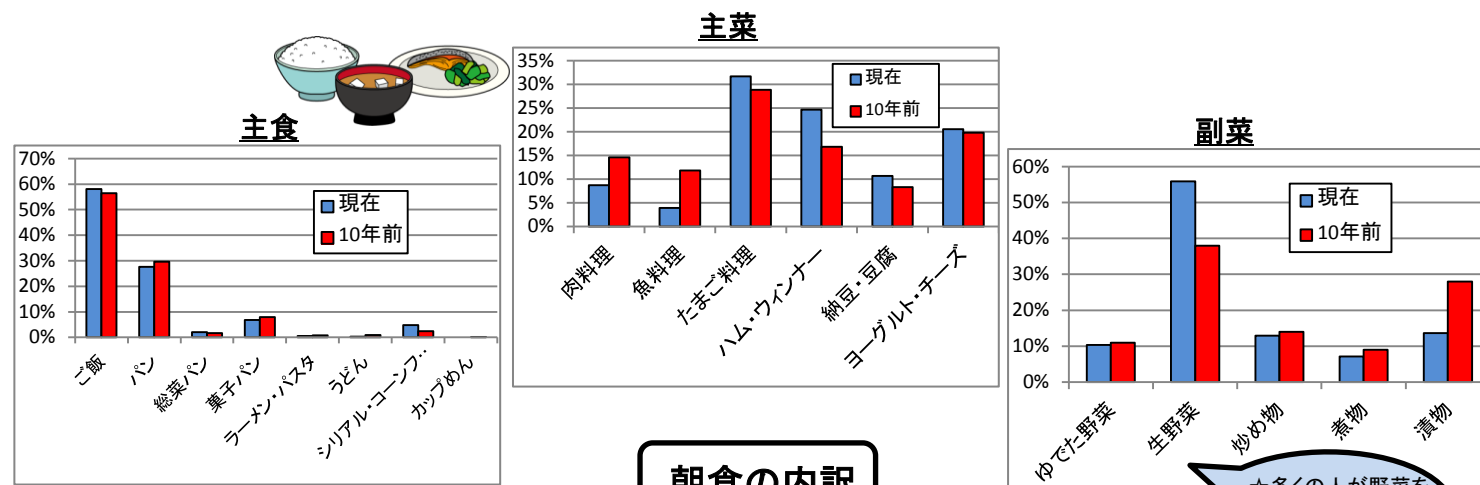


早寝早起き朝ごはん



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！

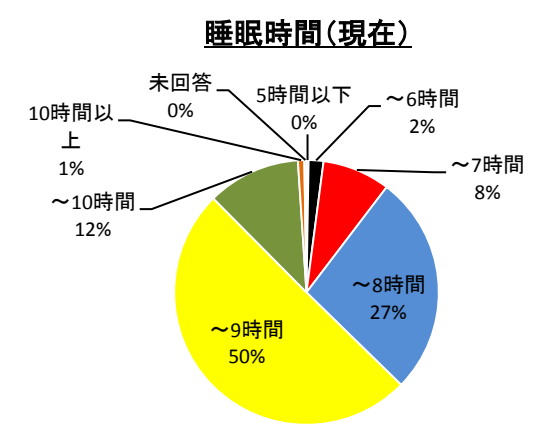
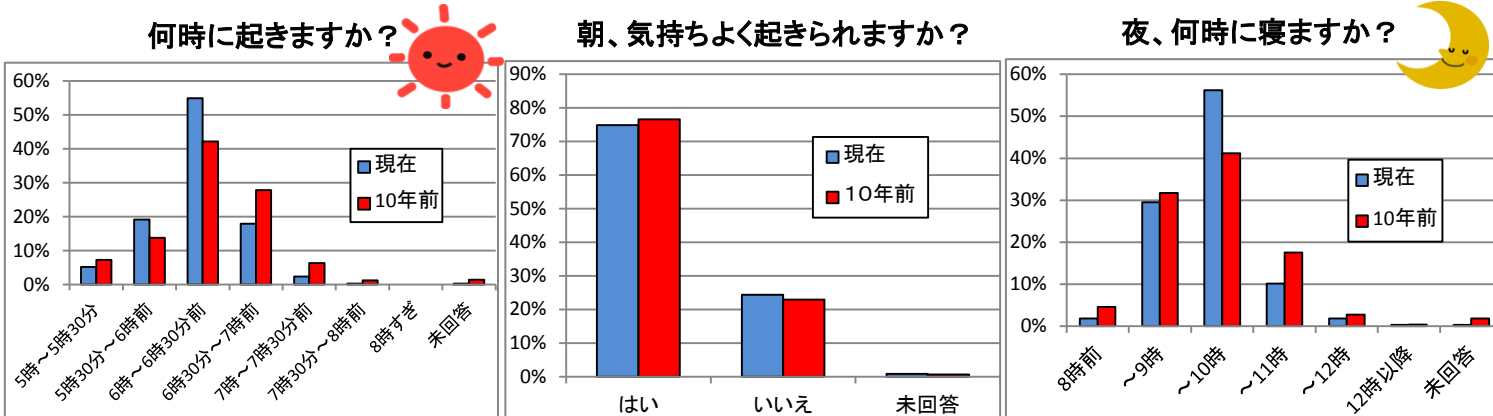
また、飯島町では約10年前から「早寝早起き朝ごはん～生活リズムは家族みんなで！～」をスローガンに、
 学校を含め、全町的に生活習慣確立運動に取り組んでいます。
 そこで、以前の生活習慣アンケートの結果とも比較しながら今と昔ではどう変化していったのか見てみましょう。



