。

バナナや冷たい牛乳をかけたシリアルなら、おなかにたまりやすいですね。一口サイズにすることもポイントだと思います。食べる習慣をつけることが大事ですよ。



うちの子はおにぎりが好きでよく食べるけど、それだけだと栄養バランスが偏る気がするな。朝から用意するのも大変だし…。

たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が不足する人が少なくないと言われますね。サラダや前の日のおひたし、具たくさんのみそ汁などはいかがですか。



メニューがマンネリ化して困っています。簡単に用意ができて、孫が喜ぶ朝ごはんを教えてください。

「ツナマヨトースト」「野菜入りパンケーキ」「肉巻き餅」「炒りたまごと塩こんぶのおにぎり」はうちの子たちに人気です。電子レンジを活用することもあります。



たべたいな!

あさごはん

きもちよく 目ざめて あさごはんを  
しっかり たべると、よい ことが  
たくさん あります。



たのしく あそび、べんきょうも  
うんどうも がんばる ことが  
できます。

# 気をつけたい、こ食

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食」と言います。

家庭での共食は、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣、食べ物や食文化を大事にする気持ち等をこどもに伝える良い機会になります。また、地域では、こども食堂等の共食の機会を提供する取組が増えてきています。

一方、近年は食生活の多様化等から、次のような「こ食」の問題が指摘されています。



## こ しょく 孤食

一人で食事をする事。  
会話の時間がなく、コミュニケーションの機会が減ってしまいます。



## こ しょく 固食

自分の好きなものや決まったものばかりを食べること。栄養が偏ってしまいます。

## こ しょく 小食

無理なダイエットによる食事制限など、いつも食欲がなく食べる量が少ないこと。活動のエネルギーが足りず無気力になったり代謝が悪くなったりします。

## こ しょく 濃食

塩分・糖分過多で濃い味付けの料理を食べること。生活習慣病のもとになってしまいます。

