



60・15キャンペーン

「今日から始めてみませんか？」

「60・15キャンペーン」とは「60分早く寝て、15分早起きして、朝ごはんを食べよう！」という取り組みを推進するキャンペーンです。
毎日、規則正しい生活をするには簡単なようで難しいもの。毎日の積み重ねが大切です。

その一 朝ごはんは一日の元気の源

子どもたちが充実し安定した学校生活を送ることができるかどうかは、朝ごはんを食べることに深く関係しています。



朝ごはんを食べるといわれることは、本来ごく当たり前のことのはずですが、決してそうではない現実がうかがえます。津山市の子どもたちの実態をみても調査を始めた昭和56年度には93・9%あった朝食摂取率が平成20年度には87・4%に下がっています。これは、1クラス40人とした場合、そのうち5人は朝ごはんを食べずに学校に来ているということになります。皆さんの家庭では、毎日朝ごはんを食べていますか？

その二 早寝 早起き

平成18年に実施した津山市の調査結果から、朝ごはんを食べている子どもは食べていない子どもと比べて60分早く寝て15分早く起きるということが明らかになりました。どうして朝ごはんを食べないのかを尋ねてみると「食べたくないから」「時間が

ないから」「家族がみんな食べないから」などの理由が返ってきます。学校や仕事に行くための準備に追われ、朝ごはんをゆつくりと食べられない実態がうかがえます。

朝ごはんを食べることができるといえるか、朝の15分の早起きにかかっています。さらに、15分早起きするためには60分早く寝ることが必要なのです。

朝すっきり目覚めて毎日きちんと朝ごはんを食べることは、脳に栄養が送られるだけでなく、精神的な安定につながることも分かっています。また、早寝早起きは規則正しい生活を送るための基本です。早寝早起きをする中で、子どもたちの生活リズムも改善され、健やかな心身の成長につながります。

60分早く寝て、15分早く起き、朝ごはんをゆつくり食べて、規則正しい一日をスタートしましょう。



チャレンジ・ハッピーデー

「今日子どもと何できました？」

津山市では、平成20年度から「チ

その一 時間を大切に

チャレンジ・ハッピーデーと名付けた取り組みを進めています。これは子どもたちの生活を振り返り、テレビやゲーム、携帯電話などに費やしている時間を、家族との会話や読書、一緒に家事をするなど、人とふれあい、時間を有意義に使うように呼び掛けているのです。

子どもたちの学校からの帰宅時間が午後4時、就寝時刻を午後9時とすると、夕方以降、家庭で5時間過ごすこととなります。この5時間を子どもたちはどのように使っているのでしょうか？平成18年度に実施した「子どもの生活実態調査」では、1日3時間以上テレビを見る子どもの割合は、小学生39・1%、中学生41・0%にもなっています。1日3時間以上もテレビを見ていれば、残っているのはわずかな時間しかありません。そのわずかな時間から、食事や入浴の時間を除いていくと…。これでは、落ち着いて家庭学習をする時間が確保できません。おのずと就寝時刻が遅くなり、睡眠時間が削られていきます。



学習の時間にも影響していると思われまます。十分な睡眠時間をとることはとても大切なことです。今一度、子どもたちが一日のうちどのくらいテレビを見ているのか、確かめてみましょう。

我が家のテレビチェック

- テレビを見る時間を決めている
- 子どもが、いつ、何を観ているか知っている
- 家族だんらんの時、テレビを消している時間があ
- 食事の時、テレビはついていない
- 子ども部屋にはテレビを置いていない

テレビをだらだらと見続けていたり、ゲームを長時間続けていたり、携帯電話を手放せずメールなどに多くの時間を費やしていませんか？

その二 ふれあいを大切に

一日を振り返って見たときに、子どもと一緒にしたこととどのくらい思い出せるでしょうか？一緒に笑う、一緒に話す、一緒に食事する…子どもにとって家庭は、日常生活

の多くの時間を過ごすところですから、家族と一緒にどのような過ごし方をしているのかということも、子どもたちの健やかな成長に大きく関係しています。

家族とのふれあいや会話、家事を一緒にしたり、ゆつくりと読書や家庭学習をしたりする時間を大切にしましょう。

その三 第4週はつやまっ子 チャレンジ・ハッピーデー

今年度から「チャレンジ・ハッピーデー」の取り組みを定例化し、毎月第4週を「つやまっ子 チャレンジ・ハッピーデー」として、「親子で15分間読書」「今日は一日ノ



ーテレビデー」「親子と一緒に料理」「親子でスポーツ」など、各小中学校で独自にテーマを決めて取り組みます。

また、5月には市内の全小中学校が「家でゆつくり落ち着いた時間を」という統一テーマで一斉に取り組みしました。11月にも、別の統一テーマで取り組み予定です。市ホームページからも関連する資料をダウンロードできますので、皆さんの家庭でも一緒に取り組んでみましょう。

坂上 ルミナさん (河辺小学校5年)

学校から家に帰るとテレビを見たり、テレビゲームをしていましたが、チャレンジ・ハッピーデーに取り組んだ日は外で友だちと遊んだり、絵を描いたりして過ごしました。夕食の時には、弟と一緒にしやコップを用意したり、お母さんのお手伝いをしました。弟とは4歳離れているので、ふだんあまり遊ぶことはないのですが、この機会に一緒に遊べて良かったです。

テレビやゲームを控えることにチャレンジ



坂上 静穂さん (日上)

いつもはごはんを食べた後はテレビを見てだらだら過ごしていましたが、学校のことを話してくれるなど会話の時間が増えました。早起きにもチャレンジし、朝早く起きると夜すぐに眠たくなるよう、遅くまでテレビを見ることもなくなりました。河辺小学校では独自に「テレビを消して20分間読書をしよう」というチャレンジもあったので、テレビを見ないで過ごす習慣がついたようです。

子どもだけに生活を変えさせようとしても、それは子どもに負担を強いるだけです。大人自身が生活習慣を見直し、家族みんなで実行することが、子どもたちの健やかな成長につながり、さらには大人自身の価値観を見直すきっかけにもつながるのではないのでしょうか。

保護者や地域の皆さんとともに、子どもたちに基本的な生活習慣を定着させるための取り組みをこれから積極的に進めていきますので、ご協力ください。

「今日我が家は、『早寝・早起き・朝ごはん』で『チャレンジ・ハッピーデー』を合言葉に！」

問い合わせ先 学校教育課 2115

