

元気と笑顔の合言葉

早寝・早起き・あさ・し・ど・う



にこまる

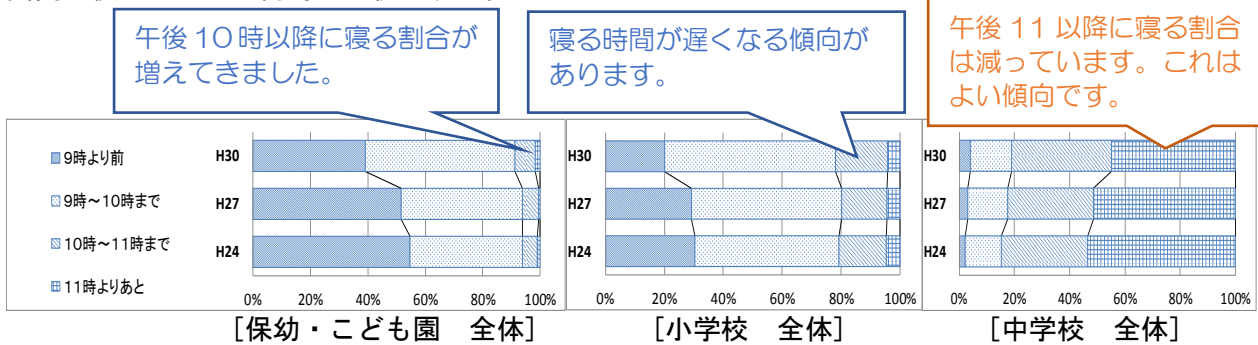
- ☆早寝・早起き → 眠りが心身を休養させ、身体をつくり、心を強くします。
- ☆あさ → (あいさつ) コミュニケーション(人と人のかかわり)の大切な第一歩です。
- ☆し → (食事) 朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と身体の働きが活発になります。
- ☆ど → (読書) 言葉をふやす、自分の意見をもつ、新しいアイデアや表現方法を得ることなどにつながります。
- ☆う → (運動) たくましく生きるための健康保持や体力を養います。

近江八幡市では、平成18年から『早寝・早起き・あさ・し・ど・う』運動に取り組んでいます。今年度は新たに子どもたちから募集したキャッチフレーズ『元気と笑顔の合言葉』を加え、子どもたちの健やかな成長のために取り組んでいきます。このリーフレットでは、3年ごとに実施している生活習慣アンケートをもとに、子どもたちの実態をお伝えします。生活習慣について子どもと話し合うきっかけにしてください。

