

# 2

## 生活習慣の定着のために

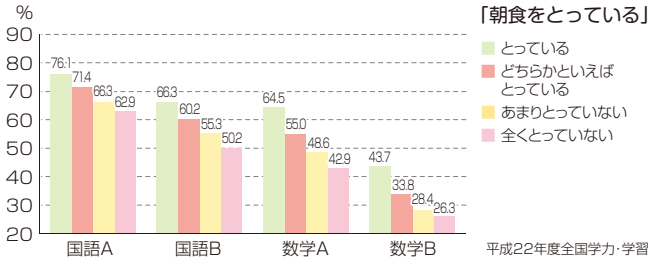
### (1) 基本的な生活習慣

#### ～食事について～

- ★朝食は、成長期の子どもにとって、心身、特に脳の発達に大きな影響を及ぼします。健康維持のためにも、子どもとともに“早寝早起き朝ごはん”を実践しましょう。
- ★子どものために栄養のバランスを考えた食事を作り、一緒に食べることは、大切な愛情表現のひとつです。子どもといっしょに家族で朝の食卓を囲みましょう。

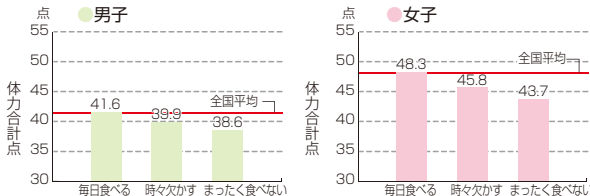
朝食は、健康維持へのスタートです。規則正しい食習慣を身につけることは、子どもの健康に影響し、成長にもつながります。

図11 「朝食摂取」と「学力調査正答率」との関係



朝食を食べている子どもの学力テストにおける正答率が高い結果が得られました。

図12 「朝食の摂取」と「体力」との関係



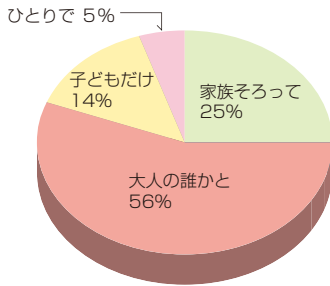
朝食を毎日食べている子どもは、体力合計点が高いことがわかりました。

#### ◆ 参 考

- 食事をとることは、体温を上昇させ、血流をよくします。
- 眠っている間も脳は働いて、エネルギーを消費しています。朝食からのエネルギーが脳に供給され、活発に活動を開始することができます。
- 「噛む」、「飲み込む」行為によって、感覚神経も刺激されます。

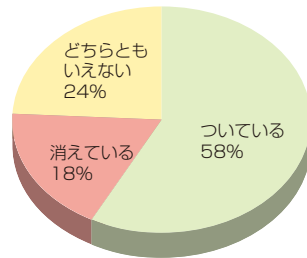
★テレビを消して、子どもと会話をしながら楽しい食卓にしましょう。  
 食事中は、家族で会話のできる大切なひとときでもあります。  
 (約半数の保護者が子どもとの会話の多くは「食事をしているとき」と回答 P 3)

図13 「朝食を誰と食べているか」(幼児)



約2割の幼児が、大人のない食卓で朝食を食べています。

図14 「食事中のテレビ視聴の割合」(幼児のいる家庭)



幼児のいる家庭で、食事中にテレビを消している家庭は18%でした。

平成19年度食育に関する実態調査(福島県)

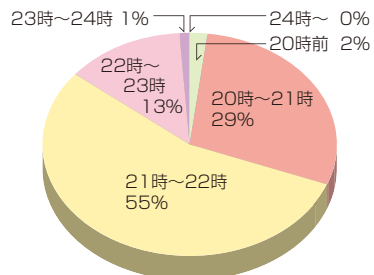
## ～睡眠について～

★子どもにとっての睡眠は、子どもの身体と心の成長発達にとって大切な生活習慣です。子どもが早めに就寝できるように生活時間を見直して、早く寝る習慣を身につけさせましょう

子どもの成長に必要な物質(成長ホルモン)は、眠っているときに分泌されます。学習内容をしっかり脳に記憶させるのも眠っているときなので、子どもの睡眠時間は、発達段階にあわせてしっかり確保したいものです。

