

かがやきプラス 中学生家庭版

テーマ 育もう子どもの健康「早寝 早起き 朝ごはん」



規則正しい生活リズムと食習慣は、1日のやる気と元気の源です
基本的な生活習慣と外遊びや運動で、たくましい心と体を育みましょう

国立大学法人上越教育大学大学院 学校教育研究科 教授 野口 孝則

規則正しい生活リズムが 子どもの健康の基本です

規則正しい生活リズムは、成長期になる中学生の体と心の健康につながります。早寝、早起きの習慣を確立してしっかりと睡眠時間を確保することは、体内での成長ホルモンの分泌を増やすことが多くの研究で明らかになっています。成長ホルモンによって身長が伸びることはもちろんのこと、さらに、疲れをとる、やる気がでる、頭を働かせる、などにもつながるため、中学生の毎日の生活には、十分な睡眠が欠かせません。

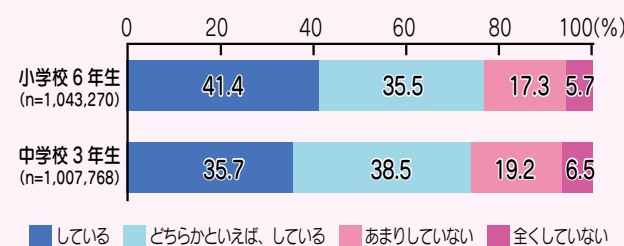
基本的な生活習慣の乱れは、学習意欲や体力、
気力の低下の要因の一つとして指摘されています

- こんな症状はありませんか？
不規則な生活（睡眠不足）で疲れがたまると…
- 勉強に集中できない（すぐ飽きる）
 - 運動したくない（動きたくない）
 - いつも眠い（ボーッとしている）
 - 怒りっぽい（イライラする） など

「早寝 早起き 朝ごはん」で健康に！



図1 毎日、同じくらいの時刻に寝ている小・中学生の割合



【参考：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成30年度）】
毎日、同じくらいの時刻に寝ている小学生の割合は41.4%、
中学生の割合は35.7%にとどまっています。

朝食をしっかりと食べることから 一日がはじまります

朝食を摂取することは、体温を上昇させる、活動エネルギーを生む、かむことで脳に刺激を与える、大腸が動き排便につながる、など多くの利点があります。脳のエネルギーである主食（ごはんやパンなどの糖質）や、成長期に必要なたんぱく質（魚、肉、卵、大豆など）、カルシウム（乳製品など）を組み合わせた朝食がオススメです。

朝ごはんを食べると

- 体温が上昇し血流がよくなります
- 活動のエネルギーが生まれます
- かむことで脳に刺激を与えます
- 大腸などが動き始め、朝の排便につながります

「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…」
「この前配られた家庭教育通信、読みたいけどどこに片付けたかな？」
「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



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 5/23（土）9:00～5/24（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13-1
銀河の里キゴ山 こども交流棟
（申込み受付：4/21～5/1 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

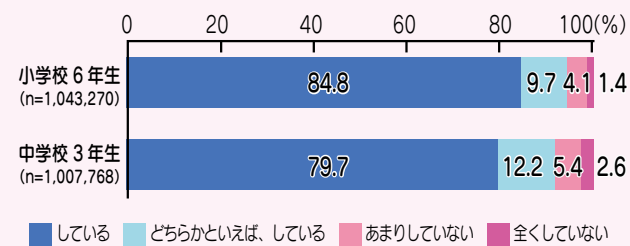
◆めおとすぎ 娯杉少年の森 春の親子キャンプ

- 日 時 5/16（土）10:00～5/17（日）14:00（1泊2日）
- 会 場 娯杉少年の森
- 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
〒920-0865 金沢市長町3-3-3
金沢市長土堀青少年交流センター
（申込み受付：4/7～4/24 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.076-220-2102