## こ しょく 粉食

パンや麺類など、粉から作られているものばかりを好んで食べる事。粉ものは柔らかいため、噛む力が強くなりません。

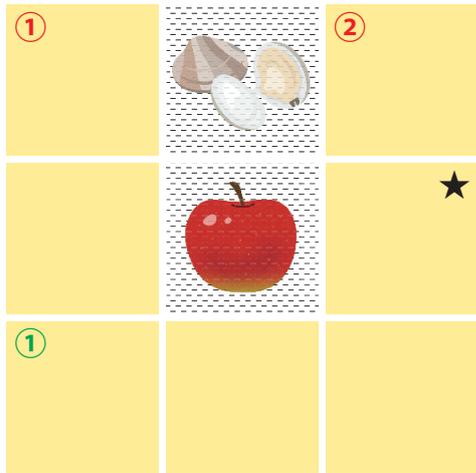


## こ しょく 個食

家族が食卓にそろっているにも関わらず、全員が自分の好きなものを食べる事。こどもが好ききらいを克服する機会が減ってしまいます。



# クロスワードパズル

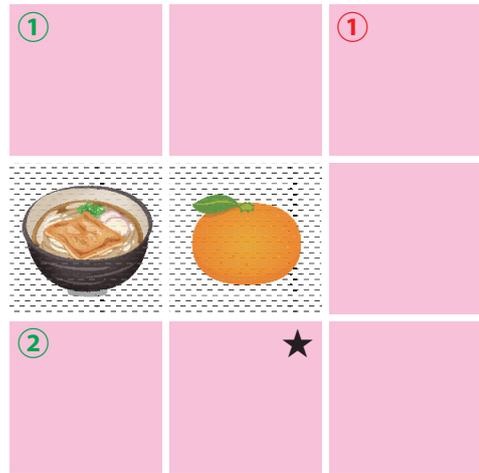


↓ たてのかぎ

- ① みそしるのぐになるかいだよ。
- ② めだまやきをつくろう！

⇒ よこのかぎ

- ① あきにみのるまっかなくだもの。

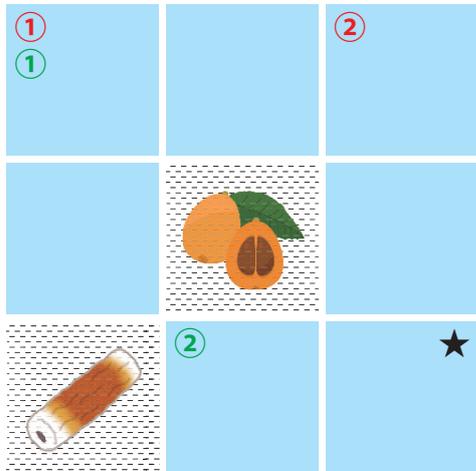


↓ たてのかぎ

- ① あぶらあげをのせて、きつね〇〇〇。

⇒ よこのかぎ

- ① おかずにいっぴん、きんぴら〇〇〇。
- ② かわをむいて、おくちにポン！

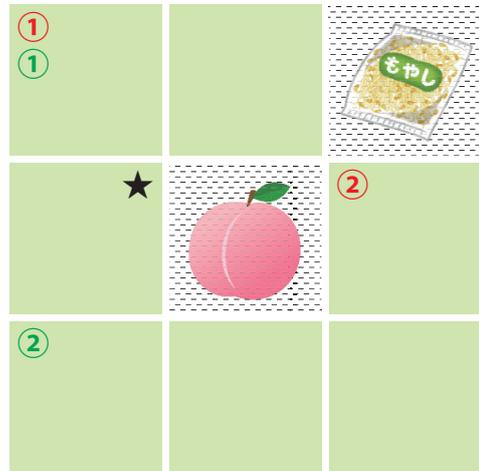


↓ たてのかぎ

- ① おにぎりのぐに。すっぱーい！
- ② ねりもの。あながあいているよ。

⇒ よこのかぎ

- ① ごはんにへんしん、〇〇〇まい。
- ② ほんのりあまい、しょかのくだもの。



↓ たてのかぎ

- ① ナムルにしたり、いためたり。
- ② むらさきいろのやさいです。

⇒ よこのかぎ

- ① みずみずしくて、あまみたっぷり。
- ② カルシウムたっぷりのこざかな。

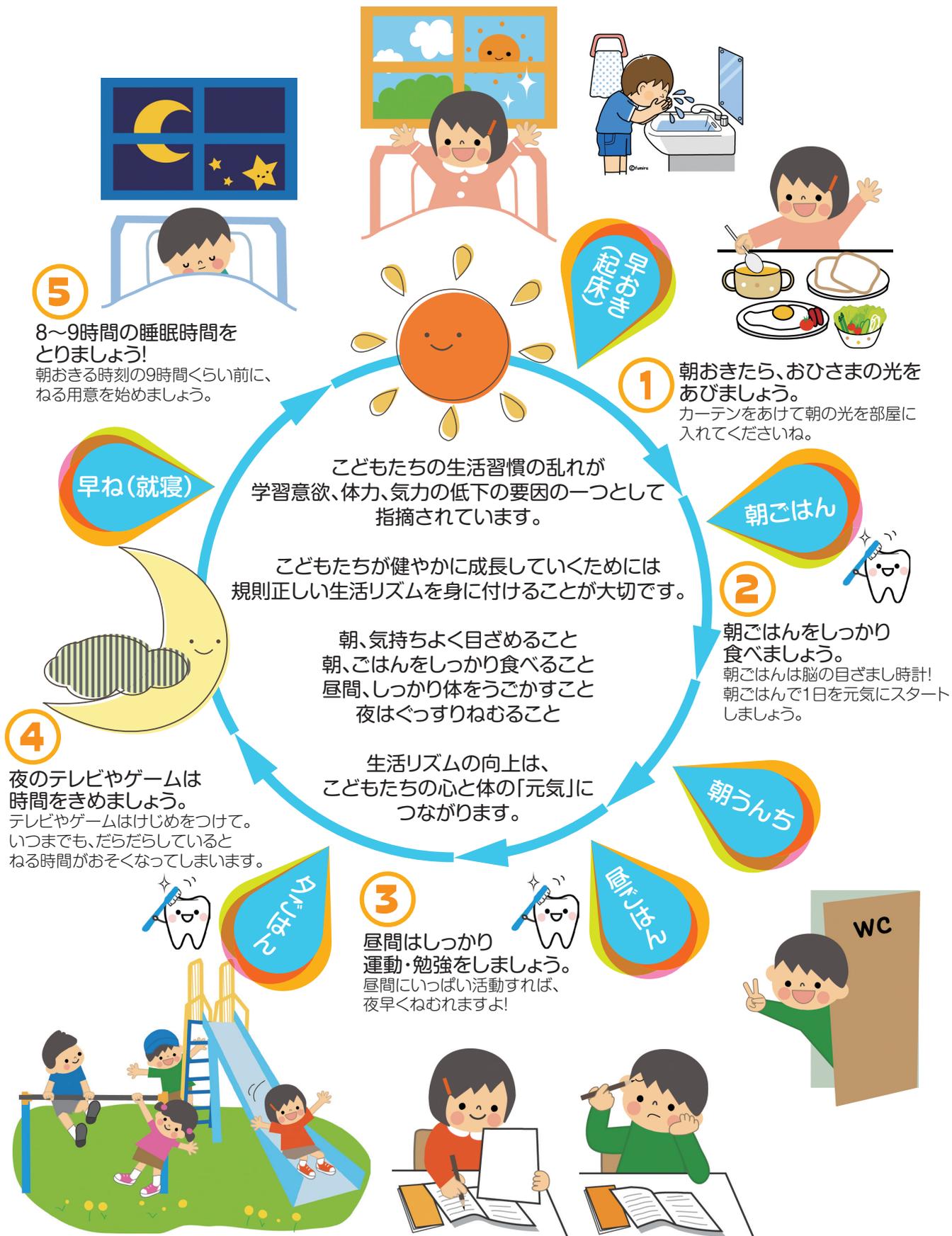


こたえあわせは  
こちらから



# えがお こどもの笑顔は

## ただ せいかつ 正しい「生活リズム」から！



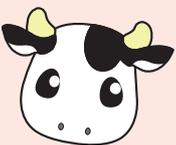
いち にち  
一日のようすを  
きろくしてみよう!

はや 早ね・はや 早おき・あさ 朝ごはん!  
チェックシート

なまえ



日づけや  
じこくを  
かきこんでね。



月	日	よう日
おきた じこく	じ	ふん
ねおきの ようす	😊 😊 😞 😞 😞	すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ
あさごはん	たべた	たべなかった
