

特集

早寝早起き朝ごはん運動のすすめ

子どもの基本的な生活習慣が乱れています

背景

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。

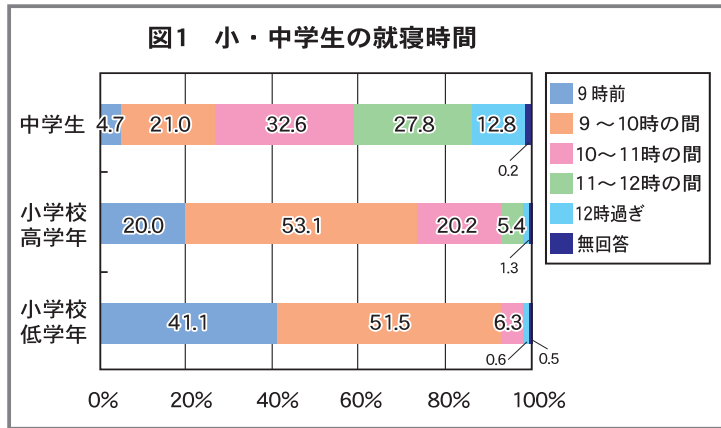
また、子どもがこうした生活習慣を身に付けていくためには家庭の果たすべき役割は大きいところですが、最近の子どもたちを見ると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どものもとって、当たり前で必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れています。

こうした基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

このような状況を見ると、家庭における食事や睡眠などの乱れは、個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として地域による、一丸となった取り組みが重要な課題となっています。

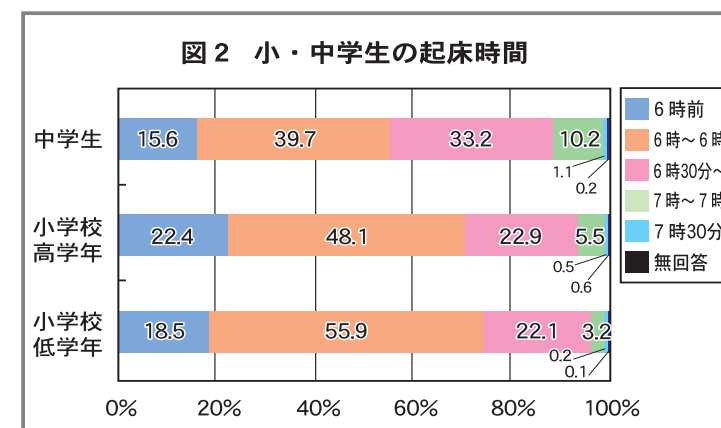
就寝時間と起床時間

子どもたちの生活を見ると、小学生の就寝時間について、図1のよう



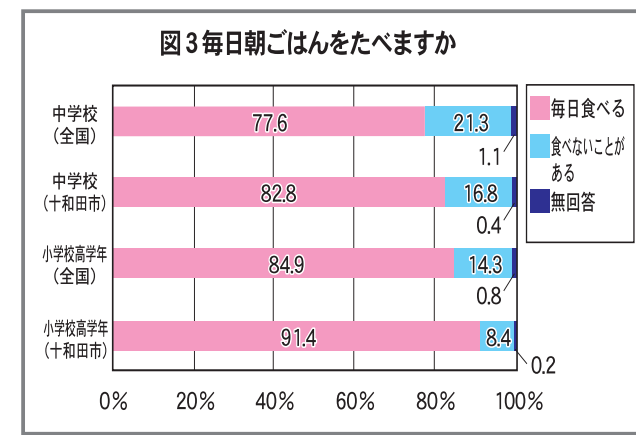
に、午後10時以降に就寝する割合は低学年では6.9%、高学年では26.9%にのぼっています。(平成15年7月十和田市「子どもたちの生活リズムを考える」調査)
また、平日午後12時以降に就寝する小・中学生の割合は小学校高学年1.3%、中学生では12.8%となっています。

小・中学生とも6時から6時30分までの間に起床する子どもが多い一方、7時以降に起床する子どもも小学校高学年6.0%、中学生11.3%もいます。平成7年度調査と比較して中学生はあまり変化は見られませんが、小学生の起床時間は全体的に遅くなっています。



