

早寝早起き朝ごはん



先日お答えいただいたアンケートの結果です。

子どもの学習意欲や体力・気力は、家庭における「食事」や「睡眠」などの基本的な生活習慣が大きく関係します。望ましい生活習慣を身につけるには、家庭での役割がとても大切です。

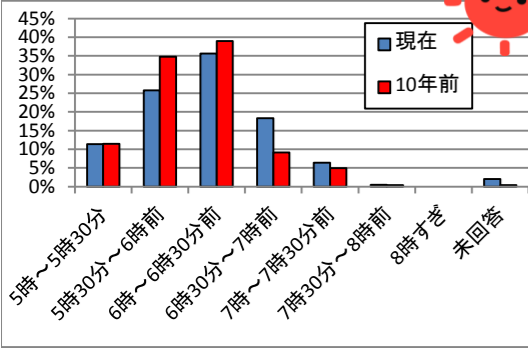
今回のアンケートをもとに

大人も子どもも、家庭で、地域で、もう一度自分たちの生活習慣について見返してみましょう！

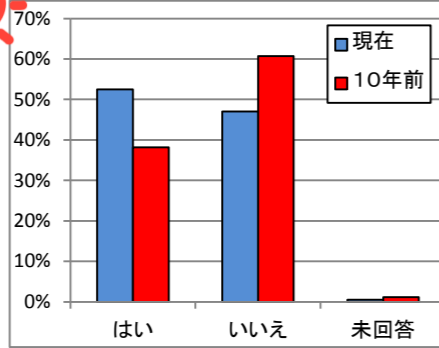
また、飯島町では約10年前から「早寝早起き朝ごはん～生活リズムは家族みんなで！～」をスローガンに、学校を含め、全町的に生活習慣確立運動に取り組んでいます。

そこで、以前の生活習慣アンケートの結果とも比較しながら今と昔ではどう変化していったのか見てみましょう。

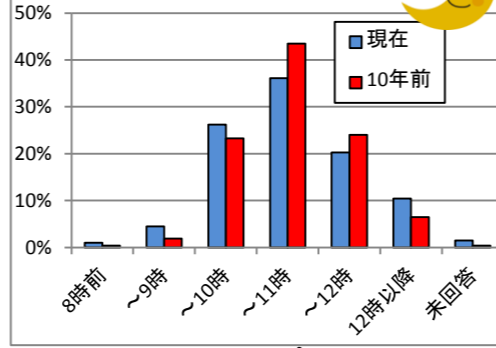
何時に起きますか？



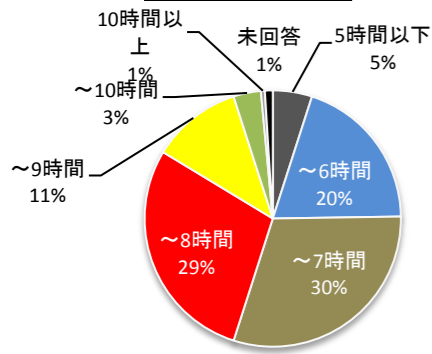
朝、気持ちよく起きられますか？



夜、何時に寝ますか？



睡眠時間(現在)



健康で過ごすために、睡眠はとても大切です。

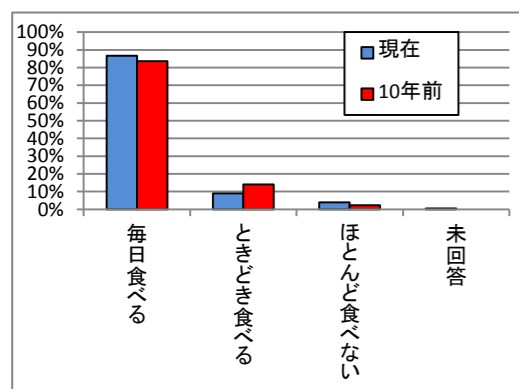
中学生に必要な睡眠時間は**約8時間**ですが、忙しい皆さんにはなかなか難しいかもしれませんね…。

