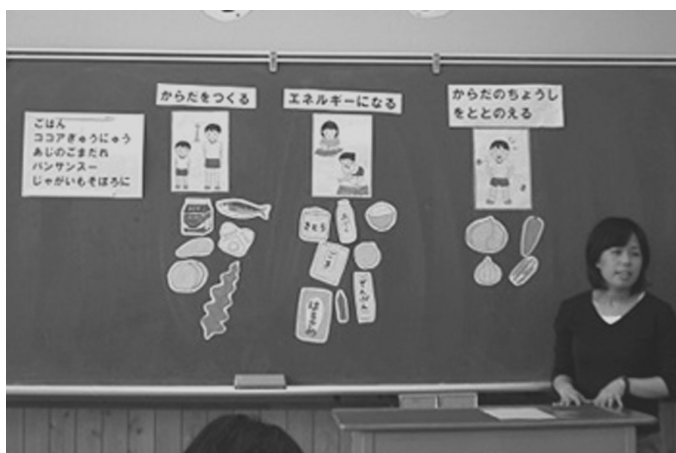


## 眠りの大切さをPTA教育講演会で発信

高島市立朽木東小学校では、授業参観日に1年生・2年生の各教室で保護者の給食試食と先生から栄養のお話がありました。

授業参観の後、PTA主催で滋賀大学教育学部教授の佐藤尚武先生を講師に「健やかな体をつくる眠りの大切さ」をテーマにした教育講演会が行われました。

また、これらの内容について、朽木東小だよりにまとめられ、家庭や地域に情報発信されています。



### 朽木東小だより H19 No. 7号より抜粋

1学期末には、食育、睡眠、体力づくりは三位一体でということを示した訳ですが、2学期のスタートもこのことは大きな意味を持ちます。早寝・早起き・朝ごはんの合い言葉の夏休みであれば2学期の学校生活もスムーズにいくのですが、夜更かしや朝寝坊の習慣が少し身に付くと2学期の学校生活のスタートは大変しんどく、家庭での快適生活とは違いかなり厳しい学校生活を強いられます。

その結果引き起こされることは何でしょう、想像に難くはありません。

是非、ご家庭での協力や励ましをお子さんに向けていただき早く生活リズムを回復し健康な生活の確立をお願いしたいと思います。



# 朽木東小だより

～今さら食育、されど食生活～

H19.7.3

6月の後半に学校よりご家庭に配布したものは『ほけんだより』『すこやか』『給食だより』があげられますが、どのたよりもその主旨に添った内容になっています。特に今回はすべて広義な意味での子どもたちの体力について触られています。じっくり読んでいただければ『う～ん、なるほどお』と思わずうなずかれる方も多かろうと思います。

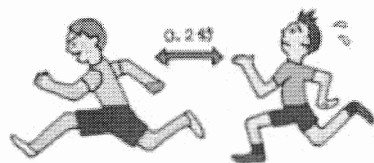
何故子どもたちの体力低下を問題にしているのでしょうか。よく体力よりも学力ですよって言われる方もありますが、子どもたちの様子を日頃から観察すると、学力をつける前に、その学習に臨む気力がないと学習は成立しません。これは我々大人にだって当てはまると思いますが、その気力はどこからくるのでしょうか。様々に考えられますが、万人が思い当たることは体力がなくなると気力も失せるということ。気力が集中できる根本は体力が十分にあるかどうかにかかっていることだといわれています。

では今の子どもたちがどうなのか「ほけんだより」に掲載しました文科省のDATA「**体力・運動能力調査報告**」から再度検証してみたいと思います。

(今の11歳と30年前の11歳の比較)

	親世代	男児	親世代	女児
身長cm	141.8	145.3	144.4	147.2
50m秒	8.8	9.0	9.1	9.2
ソフトボールm	34.0	29.8	19.9	17.8

この表から見えることがあります。総ての項目は数値の平均値で、差としてはあまりピンと感じられないかもしれませんが、日本にいた30年前の11歳の何万人と今の11歳の何万の一人ひとりについての差なのです。つまり図のように50mの差の図×何万人分、身長差の図×何万人分になってくるのですから、さあ大変です。

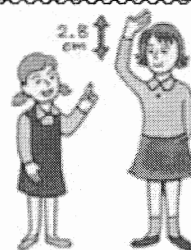


子どもの体力・運動能力は、昭和60年ごろから現在まで低下傾向が続いてお

り、30年前と比較すると、ほとんどの項目において(表以外のDATA)子どもの世代が親の世代を下まわっています。

一方、身長、体重など子どもの体格について

も同様に比較された結果から、子は親の世代を上回っています。つまり、体格が向上しているにもかかわらず体力・運動能力が低下しています。体格にたいして運動能力が反比例しており子どもたちの身体能力の低下が深刻な状況なのです。



一般的に最近の子ども達は靴のひもが結べない、スキップができないなど、自分の身体を操作する能力の低下も指摘されています。そのような低下の要因を探ると、①少子化による遊び仲間の減少 ②生活の利便性追求 ③運動能力低下に対する大人の関心の薄さ ④食生活の乱れや睡眠不足 ⑤帰宅後の子どもの多忙化等枚挙に暇がありません。

奇しくも、先般の教育講演会で佐藤先生が睡眠の重要性について示唆していただいたところです。夜遅く寝がちになりそのため朝早く起きるのがおっくうになる。遅く起きたら食事するのもおっくうになったり、時間がなかったり、食事しないで登校すれば、脳の働きから気持ちがいらつき学習に集中できない。遊んだり運動したりすることも嫌になる。当然体を動かす時間が少なくなれば、また食欲もわかない……つまり、負の連鎖や悪循環が忍び寄っているのではないかと感じています。だからこそ、本校の体力づくりの取り組みは重要なのだと考えます。

また、その体力の根本は食に連なる訳で、食の取り組みは、国や県をはじめ高島市の施策としても推進されているところです。「食」はその形が示すとおり「人」を「良」くすると書きます。バランスのとれた栄養をとり、三度の食事を規則正しくいただくことが重要です。特に朝食は一日の始まりとして「脳」を活性化する最も大切な食事です。朝食をゆっくり食べられる余裕は睡眠(快眠)とも大きく関わっています。「大人と子どもは違うんだ」という信念のもとに就寝する時刻が遅くならないよう、大人としての強い姿勢が望まれるところです。人生の中で、しっかりと自分の体力や運動能力を鍛えられるのは小・中時代。**食育、睡眠、体力づくり**を三位一体で臨みたいものです。～文責藤原