

早寝早起朝ごはん ニュースレター



「早寝早起朝ごはん」全国協議会ニュース 発行:「早寝早起朝ごはん」全国協議会 令和8年7月1日
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1 国立オリンピック記念青少年総合センター内
TEL:03-6407-7767 FAX:03-6407-7743 E-mail:hayane-hayaoki@niye.go.jp

第56号

<https://www.hayanehayaoki.jp/>



国立青少年教育振興機構
理事長

青木 康太郎

日頃から「早寝早起朝ごはん」国民運動に御協力いただき、誠にありがとうございます。

子供たちの基本的な生活習慣の確立を目指し、平成18年度からスタートしました「早寝早起朝ごはん」国民運動も開始から21年が経過し、この間、「早寝早起朝ごはん」全国協議会をはじめ、PTA、青少年・スポーツ団体、教育・文化関係団体、経済界など、幅広い関係各位の御尽力に改めて感謝申し上げます。

昨年度、「早寝早起朝ごはん」国民運動も節目となる20年目を迎えましたが、その間、社会の情勢も大きく変化し、スマートフォンの急速な普及や生成AIをはじめとしたICT技術の目覚ましい進歩は我々の生活環境を一変させ、子供の学力や体力、健康などにも大きな影響を及ぼしています。

この先、益々変化の激しい社会になることが予想されるなか、どのような状況でもたくましく健やかに生きていける芯の強い子供を育てていくためには、幼い頃から規則正しい生活を送り、その習慣をきちんと身につけられるようにしていくことが肝要であり、それらの新たな社会的課題に対する国民運動の方向性が示されました。

また、当機構におきましても、令和8年度より新たに第5期中期目標・中期計画がスタートしました。中期計画では、「体験活動は人づくりの原点」という認識の下、子供たちの健やかな成長を促していくためには適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠など、基本的な生活習慣の確立が大切であり、急速なデジタル化を迎えている現代であることなどを踏まえ新たな社会的課題に対する視点を取り入れながら継続的に取り組むこととしています。

引き続き、「早寝早起朝ごはん」全国協議会と連携しながら、普及啓発に携わる人材育成や推進校・フォーラム事業などの啓発事業に取り組むとともに、普及啓発資料を活用したアウトリーチ活動として、全国の幼稚園・保育所、学校や自治体と連携し、学校や地域行事、体験活動の実施に併せて、保護者や地域住民に対し基本的な生活習慣の意義や効果を分かりやすく伝える取組を展開することにより、「早寝早起朝ごはん」国民運動の重要性が地域全体に理解・共有され、子供たちの基本的な生活習慣の確立が図られるよう本運動を一層推進してまいります。

皆様方におかれましても、今後とも「早寝早起朝ごはん」国民運動の一層の充実に御支援、御協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

はまっ子パワーの源は、質のよい睡眠とバランスのよい朝ごはん！

石川県 七尾市立田鶴浜小学校

コロナ禍における生活様式の変化は、子どもたちの心身の健康に確かな影響を与えていました。本校では感染症予防の徹底に力を注いできた結果、生活習慣に関する指導が2～3年ほど停滞していました。改めて児童の実態を把握すると、朝食の欠食や食事内容の偏りが見られる児童の増加が判明しました。さらに、家庭での娯楽メディアの使用時間が伸びたことで、視力低下(判定B以下)の割合が顕著に増えているという深刻な課題も浮き彫りになりました。

そこで、家庭の教育力を味方につけながら、単に大人が制限するのではなく、子どもたち自らが健康のために行動をコントロールする力を身につけてほしいと願い、新たな挑戦をスタートさせました。従来の体調管理の枠組みを刷新し、生活習慣のセルフマネジメントを促す「メディアコントロールカード」を作成し、学校と家庭が共通して活用できる通年の指導ツールとして導入しました。