実は睡眠で大事なものは、**時間より質**だといわれています。心地よく深い眠りにつくために、寝る1時間前にはテレビやゲームをやめて脳を落ち着かせ、**質の良い睡眠**ができるよう心がけましょう。朝も気持ちよく起きられるようになりますよ！

☆12時以降に寝る生徒が増えました。

☆「食べたくない」「食べない習慣」の生徒が増えました。

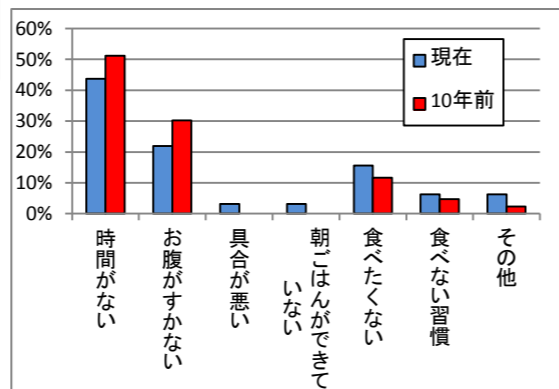
朝ごはん、毎日食べますか？



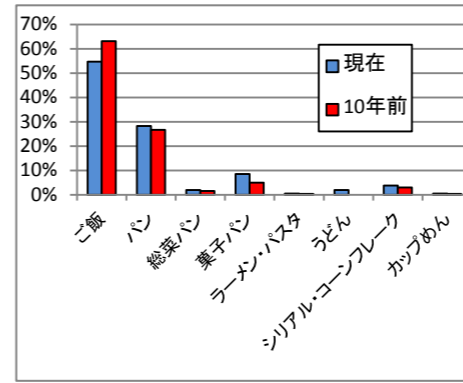
私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。1日を元気に過ごすためには少なくなったエネルギーやさまざまな栄養素を**朝ごはん**で補給する必要があります。