うんどう	した	しなかった
手つだい	した	しなかった
テレビや ゲーム	じかんをまもった	じかんをまもらなかった
ねたじこく	じ	ふん

あてはまる  
ものを  
○で  
かこんでね。



月	日	よう日
おきた じこく	じ	ふん
ねおきの ようす	😊 😊 😞 😞 😞	すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ
あさごはん	たべた	たべなかった
うんどう	した	しなかった
手つだい	した	しなかった
テレビや ゲーム	じかんをまもった	じかんをまもらなかった
ねたじこく	じ	ふん

月	日	よう日
おきた じこく	じ	ふん
ねおきの ようす	😊 😊 😞 😞 😞	すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ
あさごはん	たべた	たべなかった
うんどう	した	しなかった
手つだい	した	しなかった
テレビや ゲーム	じかんをまもった	じかんをまもらなかった
ねたじこく	じ	ふん

月	日	よう日
おきた じこく	じ	ふん
ねおきの ようす	😊 😊 😞 😞 😞	すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ
あさごはん	たべた	たべなかった
うんどう	した	しなかった
手つだい	した	しなかった
テレビや ゲーム	じかんをまもった	じかんをまもらなかった
ねたじこく	じ	ふん

月	日	よう日
おきた じこく	じ	ふん
ねおきの ようす	😊 😊 😞 😞 😞	すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ
あさごはん	たべた	たべなかった
うんどう	した	しなかった
手つだい	した	しなかった
テレビや ゲーム	じかんをまもった	じかんをまもらなかった
ねたじこく	じ	ふん

月	日	よう日
おきた じこく	じ	ふん
ねおきの ようす	😊 😊 😞 😞 😞	すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ
あさごはん	たべた	たべなかった
うんどう	した	しなかった
手つだい	した	しなかった
テレビや ゲーム	じかんをまもった	じかんをまもらなかった
ねたじこく	じ	ふん