【具体的な2つの挑戦】

子どもたちが主体的に、かつ楽しみながら自発的に行動できるよう、主に2つの挑戦を展開しました。

挑戦①：文部科学省「土曜学習応援団」を活用した睡眠講話&ねむりのチャレンジウィーク

上級睡眠健康指導士の伊東和博氏を講師に招き、全校で睡眠講座「すいみんって、すごい！」を開催しました。児童アンケート結果やクイズを交えた講話に、子どもたちは真剣に聞き入っていました。児童の中には放課後にスポーツクラブ等で汗を流す子が多く、就寝が遅くなりがちという実態があります。講師の先生はそんな実態を否定せず、「それならどう工夫するか」という現実的なアドバイスをしてくださいました。この講話の興奮が冷めないうちに家庭と連携した「ねむりのチャレンジウィーク」へと繋げ、結果や傾向は「保健だより」で家庭や地域へ還元して全体の意識を高めました。

〈児童の感想〉

よい睡眠は勉強・元気・運動の3つに関係しています。そして、グーパー運動で頭を働かせて、9～10時間寝ることを意識してやっていきたいです。



挑戦②：児童保健委員会による啓発活動

全校児童が全員同じ食堂で給食を食べるという環境を活かし、保健委員会による啓発活動を中心とした指導を発信しました。6月に委員会で朝食の重要性を学び、全校児童に向けたお手紙を作成しました。7月には、食堂のお知らせ放送を活用し、そのお手紙を2週間かけて紹介したり、「朝ごはんをたべるといいこといっぱい」の掲示物も作成したりしました。さらに夏休みの宿題として、家族と朝食を考案する「げんきもりもり朝ごはんメニューコンテスト」の企画・募集を行いました。9月に、保健委員会と教員で審査を行い、「栄養たっぷりで賞」「おいしそうで賞」などの賞を設け、表彰式を食堂で行いました。受賞献立は廊下に掲示し、全校や来校した地域の方々へ広く紹介しました。

げんきもりもり あさごはんメニューコンテスト！

保健委員会では、食生活・睡眠・すいみんが健康な生活にとても大切なことだと話し合い、中でも朝ごはんの果たす役割の大きさを学びました。そこで、どんな朝ごはんが栄養たっぷりって元気に一日をスタートできそうな朝ごはんなのか、みなさんと考えたいと思います。わか家のじまんの朝ごはんメニューを書いてくれてOKです。おうちのひとと一緒に考えてみてください。みなさんに書いてもらったメニューの中から、保健委員会でできそうなメニューを選び、紹介します。
★こんだてを書く時のポイント★
【主食】(ごはん、パン、めんなど)、【主菜】(メインのおかず)、【副菜】(サラダやスープや果物など)



【子どもたちの変化】

学校・家庭が丸となったアプローチにより、子どもたちの意識と行動に変化が見られるようになりました。睡眠講話の直後には、「今日からすぐにやってみる！」という声が次々と上がり、就寝時刻やメディアの使い方を自発的に意識し始めました。スポーツで遅くなった日でも「明日は早く寝よう」など、自分でスケジュールを調整しようとする自律の姿が見られました。食堂での保健委員の発表は、同じ子どもたちの言葉だからこそ全校児童の心へ真っすぐに届き、発表を聴く児童は、仲間が工夫して伝えてくれるヒントを真剣に受け止め、自身の生活に生かそうとしていました。また、発表する保健委員も強い責任感と自信を持つようになり、お互いを高め合う好循環が生まれました。大人が禁止するのではなく、カードの活用や講話、仲間の言葉を通じて、子どもたちが「自ら考えて行動する力(考動)」が育まれています。

全国ではこんな活動・取り組みをしています！

朝食向上委員会(仮)in 第7回乾麺グランプリ

令和8年5月16日(土)、17日(日) 来場者数:16,500人(2日間)

会場：駒沢オリンピック公園中央広場

日本アクセスと全国乾麺協同組合連合会が主催する、日本の伝統食である乾麺の良さを再発見するフードイベント、乾麺グランプリにて「朝食向上委員会(仮)」プロジェクトが出店し、早寝早起き朝ごはんポスターの掲示をはじめとした朝食摂取の訴求とアンケート調査、朝食おすすめ商品のサンプリングを実施しました。

本年は朝食欠食者の実態を深掘り調査するため、「一年以上朝食欠食が習慣化していた人が、朝食を食べるようになったきっかけ、またそれによる変化」を中心にアンケートを設計しました。朝食を食べ始めたきっかけは「子供が生まれたなどライフスタイルの変化」「健康意識」が多く、食べるようになっての実感としては「体調の改善」「仕事が捗ようになった」「夜ご飯を食べ過ぎなくなった」等、早寝早起き訴求に通じる結果が得られました。



