

かがやきプラス 小学生家庭版



テーマ 育もう子どもの健康「早寝 早起き 朝ごはん」

学校生活を有意義に送るために

金沢市健康教育推進委員会 委員 / 金沢市医師会 理事 かばた ひさあき
医療法人社団 福寿会 / かばた医院 理事長・院長 **加畑 寿明**

まず、小学2年生の1日を見てみましょう。

小学2年生「A君」の生活

朝は7時に起きます。目覚まし時計が鳴ると、すぐに起きることができます。冷たい水を飲んで顔を洗うとすっきりと目が覚めます。それから朝ごはんを食べます。歯磨きとトイレも済ませて登校します。休み時間は友達と遊んだり話したり、お話ししたり、授業中は集中して勉強します。夕方、家に帰ってからは、まず宿題をします。午後7時頃には夕食です。今日あったことや、明日のこと、楽しかったこと、不思議に思ったことなど、話しながら食べます。その後ゲームをしたり、テレビを見たりします。8時半にはお風呂に入って、歯磨きをして9時には寝ます。



小学2年生「B君」の生活

朝は8時に起きます。何度もお母さんに「起きなさい」と言われて、やっと布団から出ます。慌てて着替えて顔を洗い、ジュースだけ飲んで登校します。休み時間は友達と遊んだり話したりしますが、授業中は眠いので居眠りすることがあります。夕方、家に帰ってからはすぐにゲームをしたり、テレビを見たりします。途中で眠くなって寝てしまうこともあります。午後7時頃には夕食です。おなかが減っているのでたくさん食べます。またゲームをしたり、テレビを見たりします。やっと宿題にとりかかりますが、ゲームやテレビも気になってしまいます。お風呂に入って、歯磨きをすると10時過ぎになっています。布団に入ってもなかなか眠れません。眠るのは11時頃です。



さて、皆さんのお子様の生活はどうか？ B君の生活に思い当たるところが多いかもしれません。学校生活という観点からお勧めの生活はA君の生活ですね。ではどうすれば？

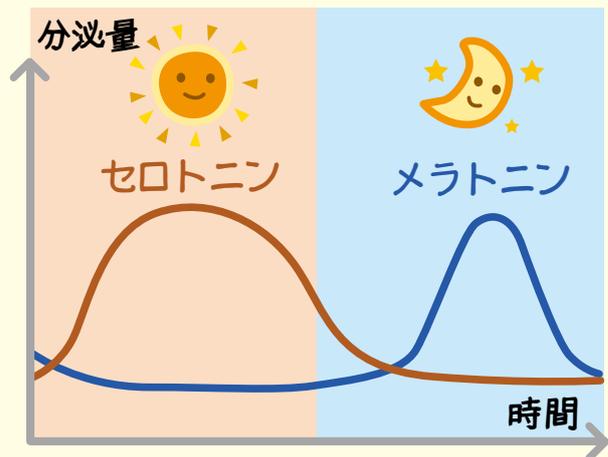
一定の生活リズムで

結論から言うと、「早寝・早起き・朝ごはん」なのです。三つもできないと思うかもしれませんが、実はこの三つのことは、つながっています。早起きできれば朝ごはんを食べてしっかり活動でき、早く眠れ、そしてまた早く起きることができます。

朝・昼・夜という1日のリズムや季節の変化に対応するために私たちの体の中には「体内時計」が組み込まれています。脳や身体の細胞が覚えている仮想の時計です。体内時計の周期は24時間より長めに設定されていて、起床後に太陽の光を浴びたり、朝食を食べたりすることで24時間周期に調整されます。平日に規則正しく生活していても、週末に夜更かしして朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型となり、週明けに時差ボケのような状態になります。学校がある日もない日も、だいたい決まった時間に起きて決まった時間に寝ることが体調を整えるためには良い方法です。

