

生活習慣づくり (生活リズム)

～ 家庭の取組④ ～

平成 23 年 6 月



教育力向上福岡県民運動では、今の子どもが抱える本質的な課題である「学ぶ意欲」、「自尊感情」、「規範意識」、「体力等」の低下を解決するための一つの施策として、家庭の教育力を高め、基本的生活習慣を確立していくことを目指しています。そこで、今回は基本的生活習慣づくりの必要性とそのポイントについて紹介したいと思います。



ポイント1

幼児期からの生活習慣づくりが大切！

基本的生活習慣（食事、排泄、睡眠、清潔、着脱衣、お手伝い、あいさつ）の形成にあたっては、幼児期からしつけとしてしっかり身に付けさせることが必要です。

幼児期は、保護者の養育態度が子どもの成長に深く関わり、愛情やしつけを通して子どもの心身の基礎を築く時期であり、その後の人間としての生き方に大きな影響を及ぼすといわれています。また、せっかく身に付いた生活習慣も、様々な要因によって年齢が上がるにしたがい乱れていく傾向にあります。

したがって、子どもの生活習慣の定着のためには、家庭だけでなく、学校や地域とも連携協力し、それぞれの教育力を高めながら継続して取り組んでいくことが求められます。

ポイント2

生活習慣づくりのポイント！

子どもの将来のために… 家族の生活習慣を見直し、協力しながら取り組むことが大切です。

子どもたちの健やかな成長のためには、早寝・早起きの生活習慣や正しい食習慣、運動習慣を確立させるとともに、家族でテレビ視聴等のルールを決めたり、自分の将来の夢や希望等について話し合ったりするなど、日頃から家族間のコミュニケーションを増やすことも重要です。

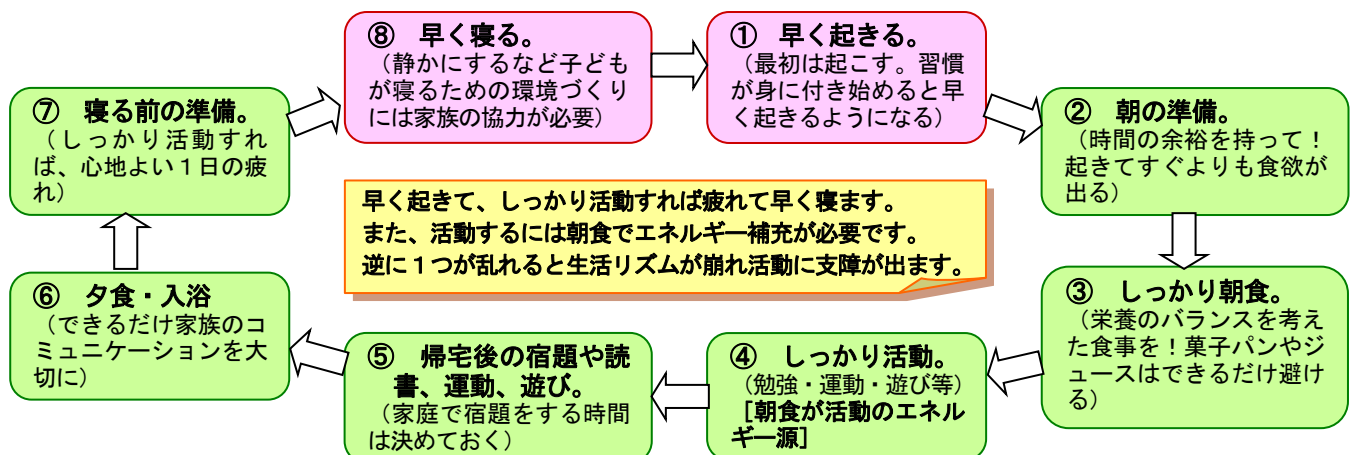
【チェックしましょう！】  **ワンポイント・リーフレット第1～6号**

子どもへの過剰な保護は、生活習慣の定着を阻害します！

- 世話し過ぎ→何でも人に頼ってしまう。自分で出来なくなってしまう。
- 指示し過ぎ→自分で考えず、指示を待ってからでないと行動できなくなってしまう。
- 言葉の先取り→豊かなコミュニケーション力が身に付かない。
- 与えすぎ→物のありがたみがわからなくなってしまう。
- 受容し過ぎ→自分の思いが通らないときにいらだつ。 など



