



# 元気なえびなっ子プラン



このプランは、基本的な生活習慣に目を向け、えびなの子どもたちを元気にする取組です

## 「早ね・早おき・朝ごはん！ テレビは止めて外遊び！」

合言葉

海老名市は「ひびきあう教育」の理念のもと、  
知・徳・体のバランスのとれた「元気なえびなっ子」を育成しています

### えびなっ子の現状



- 夜遅くまで起きていて、十分な睡眠時間がとれていない
- 朝食を欠食することがある
- 携帯電話やスマホの保有率が高く、利用時間が長い
- 運動する子としない子の二極化傾向にある



【参考資料】

	小学6年生		中学3年生	
	海老名市	全国	海老名市	全国
夜11時以降に寝ている(*)	12.7%	14.7%	67.9%	66.0%
朝食を毎日食べている	89.2%	87.6%	81.9%	83.8%
普段(月～金曜日)、1日当たり3時間以上携帯電話やスマホで通話やメール、インターネットをしている	7.1%	5.7%	23.7%	18.2%

平成27年度全国学力・学習状況調査結果 (\*平成26,27年度調査では未実施の設問のため、平成25年度調査結果)

「早寝・早起き・朝ごはん」といった基本的な生活習慣の定着が充分ではない！

### 朝のあいさつ運動



市内の小中学校・保育園・幼稚園や海老名駅前デッキにて「朝のあいさつ運動」を実施します。「市民総がかり」で子どもにかかわり、元気なえびなっ子を育てましょう！



毎日しっかり

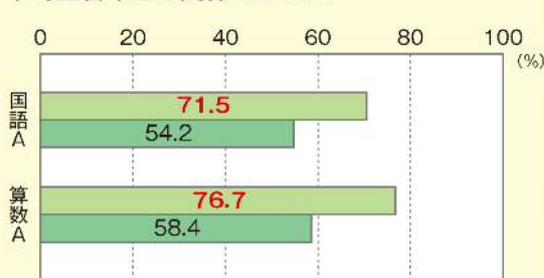
朝ごはんはブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態をつくりましょう。脳の働きも活発になります！



体力アップ

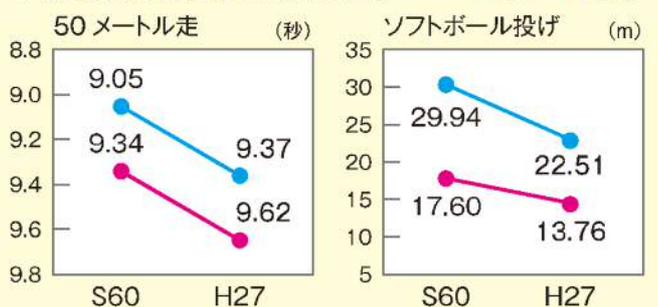
体を動かすことによって得られる体力は、人間の活動の源であり、病気への抵抗力を高めることなどによる健康の維持のほか、意欲や気力の充実に大きくかかわっています！

朝食摂取状況と学力調査の平均正答率との関係 (小学6年生)



文部科学省：平成27年度全国学力・学習状況調査

子供の体力の変化 (小学5年生)



文部科学省：平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査