

応援します 子どもの生活習慣づくり



よい生活習慣は 親から子への贈り物

見直そう 子どもの生活習慣

Q 仕事で親の帰宅が遅くなります。子どもを早く寝かせたいのですが、親とのふれあいの時間もほしいのです。その分、次の日ゆっくり寝かせてあげたいのですが。

A 子どものために、夜は早く寝かせたいものです。早起きして朝ごはんをいっしょに食べる、朝お手伝いをいっしょにするなど、朝にふれあいタイムをもたれてはどうでしょう。大人も遅く寝た翌朝は寝ていたいものですが、体には生体時計があり、朝の光で調節するので早起きはとても大切です。夜遅く帰っても子どもと遊びたい気持ちはわかりますが、子どものリズムを第一に考えて、朝を活かすように生活習慣の見直しをしてみましょう。子どもの体の調子を整えるためには、毎日のリズムを乱さないことが大切です。毎日同じ時刻に寝て、起きるように習慣づけしていきましょう。

Q 朝ごはんを欲しがらなければ、食べさせなくてもいいですか。

A 朝食は一日を元よく活動するための源です。脳で使われるエネルギーはブドウ糖から補充されますが、肝臓に蓄えられるブドウ糖は約12時間分しかなく、朝食を抜くと前日の夕食から朝食まで12時間以上補充されません。まずは、朝食を毎日食べること。次に、「おにぎりだけ」とか「パンと牛乳だけ」ではなく、おかずをきちんと食べてバランスのよい食事をするのが大切です。

Q 「早寝早起き朝ごはん」が大切なのはよくわかっているのですが、大人が忙しくて、なかなか子どもといっしょに実践できません。

A 家庭によっていろいろな事情があります。でも、子どもの成長にとって生活リズムを整えることはとても大切です。全部いっぺんにはじめるのではなく、早寝早起き朝ごはんのうち何かひとつからでも先ずやってみませんか。



Q 夜更かしや睡眠不足にはどんな悪影響があるのですか。

A 夜更かしをすると睡眠時間が少なくなりがち。睡眠不足は脳の機能・身体機能・意欲の低下をもたらします。朝からボーっとしている、イライラしているなど気になる様子がみられたら、生活リズムの見直しが必要かもしれません。



提案 生活習慣づくりシート 1日をどう過ごすか子どもといっしょに計画しましょう

- ① 「起きる」・「朝ごはん」・「帰宅」・「夕ごはん」・「お風呂」・「寝る」など毎日決まっている予定を、1週間分曜日ごとに書き込みます。
- ② 空いている時間は自由に使える時間。そこに、「宿題」「遊び」「習い事」「遊び」など、親子で話し合い、優先順位を考えながら書き込んでみましょう。
- ③ 計画どおりに行動できたらほめ、「約束を守ることができた達成感」を積み重ねることで、「時間使いの名人」に。

月曜日	6:00	7:00	8:00	9:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00
	起きる	朝ごはん	登校	帰宅	夕ごはん	お風呂	寝る

家庭での生活習慣づくりを応援します

香川県教育委員会のホームページ「かがわの家庭教育 ふれあい・学び・支えあい」をご利用ください。

かがわの家庭教育 検索



ちょっとした悩みでも...ひとりで抱えずご相談ください

子どもの家庭での教育やしつけについての相談に相談員が応じています。

【子育てホットライン】... TEL 087-861-4951

日曜日 13:00~16:30
月~金曜日 9:00~16:30 18:30~22:00
(土曜日・祝日・年末年始を除く)

18歳までの子どもからの相談に相談員が応じています。

【子どもホットライン】... TEL 087-835-7867

日曜日 13:00~16:30
月~金曜日 9:00~16:30 18:30~22:00
(土曜日・祝日・年末年始を除く)

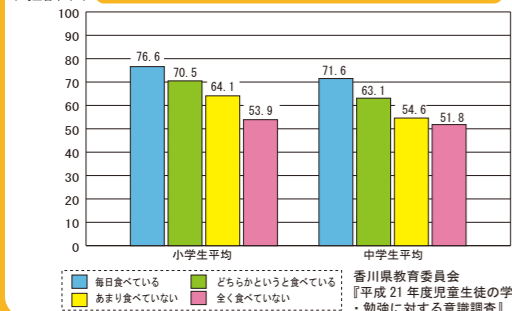


イラスト © 池原昭治

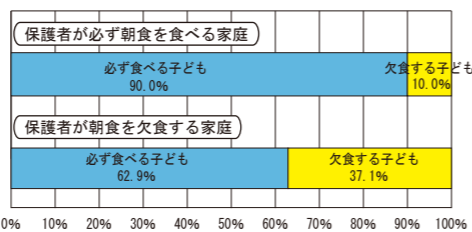
朝ごはんを子どもと いっしょに食べましょう

朝ごはんを食べないと、前日の夜からその日のお昼まで、脳や身体に栄養が補給されず、午前中にある学校の授業にも集中できません。また、家族と一緒に朝ごはんを食べる習慣のある子どもほど、朝ごはんを欠かさず食べる傾向があります。

