

# 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よう！**

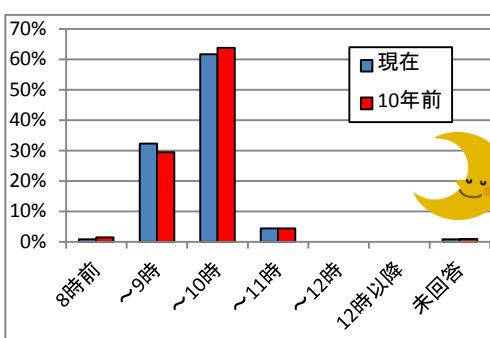
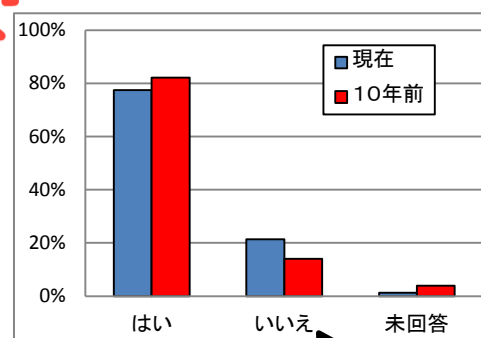
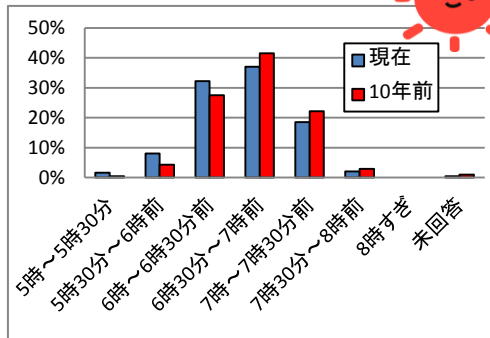
また、飯島町では約10年前から「早寝早起き朝ごはん～生活リズムは家族みんなで！～」をスローガンに、学校を含め、全町的に生活習慣確立運動に取り組んでいます。

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？



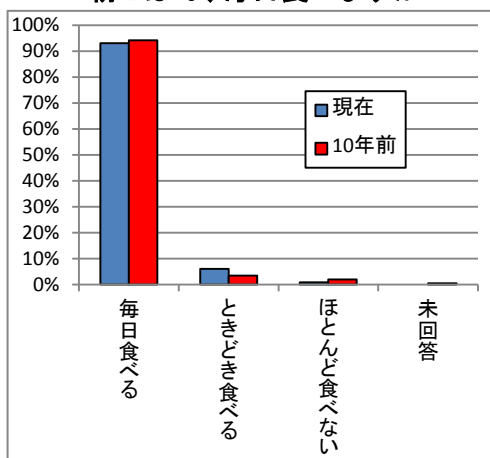
☆気持ちよく起きられない子が増えました。

健康で過ごすために、睡眠はとても大切です。幼児・園児に必要な睡眠時間は約10時間ですが、時間と同じくらい大切なのが睡眠の質です。つまり短時間でもいかに心地よく深く眠れるかということが大切なのです。そのためには寝る1時間前にはテレビやゲームをやめて脳を休ませ、部屋を暗くし、心を落ち着かせ、質の良い睡眠ができるように心がけましょう。そうすれば、朝もスッキリ起きられますよ！

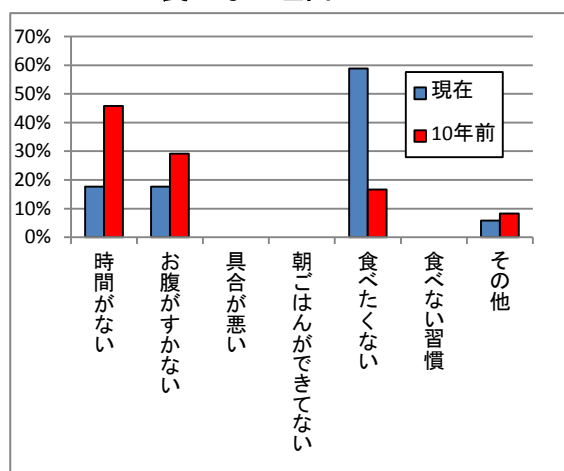
私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。1日を元気に過ごすためには少なくなったエネルギーやさまざまな栄養素を朝ごはんを補給する必要があります。

