

## 令和4年度優れた「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 表彰について

子どもたちの健やかな成長のためには適切な運動、調和のとれた食事、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に鑑み、その定着に向けた取組の一層の推進を図るため、「早寝早起き朝ごはん」運動などの子どもの生活習慣づくりに関する活動のうち、特色ある優れた実践を行い、地域全体への普及効果の高いと認められる活動に対し、文部科学省が表彰を行うものです。

平成24年度から隔年で実施され、今回、県内では以下の2団体の活動が選ばれました。

### 2 受賞団体及び活動の概要

#### ○高崎市立中尾中学校

活動名 元気な1日朝の6点

概要 高崎市立中尾中学校は、朝の生活習慣に視点を当てて、朝食（3項目）、歯磨き、排泄、睡眠の6項目について生活習慣チェックを行い、規則正しい生活習慣を身につける活動を実施している。生活習慣チェックは生活課題の改善に向けて適宜見直し・啓発を行い、よりよい実践につなげている。また、中尾中学校区の小中学校4校が共通の取組をはじめ、小中9年間を通じて規則正しい生活習慣の定着を図っている。これがきっかけとなり中尾中学校区地域合同保健委員会が発足し、地域全体で生活習慣改善に効果を上げている。

#### ○みなかみ町立桃野小学校

活動名 ぐっすり・もりもりオリンピック

概要 みなかみ町立桃野小学校では、みなかみ町食育推進計画の「寝る時間の目安」を基に作成した「ぐっすり・もりもりオリンピック」（生活習慣チェック）を実施し、基本的な生活習慣の改善を目指した活動を全校体制で実施している。生活習慣チェックの成果はみなかみ町子育て健康課と共有し、健康増進に向けた連携・協力を呼びかけている。また、学校保健委員会において、保健委員会の児童が地域に向けて「早寝早起き朝ごはん」の大切さについて啓発活動を行っており、学校・家庭・町が連携し、児童の生活習慣の改善に向けた取組が継続して実践されている。

### 3 表彰式

日時：令和5年2月10日（金）

会場：文部科学省東館3階第一講堂（オンライン併用）