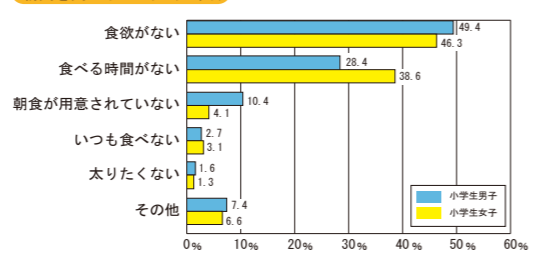
平均正答率(%) 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係(香川県)



保護者の朝食の摂取状況と子どもの摂取状況との関係(小学校5年生・全国)



朝食を食べない理由(全国)



『平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書』日本スポーツ振興センター

朝ごはんのパワー

① 朝ごはんを食べることで、午前中元気に活動するために必要なエネルギーや、栄養素を補給します。特に脳が活動するために必要なエネルギー(「ブドウ糖」)が補給できないと学習意欲や集中力の低下を招いてしまいます。

② 朝ごはんを食べることで体の中で熱が作られ、体温が上がります。するとスムーズに元気に活動できます。

朝ごはんを食べた主食(ご飯やパン)を「ブドウ糖」として活用するためには、主食だけでなくバランスの取れた朝食をとることが大切です。

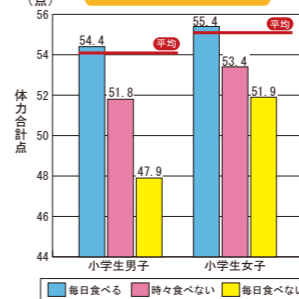
まず大人が あいさつしよう

「おはよう」「こんにちは」「さようなら」そして「ありがとう」。たくさんのあいさつの言葉があります。あいさつは簡単そうですが、いざしようとするとなかなか難しいもの。子どもに「あいさつしなさい」と言うだけでなく大人がやってみせれば、どんなときにどのようにあいさつすべきか子どもは自然に学ぶことができます。

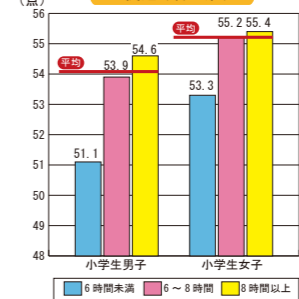


体力アップには 「早寝早起き朝ごはん」+運動が大切です

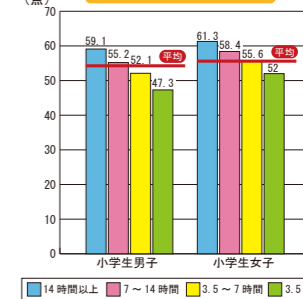
朝食の摂取状況と体力合計点との関連(香川県)



睡眠時間と体力合計点との関連(香川県)



1週間の総運動時間と体力合計点との関連(香川県)



※体力合計点とは、実技調査の各テスト項目の成績を1点から10点の10段階で得点化し、合計したものです。文部科学省『平成21年度全国体力・運動能力・運動習慣調査』

朝食を毎日食べる小学生は食べないことがある小学生より体力合計点が高い傾向があります。また睡眠時間も体力合計点と関連があります。体力を向上し丈夫な体をつくるためには、毎日の規則正しい生活リズムと適度な運動が大切です。休日は親子で一緒に外で体を動かしましょう。

早起きの習慣をつけましょう

脳の中にある体内時計は、朝の光を浴びることによって時間を刻み始めます。朝の光を受けず明るさの変化がないと、体内時計が働かず、体温やホルモン分泌のリズムも崩れてしまいます。学校が休みだからといって遅くまで寝ていると、リズムの乱れの原因になります。



子どもには家庭でしか 学べないことがあります

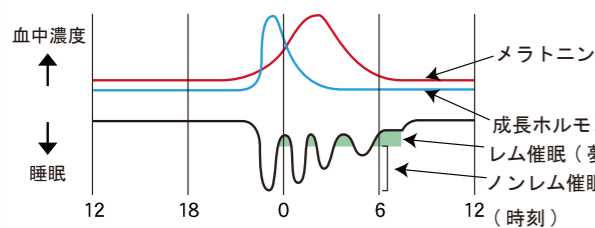
よい生活習慣は親から子どもへの大切な贈り物。
子どもが家庭で身につけたことは生涯ずっと生き続け
生きていく上で大切なチカラとなります。
親子でいっしょに生活習慣づくりをはじめましょう。

イラスト©池原昭治

大人の生活に子どもを巻きこまず 早く寝る習慣をつけましょう

子どもの成長に必要なホルモンは夜寝ているときにたくさん分泌されます。また、細胞を守る働きのある「メラトニン」※というホルモンは暗くならないと分泌されません。大人の夜型の生活につき合わさず、決まった時間に早く寝かせることが大切です。