起きてすぐには お腹がすきません。朝ごはんを食べる30分前には起きて、おいしく朝ごはんを食べましょう！

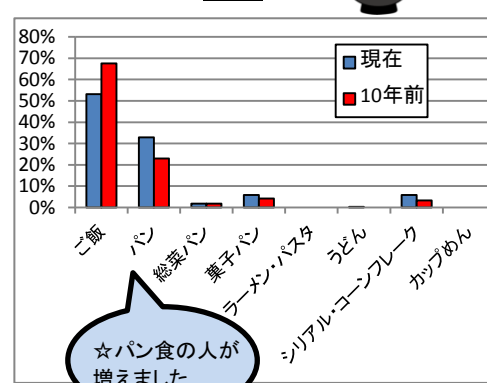
朝ごはん、毎日食べますか？



食べない理由は？

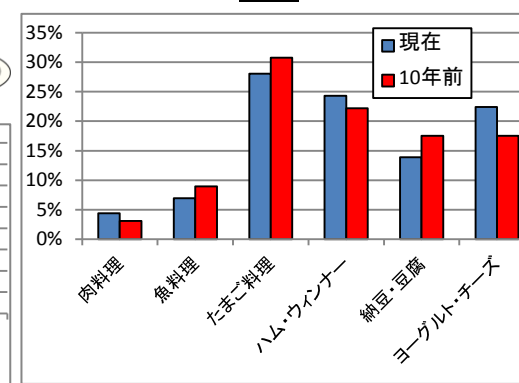


主食

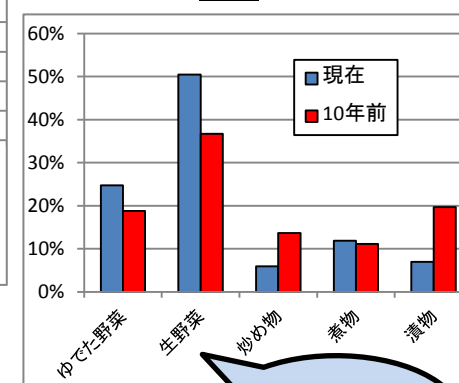


☆パン食の人が増えました

主菜



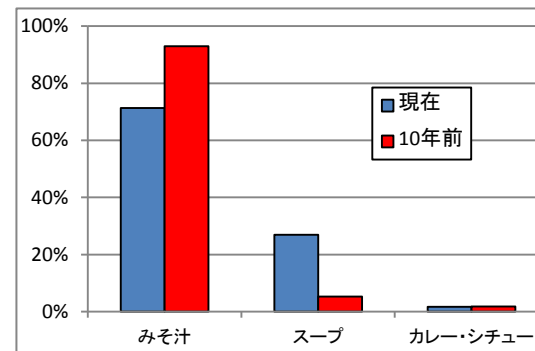
副菜



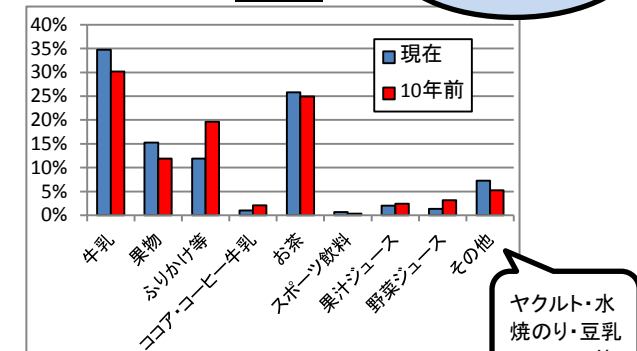
☆多くの人が野菜を食べているようで、いいですね！

朝食の内訳

汁物

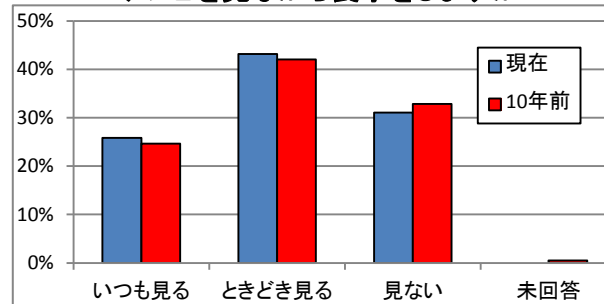


その他

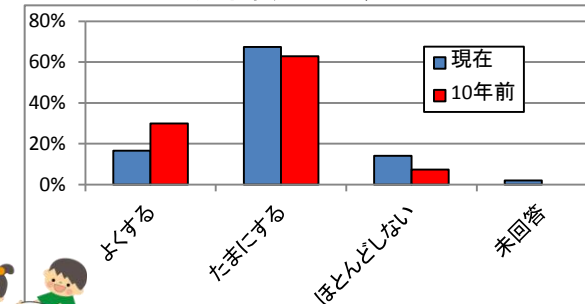