平成30年度 生活習慣アンケートから

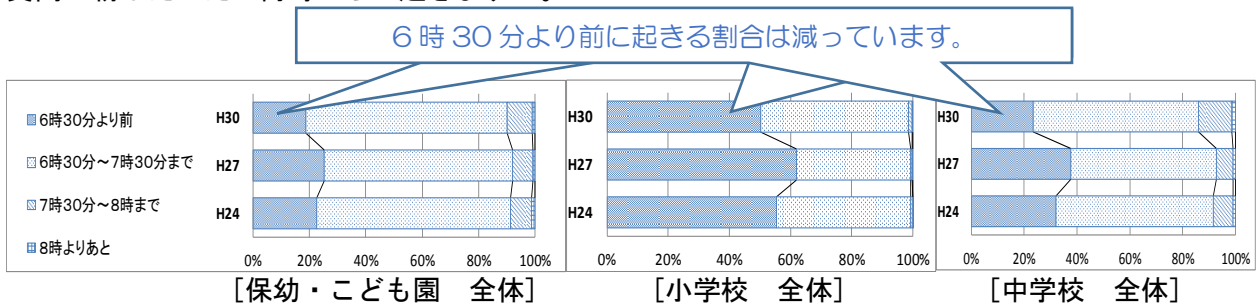
早寝 ◎中学生の寝る時間は以前より早くなってきています

質問 夜はだいたい何時ごろ寝ますか。



早起き ▼起きる時間が遅くなる傾向があります

質問 朝はだいたい何時ごろに起きますか。

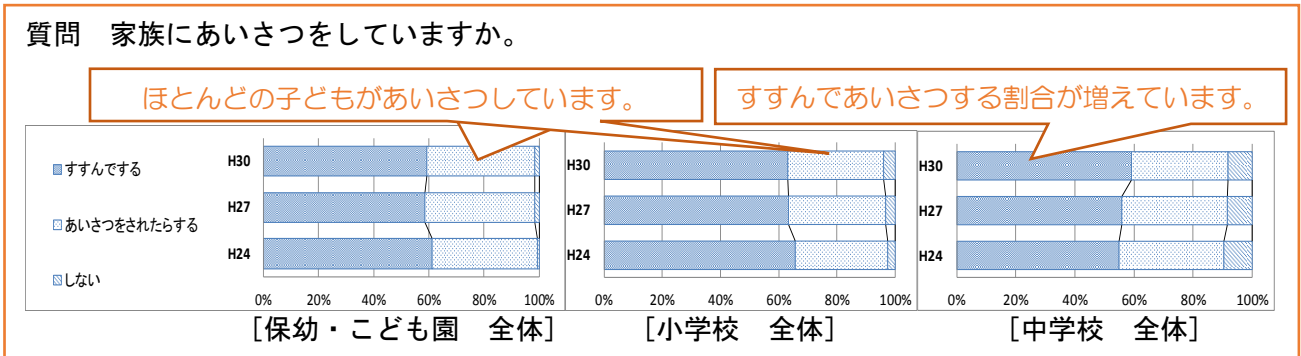


生活リズムの改善は早起きから始めましょう

早起きすると、夜は自然と眠くなるため、早寝早起きの規則正しい生活をおくれるようになります。いきなり、早く寝るのは難しいので、生活リズムの改善は早起きからはじめるとよいでしょう。

