小松市民運動

早寝早起き朝ごはん運動

「我が家の標語」募集！

「早寝早起き朝ごはん運動」に関する標語を家族みんなで考えましょう。

「我が家の朝ごはん」募集！

我が家自慢の朝ごはん！短時間でおいしいレシピ。朝ごはんを食べなかった、うちの子の改善レシピ。
我が家自慢の朝食を教えてください

「ポスター(絵画)」募集！

「早寝早起き朝ごはん運動」に関するポスター(絵画)を描いてください。

「ラジオ体操」に参加しよう！

「早寝早起き朝ごはん運動」は、健康な生活を送るための第一歩。夏休みのラジオ体操には、小学生だけでなく、保護者や幼児、お年寄りの方も積極的に参加し、規則正しい生活で町を活性化していきましょう。

家族で参加
しよう！

「早寝早起き朝ごはん運動」
小松市民大会

家族みんなで
お越しください

日時	平成21年11月29日(日) 開演/１３：３０
場所	小松市民センター
講師	森野　熊八　氏 料理人・タレント
表彰	子どもたちから募った 作品や地域活動の表彰

「人呼んで 歌う料理人」としてテレビでおなじみの
森野熊八氏をお迎えし、食育に関してご講演をいただきます。

夏休みの「生活習慣チェックシート」の活用の仕方。

　昨年に引き続き、今年度もチェックシートで生活習慣を見直しましょう。特に夏休みの生活リズムが不規則になります。夏休みの前半の一週間と後半の一週間で続けて実践してください。さあ、昨年より○が多くなるかな？家族みんなで、話し合いながら実践しましょう。実践が終わったら、学校に提出しましょう。

《生活習慣見直し大作戦！》

早寝早起き
朝ごはん運動

～大人が変われば子どもも変わる！～

保護者の皆様へ

規則正しい生活の第一歩は、早起きと朝ごはんを食べることから始まります。
朝ごはんは、大事な１日を元気に活動するためのエネルギーの源です。大人自信が生活習慣を見直し、家族みんなで「早寝早起き朝ごはん運動」を実行することが子どもたちの健やかな成長につながります。
生活習慣が乱れがちになる夏休み期間の最初の１週間と最後の１週間に[生活習慣チェックシート」を活用し楽しく有意義な夏休みにしてほしいと思います。
　さあ、家族みんなで始めましょう。

小松市立学校PTA連合会／小松市早寝早起き朝ごはん運動実行委員会

生活改善スタート！
さあ、家族みんなで取り組もう！

生活リズム

朝は６時３０分までに起きましょう！

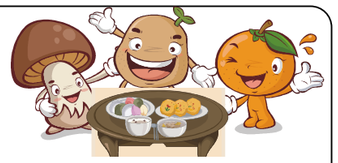
人は朝の光で体内時計をリセットします。体内時計の働きで睡眠、体温、ホルモンの分泌などのリズムが刻まれます。

早寝をすると成長する！

成長に必要なホルモンは夜寝ているときにたくさん分泌されます。成長ホルモンが十分に分泌されないと脳や体の成長に悪い影響が心配されます。

食と団らん

家族そろってのごはんはおいしい！



≪家族で朝ごはんをたべると・・・≫

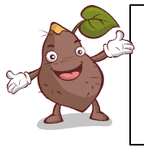
脳 → 脳の栄養となり、前向き・意欲的に学習することができる。

心 → 心が安定する。適切な食習慣が身につく。

体 → 元気に運動ができる。集中力がつき、ケガを防止できる。

自主・自立

自分ができることはなんだろう？



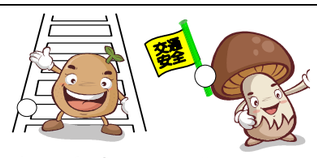
自主・自立とは？
人の助けを受けずに自分の力で行なうということです。

例えば・・・
- ●はき物はそろえてぬぐ
- ●食べた後、食器は自分で片付ける

自分の力でできることが多くなれば、周りの人特に家族の人が大変喜びます。家族の一員として家族が喜ぶことをどんどん実行すれば、明るく楽しい家庭になります。

規範・ルール

我が家のルールをつくろう！



どうして“ ルール ”があるのかな？

例えば、交通ルールがないとどうなるかを考えてみましょう。信号無視・スピードの出しすぎ・飛び出し・飲酒運転･･･。こういうことをしていると必ず事故が起きます。ケガをするだけではなく命を失うことがあります。被害にあった人ばかりではなく、家族にも迷惑をかけ悲しませることになります。事故を起こした人は罰せられます。

ルールを守ることは、安心して暮らせる社会をつくることにつながります。

大人の「生きる力」が子どもの「生きる力」になるのです。

いつでも子どもは親の行いを観ています。子どもは親を映し出す鏡なのですから。

今、私たち大人が真っ先に取り組まなければならないのは、
子どもの生活改善であり、大人としての意識改善ではないでしょうか。

子どもを励ます親	→	自信をもつ子ども
子どもを信じる親	→	自分自身が好きになる子ども
公平に物事を判断する親	→	正義感をもつ子ども
がんばった子どもを褒める親	→	可能性を信じる子ども
和気あいあいとしている家族	→	感謝の心を育む子ども

挨拶をしない親	→	挨拶を出来ない子ども
朝食を作らない親	→	朝食を食べられない子ども
深夜までテレビを見ている親	→	遅くまで起きている子ども
何事にも批判的な親	→	誰でも批判する子ども
問題を直視しない親	→	問題から逃げる子ども

親としてもう一度立ち止まって考えてみませんか。
子どもの成長は、親としての成長があってはじめて実現できるのです。
親としてあなたの行いを手本として生きている子どもたちに対して行動していきましょう。

あなたが変われば子どもは必ず変わります。