

子どもたちの生活を見直して

子どもたちの健やかな成長に大切な「適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠」のため、文部科学省では「早寝・早起き・朝ごはん」国民運動の推進をしています。

町でも学校や園などでそれぞれの取り組みをしています。

また、日野町子育て・教育合同研究会（*注）では、昨年、一昨年と町内の4歳から高校3年生の皆さんを対象に「生活実態調査」を実施されました。研究会がまとめられた調査結果の一部をご紹介します。

今後も、子どもたちの生活がよりよいものとなるよう、取り組みを進めていきます。

朝ごはん・起床時刻・就寝時刻の調査対象者

平成23年6～7月実施分

【対象】

4～5歳児	356人
小学生	1,167人
中学生	540人
高校生	433人

合計2,496人

*町内の幼稚園・保育所・小学校・中学校・高校に在籍する子ども。

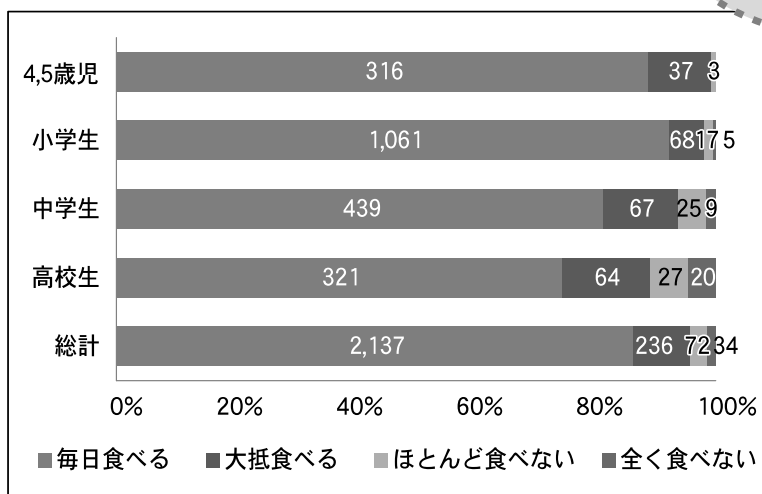
*グラフ中の「高校生」は、「日野高校生」で、他市町在住者も含まれます。



グラフ内の数字は人数です

元気な1日は 朝ごはんからスタート

朝ごはん



95%近くの子どもたちがほぼ毎日朝ごはんを食べています。しかしその一方で、100人あまりの子どもたちは朝ごはんを食べていません。

また、朝食を食べてはいても、「クリームパン」や「クッキー2個」といった声もあり、「何を食べているか」という課題も見えてきました。

朝ごはんには睡眠で低下した血糖値と体温を上げ、一日の活動のための準備をするという効果があります

きちんとした朝食を子どもたちがとれる環境をつくることが何よりも大切です。

日野町子育て・教育合同研究会（*注）

町内の保育園、幼稚園、小中学校、そして高校の教職員が一緒になって、意見交流や教育実践の交流や研修を行っている団体。

保護者・町民の皆さん向けの子育て講演会なども開催されています。

起床時刻

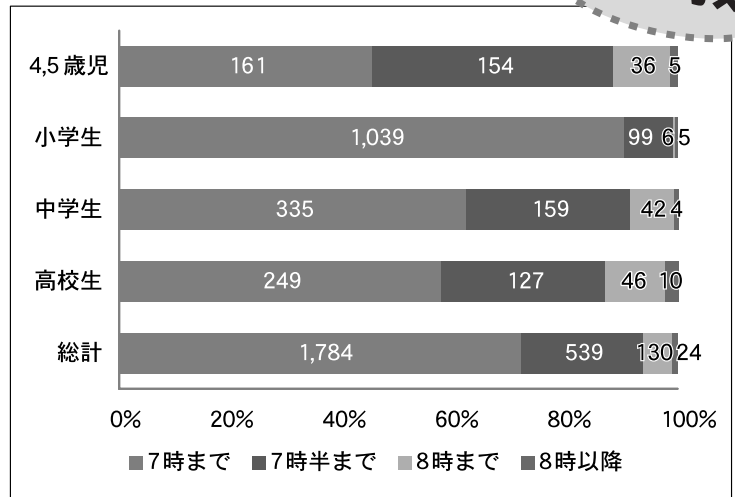
7時までに早起きして 元気に過ごす1日の準備

小学生が最も早起きで、約90%が7時までに起きています。これは集団登校が大きく関係します。

