

早寝早起き朝ごはんキャラバン隊

令和5年2月1日(水)～3月10日(金)

【目的】

山口市，防府市，周南市の保育園，幼稚園，認定こども園や小学校に出向き，本所のキャラクターである「ポン太」との寸劇を通して「早寝早起き朝ごはん」の重要性を園児や児童たちに伝え，基本的生活習慣の確立を目指す。関連の資料を家庭へ配布することで，「早寝早起き朝ごはん」運動の周知・促進を図る。

【参加者】 保育園・幼稚園・認定こども園 16校 [市別内訳；山口市(7)，防府市(4)，周南市(5)]

小学校 5校 [市別内訳；山口市(3)，防府市(1)，周南市(1)]

合計 1,552名

【プログラムの内容】①導入(自己紹介)②早寝早起き朝ごはんに関する講義③ポン太との寸劇(クイズあり)④まとめ

【主催】山口・地域ぐるみで体験の風をおこそう運動実行委員会

ポン太の生活から学ぶ



元気のないポン太が登場し，「なんで元気ないのかな？」と園児や児童たちへ問いかけ，生活のリズムの大切さの説明を行い，一緒に「早寝・早起き・朝ごはん」について考えるきっかけを作った。また，児童には食べ物のはたらきについても説明をし，食べ物への関心が高まるように事業を進めた。

ポン太とクイズゲーム

どちらがたいせつ？

①

はやくねる

②

よるおそ
まであそぶ

なにいろのなかまのたべものがたりないかな？

だい4もん！

園児には生活リズムに関するクイズ，児童には食べ物の仲間の色分けクイズをポン太と一緒にを行い，楽しみながら復習し，それぞれが理解を深めることができた。

元気に活動するための3つのスイッチ

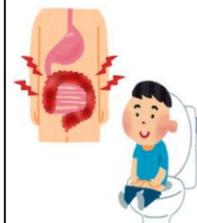
あたまスイッチをいれるために大切なこと

① はやくねる！
(よるの9じまでねる)

② きいろのたべものをたべる！



3.おなかスイッチ



あさおきたときに，おなかのなかはからっぽになり，だいちょうにはうんちがたまっている。

うんちをだすひつようがある。

児童に対してさらに元気に活動をするためのスイッチとして，「あたまスイッチ」，「からだスイッチ」，「おなかスイッチ」について説明を行った。児童は3つのスイッチを入れることの大切さを学んだ。

元気になるための合言葉



げんきになるための
あいことば

はやね・はやおき・
あさごはん

最後に一緒に学んだ，元気になるための合言葉，「早寝・早起き・朝ごはん」を園児や児童からポン太に伝えた。

園児や児童からは，「今日の夜から早速やってみる！」，「ポン太くんも頑張って早起きしようね」などの声が聞かれた。

【参加者の声】

園児や児童たちからは，「ポン太くんと一緒に楽しく勉強できた」，「早寝早起き朝ごはんを頑張りたい」などの声があり，また指導者からは「様々な家庭環境がある中で，少しでも生活リズムを整えるきっかけになってほしい」，「園児や児童にわかりやすい内容で楽しそうに学んでいた」などの感想をいただいた。

【成果と課題】

今年度の実施団体数や参加者数は昨年度と比較して，大幅に増加した。また，来年度も是非申し込みたいとの声も多くいただいた。

保育園，幼稚園，認定こども園，小学校それぞれからの興味関心があることがわかったが，実施時期が年度末に限定されている。通年での実施期間を設けることや対象地域を広げることによりさらに多くの団体からの申込が見込めるため検討が必要であるが，研修支援団体への対応等で派遣する職員の割り振りが難しいという課題もある。