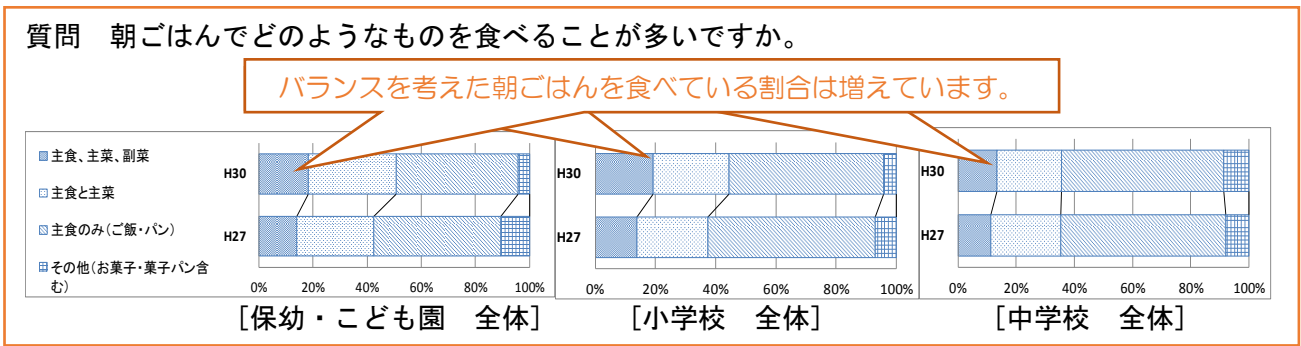
あいさつ

◎多くの子どもたちはあいさつができており、中学生はあいさつをすすんでする割合が増えてきています

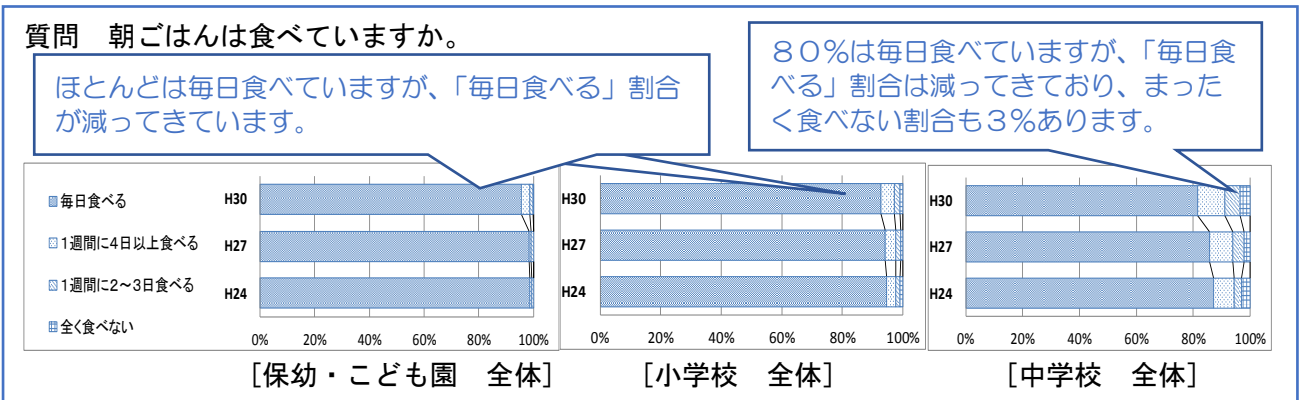


朝食

◎主食だけでなく、バランスを考えた朝ごはんを食べている割合が増えています



▼朝ごはんを「毎日食べる」割合が減ってきています



夜型の生活リズムが、朝ごはんを食べない原因になります

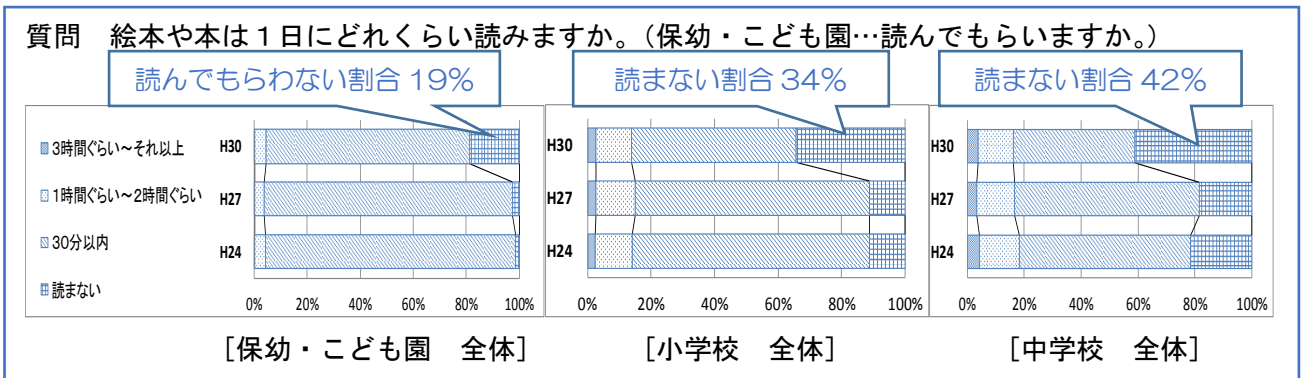
ある調査から就寝時刻が遅くなると、朝食を食べない割合が高くなることが分かっています。このことから夜型の生活リズムが、朝食を食べないことにつながる事が分かります。また、保護者が朝食を食べないと、子どもも食べない割合が高くなる傾向があります。

朝ごはんのメリット

朝ごはんをよく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。

読書

▼絵本や本を読まない割合が高くなっています



読書の習慣を身につけよう！

読書をとおして、文章を読んで理解する力、想像する力、考える力、表現する力などが育つだけでなく、多くの知識を身につけたり、いろいろな文化を理解したりすることができるようになります。

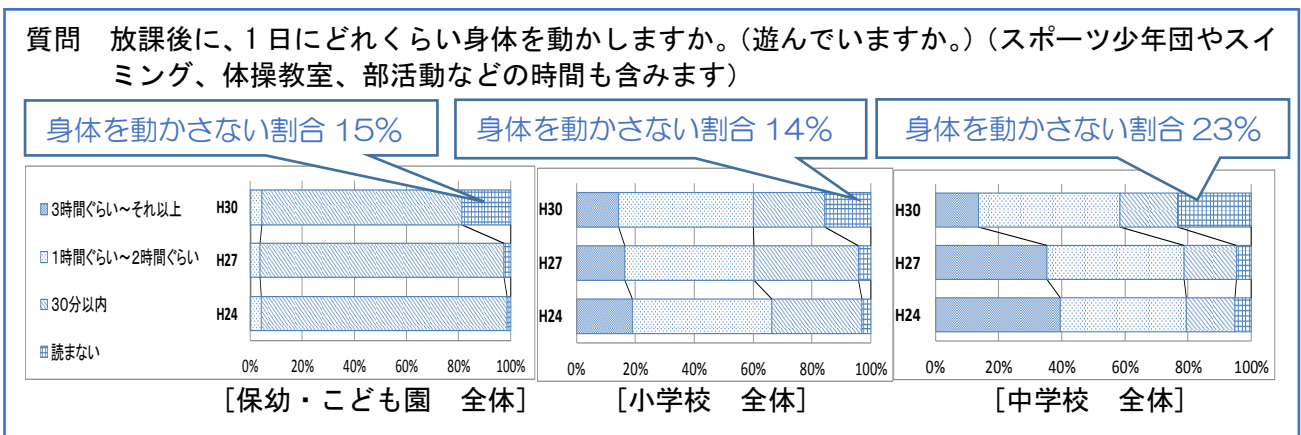
また、文学作品、自然科学関係の本や新聞、図鑑などの資料を読むことを通して、自ら学ぶ楽しさや知る喜びを身につけ、「もっと知りたい」「本当はどういうことだろう」など子どもの学び力を高めることができます。

