

はやねはやおあさ 第2回 早寝早起き朝ごはん

ひょうご 標語コンクール

たくひんほしゅう
作品募集!

ひだかちょう じだい にな こ けんぜん いくせい へいせい ねん ひだかちょうい
日高町では、次代を担う子どもたちを健全に育成するため、平成28年に「日高町生きる
ちから はぐく はやねはやお あさ うんどう すいしん かん じょうれい せいてい こうえんかい かいさい でんし
力を育む早寝早起き朝ごはん運動の推進に関する条例」を制定し、講演会の開催や電子
メディア使用ルールの策定、幼少期における運動教室などの取り組みを進めてきました。
しやう さくてい ようしやうき うんどうきやうしつ とく く すす
今年度は、日高町で育つ子どもたちの健全な生活習慣について、考えるきっかけとなる
こんねんど ひだかちょう そだ こ けんぜん せいかつしゅうかん かんが
ことを目的に、全町民を対象に「早寝早起き朝ごはん標語コンクール」を実施します。
もくてき ぜんちょうみん たいしやう はやねはやおあさ ひょうごこんくーる

おうぼきげん
応募期限

令和 5年 1月31日(火)

おうぼほうほう
応募方法

1) 指定の応募用紙に必要事項と作品を記入し、応募先にある応募箱に投函
してください。

※必要事項が全て記入されていれば、指定の応募用紙以外での応募も可。

2) メールによる応募も可能です。(【一般の部】のみ)

※メール文に応募用紙の必要事項を必ず記入してください。

【アドレス：syakaikyoubu@town.hidaka.hokkaido.jp】

きりとりせん

はやねはやおあさ ひょうご おうぼようし 「早寝早起き朝ごはん標語コンクール」応募用紙

し めい 氏 名		ねん れい 年 齢	さい 歳
じゅう しょ 住 所	ひだかちょう 日高町		
でんわばんごう 電話番号			
がっこう がくねん 学校/学年 ※小・中・高校生のみ	(ひだか とみかわ もんべつ あつが) (しょう ちゅう こうとう) がっこう / () ねんせい (日高・富川・門別・厚賀) (小・中・高等) 学校 / () 年生		
ひょうご 標 語	ひょうご 標語に込めた想い(伝えたいことなど)		

おう ぼ さき
応募先

ひ だ か ち く
日高地区

ひ だ か そ う ご う し し ょ
日高総合支所
そ う ご う た い い く か ん
総合体育館
ひ だ か と し ょ か ん き ょ う ど し り ょ う か ん
日高図書館郷土資料館
か く し ょ う ち ゅ う が つ こ う
各小・中学校
ひ だ か こ う と う が つ こ う
日高高等学校

※各小・中学校、高等学校は、応募箱が校内にあるため、児童、生徒のみ投函可

も ん べ つ ち く
門別地区

も ん べ つ そ う ご う ち ょ う み ん
門別総合町民センター
み ず
水・くらしサービスセンター
あ つ が し ゅ つ ち ょ う じ ょ
厚賀出張所
も ん べ つ こ う み ん か ん
門別公民館
も ん べ つ と し ょ か ん き ょ う ど し り ょ う か ん
門別図書館郷土資料館
か く し ょ う ち ゅ う が つ こ う
各小・中学校
と み か わ こ う と う が つ こ う
富川高等学校

ひ ょ う 表
し ょ う 彰

つぎ 次のとおり、3つの部門でそれぞれ最優秀賞・優秀賞を選考します。
じ ゅ し ょ う し ゃ ひ ょ う し ょ う じ ょ う お よ ふ く し ょ う し ょ う ひ ん け ん そ う て い
受賞者には、表彰状及び副賞（商品券）を贈呈します。

しょうがくせい ぶ 【小学生の部】	さいゆうしゅうしょう てん ・最優秀賞 … 1点	ふくしょう しょうひんけん えん 副賞（商品券）3,000円
	ゆうしゅうしょう てん ・優秀賞 … 3点	ふくしょう しょうひんけん えん 副賞（商品券）1,000円
ちゅうがくせい ぶ 【中学生の部】	さいゆうしゅうしょう てん ・最優秀賞 … 1点	ふくしょう しょうひんけん えん 副賞（商品券）5,000円
	ゆうしゅうしょう てん ・優秀賞 … 3点	ふくしょう しょうひんけん えん 副賞（商品券）2,000円
いっばん ぶ 【一般の部】 (高校生以上)	さいゆうしゅうしょう てん ・最優秀賞 … 1点	ふくしょう しょうひんけん えん 副賞（商品券）10,000円
	ゆうしゅうしょう てん ・優秀賞 … 3点	ふくしょう しょうひんけん えん 副賞（商品券）5,000円

おう ぼ
応募の
きまり

- 1) 1人1作品までとします。
- 2) 作品は、「5・7・5」の形式以外でもかまいません。
※文字数の制限はありません。
- 3) 作品は、応募者のオリジナル作品で、未発表のものに限ります。

た
その他

- 1) 最優秀賞及び優秀賞は、広報ひだかやホームページ等で公表します。
- 2) 作品は、印刷物や看板等に使用します。
- 3) 著作権は、日高町教育委員会に帰属するものとします。※次回のコクールまで

といあわ さき
問合せ先

ひ だ か ち ょ う き ょ う い く い ん か い し ゃ か い き ょ う い く か し ゃ か い き ょ う い く
日高町教育委員会 社会教育課 社会教育グループ

