

「家庭教育啓発月間」について

1 概 要

子どもたちが夏休み期間に入り、家族や地域の人々とふれあう時間が多くなる7～8月を「家庭教育啓発月間」とし、「早寝早起き朝ごはん」や「あいさつ」をはじめとした望ましい生活習慣づくりに社会全体で取り組む気運を醸成するため、積極的に各種メディアを活用し、啓発活動を行う。

2 期 間

令和元年7月1日（月）～8月31日（土）の2か月間

3 事業内容

（1）今年度推進する重点項目

子どもと保護者に向けて、「規則正しい生活習慣の大切さ」について啓発する。具体的には、「毎日だいたい同じ時刻に起床・就寝する」、「毎日朝ごはんを食べる」、「テレビやゲーム機、スマートフォン等の使用時間を家族で話し合って決めて守る」ことなどを呼びかける。

（2）今年度の主な啓発活動

	啓発活動	内 容
①	啓発ポスターの掲出 (B2判、2,600枚作成)	<ul style="list-style-type: none">幼稚園・保育所、小・中学校、特別支援学校等で掲出郵便局、コトデン有人駅構内、スーパーマーケット、コンビニエンスストア等で掲出
②	啓発チラシの配付 (A4判、40,000枚作成)	<ul style="list-style-type: none">県内すべての中学生に、自分の生活を振り返り、より望ましい生活習慣の実践を促す啓発チラシを配布
③	生活習慣チェックカード とシールの配付 (A5判、105,000冊作成)	<ul style="list-style-type: none">小学校・幼稚園・認定こども園・保育所に通う子どもに、保護者と一緒に望ましい生活習慣づくりに取り組むシール付きチェックカードを配布
④	朝食料理レシピの紹介 (県教委ホームページ)	<ul style="list-style-type: none"><u>小学生が自分でつくれる朝食レシピ</u>を県立石田高等学校の生徒に考案してもらい、実際に小学生が調理しながら紹介する動画を作成し、当課ホームページに掲載5分で3品できる時短レシピ、朝食に添える野菜料理の簡単レシピ30品を引き続き紹介
⑤	多様な広報媒体の活用	<ul style="list-style-type: none">県広報レギュラーフレーズ「サン讚かがわ PLUS」等で今年度取組みを広報
⑥	歌・ダンスによる啓発	<ul style="list-style-type: none">オリジナル楽曲（mimika作）、オリジナルダンス（ミスター作）をYouTube動画を活用し配信県内8つの小学校で、mimika氏と指導主事による生活習慣に関する講座（生活習慣スクールキャラバン2019）を開催mimika氏出演の動画による生活習慣啓発教材を作成し、当課ホームページに掲載
⑦	着ぐるみによる啓発	<ul style="list-style-type: none">「カイケツ朝ごはん」「おはっぴー」「はろっぴー」の着ぐるみを貸し出し、あいさつ運動等で活用

（3）各市町等主催の各種家庭教育支援関連事業（添付資料）

地域の人たちが一緒に活動できるラジオ体操の取組みや、自然に親しむ親子参加型体験活動等が、各市町において計画されている。その内容について、ホームページで紹介するとともに、家庭教育サポート企業にメルマガで配信する。

4 子どもの生活習慣づくりの推進に係る関連事業

家庭教育サポート企業協定制度

令和元年6月1日現在80社と締結

未来の自分のために

早ね! 早起き! 朝ごはん!



大里菜桜

いいことリズム
はじまるよ♪
オリジナル楽曲&ダンス
「生活習慣☆リズム感♪」
はコチラ



規則正しい生活習慣は健やかな成長のために大切!
未来の自分へのプレゼントだよ!

7・8月は「家庭教育啓発月間」

9月は「さぬきっ子あいさつ運動」のキャンペーンを行う月間

香川県民のための「かがわ健康ポイント事業」

マイチャレガガわ!

アプリや記録シートを使って楽しく健康づくり。一定の健康ポイント数をためると、あなたの努力が素敵なごほうびに。

無料ダウンロードできます!



