

糸魚川市での 早寝早起きおいしい朝ごはん事業の取り組み

はじまりは…平成17年度

平成18年度 「糸魚川市親子保健計画」を策定

**大目標 「今だからこそ、
早寝、早起き、朝ごはん」**

未就学児の就寝
時間22時以降が
22.6%

朝食を食べない子
どもの割合13.4%

小中学生の肥満割合
が県平均より高い



平成24年度

文部科学大臣賞受賞



平成25年度

THEおいしい朝ごはんコンクール

平成27年度

フォーラム開催



平成28年度

第3次親子保健計画

「基本だね、早寝早起きおいしい朝ごはん」

令和4年度

市民公開講座

「こどもの目の健康」



継続して
様々な活動を…

- 健康教室
- モンスター攻略ブック
- すごろく、ぬりえ
- 市民公開講座
- 生活リズムチェックシート

こども達の健やかな成長 のために大切なこと



活発な日中活動
(外遊びや読書など
色々な種類の遊び)

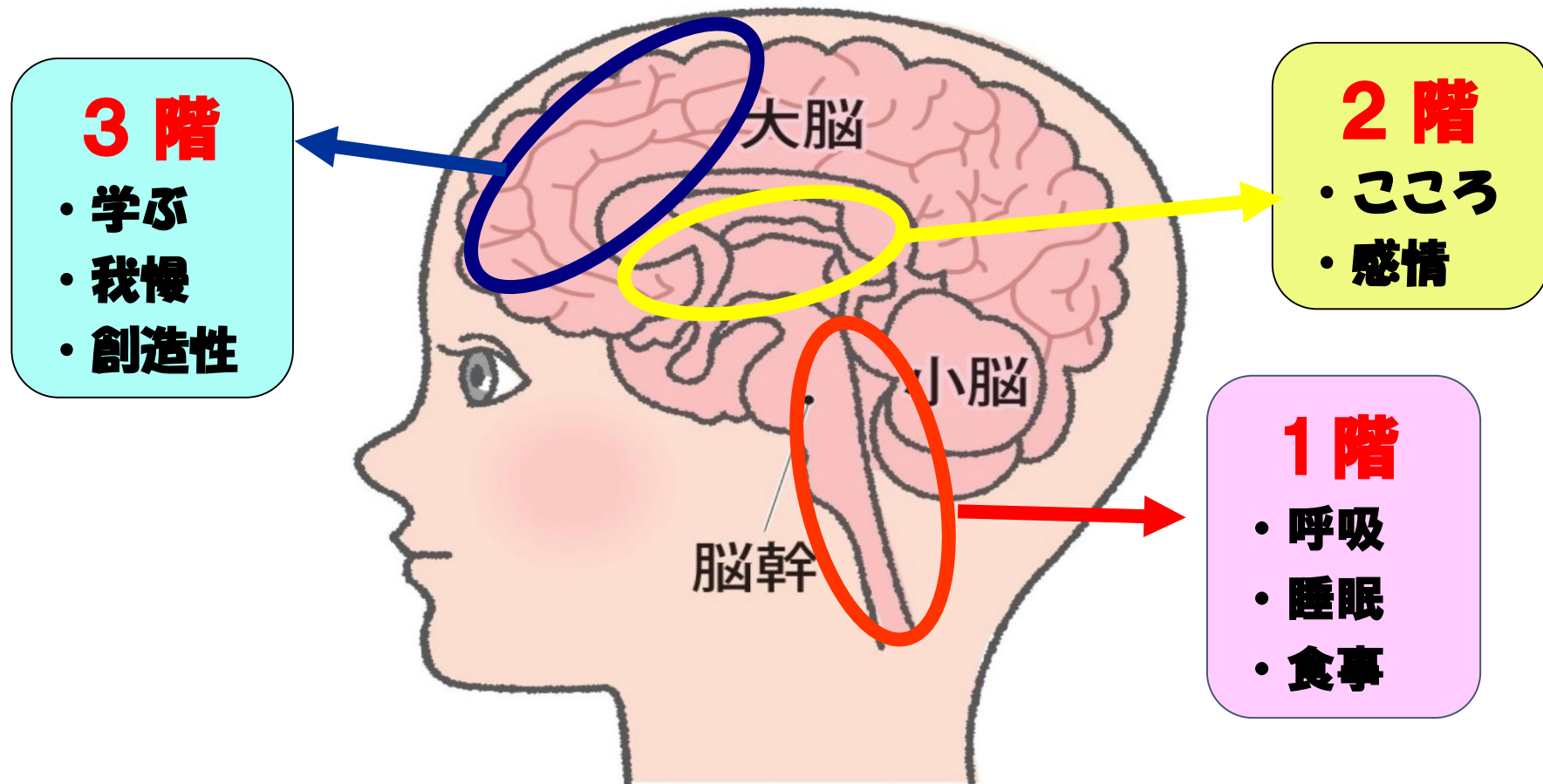


**規則正しい
生活リズム**



からだとこころの元気が豊かな成長の土台になります

脳のシワシワの内側には、心と体の土台の部分があります



体内の機能が正常に働く

～規則正しい生活リズムで
ホルモンや体温調整が正常に働きます～

①成長ホルモン



早寝

②メラトニン



早起き

体内時計

③セロトニン



日中活動

おいしい
朝ごはん



思いっきり遊んでる？

昼間の
運動遊び



お腹がすいて

よく食べる



楽しく発散して

気持ちが安定する

体が疲れて

友だちと
やりとげて



早く、
よく寝る



遊び（現実体験）が育てるもの

コミュニケーション
会話力



空間感覚

遊び

ゲームばかりだと…

- ★まっすぐ立てない
- ★歩き方がおかしい
- ★平仮名が書けない

人権感覚



季節感覚

時間間隔

令和4年度

早寝早起きおいしい朝ごはん事業市民公開講座

「こどもの目の健康」

★裸眼視力1.0未満の児童生徒が
過去最多を更新し続けている



講師：五十嵐 多恵 氏
(東京医科歯科大学眼科学分野講師)

《背景》

- ▶ 電子メディア（スマートフォンやゲーム機など）の小さな画面を近くで長時間見続けることが増えた
- ▶ 電子メディア使用時の部屋の明るさが不足していること など