☆ヤクルト・水焼のり・豆乳等

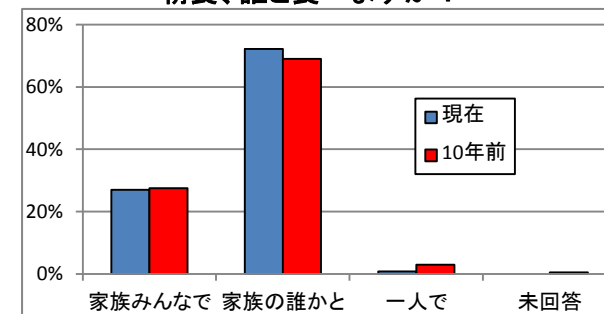
テレビを見ながら食事をしますか？



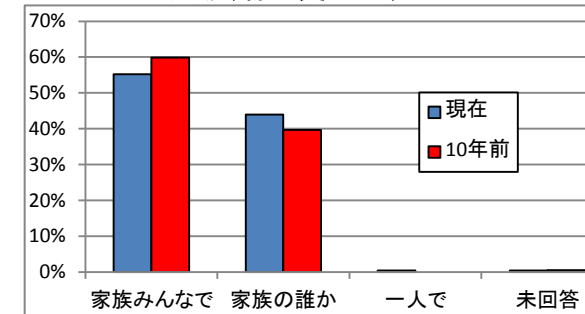
お手伝いしますか？



朝食、誰と食べますか？

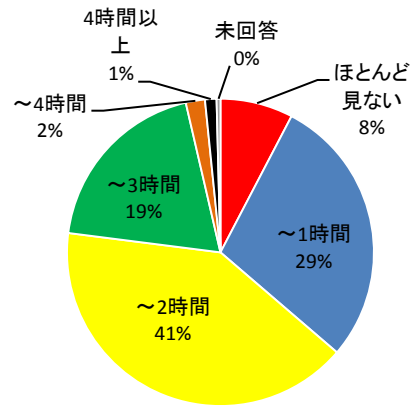


夕飯、誰と食べますか？

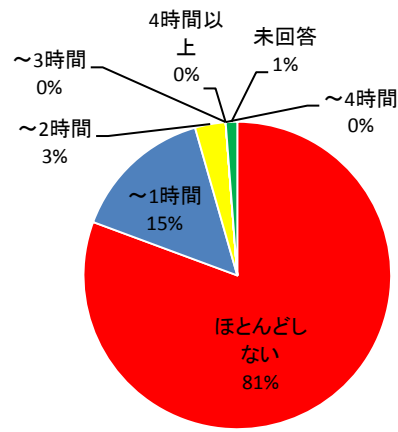


テレビを見ながらでは食事に集中できず、よく噛まずに飲み込んでしまうため栄養素の吸収率が低下してしまいます。また、楽しい食事は心の栄養にもなります。人との会話を楽しみながら、心と身体の両方に栄養を与えるようにしましょう。

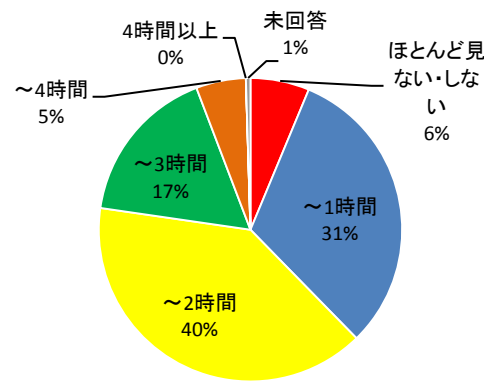
1日どのくらいテレビを見ますか？(現在)



1日どのくらいゲームをしますか？(現在)