忙しい朝の味方「お役立ちレシピ」
NEW
自分でできるよ!
朝食レシピ

5分で3品!
時短レシピ

野菜でカイケツ
朝ごはんレシピ

携帯・スマートフォン
の方はコチラから



香川県家庭教育サポート企業協定制度 協定締結企業

アリエイト株式会社・株式会社アムソル・イオラリール株式会社・西田工業株式会社・香川銀行・香川県営農振興会・松賀寺信作金庫・有明会社・協同同友・株式会社・合田工商店・五島満喰業者会社・増税設備株式会社・四国化成工業株式会社・四国電力株式会社・四国放送会社・四国労働組合・大農産株式会社・高島園業株式会社・高島信用組合・帝國製紙株式会社・株式会社トーハイ・株式会社・無縫織作所・株式会社・バーネット・一誠財團法人・阪大微生物研究所・鶴舎寺研究会・株式会社・百々西紳郎・百々西紳郎・株式会社・FUDIAN・株式会社・藤井織機・株式会社・マキタ・丸井工業製葉式会社・有明会社・ハイブリクシング・和洋創意商株式会社・株式会社・サンサン・株式会社・トヨコモ・西日本社会保険労務士会・中村谷川・有明会社・新井義和・株式会社・スリーアーツ・株式会社・有明会社・生島伊勢一郎財团法人・三毛匠手研究所・向達田耐候式会社・日出株式会社・株式会社・カナッカ・香川源流式会社・株式会社・第一人酒店・西瀬原林業会社・株式会社・たかせアートシム・株式会社・藤井製刷・株式会社・中野博・株式会社・藤井製作所・株式会社・羅山・くひら木舎・株式会社・マツカワ・社会福祉法人・自白百合福祉会・園法法人・アゼム・青色診療所・四国乳業株式会社・香川支店・株式会社・クレザム・医療法・社団三和会・おおがわ病院・三和工業株式会社・社会福祉法人・サンシャイン会・石丸製糖株式会社・明治安田生命保険相互会社・基祐支社・四国明治株式会社・本社・株式会社・サクライ

香川県教育委員会

家庭での生活習慣づくりを応援します

かがわの家庭教育

検索

<https://www.pref.kagawa.jp/kenkyou/syogakukan/kotolyuu.aspx>





子どもが健やかに成長していくために

規則正しい生活習慣が大切です！

運動あそび（体を動かすあそび）

日中体を動かすことでのいい食食べて、ぐっすり眠るというように、生活リズムが整います。TVやゲーム、スマホは、きちんと利用時間を決めましょう。

朝ごはん

朝ごはんを食べると、体や脳が目覚めて、朝から活動的に過ごせるようになります。

朝あ・早起き

睡眠は疲労の回復だけでなく、体を成長させ、その日に学んだことを脳に定着させてくれます。また、早起して朝の光を浴びると、心のバランスを整える脳内物質・セロトニンが分泌されます。

香川県民のための「かがわ健康ポイント事業」

アプリや記録シートを使って楽しく健筋づくり、一定の健康ポイント数をためると、あなたの努力が素敵なごほうびに。無料ダウンロードでできます！

おひさま

子どもがいいさつで起きれば、ほめましよう。それが励みになら、近所の人にもいいさつができるようになります。

朝ごはんチラシ

野菜でカイアツ！朝ごはんレシピ

忙しい朝の味方「お役立ちレシピ」

NEW 自分でできるよ！忙しい朝食レシピ

保護者用子育て電話相談
TEL.087-813-2040
相談時間 9:00～21:00(週年)

子ども用子ども電話相談
TEL.087-813-3119
相談時間 9:00～21:00(週年)

家庭・学校での悩みなど、お困りのことは何でもご相談ください。

香川県教育委員会

かがわの家庭教育 検索
<https://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkyou/syogakukan/katekyouku/>

- ❶ 早ね、朝の目標時刻とゲーム機やスマートフォン(スマホ)を使う時間を見切って入します。
- ❷ チャレンジシールを貼ってください。
- ❸ チャレンジシールを貼った日には、それを貼つけてください。
- ❹ 1日2枚貼ります。
- ❺ 家族で活動習慣をつけて話し合いましょう。
- ❻ 2週間がおわったら、チャレンジシールを貼り替えましょう。

規則正しい生活習慣にみんなでチャレンジ！チャレンジを続けて植物を育てよう！

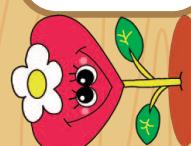
みんなでチャレンジ♪

かわいい♪チャレンジシート

チャレンジをつなげてしまくぶつをそぞろ!

