

# 研修委員会だより

## がんばったね！早寝・早起き・朝ごはん

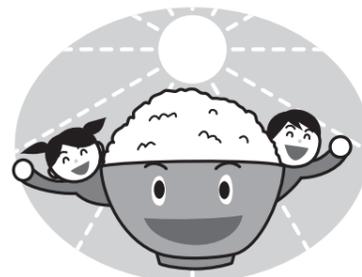
### 親子ふれあい週間 アンケートレポート

平成20年12月10日 福岡市PTA協議会会長 疋田敏明 研修委員会委員長 置鮎正則



## 『親子ふれあい週間』アンケートにご協力いただきありがとうございました！

親子ふれあい週間『早寝、早起き、朝ごはん』は今年で3年目を迎えました。福岡市PTA協議会、研修委員会では9月に実施したアンケートを取りまとめ、皆様の取り組みやご意見などを皆様にフィードバックすべく『研修委員会だより』を発行いたしました。この全国的啓発活動を広げていくためにも今後ともご協力の程よろしくお願いいたします。



## 早寝、早起き、朝ごはん 生活のペースを整えよう！



### 一日の始まり。大事なのは朝ごはん

一日が始まる朝。朝ごはんをしっかり食べることは、睡眠中に下がってしまった体温を高め、体と脳を目覚めさせる役割を果たします。なかでもごはんやパンは脳のエネルギー源となるブドウ糖を多く含んでいるので、朝から勉強に集中できるのです。一日の元気は朝ごはんから始まります！

### 朝ごはんを食べるには早起きが必要！

朝ごはんを食べなかった理由の多くは「朝ごはんを食べる時間が無かった」というもの。しっかり朝ごはんを食べるためには早起きが必要です。また早起きをすることは一日のペースを踏み出す第一歩。快適な生活のリズムを作り出すためにも決まった時間に毎日起きる努力をしましょう。

### しっかりとした睡眠をとるために・・・

快適な早起きのためにはしっかりとした睡眠が必要です。できるだけ早く寝るように心掛けて十分な睡眠を取るようにしましょう。中学生になると、部活動や受験勉強など活動も多くなるので、なかなか早寝が難しいかもしれません。寝る前はテレビの視聴やゲームなどをできるだけ避け、読書などゆっくり落ち着いて過ごす時間をつくることで快適な睡眠をとることができますよ。

### 家族みんなで生活のペースをつくる！

いい一日を送るためには朝ごはんが重要です。しっかりと朝ごはんを食べるためには早起きが必要。そして早く起きるためには早寝が一番。・・・というように快適な生活は一連のペースで繋がっています。みんなが無理なく快適に過ごせるように家族で話し合しましょう。そして家族をあげてお子様の健全育成のために協力してください。

今回の取り組みへの参加状況 (9月実施)

小学校 **54%**

中学校 **41%**

特別支援学校 **50%**

## 早寝、早起き、朝ごはん

# Q&A

よくあるお問い合わせにお答えするQ&A



### Q1

#### 親子ふれあい週間でなぜ“早寝、早起き、朝ごはん”なの？



この啓発運動の最大の目的は、子どもたちが基本的な生活習慣を自律的に整えることです。なかでも朝ごはんを取ることは一日のリズムや体調を整える重要な要素であり、しっかり朝ごはんを取るためには早起き、そして早寝が必要になるのです。このことを親子できちんと話し合い、理解しながら家族の生活リズムを作り出して欲しいのです。

### Q2

#### 「早寝・早起き・朝ごはん」って中学生も小学生と同じことをしなくちゃいけないの？



しっかりと朝ごはんを食べること、そのために生活のペースを作ることの重要性は小学生も中学生も同様です。しかし中学生になると部活動や受験勉強など、生徒達の活動も増えてくるので、全く小学校と同じアンケート内容では不十分かもしれません。中学生を取り巻く環境、文化が多様化している現在だからこそ、しっかり家族で話し合い、生活のペースを整えていくことがより重要です。福岡市PTA協議会でもこれまでの活動で得たご意見などを十分に検討し、今後の啓発活動に工夫を重ねていきます。