しっかり眠ろう

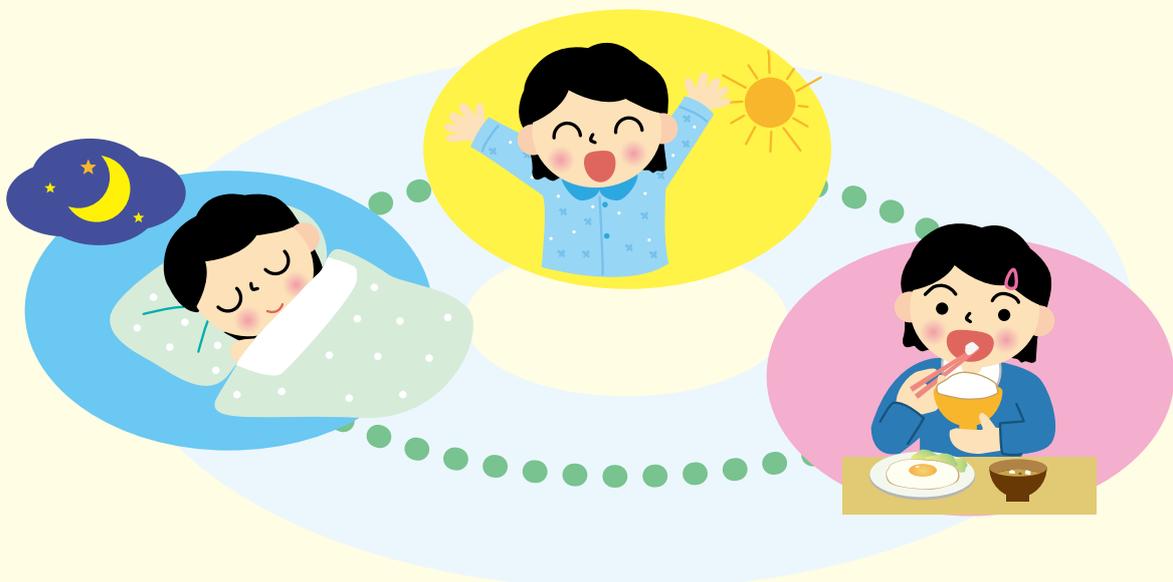
スマホやゲーム機などのデジタル機器の画面の光には、ブルーライトという波長が強く強いエネルギーを持つ光が含まれています。強い光を見続けると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなりなかなか眠れなくなってしまいます。メラトニンはセロトニンから作られます。そしてセロトニンは、脳内で心のバランスを整える神経伝達物質の



一つです。睡眠不足は、脳の前頭前野という領域の機能を低下させ、やる気やイライラなどの感情をコントロールする力や他人を思いやる心を弱くし、気分が落ち込みやすくなります。また、十分な睡眠をとっている人は、そうでない人に比べて記憶を司る脳の領域である「海馬^{かいば}」という部分の大きさが大きいと分かっています。

朝ごはんを食べよう

朝食を摂ることで体温が上がり、意識も覚醒します。それによって物事に集中することができます。また、朝の光と同じく、体内時計のリズムのずれを調整する作用もあります。主食だけではなく、肉、魚、豆類などのたんぱく質や、野菜、乳製品なども摂り栄養バランスのとれた朝食を摂るようにしましょう。合言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」、皆さんもお子様と一緒にやってみませんか。





我が家の「育もう 子どもの健康」

保育園の頃は、気にはなりつつも生活リズムは大人の都合に子どもが合わせていました。でも「これではダメだ」と小学校入学を機に、生活リズムの中心を子どもにチェンジ!! 2年生になった今では、休みの日も早起きしてしっかり朝ごはんを食べています。娘のおかげで、母も脱不規則生活できました!!

(小2 保護者)

我が家では、朝ごはんは毎日とても大事にと心がけてます。1日、娘が学校でイキイキ元気に過ごせるようにと思ってます。食べても食べなくても、パンやご飯、乳製品、フルーツなどお皿に少しずつのせて食べやすいようにしてます。かわいいお皿にすると娘もうれしそうに食べてくれます。早寝、早起きも、学校がお休みの時でも心がけて気をつけています。日々の積み重ねが、子どもにとって何より大事なんだと思いがんばってみたいです。

(小4 保護者)

我が家の球児3兄弟の朝は、5時スタート。順に起床し身支度を始めます。1杯のジュースを飲んで、宿題や持ち物の確認を行い、素振りをし、終わった後はすっかり空腹感があるようで、ちょうどできあがった朝食を兄弟で競うように食べています。小中高生の息子たちと宿題確認、共に食事を取り学校のできことなどの他愛もない会話ができるのは早起きのおかげだと思います。その後の「いってきます」の元気な声に、力をもらっています。

(小3 保護者)



平成30年度「家庭で取り組む8つのすすめ実践例募集」より

家庭教育学級の紹介

金沢市立戸板小学校教育友会「加賀梨学級」

【活動名】

家庭で子どもを育むための8つのすすめを学ぼう! (開級式)

【ねらい】開級にあたり、家庭教育に関する指針「家庭で子どもを育むための8つのすすめ」について学習し、親の学びあい講座を通して情報交換し、子育てのヒントをもらい、参加者の親睦を図る。

【開催日時】

平成30年5月19日(土) 10:00~11:30

【開催場所】

戸板小学校 2F 視聴覚室

【参加人数】

大人28名

【内容】

はじめに、家庭教育に関する指針「家庭で子どもを育むための8つのすすめ」を読み、内容について学習した。その後、指針1「持ち続けよう 子どもとともに学ぶ姿勢」について親の学びあい講座を開いた。ワークショップ型で意見交換をし、さまざまな親の対応について学んだ。



【感想】

研修で教わったアンケートを実施することにより、参加者の気持ちや、学んだことなどが分かった。親の学びの場となったと感じた。次も学びの場となるようにしていきたいと思った。



「かなざわ家庭教育サイト」へアクセス!

