

早寝・早起き・あさ(あいさつ)・ し(食事)・ど(読書)・う(運動)、 まる10年。にこまるくんも10歳。



にこまる

◆早寝・早起き

眠りが心身を休養させ、身体をつくり、心を強くします。早起きが習慣化すれば正しい生活リズムがつけられます。

◆あいさつ(あさ)

「心を開く」「その心に近づく」という意味があります。コミュニケーション(人と人とのかかわり)の大切な第一歩です。

◆食事(し)

朝食は1日の元気の源、1日の始まりの大切な食事です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。

◆読書(ど)

心と言葉を豊かにします。言葉をふやす、自分の意見をもつ、新しいアイデアや表現方法を得ることなどに繋がります。

◆運動(う)

たくましく生きるための健康保持や体力を養います。適度な運動は食欲を増進し、心地よい疲れをもたらします。

子どもたちの健やかな成長には、規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。本市では、平成18年度から、『早寝・早起き・あさ・し・ど・う』運動を展開し、はや10年が過ぎました。

これまで、3年ごとに実態調査(アンケート)を実施し、その定着状況を把握しながら、運動を推進してきました。このリーフレットでは、アンケート結果からわかる本市の子どもたちの生活実態をお知らせします。ご家庭での子どもたちの生活習慣を見直すきっかけとして、活用していただければと思います。

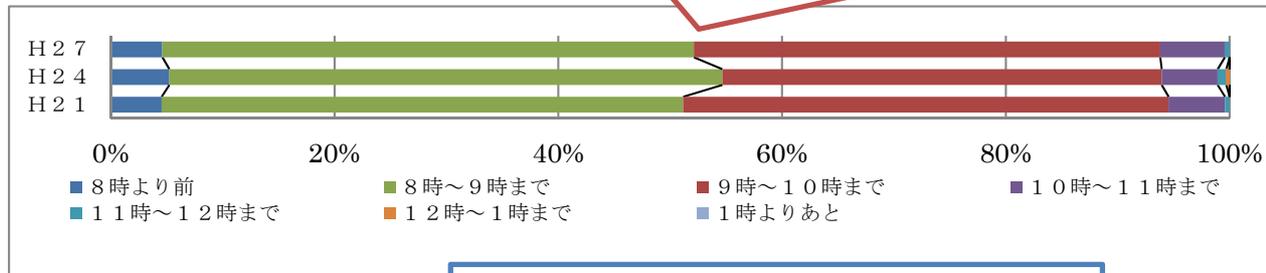
これまでの生活習慣アンケートから

- 保幼・こども園・小学校1～2年は、保護者の方に答えていただいています。
- 小学校3～6年、中学校は、子ども自身が答えています。

質問 夜はだいたい何時ごろに寝ますか。

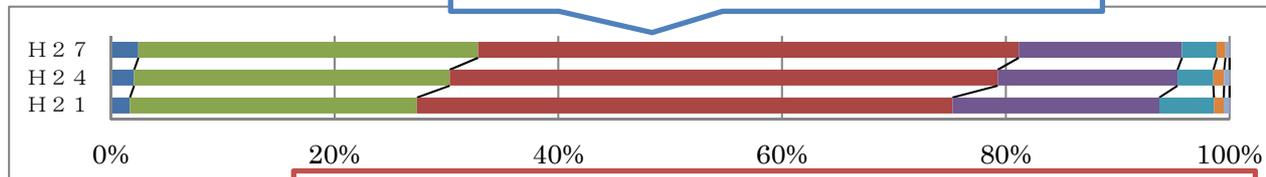
[保幼・こども園 全体]

およそ半数しか9時までに就寝できていません。



[小学校 全体]

早寝の習慣が少しずつ定着しています。



[中学校 全体]