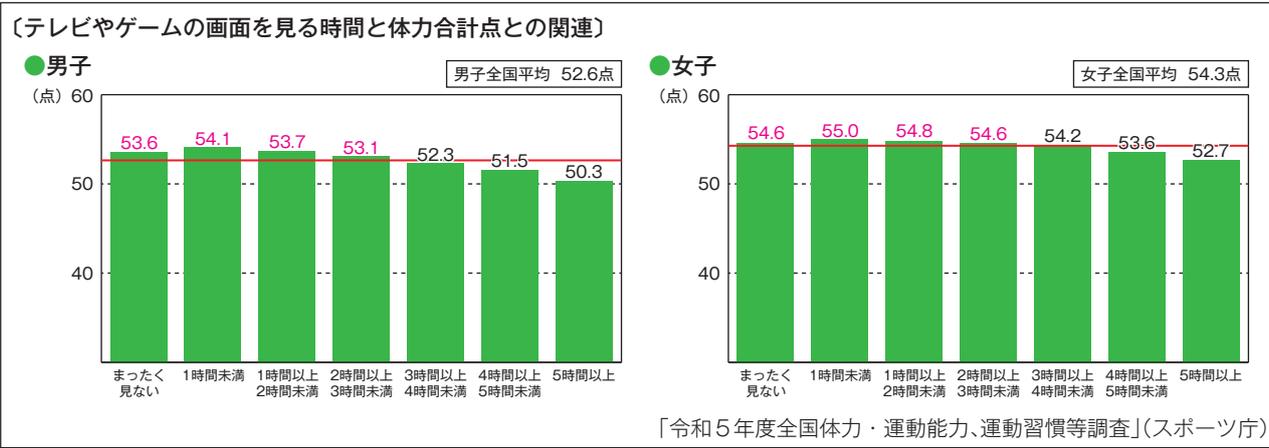
月	日	よう日
おきた じこく	じ	ふん
ねおきの ようす	😊 😊 😞 😞 😞	すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ
あさごはん	たべた	たべなかった
うんどう	した	しなかった
手つだい	した	しなかった
テレビや ゲーム	じかんをまもった	じかんをまもらなかった
ねたじこく	じ	ふん

月	日	よう日
おきた じこく	じ	ふん
ねおきの ようす	😊 😊 😞 😞 😞	すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ
あさごはん	たべた	たべなかった
うんどう	した	しなかった
手つだい	した	しなかった
テレビや ゲーム	じかんをまもった	じかんをまもらなかった
ねたじこく	じ	ふん

# おとなも! こどもも!

## 意識しよう~スクリーンタイム~

令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、学習以外のスクリーンタイムが5時間以上と回答した児童生徒の割合が前年度より増加という結果が出ました。本調査におけるスクリーンタイムとは、平日1日あたりのテレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン等による映像の視聴時間をいいます。また、小学校児童のスクリーンタイムと体力合計点との関連については、下の結果が出ています。



本人がゲーム等の時間を減らすあるいはやめるきっかけを見つけ、ほかの活動に興味・関心を移していくことができればよいのですが、現実には困難かもしれません。

この問題に対し、米小児科医学会が提唱する「ファミリー・メディア・プラン」を立ててみてはどうですか。これは、生活上不可欠な時間を確保したうえで、残った時間をスクリーンタイムに充てる方法で、割り当て時間を下のよう表に記録しておくものです。

### <小学生(高学年)の例>

すること	(時間)
寝る	9時間
学校	7時間30分
行き道と帰り道	40分
自主トレ	1時間
友だちと遊ぶ	1時間
家で話をする	40分
おてつだい	40分
宿題	1時間
習い事	1時間
<b>合計時間</b>	<b>22時間30分</b>
<b>残り時間</b>	<b>1時間30分</b>
テレビ	1時間
ゲームやスマホ	30分

### <高校生の例>

すること	(時間)
睡眠	7時間30分
学校	9時間
通学	1時間10分
自主トレ	1時間
夕食の片づけ・お弁当の準備	1時間
家で話をする	40分
家庭学習	2時間30分
<b>合計時間</b>	<b>22時間50分</b>
<b>残り時間</b>	<b>1時間10分</b>
テレビ	20分
インターネット	20分
スマホ	30分

