

健康やかに
夏休み



生活リズム 警報

朝は起こされずに自分で起きる。朝食をしつかり食べて分団で登校する。勉強や運動に打ち込み、夜はぐっすり眠る。かつては当たり前のことでした。しかし近年、それができずに生活リズムを乱す子どもが急増しています。

昔は当たり前だった生活ができない現状

子どもたちが健康やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が必要です。しかし、最近の子どもたちの生活やデータを見てみると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という、成長期の子どもにとって当たり前で不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れていることが分かります。今や世の中全体が夜型の生活にシフトし、深夜になってもコンビニの回りには人がいっぱい。そんな大人たちも同様、夜型生活を送って就寝時間が遅くなり、朝食をとらない、もしくはお菓子やファストフードですませるといった子どもが増えているのです。こうした基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力・集中力などの低下要因として指摘され、悪循環につながっています。

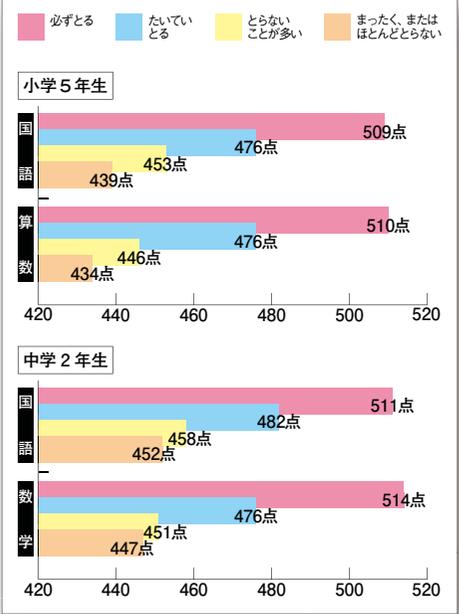
このような状況を見ると、家庭における食事や睡眠などの乱れは、個々の家庭や子どもとの問題として見過ごすことはできません。社会全体、地域全体の問題として考えることが求められます。

子どもたちの生活実態は？

1 朝食をとる子は得点が高い傾向に

小学5年生と中学2年生のテストの点数結果を、朝食を「必ずとる」「たいていとる」「とらないことが多い」「まったく、またはほとんどとらない」に分けて集計したものです。毎日朝食をとる子どもほど、テストの得点が高い傾向が現れています。

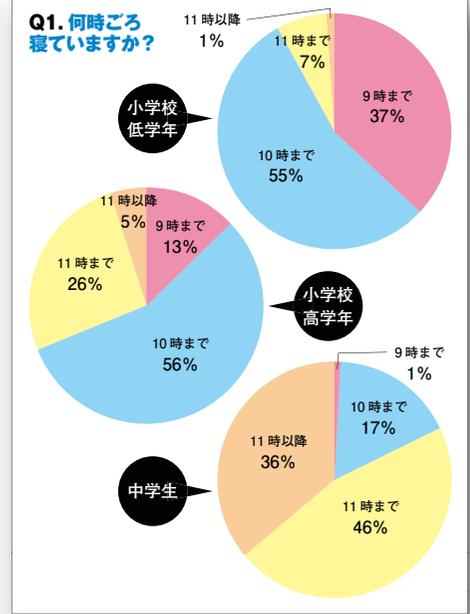
●国立教育政策研究所「平成15年度小・中学校教育課程実施状況調査」



2 学年が上がるほど就寝時間が遅い傾向に

10時以降に就寝している子どもは、小学校の低学年で約1割、高学年で約3割、中学生になるとさらに増え、10時以降が約8割、11時以降が3割以上もいます。学年が上がれば上がるほど、就寝時間が遅くなる傾向が強くなります。