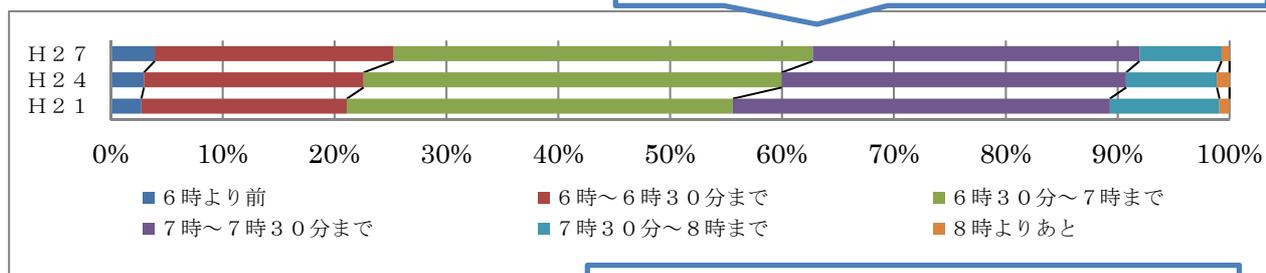
半数以上が11時以降の就寝で、12時以降に就寝する生徒が2割近くもいます。次の日元気に過ごすためには十分な睡眠が必要です。



質問 朝はだいたい何時ごろに起きますか。

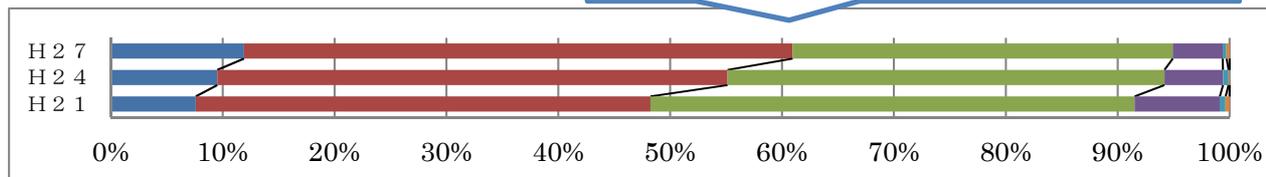
[保幼・こども園全体]

早起きの習慣が少しずつ定着しています。



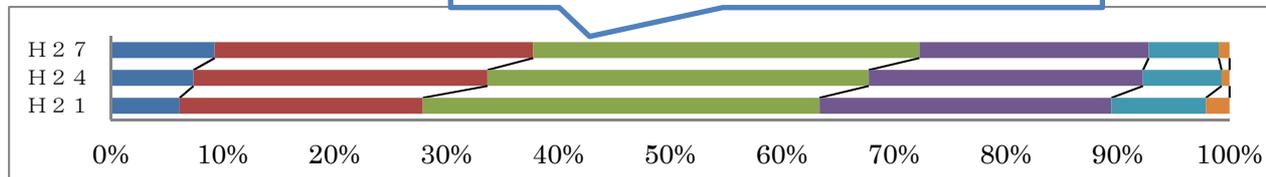
[小学校 全体]

早起きの習慣がしっかりと定着しています。



[中学校 全体]

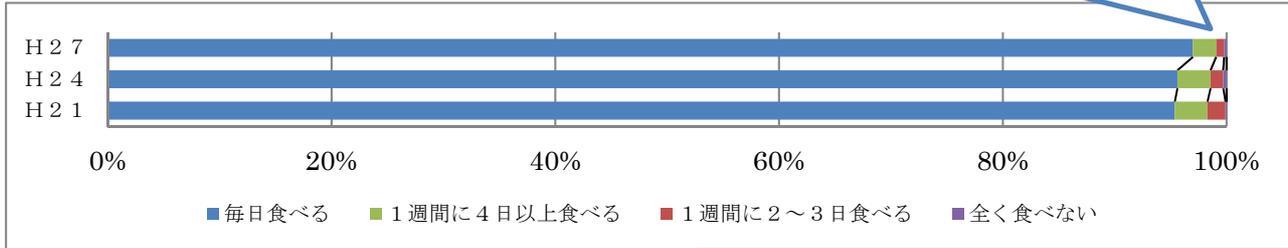
早起きの習慣が少しずつ定着しています。



質問 朝ごはんは食べていますか。

[保幼・こども園 全体]

