

# 基本的な生活習慣の定着を目指して

## 〜早寝・早起き・朝ごはん〜

南部町教育振興会（保育園・小学校・中学校・教育委員会の職員で組織）の生活習慣づくり部会では、「基本的な生活習慣の定着を目指して〜早寝・早起き・朝ごはん〜」をテーマに、保育園、小学校、中学校の子どもたちや保護者の方を対象に、年齢に合った生活習慣のアンケートを行いました。



### ■保育園では・・・

「ほめて認めるチャレンジシート」を使っての習慣アンケートを実施。

- ・9〜10時間以上寝ている
- ・食前に手を洗う
- ・ご飯のときはテレビを消して食べるなど

### ■小学校、中学校では・・・

学校ごとに生活リズムアンケートを実施。

- ・睡眠（起床時刻・就寝時刻）の目安が守れたか
- ・朝ごはんを食べたか（主食、主菜、副菜のバランス）など

### アンケートの結果、朝食はほとん

ど子どもたちが食べていますが、バランスという点では偏りがある人もありました。簡単に作ることで、バランスもよい朝食が大切です。

アンケート後は生活習慣を意識する子どもたちが増え、家族の方も生活習慣や食事のバランスへの関心が高まりました。自分の行動に目安や目標を持つことは、子どもたちの自主性をはぐくみ、自身のやる気にもつながります。また、「家族一緒に」意識することによって、子どもたちの励みにもなり基本的な生活習慣の定着につながります。

みんなで一緒になって、元気な南部町の子どもたちを育てていきましょう。

元気・やる気・集中力のある 南部町の子どもたちを！

最近、スマートフォンのような電子画面を父親が幼い子どもに見せ、電子画面上で流れるアニメか何かの動画を、一生懸命見せているCMがしきりに流れていました。父が「読み聞かせ」を「電子機器」にさせているCMを見せ、「子どもが見たがるから」「見せていると助かるから」、率先して大人が子どもに与えることが、あたかも「カッコいいイクメン（※育児をする父親）」であるかのように推奨している日本のCM。子どもが本当に欲しいものは「電子機器」や「電子おもちゃ」でしょうか？

今月の三行詩  
ごほうびは  
おもちゃ、うより  
だっこして

出展 「たのしい子育て全国キャンペーン」三行詩優秀作品より  
（文部科学省・（社）日本PTA全国協議会主催）  
書 南部町公民館さいはく分館 実用書道教室 遠藤 真