全国学力・学習状況調査の結果を見ると、読書習慣がある子どものほうが、正答率が高い傾向が見られます。

読書習慣は、中学生までに身につけておくことが大切です。

運動・遊び

▼身体を動かさない割合が増えています



幼児期の運動習慣がもたらす効果とは

幼児期の運動習慣がもたらす効果は、「体力・運動能力の基礎ができる」「身体づくり・健康づくりができる」といったことだけではありません。

さまざまな遊びを中心に毎日合計60分以上、楽しく体を動かすことの大切さや幼児期における運動の意義は「意欲的に取り組む心が育まれる」「協調性やコミュニケーション能力が育まれる」「脳の発達を支え、創造力が豊かになる」といったことがあります。

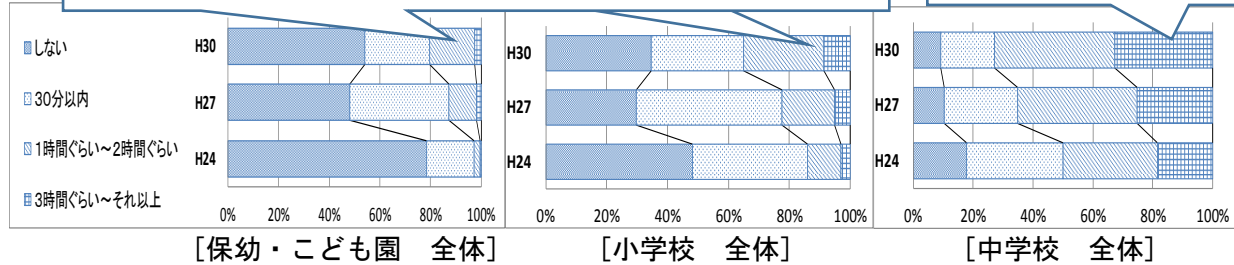
(<https://sports.go.jp/> スポーツ庁 Web 広報マガジン「DEPORTARE」より)

▼携帯電話やスマートフォン、インターネットに使う時間は増えています

質問 家で携帯電話やスマートフォン、インターネット(パソコン含む)は、1日だいたいどれぐらいしますか。(見ますか)

しない割合は平成27年度より増えています。1時間以上やる割合が増えてきており、二極化の傾向が見られます。

3時間以上やる割合が32%に増えました。



スマートフォン、インターネットの使い方のルールを決めましょう

スマートフォンやインターネットはうまく使えばたいへん便利な道具で、現代社会では欠かせないものになっています。

その反面、今回のアンケートから分かるように、読書や運動・遊びの時間は減る傾向にあります。スマートフォン、インターネットを使う時間が増えていることも一つの原因と考えられます。

他にも、SNSを使いたいじめやゲーム依存症なども大きな問題になっています。

そこで、各家庭でスマートフォン、インターネットの使い方について子どもと話し合い「我が家のルール」を決めることをお勧めします。

我が家の携帯電話・スマートフォン 約束事 10か条(推奨版)

- ①相手に迷惑をかけないように、夜9時(中学生は夜10時)には通知や通信を終える。
- ②夜10時には電源を切り、充電場所はみんなが集う場所とする。
- ③暗いところや自分の部屋では使わない。
- ④食事中、勉強中、歩きながらなど、「ながら」使用をしない。
- ⑤紛失やトラブルのもとになるので、学校へは持っていかない。
- ⑥SNSやwebサイトに登録する、音楽などをダウンロードするときは親の許可を得る。
- ⑦大切なことはメールやコミュニケーションアプリではなく、直接会って話す。
- ⑧うそをつく、悪口、うわさ話など、されていやなことは書き込まない。
- ⑨個人情報や写真などを、誰でも見ることができるwebサイトに書き込んだりアップロードしたりすると、二度と消せないの書き込んだりアップロードしたりしない。
- ⑩使用する時間は、1日1時間までとする。

*近江八幡市ホームページ「教育委員会」→「学校教育課」→「お知らせ」内にある「お子様が安全にインターネットを利用するために」リーフレットに詳しく掲載されています。