

早寝・早起き 朝ごはん運動

福岡市家庭教育支援懇話会が呼びかける
福岡市家庭教育の目標

共通目標

早寝・早起き・朝ごはん

乳幼児期

抱きしめて
ことばかけて
読み聞かせ



学童期

遊んで
話して
お手伝い



思春期

夢を語り
自立をうながし
共に生きる態度を



福岡市PTA協議会キャラクター
シャキットちゃん

最近の子どもたちは基本的な生活習慣が大きく乱れてきており、そのことが学習意欲や体力、気力の低下の要因の1つになっていると指摘されています。

そこで、家庭教育支援のあり方を検討するために設置された福岡市家庭教育支援懇話会では、子育ての目安として「福岡市家庭教育の目標」を設定し、共通目標として「早寝・早起き・朝ごはん」を呼びかけています。子どもたちの問題は大人一人ひとりの問題でもあります。子どもの学力向上につながる「早寝・早起き・朝ごはん」運動を積極的に進めていきましょう。



早寝・早起き 朝ごはん

朝ごはんはとても大切です

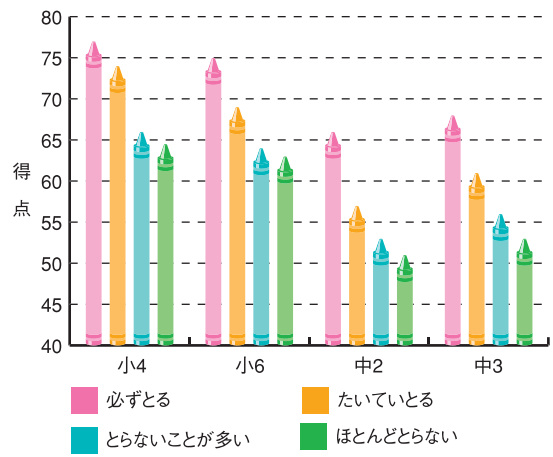
朝食を食べずに1日2食では栄養のバランスがとりにくくなり、中でもタンパク質、ミネラル、ビタミンの不足が育ち盛りの子どもに影響を与えます。また、集中力がなくなったり、低体温になり、体調不良や気分がすぐれなくなったりもします。

朝食は、体温を上昇させて血流をよくし、内臓の働きを開始させます。また、脳へエネルギーが送られ、能力が発揮できるようになります。つまり、朝食は栄養補給だけでなく、休息モードから活動モードに移る際の大事なスイッチの役割を持っているのです。できれば栄養を考えた朝食が望ましいのですが、作れないときは、せめて食卓に一品(バナナ、牛乳、おにぎり)だけでも準備してあげましょう。



朝食と学力

H18 福岡市学力実態調査



どの学年も、毎日朝食をとる子どもほど得点が高い傾向になっています。

グラフ内に示した「得点」は、小学校では4教科(国・社・算・理)、中学校では5教科(国・社・数・理・英)の平均点を表しています。

早寝・早起きの生活リズムを

「寝る子は育つ」って本当？ なぜ早起きが大切なの？

人の生体時計の周期は24時間より長く、地球の周期とのズレを調整するのが朝の光なのです。朝の光をあびると、ホルモンの分泌や体内のリズムが調節され、食欲が増し、元気が出ます。

睡眠は心と体の成長に深く関わっています。睡眠中には成長ホルモンや老化防止や抗ガン作用、性の早熟を押さえる働きをするメラトニンなどのホルモンが分泌され、身体や脳をつくりあげたり回復させたりします。夜ふかしがつづくると体内のリズムがみだれ、ホルモンの分泌が減少します。

規則正しい生活リズムが子どもの健やかな成長をうながします。



長

時間のテレビ・ビデオ・ゲームとの接触コントロールを

テレビ・ビデオ・ゲームと長時間接触すると、
次のような弊害があることを
心にとめておきましょう。

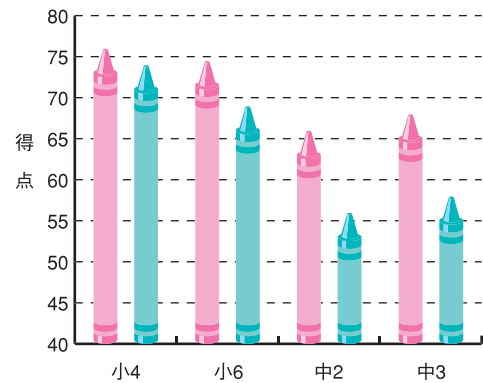
- 遅くまで起きていることが多くなり、生活リズムがくずれ、体調不良につながります。
- 視力低下をまねきます。
- コミュニケーション不足により対人関係が希薄になり、言語の発達や社会性の育成に問題をもたらす可能性があります。
- 暴力場面に多くふれることで、すぐかっとなったり、相手に暴力をふるうことをためらわなくなったりするなど、人格形成に影響をおよぼす可能性があります。
- 脳の働きが低下する危険性があると指摘されています。

その結果、テレビ・ビデオ・ゲームとの接触時間が増え習慣化すると、学力にも影響を及ぼします。親と子で時間や曜日を定めるなどして、メディアとの接触時間を自分でコントロールできるような力を育てることが大切です。



テレビ、ビデオ、ゲーム時間と学力

H18 福岡市学力実態調査



2時間以内 4時間以上

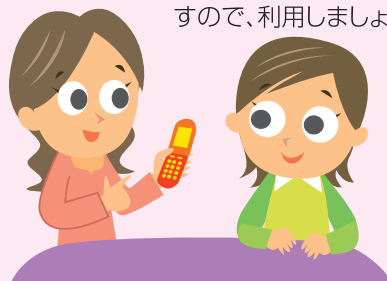
テレビ・ビデオ・ゲーム等との接触時間が、1日2時間以内と4時間以上との子どもをくらべると、得点に差があります。また、学年が進むにしたがって得点差が広がる傾向にあります。

携帯やパソコンの使用について

携帯電話やインターネットは、使い方一つで役立つ道具にもなれば、子どもを出会い系サイト・有害情報・ネット詐欺などの危険にさらす道具にもなります。

少なくとも学校生活の中では携帯電話は必要ありません。家庭において、「使う・使わない」を決め、使うときはルールを決め、マナーを守ることを教えることが大切です。

また、有害なサイトをブロック(フィルタリング)することも重要です。携帯電話各社では、フィルタリングサービスを無料で提供していますので、利用しましょう。



決めましょう。ルールを