起きてすぐには お腹がすきません。朝ごはんを食べるまで**30分程**時間を空けられるように、起きる時間を調整しましょう。

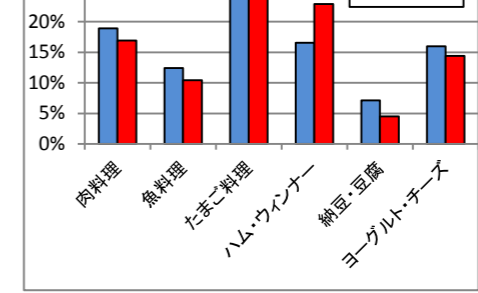
食べない理由は？



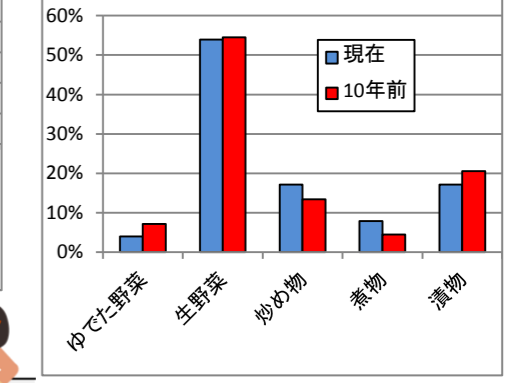
主食



主菜

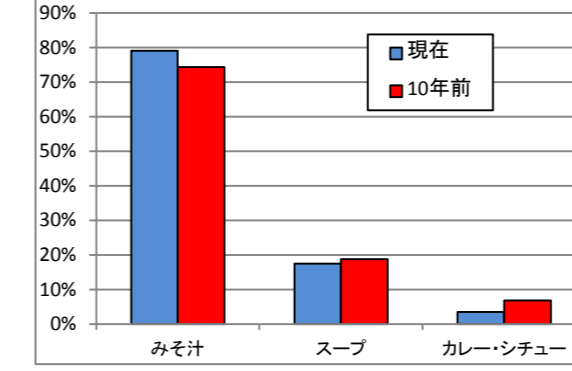


副菜

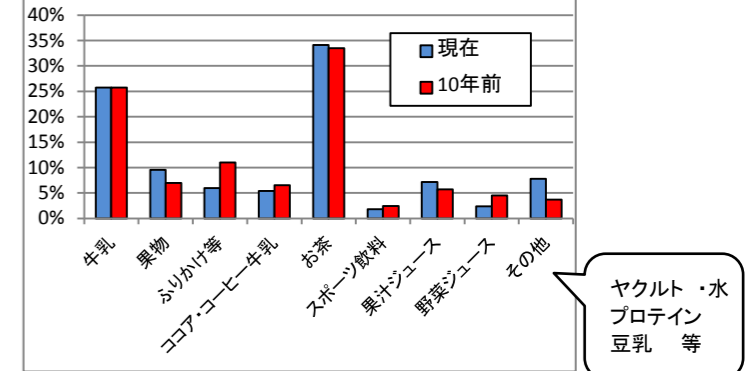


朝食の内訳

汁物

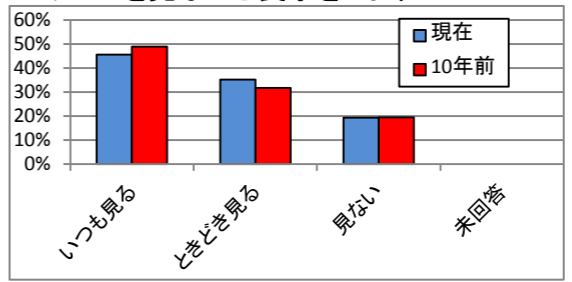


その他

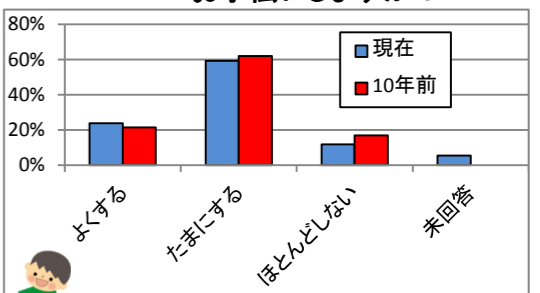


ヤクルト・水
プロテイン
豆乳 等

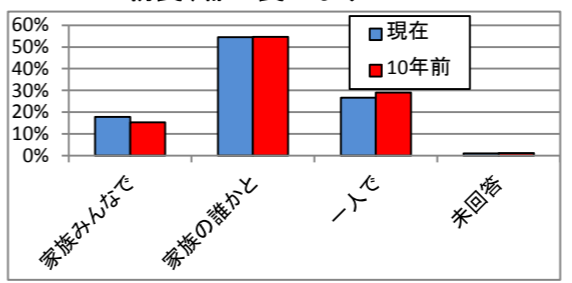
テレビを見ながら食事をしますか？



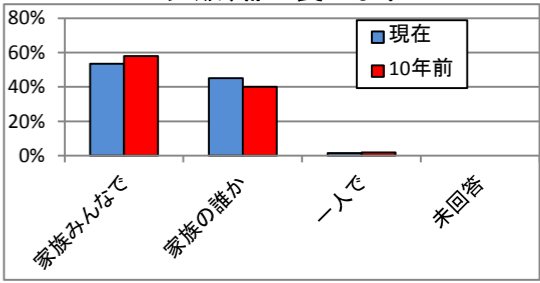
お手伝いしますか？



朝食、誰と食べますか？

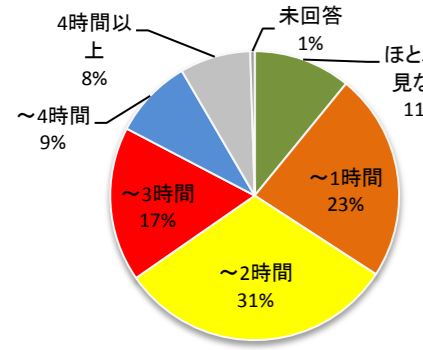


夕飯、誰と食べますか？