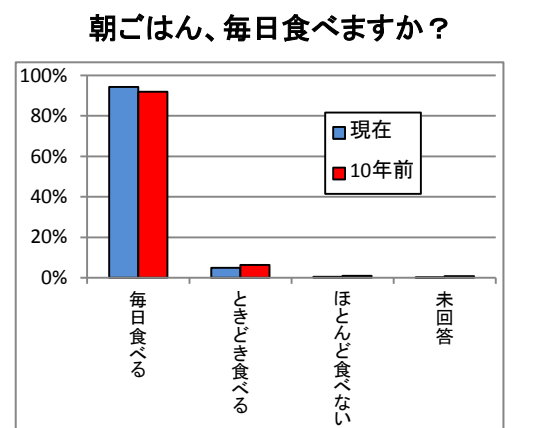
朝食の内訳

☆多くの人が野菜を食べているようでいいですね！

ヤクルト・水焼のり・豆乳など

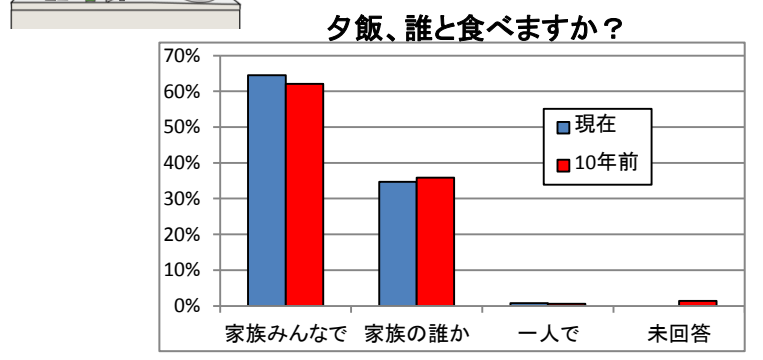
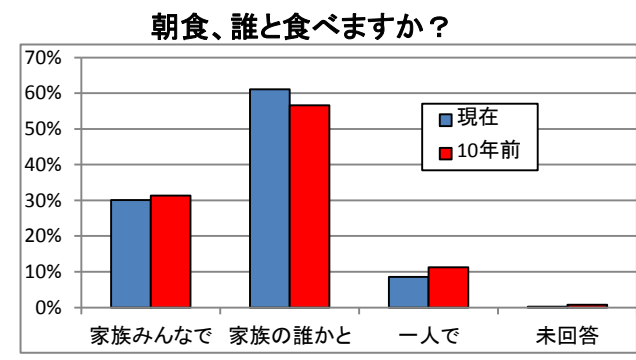
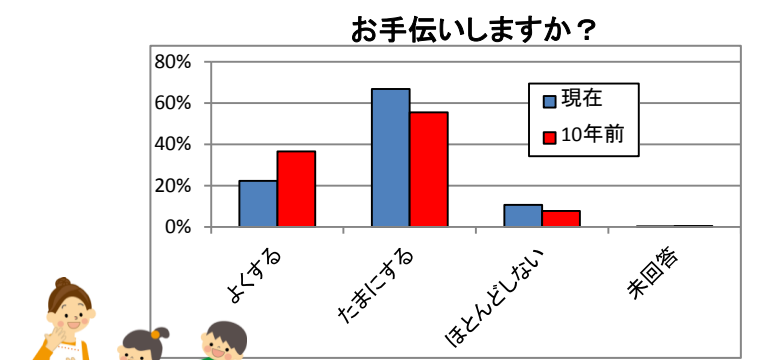
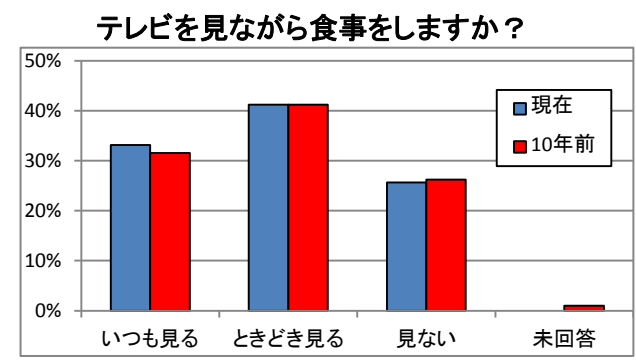
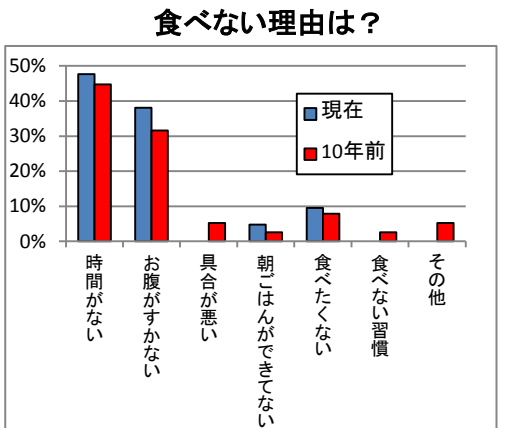


健康で過ごすために、睡眠はとても大切です。
 小学生に必要な睡眠時間は約9時間ですが、
 時間と同じくらい大切なのが睡眠の質です。つまり短時間でも
 いかにか心地よく深く眠れるかということが大切なのです。そのためには
 寝る1時間前にはテレビやゲームをやめて脳を休ませ、部屋を暗くし、
 心を落ち着かせ、質の良い睡眠ができるように心がけましょう。
 そうすれば、朝もスッキリ起きられますよ！



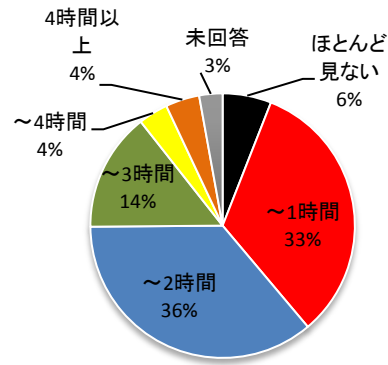
私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。
 1日を元気に過ごすためには少なくなったエネルギーや
 さまざまな栄養素を朝ごはんを補給する必要があります。