### Q3

#### 仕事を持つ母親にとっては朝ごはんを食べさせるのは正直大変なんですけど・・・



お母さんにとって朝のしたくは大変ですよね。しかし成長期のお子さまのことを考えれば、しっかりと朝ごはんを食べさせてあげたいものです。ご家族で話し合い、手間が少ない献立を考えたり、子どもたちに自分で準備させることもよいのかもしれません。

### 簡単にできる朝ごはんレシピのご紹介

#### 電子レンジを使ったレシピ

##### ココット

- 1.お皿に、ベーコン、野菜を入れて卵をのせる。(卵の黄身に爪楊枝で2〜3こ穴を開ける)
- 2.電子レンジで加熱する

#### トースターを使ったレシピ

##### ピザ風トースト

- 1.パンにピザソースをぬり、具をのせ、とろけるチーズをのせて焼く。
- 〈具のバリエーション〉ツナ、トマト、ピーマン、玉ねぎ、ベーコン、コーン缶

おいしいごはんを毎朝げんき！



しっかりとした朝食へのステップ！

- ①まずは飲み物(牛乳など)から
  - ②メニューにごはんやパンをプラスしましょう。
  - ③目玉焼き・納豆などたんぱく質をプラスしましょう。
  - ④野菜または果物をプラスしましょう。
- 朝ごはんは家族で話し合い、協力して準備しましょう！

がんばったね！

# 早寝・早起き・朝ごはん

みなさまより多くの感想やご意見をいただきました。その一部をご紹介します。



## 親子ふれあい週間 アンケートレポート

### 小学校

#### ■児童の感想

- ・朝ごはんをたくさん食べた日は、給食もたくさん食べられました。
- ・“朝ごはん”は元気の源だと思った。
- ・起こされずに起きることは、前の夜に早寝するといいとわかりました。
- ・家族そろって、ご飯を食べる回数を増やしたい。
- ・テレビを消しての食事はきつかった。
- ・読書に夢中になって早寝があまりできなかつたので残念です。
- ・お母さんのお手伝いをして、お母さんの大変さがわかった。

#### ■保護者の感想

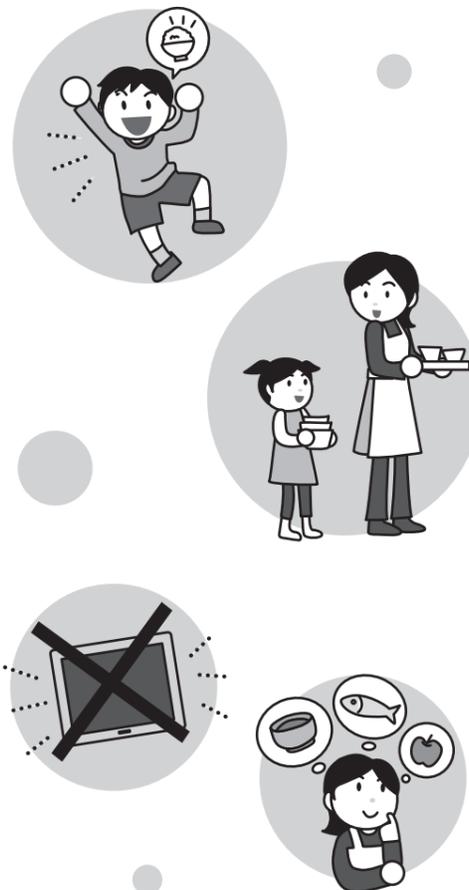
- ・TVの時間が増えると寝る時間が遅くなる。NOテレビデーを作っていこうと思います。
- ・この取り組みをがんばっている姿を見て、たくましく思えました。
- ・お母さんは朝ごはんのレポートリーを増やします。
- ・夏休みの崩れた生活リズムを元にとりもどせた。

#### ■学校の感想

- ・めあてに対して達成感を得られた子どもたちが多かった
- ・学級活動、保健、家庭科などの学習においても自己の生活を振り返られるよう工夫した授業づくりをしていきたい。