22時以降に寝る幼児が約14%(およそ7人に1人)であることがわかりました。

図15 「幼児の就寝時間」



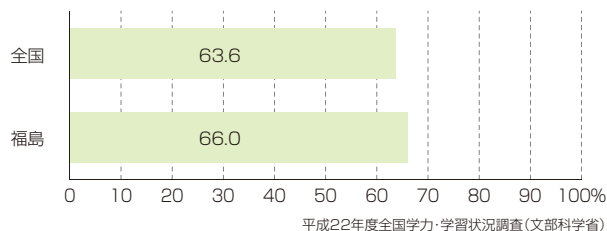
平成19年度食育に関する実態調査(福島県)

## (2)生活習慣を身に付けさせるには

### ～家族での約束事～

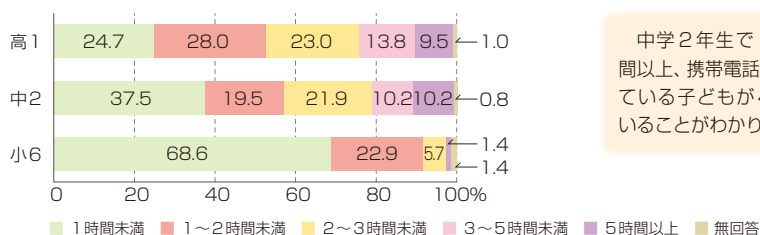
- ★家族で相談し、一日の生活の中で、勉強する時間、携帯電話を使用する時間、テレビを見る時間、ゲームをする時間を決めましょう。考えさせて一緒に約束を決め、守ることができたらほめて励ますことを繰り返し、規則的な生活時間の管理を習慣づけていきましょう。
- ★こづかいの金額を話し合って決める、貯金をさせ計画的にお金を使うようにさせる、こづかい帳をつけさせる等、お金を計画的に管理することを学ばせましょう。

図16 テレビ、ビデオ・DVDを2時間以上見る割合(平日・中学3年生)



本県の子どもは、テレビやビデオ等の視聴に費やす時間が全国平均と比べて長い傾向があることがわかりました。

図17 携帯電話の利用時間



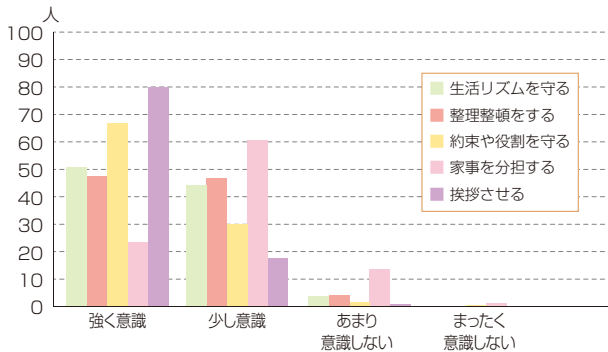
中学2年生で1日2時間以上、携帯電話を使用している子どもが4割以上いることがわかりました。

家族で話し合って約束(ルール)を決めることで、子どもは自分で考え、判断する力を身に付けます。また、その約束を守ることができたかどうかを、保護者が見守ることが大切です。家族の約束は、子どもの家庭生活の質を高めます。

## ～しつけについて～

- ★よいことをしたときは、小さなことでもほめましょう。
- ★悪いことをしたときは、感情的に怒らず、子どもがわかるように具体的な事実を示して叱りましょう。
- ★あいさつ、食事、後片付け等は、一つ一つ根気強く声をかけて教えましょう。
- ★衣類の始末や子ども部屋の整理、学校の準備など、子どもができることは自分でやらせましょう。

図18 「保護者のしつけに関する意識」



保護者のしつけに対する意識は、「あいさつをすること」、「約束やきまりを守ること」に対して特に強いことがわかりました。

平成22年10月実施福島県家庭教育調査〔保護者アンケート〕

生活習慣は、「○○しなさい」というように強制するだけで身に付くものではありません。社会の中で生活していく上で必要な、お互いが守るルールや礼儀は、保護者や、周りの大人の態度や行動から学んでいくものです。保護者も率先してあいさつするなど、お手本となる姿を見せましょう。