

生涯学習便り

平成20年11月22日 第3号

上西春別中学校区生涯学習推進協議会

会長 木下 伸雄

事務局 山本 啓治(上西春別中学校)

別海町の子どもたちの生活リズムの見直しを!

早寝早起き 朝ごはん テレビを止めて外遊び

子どもたちが健やかに

成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。しかし、最近の子どもたちの家庭における食事や睡眠などの乱れが、学習意欲や体力、気力の低下を招く一因として指摘されています。

別海町の子どもたちの実態でも「遅寝の傾向」「朝食を食べない子」が見られます。学校やPTA、家庭・地域が一体となり「早寝、早起き、朝ごはん、テレビを止めて外遊び」などの生活リズムの改善に取り組んでいきませんか。

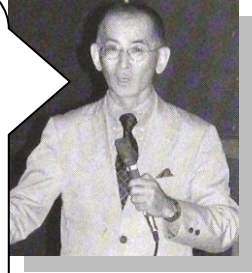


十一月二日【日】、別海町総合スポーツセンターで、「学びピア」兼「別海町PTA研究大会」が開催されました。本地区からは、約二十名の方々が参加されました。

■研究会の前半では、上春別地区・上風連地区・中央地区の実践発表が行われました。研究会後半では、町内すべての小中学校、高校の生活習慣アンケートの結果分析を交えて、東海大学体育学部教授の小澤治夫先生が講演されました。

「生活習慣が正しくなれば、学力は劇的に向上する！」

体調のよい子は、学力が高いんです。そのためには、「早寝、早起き、朝ごはん」の生活習慣とテレビやゲームは一日に一時間以内におさめ、家庭での勉強時間は二時間くらいできるといいです。別海の子どもたちの生活習慣は、以前に比べて改善してきています。しかし、まだ問題もあります。それは、遅くまで起きているということです。テレビやゲーム、そして携帯電話で遅くまで起きているのではないかと思います。「早寝・早起き・朝ごはん」ではなく、「遅寝・早起き・朝ごはん」になっているのです。



★ご参加の皆様方、大変ありがとうございました。

■ たくさんさんの調査結果をもとにしたお話でした。また、ご自身の実践から導き出した話も要所要所に入れ、大変説得力がありました。

■ 北海道の子は、たくましいという印象があります。今は都会の子より歩かなくなっています。一万歩も歩いていないのです、というような話もさされてきました。スクールバスや車での登下校が増えつつあることが一つの原因で、子どもに良くれと思っっていることが、結局子ども「生きる力」を奪っているのではないかと思います。親

としては、耳の痛い話も多かったのですが、今の大人達が自分の小さい頃のことを考えたとき、的を射た話なのではないかと思いました。

■ さて、本地区の子どもたちの生活習慣はどうでしょうか。ご家庭によつては「大丈夫だよ」というところもあれば、反対に「ちよつと心配なんだよね」というところもあるかもしれません。今、別海町では町全体で「早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて外遊び」に取り組んでいます。是非、ご家庭でも一度お子様の生活習慣について振り返ってみてはいかがでしょうか。

睡眠不足になろう

睡眠不足は、攻撃的でイライラしたり、無表情等の様子を示します。

また、体調不良や食欲不振、運動不足を引き起こし、忘れ物や学力不振、怠学、そして不登校傾向につながる事が指摘されています。