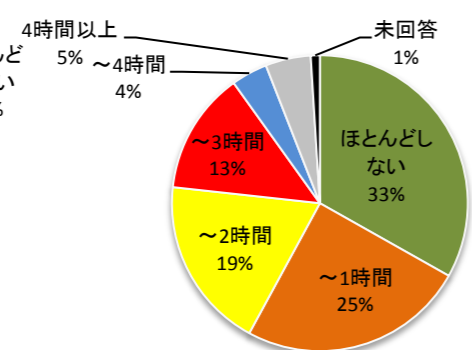


テレビを見ながらでは食事に集中できず、よく噛まずに飲み込んでしまうため**栄養素の吸収率が低下**してしまいます。また、楽しい食事は心の栄養にもなります。**人との会話を楽しみながら、心と身体の両方に栄養を与えるように**しましょう。

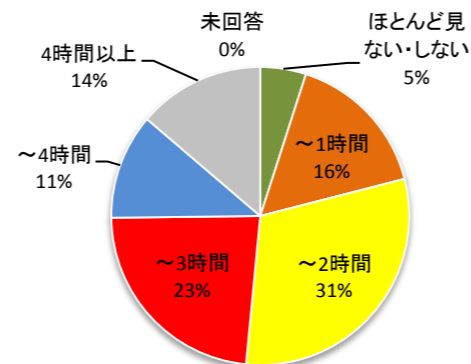
1日どのくらいテレビを見ますか？(現在)



1日どのくらいゲームをしますか？(現在)

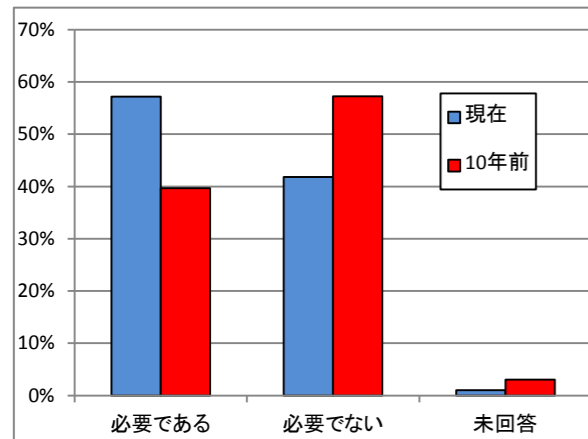


1日のテレビ・ゲームの時間(10年前)



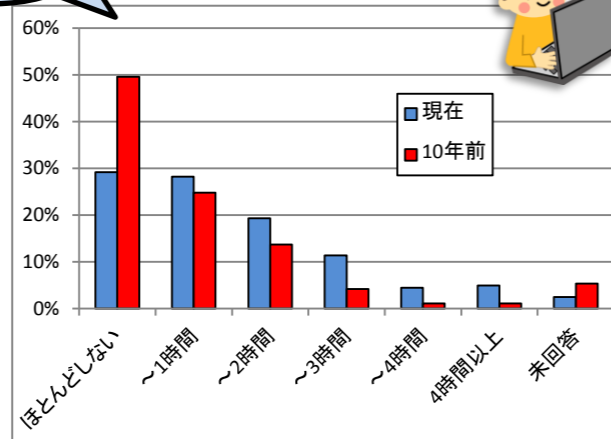
☆必要だと思っている生徒の方が多くなりました。

現在、携帯電話やスマートフォンが必要だと思いますか？



☆インターネットや携帯電話に関わる時間が増えています。

インターネット、携帯電話などを1日どのくらい使いますか？

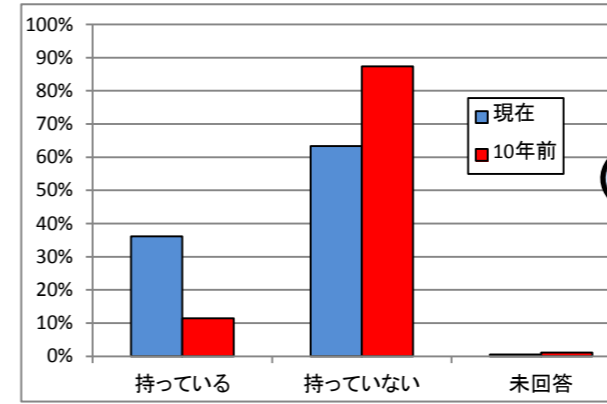


健康で過ごすために 気をつけていること。(人数が多かったものを紹介します。)