★発症年齢が早いほど強度近視になりやすい。

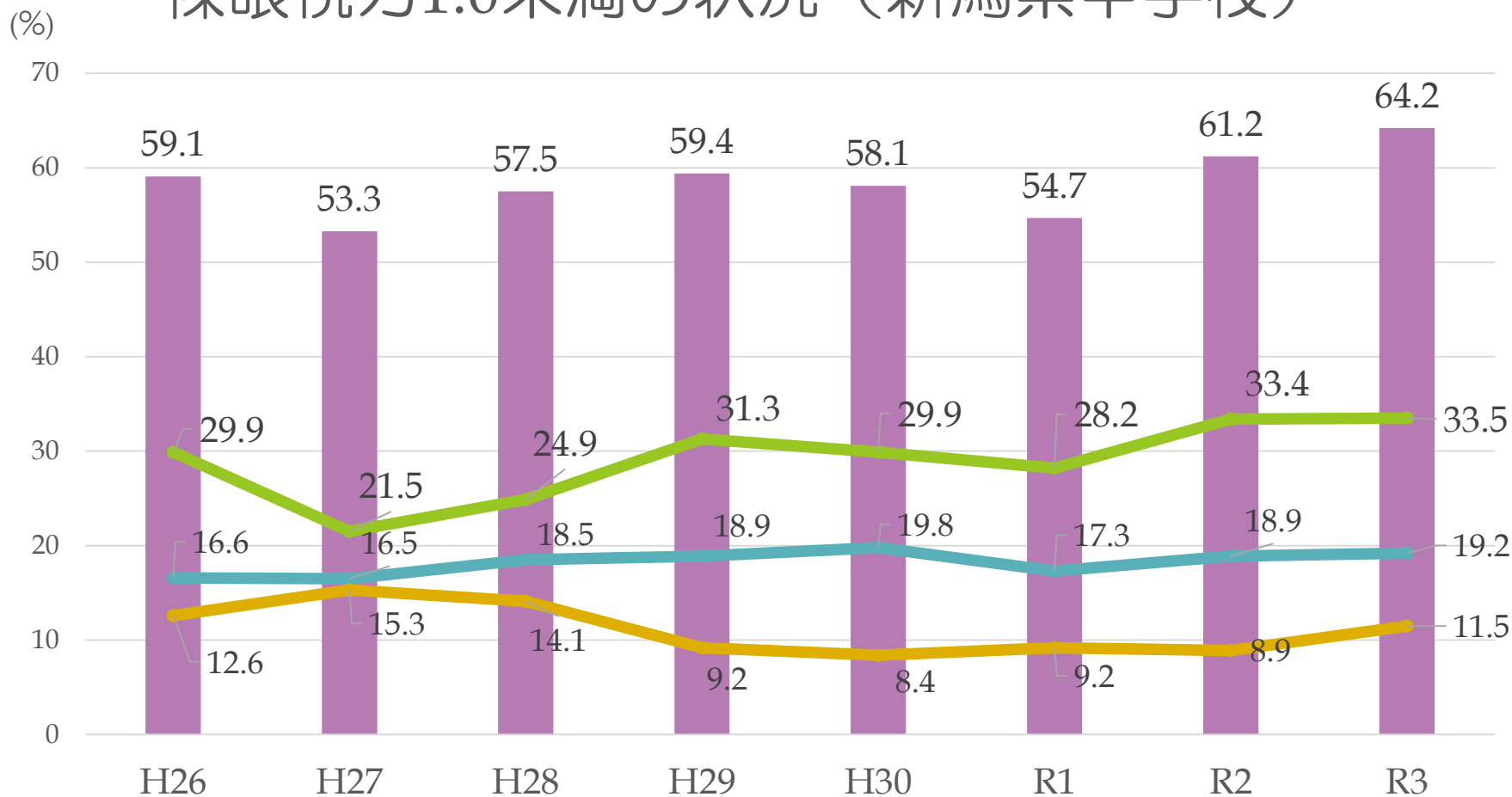


→強度近視は、中高年以降に緑内障や近視性黄班症などの様々な眼の合併症をきたし、**失明に至るリスクが高い。**



県内中学生の「裸眼視力」の状況

裸眼視力1.0未満の状況（新潟県中学校）



■ 合計 ■ 0.3未満 ■ 0.3以上0.7未満 ■ 0.7以上1.0未満

小児科医も…

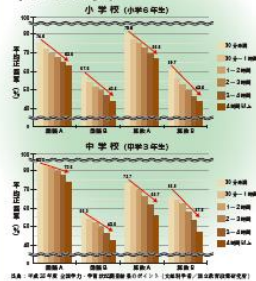
睡眠時間

夜使うと睡眠不足になり、体内時計が狂います（脳が昼と夜の区別ができなくなります）。



学力

スマホを使うほど、学力が下がります。



脳機能

脳にもダメージが!!



長時間使うと、記憶や判断を司る部分の脳の発達に遅れが出ます。

体力

体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。



視力

視力が落ちます（外遊びが目の働きを育てます）。



コミュニケーション能力

人と直接話す時間が減ります。

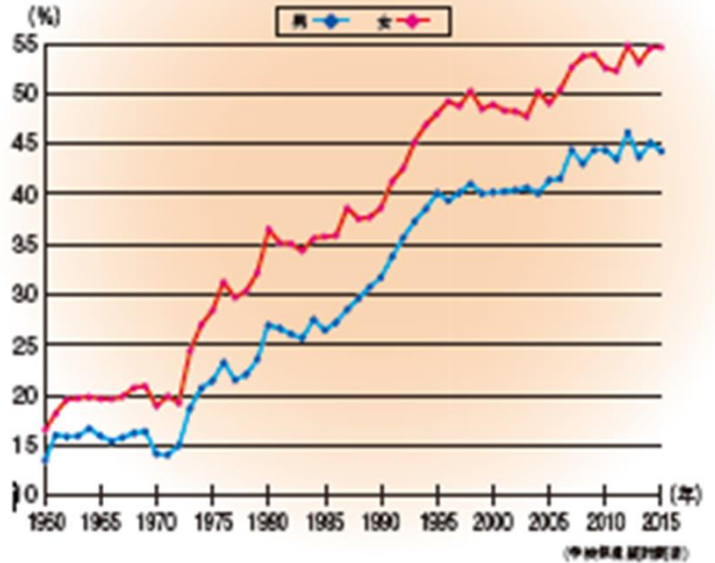


スマホの時間
わたしは何を失うか

視力