また、学年が上がるにつれて遅くなっているのは、次の就寝時刻との関連が大きいと思われます。

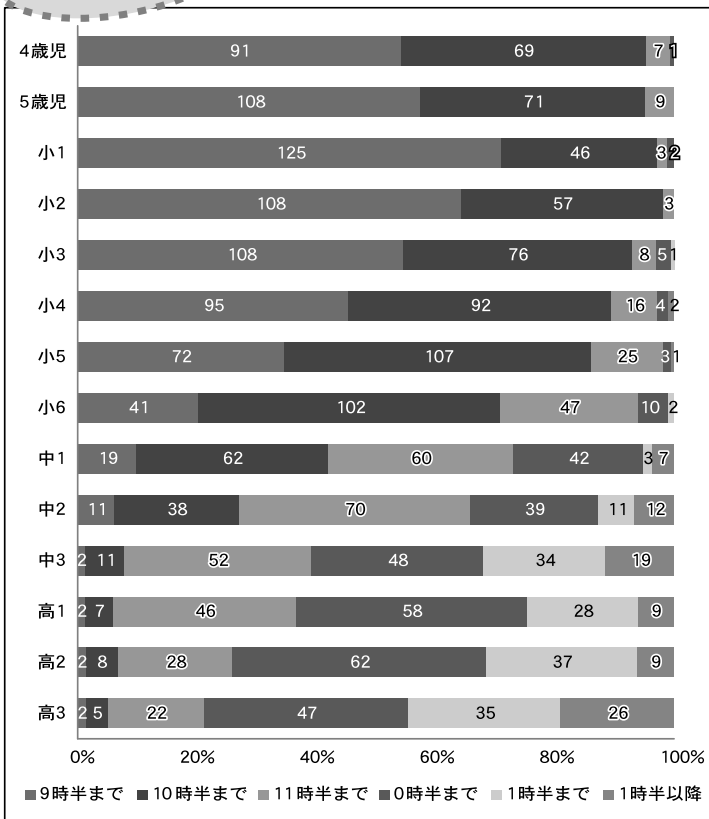
「身体がシャキッと、頭がスッキリするには、起きてから2時間ほどかかる」と言われています。

遅くとも7時には起きて、朝ごはんを食べましょう。



就寝時刻

早寝して しっかり睡眠 明日も元気



起床時刻と比例し、学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなっています。

中学生、高校生になると0時半以降の就寝が増えています。その割合は、中学3年生では約30%、高校3年生では約45%になります。

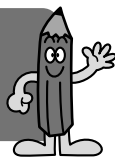
就寝時刻が遅くなると、睡眠時間が短くなり、また早起きができにくくなります。

睡眠中は、脳や身体の成長を促すホルモンが分泌されます。また、寝る前に学習したことはきちんと記憶されるという働きもあるそうです。

このため、小学生の年代では8～9時間の睡眠時間が必要です。また、よい睡眠には就寝前のテレビやゲームを避けることも大切です。

成長期での睡眠の大切さを考え、生活習慣を見直しましょう。

調査結果への 保護者の感想



幼稚園児の保護者

・何より感じたのは、親が手本を見せることだと思いました…中学生になってから生活習慣を変えさせるのは難しいので、今からの積み重ねが大事だと思いました。

保育園児の保護者

・分かっているつもりなのですが大半だったのですが、改めて考えると崩壊していることが多くあるなと痛感させられました。

小学生の保護者

・データを見ていると、大きくなるにつれて「早寝」ができにくくなっています。子どもが大きくなってある程度は声かけをしていく必要があるなと思いました。

「早寝、早起き、朝ごはん」の取り組みは、子どもの取り組みのようですが、保護者（お家の方）の支えや協力で効果があがっていきます。

多くの町民の皆さんのご理解、ご協力をよろしくお願いします。



◆問い合わせ先 学校教育課 学校教育担当 ☎ 526564 有線 5954