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！

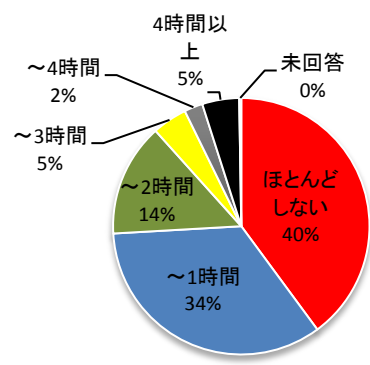


テレビを見ながらでは食事に集中できず、よく噛まずに飲み込んでしまうため
栄養素の吸収率が低下してしまいます。
 また、楽しい食事は心の栄養にもなります。
人との会話を楽しみながら、心と身体の両方に栄養を与えるようにしましょう。

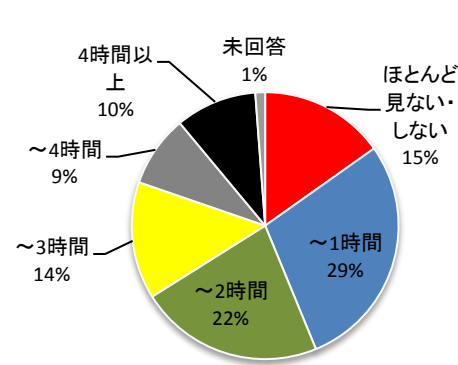
1日どのくらいテレビを見ますか？(現在)



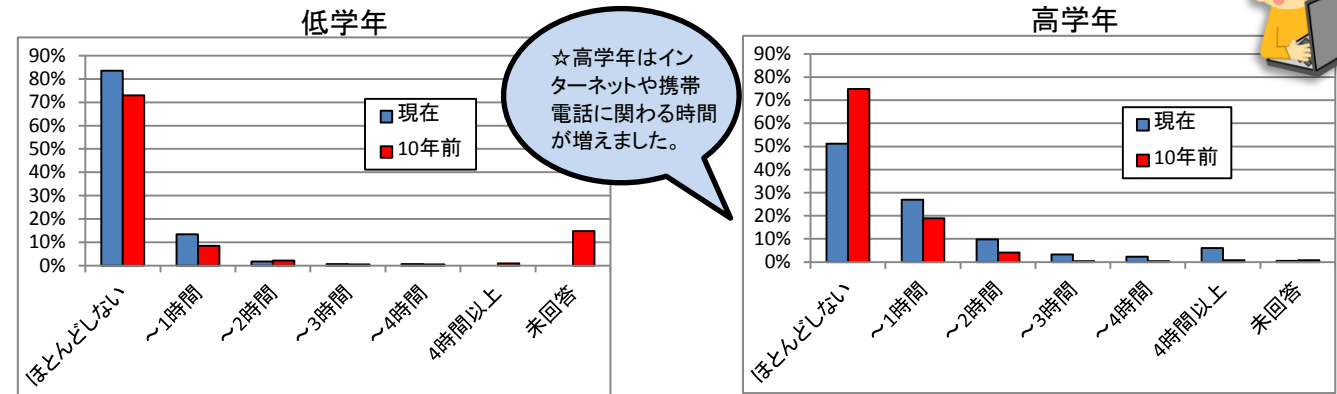
1日どのくらいゲームをしますか？(現在)



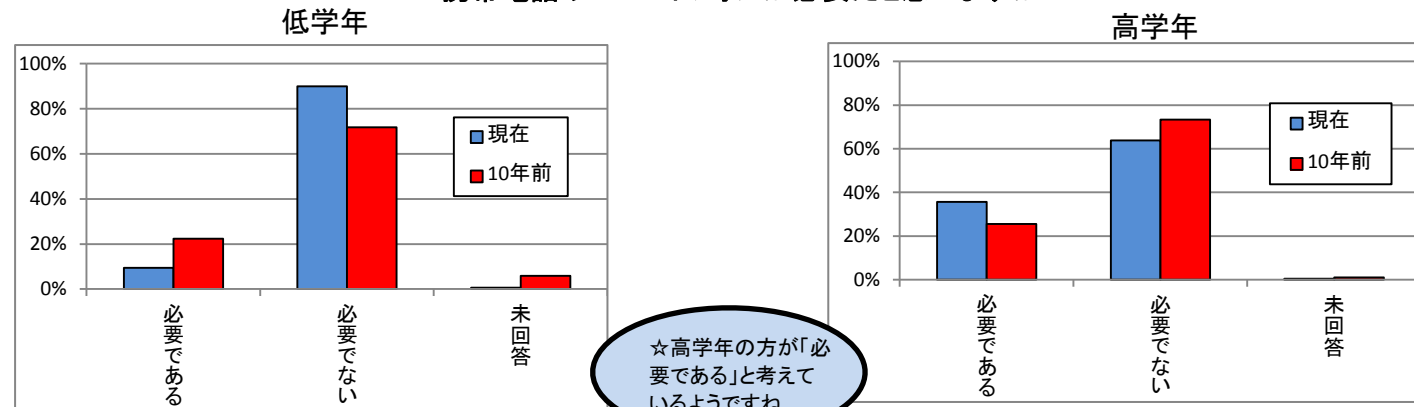
1日のテレビ・ゲームの時間(10年前)