= 早寝早起きを中心とした生活リズムの安定 =



ポイント3

まずは、一日の始まりと終わりに取り組もう！

子どもに基本的な生活習慣を定着させるために、まずは一日の生活リズムの基本となる始め（早起き）と終わり（早寝）の習慣を定着させましょう。【チェックしましょう！ ワンポイント・リーフレット第5号】

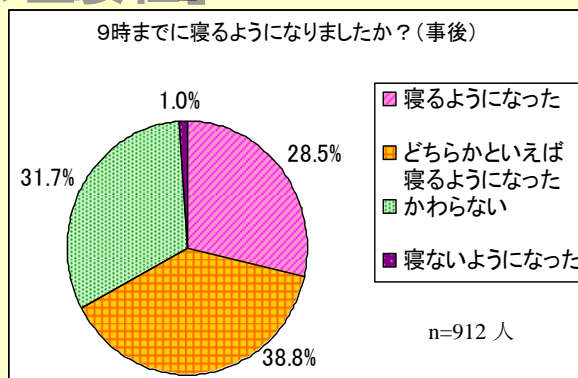
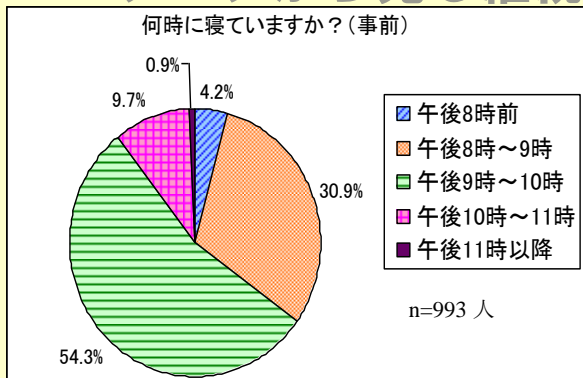
昔から「寝る子は育つ」と言われます。人は眠っている間に「成長ホルモン」を分泌したり、学習内容等の記憶の定着を図ったりしています。つまり、子どもが健やかに成長するためには、「適度な睡眠時間」と「ぐっすり眠る」ことが重要かつ必要なことなのです。



～コラム～

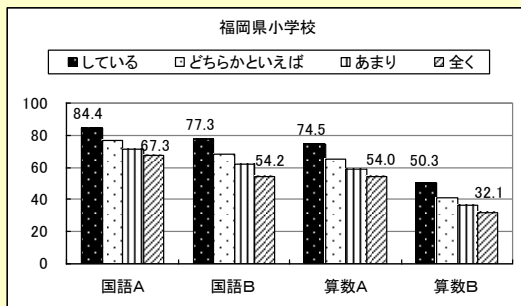
睡眠は深い眠りと浅い眠りを繰り返し、成長ホルモンが大量に分泌されるのは、最初の深い睡眠時（睡眠後1～2時間頃）です。成長ホルモンは夜10時頃に最も活発に分泌されることから、この時間には深い眠りについていることが大切です。逆に浅い睡眠時には記憶の定着が図られ、浅い睡眠が特に長く続く睡眠後7～8時間頃が記憶の定着には効果的です。

「データから見る継続の重要性」



上の図は、県が22年度から行っている『規則正しい生活習慣づくり推進事業』（県内の5、6、7歳児対象）「9時までに寝よう」の取組結果です。6ヶ月間継続して取り組んだ結果、約67%の子どもが9時までに「寝るようになった」と「どちらかといえば、寝るようになった」と回答しており、大幅に向上したことが分かります。こうした生活習慣の定着は、その後の子どもの成長や家族のライフスタイル等にも好影響を与えることが明らかになっています。

■ 朝食を毎日食べる児童の方が、正答率が高い傾向にあります ■



「H22 全国学力学習状況調査」福岡県での悉皆方式による調査結果報告書（福岡県教育委員会）より

左の表では、「朝食を毎日食べていますか」という質問に対して「している」と回答している児童の方が正答率も高いという結果が出ています。他の基本的な生活習慣に関する質問項目においても同様の傾向が見られます。

また、生活習慣の定着は、自尊感情や規範意識等の向上にも大きく関わるということが明らかになっています。

※国語A、算数A：主として「知識」に関する問題
国語B、算数B：主として「活用」に関する問題

福岡県教育庁教育企画部企画調整課 教育力向上対策室 TEL 092-643-3882
教育力向上福岡県民運動ホームページ <http://www.fukuoka-kenminundou.jp>

※ このリーフレットは、上記ホームページからダウンロードできます。そのまま印刷して配布、学校（園）・学年だよりやホームページ等に一部抜粋・引用して配布、学級懇談会等資料として配布するなどして有効に活用してください。