

就寝時間
食事
テレビが原因？

今、子どもの生活リズムが乱れています

子どもたちが元気で健やかに成長するためには、調和のとれた食事、適度な運動、十分な睡眠を心掛ける「基本的な生活習慣（生活リズム）」が大切です。しかし最近、生活習慣の乱れている子どもが増えています。御船町幼・保、小、中連携協議会が、町内すべての園児や児童、生徒1,896人を対象に行った生活習慣のアンケート調査結果を踏まえて、どこに生活習慣の乱れがあるのかを考えていきます。

御船町幼・保、小、中連携協議会とは？

御船町幼・保、小、中連携協議会では、子どもたちに「生きる力」を身につけてもらうために、町内すべての幼稚園（保育）園、小学校、中学校が連携して、保育や教育活動を展開しています。

また、子どもの成長期に不可欠である「基本的な生活習慣」の推進を図るため、平成20年度にアンケート調査を実施して、生活実態の把握を行っています。

みふねっ子の生活傾向

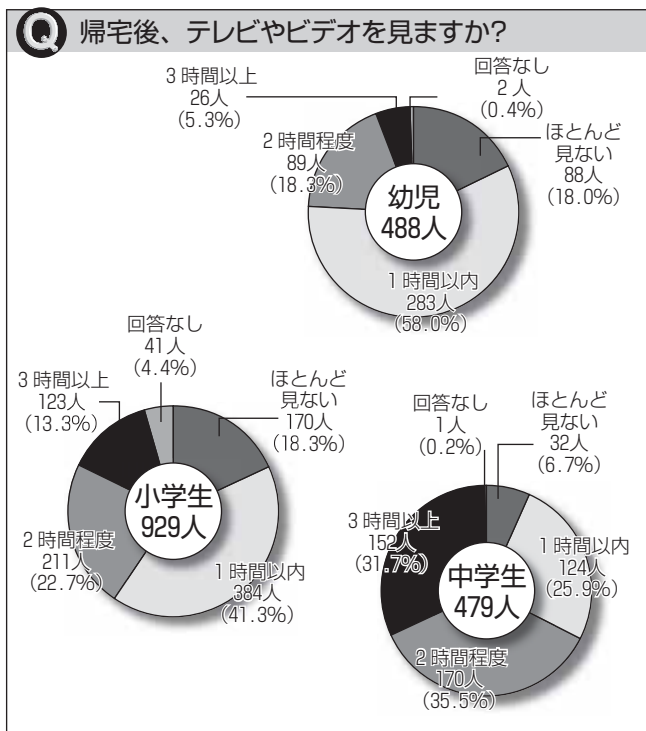
アンケートの結果から、テレビなどの視聴時間や就寝時間に問題があることがわかります（グラフ参照）。

この2つが共通することは、年齢が上がるに連れて、テレビの視聴時間が長くなり、就寝時間が遅くなる夜型の傾向が目立ちます。この背景には、テレビやビデオへの依存をはじめ、家族との会話や学習時間の減少など生活や家庭環境の変化が大きく関わっているようです。

子どもの成長期に生活習慣が乱れることは、学習意欲や体力、気力を低下することが指摘されています。

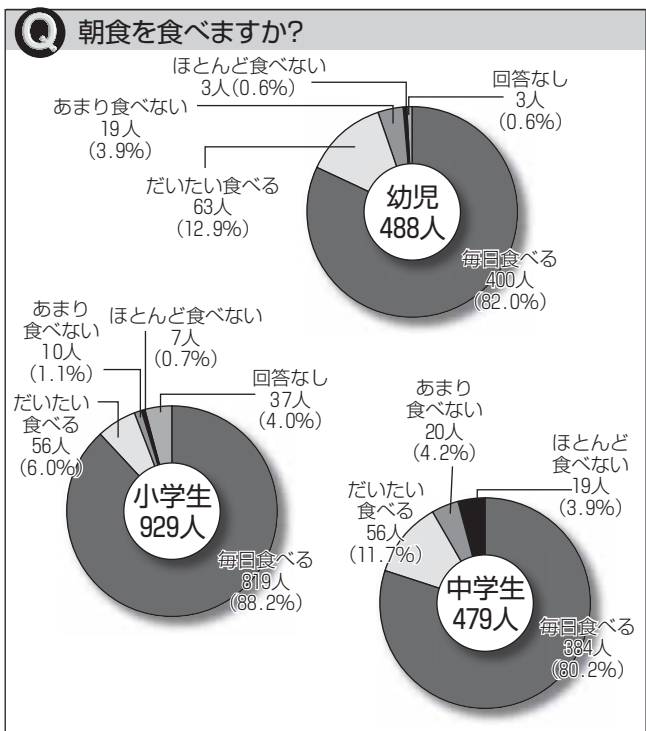
子どもが生活習慣を身につける場合は、まずは家庭です。そして、家庭と共に、地域や幼稚園（保育）園、学校が知恵を出し合って、協力しなければ、将来を担う「御船の宝」を育むことはできません。同協議会では、早寝の習慣を最重要課題として、生活習慣の定着に向けて取り組んでいます。

