

燕南小学校が「早寝早起き朝ごはん」の推進運動 により市内で初めて文部科学大臣表彰を受賞

－ 子どもたちの脳と体を守るため生活習慣の改善に取り組んでいます－

平成 27 年度から、燕南小学校では「睡眠・朝食調査」に基づく面談や睡眠相談、啓発リーフレットの配付を通して、睡眠の重要性を理解し生活習慣を改善する取り組みを行っています。

また、学校だけでなく市内全域や近隣市町村も対象とした「眠育講演会」を開催し、家庭や地域との連携を図っています。

こうした取り組みが評価され、燕市で初めて、優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰の受賞が決定しました。

【優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰について】

1. 文部科学省では、子どもたちの健やかな成長のためには適切な運動、調和の取れた食事、十分な休養・睡眠など基本的な生活習慣が大切であることから、その定着に向けた取り組みの一層の推進を図るため、この表彰制度を平成 24 年度に新設し、隔年で実施しています。
2. 被表彰活動 平成 30 年度は全国で 53 の活動が表彰されます。
3. 表彰式 日時：平成 31 年 3 月 7 日（木）13 時 00 分～
会場：国立オリンピック記念青少年総合センターカルチャー棟
（東京都渋谷区代々木神園町 3-1）

【燕南小学校の取り組み】

1. 眠育のねらい
 - ・子どもが、睡眠の働きを正しく理解できるようにする。
 - ・子どもが、規則正しい生活リズムを身につけられるようにする。
2. 主な活動内容
 - ・睡眠習慣や生活習慣にかかわる実態調査の実施。
 - ・学級担任による眠育指導の実践。
 - ・家庭や地域との連携（眠育講演会の実施など）



本件についてのお問い合わせ先
教育委員会 学校教育課：酒井
電話：0256-77-8211（直通）