

## 東京都編訂改善生活習慣教材

東京都教育廳已經編訂完成 13 萬冊「對啊！早起早睡」的啟發教材，以期有助益於改善導致兒童學力或體力降低背景的混亂生活習慣。

預計在東京都內所有公立小學入學說明會播放 18 分鐘的啟發錄影帶，並贈送啟發教材訪校的家長。

啟發教材首先是針對「有不吃早餐」、「晚上睡覺時間不一定」等二選一方式的題目，自行診斷日常的生活機制。同時，基於人類本來就是白天活動的動物等科學性說明，提出促進早起、防止熬夜等共計 11 項的改善建議對策。

啟發教材還附有早起及早睡時能夠確認每天生活習慣的月曆貼紙。這些啟發錄影帶及教材，均可以在東京都「確立兒童生活習慣計畫」的網頁（<http://www.kodomo-seikatsusyukan-tokyo.jp/>）上閱覽。

日本 每日新聞 2007/02/06

教育部駐派駐文化祕書林世英（台北駐大阪辦事處） 摘譯