子どもたちの朝食

朝食については、図3の「食べないことがある」と回答した十和田市の小学校高学年は8.4%、中学生では十和田市16.8% (平成15年7月十和田市「子どもたちの生活リズムを考える」調査)、全国の小学校高学年は14.3%、中学生では21.3%に達しています。(平成17年度文部科学省委嘱調査「義務教育に関する意識調査」)



教育委員会での取り組み

この運動を契機として、子どもの朝食、基本的な生活習慣について、家庭のみならず、市民全体で考え行動する社会的気運を高めていく必要があると考えています。

このため、教育委員会では、妊娠・出産期の親や乳幼児期、学童期、思春期の子どもを持つ親などの参加する機会を活用し、子どもの望ましい基本的な生活習慣の育成や生活リズムの向上についての情報提供や学習機会の提供に取組みます。

家庭での取り組み

今後は、子どもたちの生活リズムの見直しを家族とともに図ることが必要です。学年が進むにつれて、就寝時刻が夜間にずれ込み起床時刻が遅くなり、朝食も取らないという悪循環を防ぐことが大切です。

- ① 生活リズムを調節するためには、② 生活リズムを調節するためには、③ 生活リズムを調節するためには、④ 生活リズムを調節するためには、

国の動き

文部科学省では、平成18年度から新たに、早寝早起きや朝食を取るなど、子どもの望ましい基本的な生活習慣を育成するため、全国的な普及啓発活動などを行う「子どもの生活リズムの向上プロジェクト」を立ち上げました。

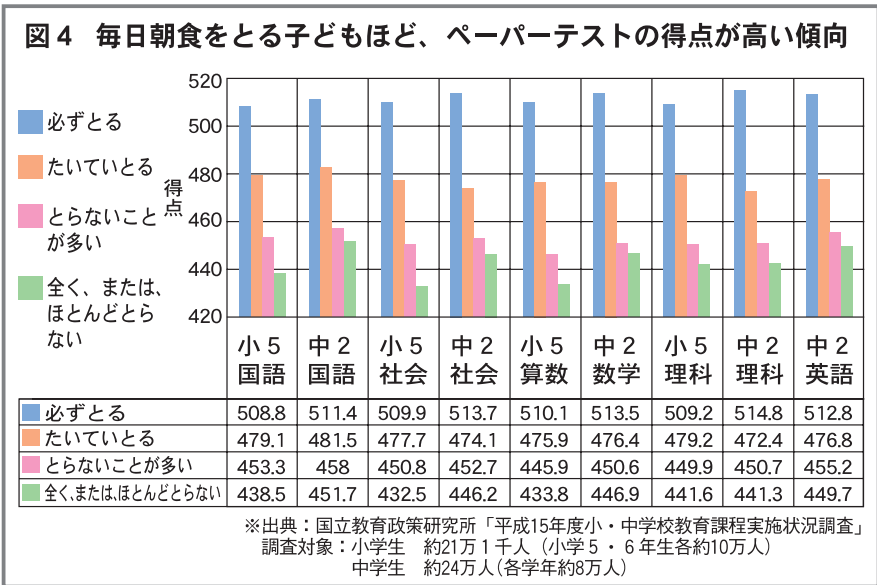
そして、PTAなどのさまざまな関係団体の協力を得て「早寝早起き朝ごはん」運動を展開しています。また、食育推進基本計画(平成18年3月食育推進会議決定)では、小学生の朝食の欠食の割合を平成22年度までに0%とすることを目指すと定めています。

毎日朝食を取る子どもはペーパーテストの得点が高い

十和田市の子どもたちは全国と比較すると、朝食を毎日食べている割合は高いものの、学年が進むにつれて低下する傾向にあることが分かります。

また、朝食を食べない子どもたちは「食べたくない」「食べる時間がない」を理由に挙げています。このことは、子どもたちの就寝時間が遅くなったことも大きな要因の一つであると考えられます。

このことから、生活習慣の形成途上にある子どもたちが、朝食を取ることが重要です。



生涯学習課 ☎5111 内線544



◆早寝が習慣化すれば、目覚めもスッキリ。

- ・朝食が子どもたちの**集中力**を高めます
- ・朝食は脳と体の**エネルギー源**です