視力が落ちます（外遊びが目の働きを育てます）。

中学1年生の視力1.0未満の割合



子どもの

「近視を防ぐための生活習慣」

特に
低年齢発症(10歳以下)の
予防が重要!!

- 積極的な屋外活動を取り入れる
1日2時間以上の屋外活動
(外遊び、体験活動、外での体育等)

日光にあたる外遊びが少ない
子どもは、近視になりやすい

- 近業（視距離20cm以下の活動）時はデスクライト等を使用し室内の明るさを確保する ※500ルクス程度の照度を確保する
- 画面を見る、読書や書き物をするときは30cm以上はなす
また、30分に一度は遠くを見て連続させない
- 電子メディアやデジタル端末の使用時間を守る
 - ・特に就寝前1時間は、電子機器を使わない
- 学校では、タブレットを配布するだけでなく近視予防の対策も同時に行う

近視予防となる屋外活動の照度は？

1000～3000ルクス



教室内：340 Lux



校舎の影：3140 Lux



木陰：7480 Lux



校庭：100000 Lux以上



子どもの健康な発育発達には、
外遊びを含む様々な遊び、
体験が必要です



大切なことはわかるけど…
日頃の生活習慣を変えることは難しい



できることから
少しずつ

お子さんの将来に

元気な心と体

をプレゼントしましょう