全国協議会からのお知らせ

「早寝早起き朝ごはん」国民運動の未来へ向けて

～文部科学省受託事業 調査研究事業報告書が完成しました～

全国協議会では、令和7年度に文部科学省の委託を受けて、『令和7年度「近年の課題を踏まえた子どもの基本的生活習慣の確立に関する調査研究事業」』を実施しました。

本調査研究事業では、メディアの急速な普及など、近年の子供たちの生活習慣の課題に対して、これまでの20年の国民運動の成果を踏まえるとともに、こうした新たな課題に適切に対応すべく、東北大学加齢医学研究所の協力を得て、今後の国民運動の効果的な展開策を得ることを目的とした調査研究を行い、その成果を通じて普及啓発することを目的に実施しました。

東北大学の家庭・学校・地域の連携による研究では、現代の子どもの生活環境の変化の中で、社会的課題として注目されているスマホ等の使用時間の増加による生活・学習習慣の影響が科学的に明らかになりました。また、実践研究においては、子どもの基本的な生活習慣に関する主体的な取組や、子どもの主体的な活動を促す保護者・教職員の意識、対話を通じた働きかけが重要なポイントとなることが分かりました。

さらに、この報告書では全国各地で行われている、実践的で特色のある様々な取り組みを紹介しています。

活動の成果や工夫した点の他に、活動の実施体制や運動実施の経緯・背景、実施内容など、「早寝早起き朝ごはん」国民運動の活動をしている学校や団体にとって参考となる活動が紹介されています。

また、これから取り組むことを検討している学校や団体にとっても、活動のマニュアルとしても活用できる内容が紹介されていますので、ぜひご活用いただきたいです。

全国協議会としても、今回の調査研究を踏まえて、21年目以降の本国民運動の取組においては、新たな社会的課題に対応し、「スマホとの付き合い方」や「家族でのルール作り」、「令和の子供の生活環境への対応」など新たな視点を取り入れた取組や人材育成事業の実施を予定しております。

調査報告書はこちらからご覧ください👉

URL: https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/mext_00017.html



～国立青少年教育振興機構より～

令和8年度推進校・ フォーラム事業のご紹介

国立青少年教育振興機構と文部科学省が連携して、平成29年度より、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を促進するための地域フォーラム事業と中高生の基本的な生活習慣の維持・向上、定着を図るための推進校事業を実施しています。

令和8年度も以下の学校や自治体等が本事業に取り組みます。

これまでの取り組みはこちら



令和8年度「早寝早起き朝ごはん」国民運動推進事業 申請団体一覧

【フォーラム事業】

団体名	事業名
山形県教育局	山形県家庭教育支援フォーラム
島根県教育庁保健体育課	令和8年度「早寝早起き朝ごはん」フォーラム事業
菊池つり60運動推進協議会	菊池つり60運動推進事業

【推進校事業】

団体名	事業名
岐阜県立大垣特別支援学校	早寝早起き朝ごはん推進事業
野洲市立中主小学校学校運営協議会	学びの基礎を培う朝の生活リズムの確立を目指す、学校・地域が一体となって行う「早寝早起き朝ごはん」の取組
彦根市立西中学校	朝時間を楽しくすごそう「早寝 早起き 朝ごはん 朝えがお」
益城町立益城中学校	よりよい生活習慣形成による家庭学習の習慣化と学力向上
安芸高田市立八千代中学校	早寝早起き朝ごはん～調和のとれた生活～
高知県 佐川町教育委員会 佐川町教育研究所	子どもの生活リズム向上プロジェクト
御前崎市スクラムスクール運営協議会	学校・家庭・地域・行政が一体となった「早寝、早起き、朝ごはん」の推進
神奈川県泉野市教育委員会	2030はだのつ育ちのミライサポートプロジェクト ～よりよい生活習慣定着に向けた園小中一貫の取組～
堺市	生徒指導支援事業(みんいく)

夏本番!! 活動の前にこの一冊!!

