

# くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク

9月1日(日)  
～9月15日(日)



みんなで  
取り組むんだモン!

©2010 熊本県 くまモン

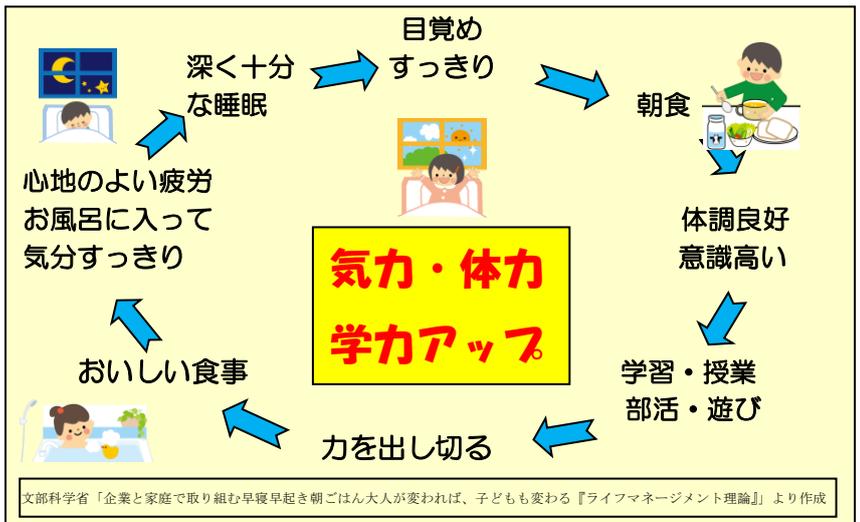
## みんなで生活習慣づくりに取り組もう!

「くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク」の期間中、子供の心とからだの健康づくりについて考え、たくましく心豊かな熊本の子供を育てるため、家庭・県内の認定こども園・幼稚園・保育所等・小学校・中学校、義務教育学校、特別支援学校が連携して、基本的な生活習慣の育成をするための取組を一齐に実施します。

### 生活リズムを整えよう!

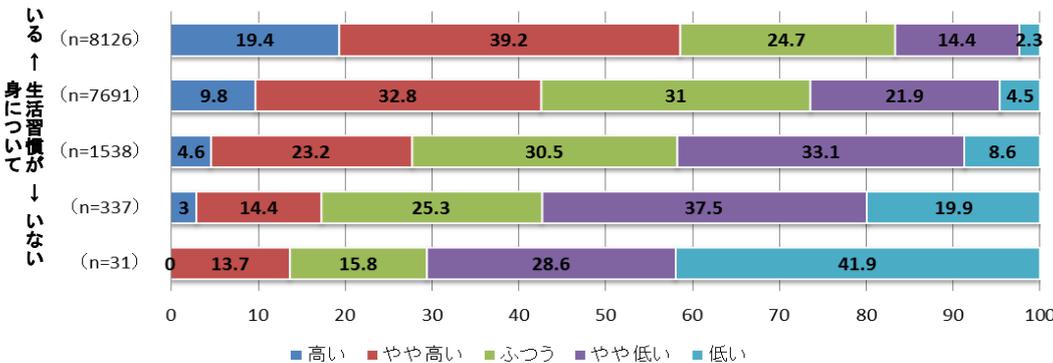
右の図のように、朝食を食べれば体温も上がり、体調がよく、元気でしっかり体が動かせ、心地よい疲労で食事がおいしくなります。そして、ぐっすり睡眠、朝の目覚めもすっきり、お腹がすいてしっかり朝食、というようにリズムよく一日が回っていきます。

子供の健やかな成長には、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動など、規則正しい生活習慣が大切です。



### 生活習慣と自己肯定感の関係

高い ← 自己肯定感 → 低い



国立青少年教育振興機構「青少年の体験活動等に関する実態調査」より作成 調査実施時期：平成27年2月～3月  
調査対象者：全国公立小学校1, 2, 3年生の保護者、4, 5, 6年生とその保護者、全国公立中学校2年生、全国の公立全日制高等学校2年生

### 生活習慣と自己肯定感の関係

左のグラフは、生活習慣と自己肯定感の関係を表したものです。「朝食の摂取」や「自分で起きる」「家の人や近隣の人に挨拶をする」など生活習慣が身に付いている子供ほど、自己肯定感が高いという結果が出ています。

※「自己肯定感」とは、自分の価値や存在意義を前向きに受け止める感情などを意味します。

「くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク」は、中学校区等で、園、学校等が連携した取組を行うことにより、家庭、地域が一体となって子供たちの望ましい生活習慣を育成することをめざしています。

相良村では、次のような取組を推進しています。

相良北小学校での取組は

#### 「早寝・早起き・朝ごはん」運動

- 園児(3歳～5歳) 早寝:午後9時頃まで  
早起き:午前7時頃
- 小学校 早寝:(低中)午後9時頃、(高)午後10時頃  
早起き:午前6時頃
- 中学生 早寝:午後11時頃まで  
早起き:午前6時頃



9月2日(月)から13日(金)まで、「早寝・早起き・朝ご飯チェックカード」を学校で毎日つけて、就寝時刻や起床時刻、また朝ご飯をきちんと食べたかを毎日振り返る取組を行います。