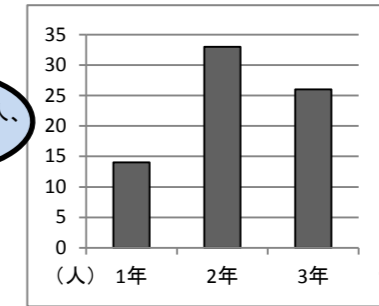
- ・運動をする
- ・毎日3食しっかり食べる
- ・朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ・早寝早起き
- ・よく寝る(早く寝る)
- ・早寝早起き朝ごはん
- ・バランスの良い食事をする
- ・手洗いうがい
- ・規則正しい生活
- ・野菜を食べる
- ・ゲームをやり過ぎない
- ・笑顔で過ごすなど

多くの生徒さんが回答してくれました。健康で過ごすために大切な、食事や生活リズムなどに気をつけて過ごしている人がたくさんいることがわかります。その中で「笑顔で過ごす」こともとても大切で、「笑うこと」には免疫力(ウイルスから体を守る力)を高める効果があるのです。友達とおしゃべりしたり遊んだりして、普段から思い切り笑うようにしてみましょう！

自分の携帯電話やスマートフォンを持っていますか？



「持っている」と答えた人の内訳(現在)



☆持っている人、増えましたね。



自分の電話やスマートフォンを持っている人に聞きました。使用する際のルール、教えてください。

- ・使用時間を決めている
- ・食事中は使わない
- ・アプリの制限
- ・知らない人とライン等しない
- ・課金しない
- ・親が見ているところでのみ使用可
- ・テスト前は使用禁止
- ・人を傷つけるようなことはしない
- ・宿題が終わってから
- ・外でインターネットに繋がらない
- ・迷惑メールは開かない
- ・習い事のときだけ使用
- ・勝手にデータをいじらない
- ・夜中に使用しない
- ・ツイッター禁止
- ・プランの範囲以内で
- ・お風呂では使用しない
- ・テスト前は1時間
- ・ルールなし(持っている人の55%)

小中学生はまだまだ自制心が弱く、「スマホ依存症」になるリスクがあります。スマホやSNSによるトラブルを防ぐためにも親子で話し合い、きちんとルールを決めて使用しましょう。

飯島町子どもを健やかに育てるための5カ条

第1条 早寝早起きをしよう！

朝日を浴びて、太陽のエネルギーをもらいましょう！
 幼児・園児は8時、小学校低学年なら9時、高学年でも10時までには寝るようにしましょう。
 子どもと大人の生活リズムは違います。

第2条 朝ごはんを必ず食べよう！

朝ごはんは、1日の元気の源です。
 朝ごはんをしっかり食べ、元気いっぱい！学力アップ！
 家族と一緒に食べましょう。

第3条 あいさつをしよう！

家族の中であいさつを交わしましょう。
 地域の皆さんとのふれあいを大切に、元気にあいさつをしましょう。

第4条 テレビやゲームなどは家族でルールを決めよう！

家族で話す時間を多くとり、コミュニケーションを大切にしましょう。
 家での生活時間を大切にして、勉強をしたり、たくさん本を読みましょう。
 食事中は、テレビを消して家族だんらんを楽しみましょう。

第5条 お手伝いや体を動かす運動をしよう！

お手伝いを毎日続け、働くことの大切さを学び、心を豊かにしましょう。
 大きく身体を動かして、丈夫な体をつくりましょう。