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？



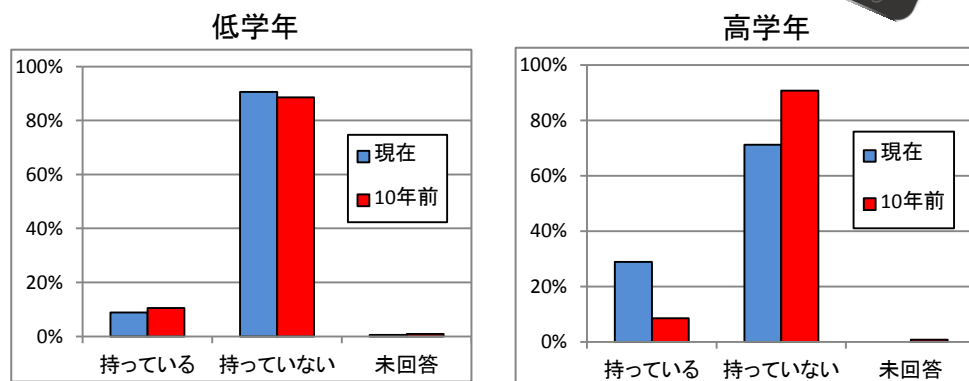
携帯電話やスマートフォンが必要だと思いますか？



☆高学年の方が「必要である」と考えているようですね

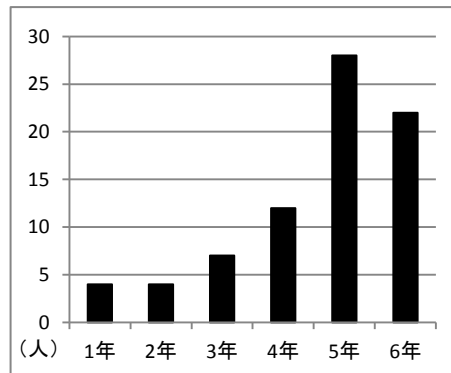


自分の携帯電話やスマートフォンを持っていますか？



☆10年前と比べて「持っている」児童が2倍以上増えました！

「持っている」と答えた人の内訳(現在)



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、子どもに持たせる際には親子でよく話し合い、きちんとルールを決めてから使用するようにしましょう。

「健康で過ごすために気をつけていることはありますか？」

- ・運動をする
- ・朝ごはんは必ず食べる
- ・バランスの良い食事
- ・毎日野菜を食べる
- ・早寝早起き朝ごはん
- ・きちんとあいさつ
- ・3食きちんと食べる
- ・外で遊ぶ
- ・規則正しい生活
- ・しっかり歯磨き
- ・よく寝る
- ・お手伝いをする
- ・早く寝る
- ・よく食べる
- ・毎日ご飯をしっかり食べる
- ・テレビ、ゲームの時間を決める
- ・友達といっぱい話していっぱい遊ぶ
- ・けがをしないように交通ルールを守る

「笑うこと」はウィルスから体を守るパワーを高めます。よく食べ、よく寝て、よく遊び、毎日笑顔で健康に過ごせるといいですね！

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。