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

図2 朝食を毎日食べる小・中学生の割合

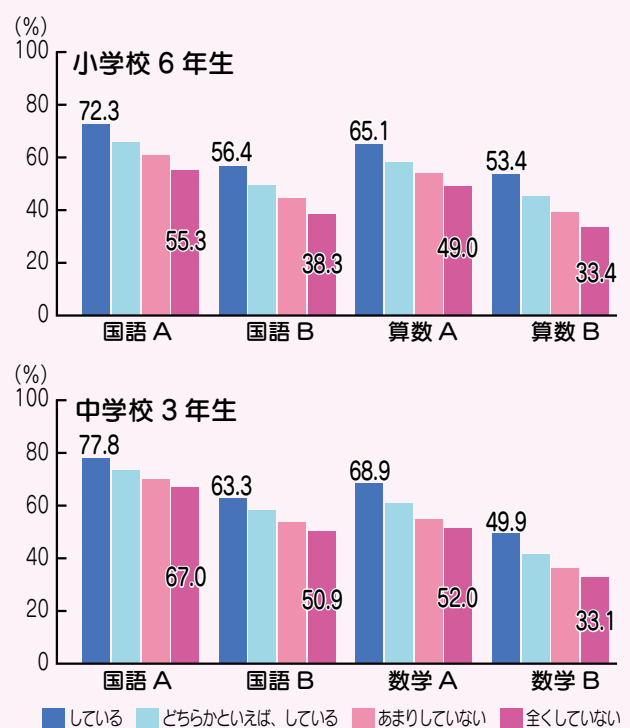


【参考：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成 30 年度）】
朝食を毎日食べる小学生の割合は 84.8%、
中学生の割合は 79.7% となっています。

朝食は学力調査や体力テストとの 相関関係があります

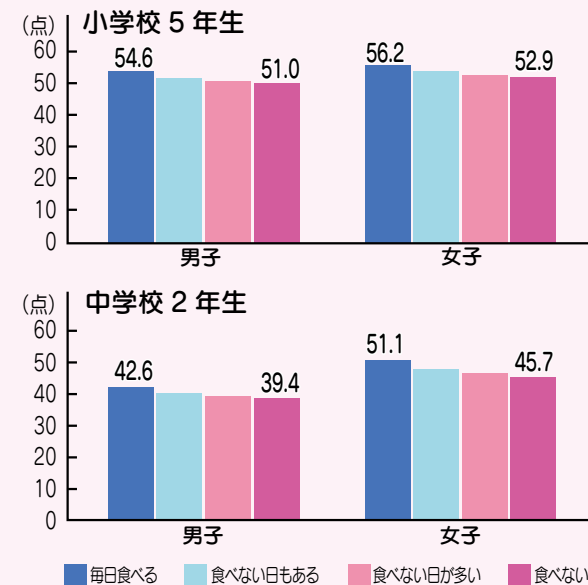
文部科学省の調査によると、毎日朝食を食べる子どもは学力調査の平均正答率が高い傾向にあることがわかっています。同様に、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、毎日朝食を食べる子どもは体力合計点が高い傾向にあることも発表されました。勉強をして学力を身に付けることや運動能力を高めるためには、毎日の朝食が欠かせません。朝食を食べずに学校に行くことは、とてももったいない行動なのです。

図3 朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係



【参考：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成 30 年度）】

図4 朝食の摂取状況と新体力テストの体力合計点との関係



【参考：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（平成 30 年度）】

家族のコミュニケーションの場になる

朝食を食べることが体や頭の目覚めにつながり、学力や体力の向上のために必要なことをお伝えしましたが、最後に、もっと大切な朝食の役割をお伝えしましょう。それは、一日のはじめに家族が同じ場所にそろい、同じ食事を食べながら会話をするという時間を共有することです。一年のはじめの元旦と同様に、一日のはじめである朝食の時間にこそ家族の安全や健康を願い、その日の予定をお互いが確認し合いながら、さりげなく「今日の学校での学びの目標やねらい」や「今日の学校での楽しみ」をお子さんから聞き取ってみませんか。朝食の時に家族との会話で「学校生活で頑張ることや楽しいこと」を口にすることは、その日のお子さんの学校生活を充実させる大きなきっかけになることでしょう。