チャレンジシート

チャレンジシート



くみ

なまえ



イラスト:mimika

このチャレンジをぶりかえってかぞくではなしあつたことをかこう！



はやねはやおさ
もくひょうじこく

おきるじこく　じ　ふん　ねるじこく　じ　ふん

ゲームきやスマホなどをつかうじかん　じかん　ふん

ひづけ　／＼　／＼　／＼　／＼　／＼

はやおき

ゲームきやスマホなどをつかうじかん　じかん　ふん

あいさつ

ゲームきやスマホなどをつかうじかん　じかん　ふん

あさごはん

ゲームきやスマホなどをつかうじかん　じかん　ふん

うんどう
あそび

ゲームきやスマホなどをつかうじかん　じかん　ふん

はやね

ゲームきやスマホなどをつかうじかん　じかん　ふん

2

がくぶつ

はやねはやおさ
もくひょうじこく

おきるじこく　じ　ふん　ねるじこく　じ　ふん

ゲームきやスマホなどをつかうじかん　じかん　ふん

ひづけ　／＼　／＼　／＼　／＼　／＼

はやおき

ゲームきやスマホなどをつかうじかん　じかん　ふん

あいさつ

ゲームきやスマホなどをつかうじかん　じかん　ふん

あさごはん

ゲームきやスマホなどをつかうじかん　じかん　ふん

うんどう
あそび

ゲームきやスマホなどをつかうじかん　じかん　ふん

はやね

ゲームきやスマホなどをつかうじかん　じかん　ふん

1

がくぶつ

はやねはやおさ
もくひょうじこく

おきるじこく　じ　ふん　ねるじこく　じ　ふん

ゲームきやスマホなどをつかうじかん　じかん　ふん

ひづけ　／＼　／＼　／＼　／＼　／＼

はやおき

ゲームきやスマホなどをつかうじかん　じかん　ふん

あいさつ

ゲームきやスマホなどをつかうじかん　じかん　ふん

あさごはん

ゲームきやスマホなどをつかうじかん　じかん　ふん

うんどう
あそび

ゲームきやスマホなどをつかうじかん　じかん　ふん

はやね

ゲームきやスマホなどをつかうじかん　じかん　ふん



がくばつだよ！

じくべくばつシール チャレンジシールがあつまつたらはつてね！



がくばつだよ！

じくべくばつシール チャレンジシールがあつまつたらはつてね！



がくばつだよ！

じくべくばつシール チャレンジシールがあつまつたらはつてね！



がくばつだよ！

じくべくばつシール チャレンジシールがあつまつたらはつてね！



チャレンジシール
42まい

チャレンジシール
30まい

チャレンジシール
18まい

チャレンジシール
30まい

チャレンジシール
12まい

チャレンジシール
6まい

チャレンジを続けて植物を育てよう

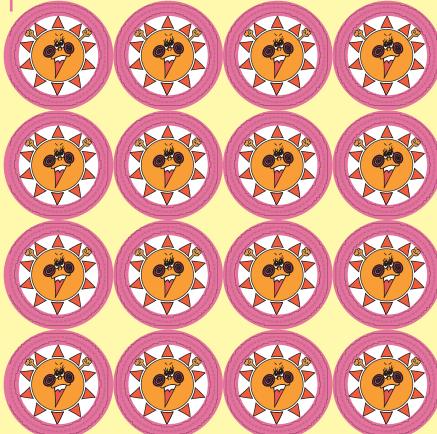
こづ

しょく ぶつ

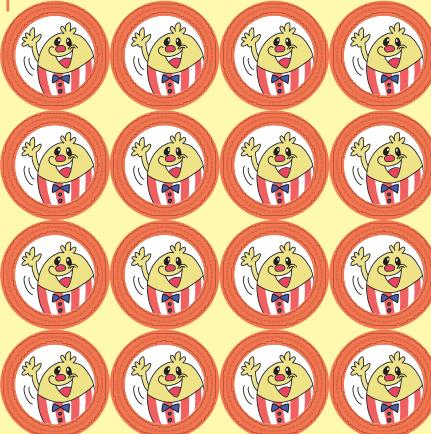
まど

イラスト:mimika

はや 早起きチャレンジシール



あいさつチャレンジシール



しょくぶつシール
チャレンジシールが
あつまつたはってね

かいめ
1回目チャレンジ
シール
6枚チャレンジ
シール
まい
12枚チャレンジ
シール
まい
18枚チャレンジ
シール
まい
30枚

あさ 朝ごはんチャレンジシール



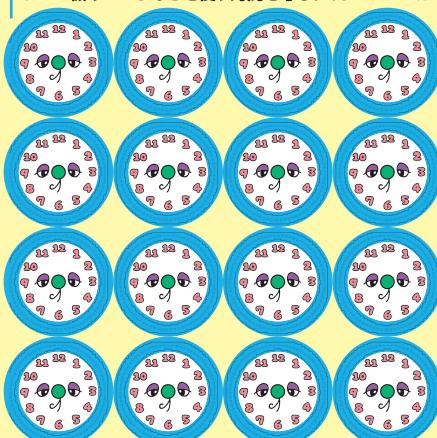
うんどう 運動あそびチャレンジシール

チャレンジ
シール
まい
42枚

かいめ
2回目
チャレンジ
シール
6枚

チャレンジ
シール
まい
12枚チャレンジ
シール
まい
18枚

き つか じかん まも ゲーム機やスマホなどを使う時間を守るチャレンジシール



はや 早ねチャレンジシール



チャレンジ
シール
まい