「予定が合わなくてなかなか講演会や研修会に行けない…」
「子育てや家庭教育について、どこに問い合わせたらいいのかな?」



そんな保護者のみなさまのために、いつでもどこでも家庭教育の情報が手に入るホームページ「かなざわ家庭教育サイト」を開設しています。金沢市の家庭教育推進事業や、子育て経験者・有識者によるコラム、市民の方々の家庭教育に関する活動紹介などを掲載していきます。

詳しくは、「金沢 家庭教育」で検索!

金沢 家庭教育

検索

URL
https://www4.city.kanazawa.lg.jp/39026/katei_1.html



「かなざわ父親ねっと」 からのお知らせ

「かなざわ父親ねっと」では、父親の子育て参加や父親会活動の活性化のため、お父さんたちの情報交換会を行っています。ネットワークへの加入や情報交換会への参加、父親会の新規立ち上げのご相談など、生涯学習課までお気軽にお問い合わせください。

お父さんたちが更新するかなざわ父親ねっとの
ブログもチェック!
→ <https://ameblo.jp/kanazawa-chichioya/>



出前講座「みんなで家庭教育！」

企業の活力、地域の活力は元気な家庭から

みなさんの職場や地域の研修等に、金沢市教育委員会生涯学習課が講師を派遣し、家庭教育に関する講座を行います。講師に関する謝金は、生涯学習課が負担します。(上限あり) 詳しくは、金沢市教育委員会生涯学習課 (Tel.076-220-2441) までお問い合わせください。

◆親子のイベント情報◆

◆キゴ山親子自然体験塾・春

テント泊、野外炊飯、キゴ山散策、
キャンプファイヤー、天体観望

- 日 時 5/25 (土) 9:00 ~ 5/26 (日) 14:00 [1泊2日]
- 会 場 銀河の里キゴ山
- 対 象 金沢市内の小中学生とその保護者
- 参加費 2,500円/人
- 申込み 往復ハガキ
〒920-1141 金沢市平等本町4-13-1
銀河の里キゴ山 こども交流棟
(申込み受付: 4/23 ~ 5/5 必着・多数時抽選)
- ※注意 記載必要事項はHPで確認
- 問い合わせ先 Tel.076-229-1141

◆^{めおとすぎ} 甥杉少年の森 春の親子キャンプ

- 日 時 5/18 (土) 10:00 ~ 5/19 (日) 14:00 [1泊2日]
- 会 場 甥杉少年の森
- 対 象 金沢市内在住の高校生までの子どもを含む家族 20組
- 参加費 無料
- 申込み 往復ハガキ
〒920-8577 金沢市広坂 1-1-1
金沢市教育委員会生涯学習課
(申込み受付: 4/2 ~ 4/19 当日消印有効・多数時抽選)
- ※注意 記載必要事項はHPで確認、
食材は各自持参、テントは貸出可
- 問い合わせ先 Tel.076-220-2441

家庭教育の相談窓口の紹介

金沢市教育プラザ 研修相談センター こども総合相談センター	①おはなし電話	子どもの発達や学校生活、子育てなどに関する相談に応じます。 (平日 9:00 ~ 21:00 土・日・祝日 9:00 ~ 17:00)	Tel.076-243-0874
	②こども専用 相談ダイヤル	子ども専用の通話料無料の相談電話です。 (平日 9:00 ~ 21:00 土・日・祝日 9:00 ~ 17:00)	Tel.0120-92-8349
	③いじめ電話相談	いじめに関する悩みごとについて、電話でお応えします。 (平日 9:00 ~ 21:00 土・日・祝日 9:00 ~ 17:00)	Tel.076-243-1019
金沢市児童相談所	④虐待通報	子どもの虐待に関する通報を 24 時間体制でお受けします。	Tel.076-243-8348
	⑤児童相談所	18 歳までが対象です。相談内容は養護、保健、心身障害、 非行、育成、虐待等です。(平日 9:00 ~ 17:45)	Tel.076-243-4158
金沢市児童家庭相談室	経済的に困っている家庭の子どもに関する相談や、ひとり親家庭の相談に応じます。 (平日 9:00 ~ 17:45)	Tel.076-220-2422	
金沢市家庭教育サポーター	身近な地域の家庭教育サポーターが相談に応じます。 (連絡先 金沢市教育委員会生涯学習課 平日 9:00 ~ 17:45)	Tel.076-220-2441	