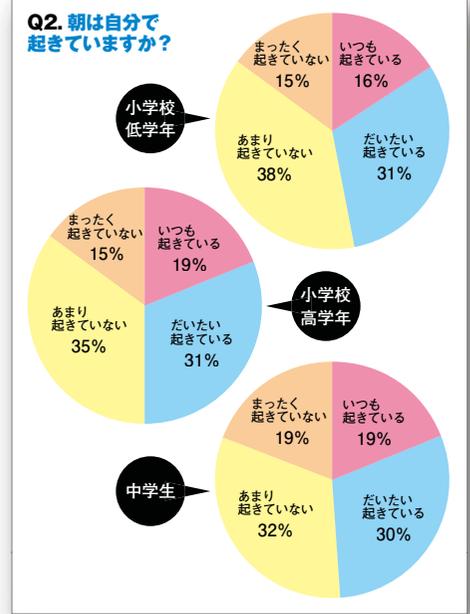
●福岡県PTA連合会 平成18年6月 29,156人調査



3 朝自分で起きられない子どもが半数以上

「高学年になれば自分で起きるのではないか」との予想に反し、学年に関係なく朝自分で起きられない子どもが半数以上もいることが分かります。また、毎朝自分で起きている子どもが全体の2割足らずと、非常に少ない結果となっています。

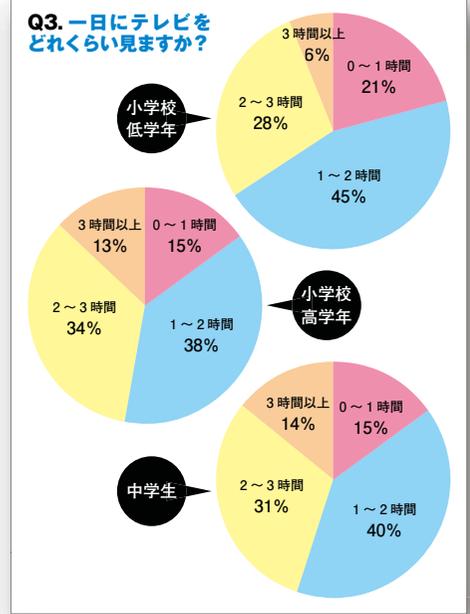
●福岡県PTA連合会 平成18年6月 29,156人調査



4 テレビを長く見るほど学力は低下傾向に

学年が上がるほどテレビの視聴時間が長くなる傾向が見られます。また、テレビの視聴時間と学力の関係を調べた調査(ベネッセ教育研究開発センター)では「テレビの視聴時間が長いほど、学力は低下傾向にある」という結果が見られました。

●福岡県PTA連合会 平成18年6月 29,156人調査



福岡町PTA連合会 谷口 博幸 会長

一日の朝、家庭の食卓は「家族全員の協力」で「朝ご飯」が取り組まれています。朝ご飯が、今後活動が本格化する町PTA連合会でもこの課題は主要テーマの一つになると思います。そこで、朝の食卓が大切になるのですが、核家族化が進む中では、どうしても母親に依存し、負担を増やしてしまいます。母親だけに責任を押しつけるのではなく、そこに父親がどう関わるかが重要だと思います。子ども自身も手伝えますし、家族全員の協力です。家庭の朝を作るのが、一日の充実につながるのではないのでしょうか。生活リズムが崩れがちな夏休み生活こそ、新学期に向けた生活習慣づくりに取り組んでいただければと思います。



上野小学校 長野 修 教頭

上野小では、早寝・早起き・朝ご飯で「新家庭教育宣言」上野小では、本年度から県PTA連合会と県教委の事業を受け、新家庭教育宣言をしました。取り組み期間を設定し、家庭で今できることを考え親子で挑戦しています。具体的には「早寝・早起き・朝ご飯」と、家庭で決めた1項目の計4項目に、親から言わずにできたら◎、言われてできたら○、できなかったら×と期間中毎日チャレンジシートに記入していきます。朝に開いた研修会では「朝起きる」ことがすべての基本であると改めて認識しました。昔の家庭教育のいい点を生かして、現状を把握し、見直しながら基本的な生活習慣を確立できればと思っています。