#### ■一週間のめあて

- ・家族の見送りをする
- ・本を毎日読む。
- ・よく噛んで食事をする。
- ・家族といっぱい話す。
- ・友達のよいところを見つける。
- ・姿勢を正しくする。
- ・学校で発表する。
- ・食事は残さず食べる。
- ・目を見て返事する。
- ・自分から挨拶をする。
- ・兄弟姉妹の面倒を見る。
- ・机の上を整理する。



### 中学校

#### ■一週間のめあて

- ・テレビ・ゲームの時間制限。
- ・心配りをする。
- ・二度寝をしない。
- ・食事中はテレビを消す。
- ・家族との会話。

#### ■生徒の感想

- ・目標を立てるだけで一日の生活が全然ちがった。
- ・朝ごはんは食べる気がしませんでした。このごろ食べるようになって気持ちがいいです。
- ・早起きして、新聞を読めたのはよかった。
- ・土日は時間が守れなかった。

#### ■保護者の感想

- ・子どもが自覚して生活を見直そうとするきっかけになってよかったと思う。
- ・部活との両立で大変だけど頑張してほしい。

#### ■学校の感想

- ・回収の際、担任が目を通し生徒の状況がつかめ指導に役立った。
- ・この取り組みにあたって受験期、部活動など、学年によって子ども、保護者の捕らえ方に違いがある。今後もそれぞれの状況にふさわしい生活リズムの確立、維持について指導、助言していきたい。

### 特別支援学校

#### ■一週間のめあて

- ・歯みがきを頑張る。
- ・ウォーキングをする。
- ・自分でできる事は自分でする。

#### ■児童・生徒の感想

- ・あいさつができてほめられてとても気持ちいいです。
- ・起こされても、自分から起きても休まず学校へ行きました。
- ・まるがたくさんでうれしい。

#### ■保護者の感想

- ・朝食は少量でもとるようにする。
- ・早く寝る事が、もう少しできるようになるといいと思いました。

#### ■学校の感想

- ・意欲を持って取り組む姿が多く見られた点がすばらしく感じました。



### 研修委員会

## アンケート集計を終えて

#### ■小学校

博多区 吉塚小 PTA会長 梶田健治郎

各小学校のアンケートを読ませていただいて、特に、もう一つのめあてについてですが、上記に掲載できないくらいたくさんのユニークなめあてがありました。子どもたち・保護者・教職員がいるとアイデアを出し合った様子がとても楽しそうに感じます。保護者についても、何とか子どもたちに○を1個でも多くつけるよう、あの手この手のプレッシャーを考えられていました。年に2回のふれあい週間だけでなく、継続してできれば生活のリズムももっとよくなっていくでしょう。

#### ■中学校

西区 下山門中 PTA担当副会長 空閑孝則

私たち研修委員は、いかに子どもたちや保護者の方の目に留まり、親子ふれあい週間で成果を上げられるか取り組んできました。中学生ともなれば、勉強や部活も忙しくなり、「早起きは無理!」「親子のふれあい エッ〜!!」これも本音だと思います。9月に行った第一回目のアンケートで検討を重ね、新春1月、第2回目は中学生バージョンを企画しています。この活動が、子どもたちの習慣づけになればと思います。

#### ■特別支援学校

若久特別支援学校 PTA会長 栗原由美

特別支援学校では、「早寝・早起き・朝ごはん」は特別ではなく、日常であるように思えます。正しい生活リズムで過ごすことが教育の基本となっており、それが出来ていることが安定の大きな目安となります。しかし、障害の特性や睡眠障害による昼夜逆転などにより、それが難しい子供もたくさんいます。小・中学校より親子で過ごす時間の長い特別支援学校の子供たちは、毎日の生活の中で小さな目標を親子で作りながら、ゆっくり成長しているアンケートは記入する時に考える部分もありますが、長期休暇の後で、生活リズムが乱れていることも多く、リズムを取り戻すために「さあ!!始まるぞ!!」という機会になっていると思います。