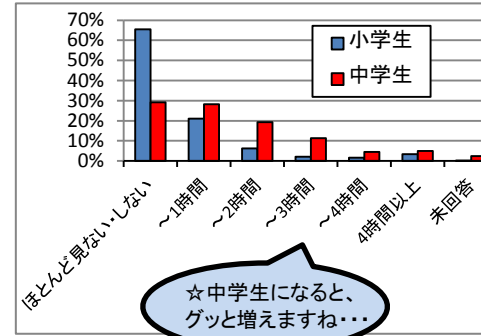


1日のテレビ・ゲームの時間(10年前)

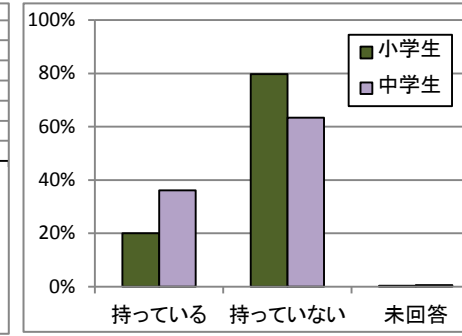


【参考資料:小中学生の携帯電話・インターネット事情】令和元年度 飯島町内の小中学生

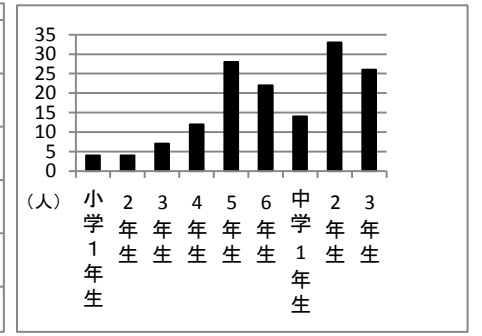
インターネット、携帯電話などを1日どのくらい使いますか？



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



「健康で過ごすために気をつけていることはありますか？」

- ・早寝早起き
- ・外で遊ぶ
- ・野菜をたくさん食べる
- ・体を動かす
- ・水分を取る
- ・嫌いな物は工夫して食べる
- ・休日も生活リズムを崩さない
- ・なるべく添加物を取らない
- ・規則正しい生活
- ・なるべく歩いて登園
- ・おやつや食事の時間を決める
- ・テレビは離れて見る
- ・ヤクルトを飲む
- ・3食しっかり食べる
- ・朝ごはんを毎日食べる
- ・よく寝る
- ・しっかり歯磨き
- ・毎日野菜を食べる
- ・好き嫌いせず食べる
- ・お昼寝をする
- ・テレビはなるべく付けない
- ・発酵食品をなるべく取る
- ・汗をかいたら着替える
- ・いっぱい抱っこする
- ・親が元気でよく会話し、仲よくする
- ・バランスの良い食事
- ・お菓子を食べ過ぎない
- ・うがい手洗い
- ・疲れたら休む
- ・白砂糖を取らない
- ・お風呂でしっかり温まる
- ・テレビ、ゲームは時間を決めて
- ・寝る前に本を読む
- ・手作りおやつ
- ・なるべく米を食べる
- ・野菜は低農薬
- ・よく遊ぶ
- ・園まで歩く
- ・手洗い
- など

日々の生活の中で取り入れやすいものから、気を付けたいけれどなかなか難しいことまで…。生活習慣や食事について、たくさんの方が気を付けて過ごしているようです。

その中で、誰もができる「笑う」こと。「笑う」ことには免疫力(ウィルスから体を守る力)を高める効果があり、健康で過ごすためにはとても大切なことなのです。お子さんと遊んだり楽しくおしゃべりしたりして、普段から笑って楽しく過ごせるといいですね！

携帯電話やスマートフォンを使用する際のルール(一部)

- ・使用時間を決めている
- ・課金しない
- ・人を傷つけるようなことはしない
- ・迷惑メールは開かない
- ・夜中に使用しない
- ・食事中は使わない
- ・親が見ているところでのみ使用可
- ・宿題がおわってから
- ・習い事のときだけ使用
- ・ツイッター禁止
- ・知らない人とラインしない
- ・テスト前は禁止
- ・外でインターネットに繋がらない
- ・勝手にデータをいじらない
- など

小中学生はまだ自制心が弱く、「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、子どもに与える際には親子でよく話し合い、きちんとルールを決めて使用できるようにしましょう。



※自分の携帯電話やスマートフォンを持っている飯島中学校の生徒に聞きました。

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ましょう！

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。