和歌山県教育委員会のホームページには、「ストップ! スマホゲーム依存」啓発動画や動画教材などを掲載しています。ぜひご覧ください。



# 令和4年度 優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる 文部科学大臣表彰校の紹介

子供たちの健やかな成長のためには適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養など基本的な生活習慣が大切です。文部科学省は、その定着に向けた取組の推進を図ることを目的に、「早寝早起き朝ごはん」運動などの子供の生活習慣づくりに関する様々な活動に対して表彰を行っています。

## 和歌山県 日高町立日高中学校

### 連携している団体

保育所、小学校、PTA、公民館、企業・事業所、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、保健・福祉部局）

### 活動の背景・ねらい

日高中学校の課題として、学年進行とともに起床・就寝時刻の遅延、朝食の不摂取の割合の増加やゲーム、SNS利用時間の増加等が生活アンケートの結果において見られたため、課題改善や基本的な生活習慣の確立をめざして本事業に取り組んだ。

加えて、日高町がめざす「日高中学校を核としたまちづくり」の充実に向け、本事業における保育所や小学校、地域との連携について学校運営協議会で協議し、取組を行った。



### 活動内容

#### 1. 「早寝早起き朝ごはん」に関する啓発の実施

- ・生徒会主催による「早寝早起き朝ごはん」に関する標語や啓発キャラクターの募集
- ・小中学校の各家庭へ配布する啓発リーフレットの作成及び町民への周知
- ・標語のぼりや不織布マスクの作成及びこれらを活用した地域への啓発

#### 2. 睡眠・ゲームに関する学習

- ・講師を招聘し、生徒・保護者を対象にした講演会を実施  
（内容）睡眠の重要性と早く寝るためのポイント等について

#### 3. SNS・ゲームに関する学習

- ・講師を招聘し、生徒を対象にした学習会を実施  
（内容）SNSやゲームによる依存性や脳に及ぼす影響等からの健康被害やトラブルについて
- ・学習会の後は、各学年で「健康」と「ルール」についてグループ協議を実施

#### 4. 挨拶運動

- ・毎月1日に地域へ出て行う生徒会主体の挨拶運動の実施と地域への啓発
- ・毎日の学校職員・生徒会役員による健康推進を目標とした挨拶運動の実施

#### 5. 生徒アンケートの実施

- ・5月、1月に生徒アンケートを実施
- ・結果をもとに生徒が生活を振り返り、改善する意欲や生活リズムを自ら整えていこうとする態度を育成



### 活動の成果

- ・啓発や毎日の挨拶運動を主体的に進めてきたことで、生徒会役員の意識が高まった。
- ・生徒会活動に活気が生まれたことで、「早寝早起き朝ごはん」の意識が学校全体に広まった。
- ・「ネット依存」（ゲーム障害）や「睡眠の重要性」について、科学的な知見に基づく講演により、「早寝早起き朝ごはん」の重要性と自己の基本的な生活習慣を見直す動機付け・意識付けにつながった。
- ・令和4年度全国学力・学習状況調査の生徒質問紙において、「早寝早起き朝ごはん」に関する項目で令和3年度の結果と比較すると改善が見られた。特徴的であったのは「朝食を毎日食べていますか」「毎日、同じくらいの時刻に寝て（起きて）いますか」の質問に対して、「している」と回答した生徒の割合の増加である。



# おわりに ～みなさんへ～

規則正しい生活習慣を身に付けることは、成長期の子どもたちだけでなく活力ある日々を過ごすおとなにとっても大切です。「早寝早起き朝ごはん」は一日の生活リズムを整えるポイントです。できることから始めて、だれもが健康やかな毎日を送れるようにつとめましょう。

わたしの  
めあて

おとなの  
めあて

「早ね・早おき・朝ごはん！」ガイドブックは、和歌山県教育委員会のホームページからダウンロードできます。  
<https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/500600/d00157004.html>



和歌山県教育委員会  
〒640-8585 和歌山市小松原通一丁目1番地  
生涯学習課 地域教育班  
TEL(073)441-3721 FAX(073)441-3724



リサイクル適性 (A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

VEGETABLE OIL INK この印刷物は地球環境に優しいベジタブルインキを使用しています。