

早寝・早起き・朝ごはん 国民運動の実施について

みなさんご存知のとおり、子供たちが、健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。しかし、最近の子供たちはこの必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れており、その乱れが学習意欲や体力、気力低下の要因の一つとして指摘されています。このような状況にかんがみ、「早寝・早起き・朝ごはん」の励行など幼児期からの基本的な生活習慣の確立を目指して、平成18年から「早寝・早起き・朝ごはん」国民運動がスタートしています。

当交流の家でも、閑散期を中心に毎年、近隣の幼稚園・保育園・こども園に出向き、「早寝・早起き・朝ごはん」キャラバン隊事業を計画的に展開しています。

今日は、会津若松市にあります会津ザベリオこども園に私を含め5人で出掛けてきました。会津ザベリオこども園は、5学級、元気いっぱいの園児がたくさんいます。

まず、大塚次長が、園児に対し、早寝・早起き・朝ごはんの大切さをわかりやすく説明し、続いて、機構本部の指導資料「幼児のための早寝・早起き・朝ごはんガイド」を活用して、紙芝居を行い、はやおきくんとはやねちゃん、よふかしおに、あさごはんまんともそしるちゃんなどがでてくる紙芝居を行い、早寝・早起き・朝ごはんの大切さについて、再度確認しました。園児たちは熱心に話に聞き入ると共に、元気よく「早寝・早起き・朝ごはん」のシュプレヒコールを行いました。

続いて、齋藤統括企画指導専門職が早寝早起き朝ごはん体操の仕方を園児に紹介・指導しました。簡単で分かりやすい振付であったので、園児はすぐに覚えてくれました。

会津ザベリオ幼稚園の先生方と実習に来ている高校生、そして元気いっぱいの園児たちと一緒に2回元気よく「早寝・早起き・朝ごはん体操」を行いました。ここで、突然、サプライズゲスト、よふかしおにとはやねちゃんの登場です。その正体は、当交流の家の高橋会計専門官と土屋技能補佐です。ステージの幕が上

がりかわいらしい着ぐるみで登場したため、園児もびっくり！！大歓声！！！！

最後に、みんなで記念写真撮影です。

このように、当交流の家では、計画的に近隣の幼稚園、保育園を訪問し、園児に対して、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを紙芝居や、体操などを通して伝えています。

私たちも元気いっぱいの子どもたちから、逆に元気をいただいているようです。

(文責 所長 福 士 寛 樹)