じ ゅ う し ょ ひ だ か ち ょ う と み か わ ひ が し ち ょ う め ぼ ん ご う
住所：〒055-0004 日高町富川東 6丁目3番1号 ☎：01456-2-2451



う ら め ん よ さ く ひ ん か ん が
裏面を読んで作品を考えてみましょう！

早寝早起き朝ごはん(健全な生活習慣)とは？

昔は当たり前であった「早寝早起き朝ごはん」、現代社会においては、生活スタイルの夜型化やパソコン、スマホなどの電子メディアの普及などにより、子どもたちの生活習慣に大きな乱れが生じています。「健全な生活習慣」とは？みんなで考えてみましょう。

早寝・早起き

「早寝・早起き」は、睡眠のこととなります。日本人（大人も子どもも）の睡眠時間は、世界の中でも最短水準にあります。アメリカやフランス、イギリスなどの先進国と比べ、平均約1時間短い状況にあります。個人差や季節にもよりますが、人には適切な睡眠時間があります。普段の生活の睡眠時間と比較してみましょう。

【推奨睡眠時間】 出典：アメリカ国立睡眠財団 2015

0～ 3ヵ月	14～17時間	6時起床なら16時までに就寝
4～11ヵ月	12～15時間	// 18時までに就寝
1～ 2歳	11～14時間	// 19時までに就寝
3～ 5歳	10～13時間	// 20時までに就寝
6～13歳	9～11時間	// 21時までに就寝
14～17歳	8～10時間	// 22時までに就寝
18～64歳	7～ 9時間	// 23時までに就寝
65歳以上	7～ 8時間	// 23時までに就寝

睡眠時間は
足りていますか

睡眠不足は「万病の
もと」、デメリット
しかありません

【睡眠不足による影響】

- 1) **疲れが取れない** ← 成長ホルモン（子ども：成長・代謝、大人：代謝）が十分に分泌されない
- 2) **免疫機能の低下** ← 神経系のバランスが崩れる、免疫細胞が十分に作られない
- 3) **ストレスがたまる、不安や抑うつが生じる** → 精神疾患（うつ病など）に繋がる
- 4) **太りやすくなる（肥満）** ← ホルモン（グレリン・レプチンなど）などの関係
- 5) **高血圧、糖尿病などの生活習慣病に** ← 神経系や内分泌系（インスリン）の関係
- 6) **感情のコントロールが出来ない** ← イライラしやすい、キレルなど
- 7) **記憶力、学力の低下** ← 睡眠中に記憶が整理、定着するため
などなど、睡眠不足にはたくさんのデメリットが！ ※詳しくはインターネットなどで

【睡眠不足の原因】

大きな原因は、生活の夜型化と言われています。夜型化の大きな原因にパソコンやスマホなどの「電子メディア」の普及が上げられます。大変便利で楽しいものではありませんが、使い方次第では、睡眠不足や体力低下など、心身に大きな影響を与えます。子どもは、好奇心も旺盛で特に影響を受けることになります。使いすぎで学力が低下するという調査結果もあります。

子どものいるご家庭は、使い方を今一度見直し、ぜひ「家庭ルール」をつくられることをおすすめします。

朝ごはん

「朝ごはん」は、大人にも、子どもにとっても大変重要なもので、身体の様々なことに影響を与えます。高校生や大人になるにつれて、朝ごはんを食べない人が増える傾向にあります。小・中学生も少しずつ増えています。朝ごはんがなぜ重要なのか考えてみましょう。

【朝ごはんの効果】

1) 脳と身体に栄養を送る

人は、眠っている間にもエネルギーが使われ、朝起きる頃にはエネルギーが不足した状態になっています。朝ごはんを食べることで、エネルギーを補給し、脳や身体に栄養を送ることが必要となります。脳が活発になることにより、集中力や記憶力が上がり、勉強や仕事に励むことができます。朝ごはんを毎日食べている子どもは、体力も学力も高いことが、多くの調査結果からわかってきました。勉強も大事ですが、まずは朝ごはんを！

2) 生活習慣病（肥満）の防止

朝ごはんを食べることで、眠っていた時に下がった体温を上昇させ、基礎代謝が良くなります。また、エネルギー不足になったカラダは一時的に飢餓状態になり、次に食べ物が体内に入ったときに余分に栄養を溜め込もうとするため、太りやすい身体になってしまいます。その他、昼食や間食の食べ過ぎを抑えることも出来ます。適正な体重を維持することは、生活習慣病の予防に繋がります。

3) 快便になる（便秘にも効果）

朝ごはんを食べることで、胃腸の働きも活発になります。空っぽになった胃の中に食べ物や水分が入ることで大腸のスイッチが入るためです。（胃結腸反射→腸ぜんどう運動）

運動

運動も生活習慣に重要なものです。普段から運動している方としていない方では、死亡率や病気の罹患率に大きな差があることが様々な研究・調査から明らかとなってきました。

近年では、運動の必要性が理解され、大人については、運動される方が少しずつ増えているとのことですが、残念ながら子どもの運動時間は年々減ってきています。そのため、体力・運動能力も年々低下しています。

原因は、3つの間（ま）の減少であるといわれています。

- 1) 時間 … テレビゲームや携帯ゲームの普及など 【外遊び】1981年：2時間11分→2016年：1時間12分
- 2) 空間 … 外遊びや運動出来る場所が減っています。※主に都市部
- 3) 仲間 … 少子化が進み、兄弟姉妹の数も減り、外遊びや運動する仲間が減っています。

この他にも原因はあるかと思いますが、子どものいるご家庭には、これからは、外遊びや運動を意識した生活を送っていただくことが必要になってきています。