30枚

チャレンジ
シール
まい
42枚





中学生のみんなへ

生活習慣 チェック

今すぐSTART!



mimika

あなたは普段どんな生活をしていますか？あてはまるものにチェック☑してください。

Q 01 朝食を食べるより、少しでも長く寝ていたい。

Q 02 お菓子やインスタント食品で食事をすませることがある。

Q 03 食事を極端に減らしたり、抜いたりすることがある。

Q 04 平日睡眠不足なので週末たくさん寝ている。

Q 05 帰宅した後、仮眠をとつから勉強する。

Q 06 試験前日は、ほとんど眠らずに勉強する。

Q 07 休日は家でゴロゴロすることが多い。

Q 08 最近、イライラしたり、やる気が出なかったりすることがある。

Q 09 寝る前にスマートフォン(スマホ)を見たりゲームをしたりする。

Q 10 ゲームやSNSをするために、勉強などしなければならないことをおろそかにすることがある。



0コ
いいね！
この調子を
キープしよう♪

1~3コ
まだまだ
レベルアップ
できる！

4~7コ
発揮できていない
チカラがありそう。
できることから改善しよう。

8コ以上
心も体もしんどくないかな？
生活習慣の改善が
リフレッシュの第一歩！

チェック項目のワンポイントアドバイス

Q 01 寝ている間も体や脳はエネルギーを使っています。朝ごはんを食べれば、体と脳が目覚めて朝からバッチャリ活動できます。



Q 02 お菓子や好きな物だけでは必要なエネルギーや栄養をとれないし、お肌にもNG。食事は「栄養バランス」が大切です。

Q 03 食事を減らすと体がエネルギーを貯めようとして太りやすくなる！
1日3度、バランスのとれた食事をしよう。



Q 04 休日に生活リズムをくずさないように、平日と同じ時刻に就寝・起床しよう。昼寝は午後3時までに20分以内がおすすめ。

Q 05 夕方の仮眠は夜更かしにつながりがち。
夜は早めに寝て、朝早めに起きるようにしよう。

Q 06 睡眠をとった方が、勉強した内容が頭に残って試験で力を発揮できます。

Q 07 **Q 08** ダラダラしすぎると、逆に体調をくずすかも。散歩や会話など、自分にあったリラックス＆リフレッシュの方法を見つけよう。

Q 09 夜に明るい光を浴びると、眠れなくなったり、朝起きるのがつらくなったりする可能性があります。
スマホやゲームは就寝の1時間前に電源OFF！



Q 10 中学生は毎日やることがいっぱい。「あれもしたい、これもしなきゃ」と時間に追われることも多いでしょう。しかし、誰にとっても1日は24時間。その過ごし方によって私たちの生活は大きく変わります。心身ともに成長著しい中学生にとって最も大切な時間のひとつが睡眠時間です。みんなの体や脳は、睡眠中にメンテナンスされ、バージョンアップしています。明日の自分にエールを送るつもりで、睡眠時間をしっかり確保し、ぐっすり眠りましょう。

早ね、早起き、朝ごはん。
この積み重ねが健やかな成長をうながして、未来の自分へのプレゼントになるよ。

香川県民のための「かがわ健康ポイント事業」



アプリや記録シートを使って楽しく健康づくり。
一定の健康ポイント数をためると、あなたの努力が素敵なごほうびに。

無料ダウンロードできます！▶



●家庭・学校での悩みなど、お困りのことは何でもご相談ください。

保護者用
子育て電話相談

TEL.087-813-2040

相談時間 9:00~21:00(通年)

子ども用
子ども電話相談

TEL.087-813-3119

相談時間 9:00~21:00(通年)

香川県教育委員会

家庭での生活習慣づくりを応援します
かがわの家庭教育

検索▶