朝食を摂る習慣がほぼ定着しています。



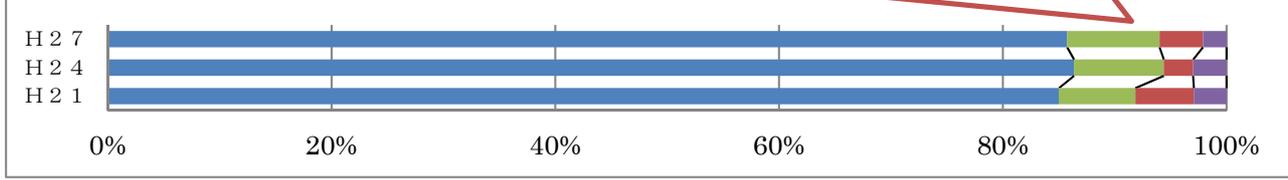
[小学校 全体]

朝食を摂る習慣がほぼ定着しています。



[中学校 全体]

中学生になって朝食を食べる習慣が不規則になる子どもが増えています。

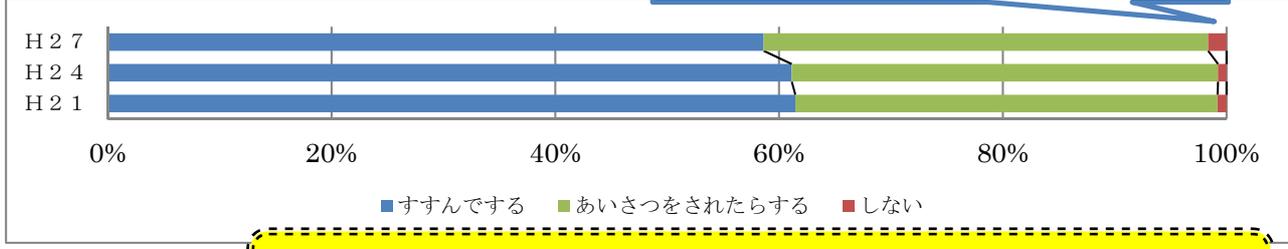


学校給食センターから、給食の食べ残しの量が多く、気になるとの報告を受けています。身体の成長のためのそれぞれの学年にあった『基準量』がとれていない子どもが増えています。元気に一日を過ごすためにも、食のバランスにも気をつけてしっかりとした食事が大切です。

質問 家族にあいさつをしていますか。

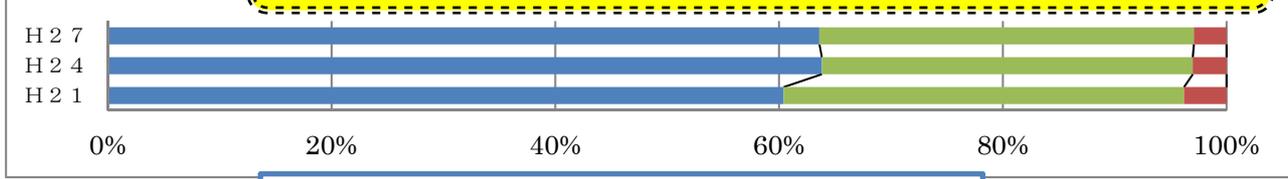
[保幼・こども園 全体]

ほとんどの子どもがあいさつしています。



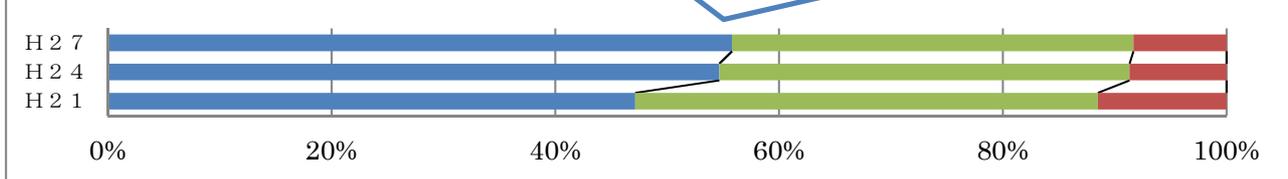
[小学校 全体]

ご家庭での会話の量と、学力には相関関係があると言われています。お家でいっぱい話すことが、子どもにとって、心の安定と次の日への活力につながります。



[中学校 全体]