～国立青少年教育施設で発生した熱中症に関する報告書について～

国立青少年教育振興機構では、毎年度、国立青少年教育施設で発生した傷病や事故の状況を把握し、その傾向や要因を検証して、施設の安全性の改善や安全対策の充実に資することを目的とした調査を行っています。令和6年度においては、体験活動において熱中症が特に注意すべき傷病の一つとなっていることを踏まえ、従来の調査では十分に把握できていなかった熱中症の発生状況を詳細に把握するためアンケート調査を実施し報告書としてとりまとめました。令和7年度は、さらなる実態把握のため、熱中症を発症した方の活動前および活動中の水分摂取量に関する指導者及び本人の認識等を調査しました。その結果、指導者・引率者及び本人の認識としては「十分にとれていた」「まあまあとれていた」と回答した割合が高い一方で、熱中症が発生していること等が明らかとなりました。

これから迎える夏本番に向けて、安全管理対策として、活動の前にご一読ください。

URL: <https://yoyogi-steam-lab.niye.go.jp/wp-content/uploads/2026/06/20260331nettyuusyou-.pdf>



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会推進会員一覧

(五十音順、敬称略)

【企業会員】

井村屋(株)、キッコーマン(株)、コカ・コーラ ボトラーズ ジャパン(株)、コンパスグループ・ジャパン(株)、(株)玉川繊維工業所、(株)日本教育新聞社、(株)明治、山崎製パン(株)、雪印メグミルク(株)、(有)ルーティ、(株)若葉共済会

【公益法人等・個人会員】

(NPO) 赤ちゃんの眠り研究所、朝たんぱく協会、茨木市役所、(公財)上廣倫理財団、大阪府健康管理士会、大船T's形成クリニック、(学)岡本学園 平和台幼稚園、お米マンOKOME-MANプロジェクト実行委員会、(認定NPO) おやじ日本、(学)香川栄養学園日本栄養大学、(一財) 学生サポートセンター、(公財) 学校給食研究改善協会、(一財) 教職員生涯福祉財団、子どもお菓子料理教室 THINK KITCHEN、子どものごはん栄養ノート、滋賀県教育委員会事務局生涯学習課、(公財) 実務技能検定協会、(一財) 社会通信教育協会、社会と共に子どもの睡眠を守る会、上越教育大学、(学)昭和学院、(NPO) 人材創造フォーラム、新宿柏木クラブ、聖徳大学・聖徳大学短期大学部、瀬川記念小児神経学クリニック、(公社) 全国学校栄養士協議会、全国国公立幼稚園・こども園PTA連絡協議会、(一社) 全国国立大学附属学校PTA連合会、(公社) 全国子ども会連合会、(福) 全国社会福祉協議会 全国保育協議会、全国専修学校各種学校総連合会、全国友の会、全国米穀販売事業共済協同組合、(公財) ダノン健康栄養財団、東京学芸大学、東京大学システムズ薬理学教室、tokuco、(NPO) 那須こどもホスピスプロジェクト、(公社) 日本一輪車協会、(公財) 日本英語検定協会、(NPO) 日本子守唄協会、(公財) 日本数学検定協会、(NPO) 日本成人病予防協会、(公社) 日本調理師会、日本PCA教育振興会、(公社) 日本PTA全国協議会、(一財) 日本ユースホステル協会、(公財) 日本レクリエーション協会、(学) 服部学園 服部栄養専門学校、はっぴー do ファミリー、早寝・早起き・朝ごはん実行委員会 in 宮城、日高町、(公社) 母子保健推進会議、(一社) マザー・ニア、松原早寝早起き朝ごはんの会、(公社) マナーキッズ® プロジェクト、南新宿クリニック耳鼻科・小児科、(NPO) 幼児教育従事者研究開発機構、飯島洋子、石田和也、井手庸介、岡 静子、片山 純一、菊池 清、清水 明、清水悦子、鈴木みゆき、高木聖雨、田中秀樹、田村典久、丹治より子、中村岩男、新山雄次、西中孝樹、服部真紀、久次辰巳、藤井義弘、古谷彰子、古谷真樹、星野恭子、町田拓也、松岡浩蔵、村田佳祐、森田聡子、森田秀作、山岡風太、山口美真

推進会員数: 98 (令和8年7月現在)