生活習慣アンケートの結果公表・・・御船町幼・保、小、中連携協議会が平成20年6月～8月に園児や小学生、中学生1,896人を対象に行った結果の一部を掲載しています。



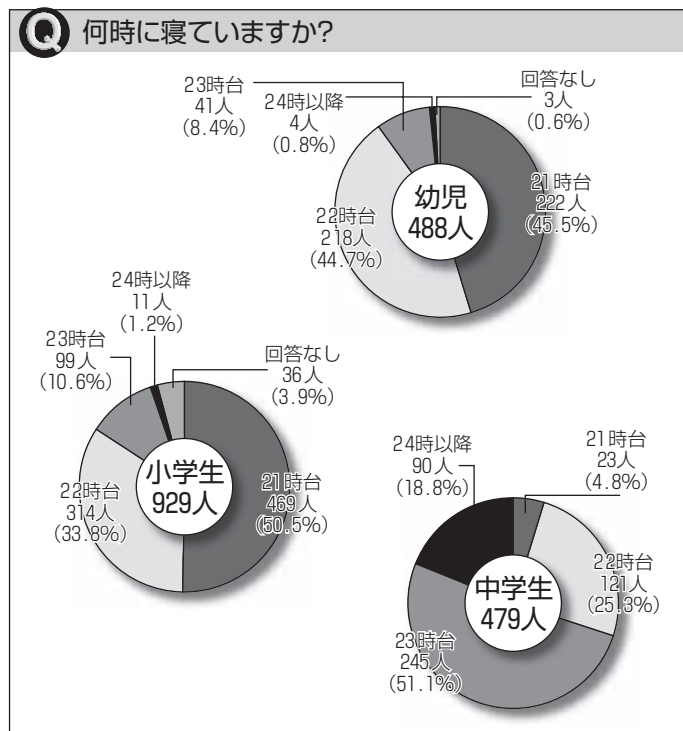
A テレビやビデオ視聴が8割以上

年齢が上がるに連れて、視聴時間が長くなる傾向にあります。視聴時間が長ければ、家族との会話、学習、睡眠の時間が確保できません。これは、テレビに依存している現代社会の大きな問題です。家族で、ノーテレビなどのルールをつくる工夫が必要です。



A 朝食は9割が食べている

朝食は、全体で約9割の子どもが食べている結果となりました。一日のリズムをつくるのは朝食です。約1割弱の食べていない子どもは、原因がどこにあるのかを家族で一緒に考えて話し合い、環境を見直すことが必要です。



A 年齢が上がるほど就寝時間が遅い

年齢が上がるに連れて、就寝時間が遅くなる傾向にあります。幼児の約1割が23時以降に就寝と驚くような結果も出ています。睡眠は、すべての生活リズムにつながる大切な時間です。家庭で、幼児期から早寝の習慣化を徹底することが重要です。

Interview 親子の関わり方を2人の方に聞いてみました。

● 岩山 知香さん・開智くん親子（木倉）

休日は親子で出掛けるようにして、子どもとの時間を増やしながら、より多くの体験をさせるように心掛けています。同じ時間を過ごすことで、自然と会話も増えたように思いますし、子どもが関心のあふれることを親子でチャレンジしていけたらと思います。



ノーテレビの日には、お絵描きや本を読んだりして、落ち着いて過ごしているように感じます。これからは、ノーテレビの日を増やし、家族みんなで一緒に本を読む習慣をつけて、子どもの集中力を養っていききたいですね。



野口 美祐紀さん・莉那ちゃん・京華ちゃん親子（滝尾）●

前年度の幼・保、小、中連携協議会会長に現代の子どもの傾向を聞いてみました。

● 七滝中央小学校・佐藤公一郎校長

最近の子どもたちで気になることは、目と目を合わせて会話ができない、我慢できず好き勝手な行動、落ち着きがない、給食時間が苦痛（野菜や魚が嫌い）など多くの問題が見受けられます。これは、人と人が交わりの中で身につけるべき経験や体験などが不足している結果だと思っています。

子どもは本来、外で仲間と遊び、大声で笑ったり泣いたりして擦り傷をつくったりしながら、きちんと食事をとり、夜はぐっすり眠ることが大切です。そのために、子どもたちが外で安心して遊べる環境や保護者が子育てを楽しめる環境づくりを家庭や地域と連携し整えることも重要です。今の子どもたちに、自分の考えや意思を持ち、自己決定と自己責任を身につけて育ってほしいと強く願っています。