あいさつは、人とのコミュニケーションの第一歩。進んであいさつする子が増えてきています。



質問 絵本や本は一日にどれくらい読みますか。(保幼・こども園…読んでもらいますか。)

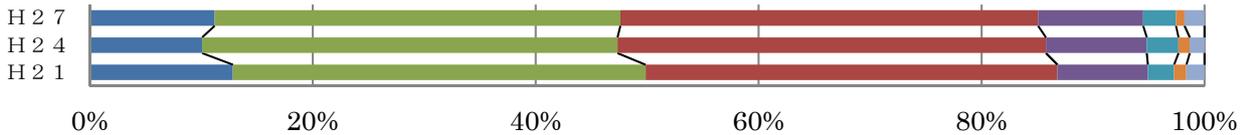
[保幼・こども園 全体]

本との出会いのスタート。心豊かな子どもに育つよう、いっぱい絵本を読み聞かせてほしいものです。



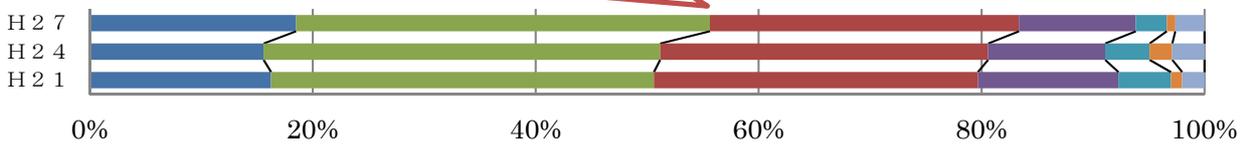
[小学校 全体]

半数近くの小学生が読書をほとんどしていないようです。



[中学校 全体]

読書量が減少し、半数以上の中学生が読書をほとんどしていないようです。

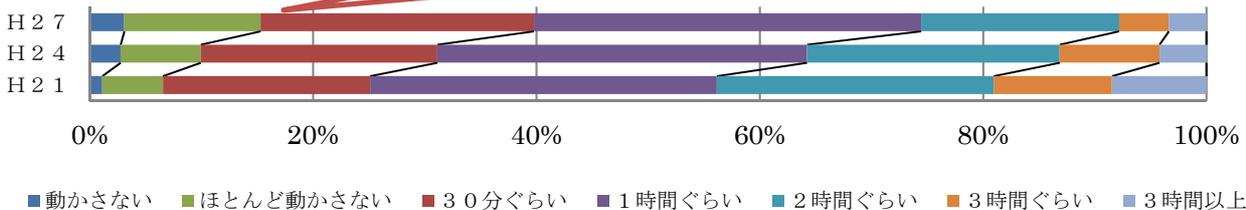


読書量と、学力には相関関係があると言われています。『本を読むことが楽しい』と感じ、本の世界にワクワクして飛び込む子どもに育ててほしいと思います。そして、自分の人生にとって大切な、すてきな本にたくさん出会ってほしいものです。

質問 学校の放課後に、一日にどれくらい身体を動かしますか。(スポーツ少年団やスイミング体操教室・部活動などの時間も含まれます。)

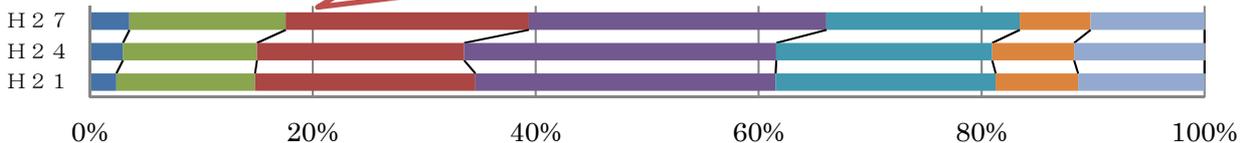
[保幼・こども園 全体]

身体を動かさない子が増えているのが気になります。



[小学校 全体]

身体を動かさない子が増えているのが気になります。



[中学校 全体]

過度に運動する中学生は減少していますが、適度に運動する中学生の割合は、ほぼ変わらず、8割程度、運動しています。