このように、朝食は、お子さんの学力や体力にもつながり、親子のコミュニケーションの場として重要な時間です。朝食の時間をしっかり確保するためにも、前日の夜は夜更かしせずに早く寝ることを心がけることによって、翌朝のスッキリとした目覚めに導くことが大切です。できるところから少しずつ定着させていきましょう。

令和元年度 8つのすすめ実践例募集より

金沢市教育委員会生涯学習課では、家庭教育の指針「家庭で子どもを育むための8つのすすめ」の実践を推奨しています。今年度、実践例を募集したところ、たくさんの応募をいただきました。その中から、いくつかを紹介します。

我が家の「育もう子どもの健康」

家庭版

兄（中 1）と弟（小 3）2 人とも野球をしているので、休みの日も練習があるおかげで早寝早起きのリズムが普段からついています。朝ごはんを食べないと持たないので、2 人ともしっかり食べますし、小中とも給食があるので栄養はしっかりとれています。夜ごはんについては共働きでなかなかゆっくり時間がとれないので、週末につくりおきして、毎食 20 品目食材をとるようにしているおかげか、2 人ともカゼひとつひかず元気でいてくれます。（中 1 保護者）

我が家の食事は、いつも「ごはん、おつゆ、おかず、野菜、果物」の合言葉のもと作っています。料理は残念ながら得意ではありませんが、栄養のバランス、旬や地元の食材を考えて、1 日 30 品目を目標に作っています。小学 1 年生の娘は、朝食を食べたばかりなのに、「今日の晩ごはんは何!？」と聞いてきます。食事は心身共に健やかに成長させてくれる源!! 夜は部活の夜練習や塾などで、就寝時刻が遅くなりがちですが、少しでも早く寝かせて、睡眠時間を長く確保し、目覚めよく毎日、朝食をとる習慣を続けていきたいです。（中 1、3 保護者）



我が家では、大人になって一人暮らしを始めても健康的な食事を自ら作れるように、食事の作り方を小さな時から教えています。週末に 1 週間分の食事の下ごしらえをまとめて行うのですが、小さい子はタマネギの皮むきや豆のすじとりなど、大きな子には包丁研ぎや魚さばきなど、それぞれ役割を持って一家総出です。買い物も一緒に行くことで、良い品の選び方を教え、買い物後には、食材を長持ちさせる方法を見せることを心がけています（塩をふる、味噌漬けにする、干すなど）。無理なく自炊のできる技術は一生使えるので、きちんと伝えていきたいと考えています。（中 1 保護者）

企業版

米沢電気工事株式会社

金城大学短期大学部准教授の米川先生をお招きして、「子どもの心の育ちと対応のポイント～子どもの心の発達を理解する～」をテーマに社内講座を開催しました。今まで家庭教育に関する講座を受けていなかった社員からは子育てに関して、様々な「気づき」が得られたと大変好評でした。特に「受容」「支持」「繰り返し」などの「わかってやるための技法」は、カウンセリングの基本的な技法ということで、家庭での実践はもとより業務の上でも役立つとの意見もありました。

シオタニ株式会社

昨年度、就業規則改定の際に「子育て支援休暇」制度を新たに設けました。子女とふれあう時間を創造するための制度です。内容は、年 5 日を限度とし、子女が小学校を卒業するまで入園・入学や運動会、卒園・卒業、遠足、誕生日、参観日、面談日、各種発表会等の行事の際に年休、通常の有給とは別に取得できる制度です。昨年度は実際に学校行事 5 件、卒業式 1 件、参観日 2 件計 8 件の取得がありました。通常の有給申請と違うので申請がしやすくなり、心置きなくしっかりと子どもの行事に参加できて嬉しかったとの声がありました。