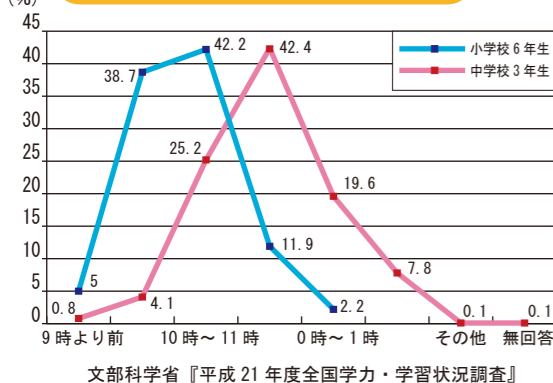
様々な概日リズム



※メラトニンとは
眠りに誘う作用を持つホルモンで、抗ガン、抗老化、性的早熟を抑える作用も持つといわれます。幼児期に最も多く分泌されます。

【出典：「子どもの睡眠～眠りは脳と心の栄養～」神山潤】
『家庭で・地域で・学校で みんなで早寝早起き朝ごはん～子どもの生活リズム向上ハンドブック～』文部科学省より

普段(月～金)何時ごろに寝ますか(香川県)



よい睡眠をとるために

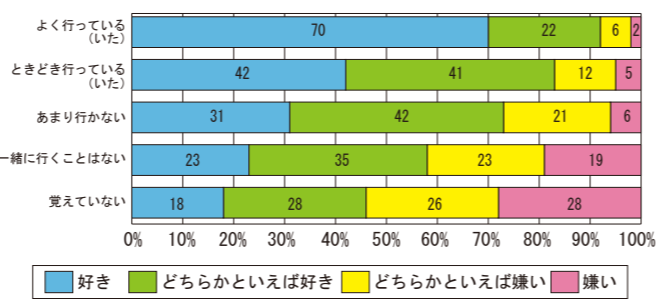
- 昼間しっかりからだを動かそう
- 寝るときは部屋を暗くして静かな環境に

子どもに読書の楽しさを 伝えましょう

読書は、言葉を学び、表現力を高め、創造力や知性・感性を豊かにするなど、子どもの成長に欠くことのできない大切なものです。子どもと一緒に本を読むなど、幼い頃からの習慣づけに気を配りましょう。



読書の好き嫌い(小さい頃に)家族と一緒に図書館に行った経験との関係(中学生・香川県)

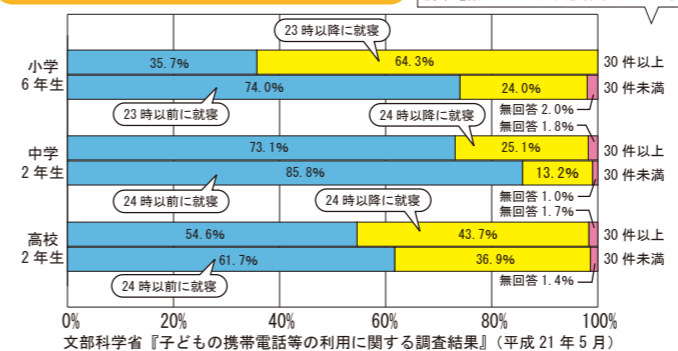


香川県教育委員会『平成21年度子どもの読書活動に関するアンケート調査』

携帯電話・インターネットは 危険ともつながることを伝えよう

携帯電話やインターネットは使い方次第で役立つ道具にもなれば子どもの身を危険にさらす落とし穴にもなります。例えば、顔写真や学校名などの個人情報を携帯電話からインターネットに載せることで、見知らぬ危険な世界と子どもが直結してしまうこともあります。本当に必要な、必要ならどのように使うのか使用場所や使用時などのルールを家庭で決めましょう。

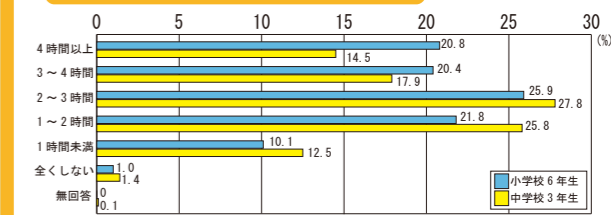
携帯電話でのメール送受信件数と就寝時間(全国)



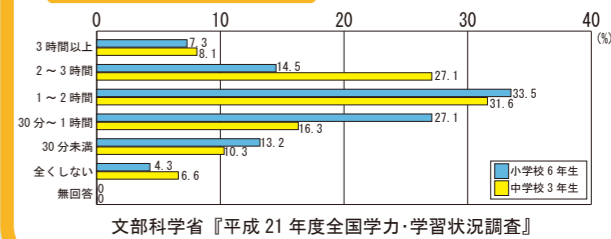
わが家のルールを決めましょう

子どもが家で自由に使うことができる時間には限りがあります。時間の大切さや使い方について親子で話しあい、ルールを決めましょう。

平日どれくらいテレビ・DVDを見ますか(香川県)



学校以外で勉強する時間(香川県)



文部科学省『平成21年度全国学力・学習状況調査』