

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21年12月10日 福岡市PTA協議会会長 正田敏明 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！

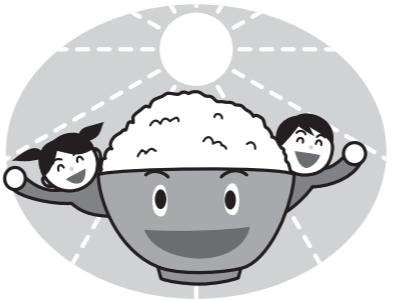
親子ふれあい週間『早寝、早起き、朝ごはん』は今年で4年目を迎えました。

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。

少しずつマイナーチェンジを加えながら4年目を迎えたが、生活習慣向上に特効薬はありません。大事なことは継続です！私たちの大切な子どもたちのためにも、今後ともご協力くださいますようお願いいたします。



アンケートを終えて



ちゃんとできてる？早寝、早起き

今回のアンケートより、小学生、特別支援の児童・生徒も朝起きた時間帯と夜寝た時間帯をチェックするようになりました。

右の表が今回のアンケート結果ですが、寝た時間について小学生および特別支援学校は9時半までに寝ている児童・生徒が多いようですね。

中学生は11時半までに寝る生徒が多いようです。中学生になると、部活等で家に帰る時間が遅くなり、その分寝る時間が遅くなっているのだと思います。

小学生もそうですが、12時以降に寝ている児童・生徒は、できるだけ早く寝るように心かけたいですね。

起きた時間については、小学生、特別支援は7時までに起きている児童・生徒が多いようです。

中学生になるとさらに早く6時半までに起きている生徒が多いようです。部活の朝練などもあるのでしょうか、寝る時間が遅いのに頑張ってるなあと感心する一方、体調面も気になります。

区分	小学校	中学校	特別支援
寝た時間	~9時半	49.9%	6.3%
	~10時半	40.4%	25.7%
	~11時半	8.5%	39.1%
	~12時	0.8%	14.3%
	12時以降	0.4%	14.5%
起きた時間	~6時半	31.0%	42.0%
	~7時	53.5%	35.0%
	~7時半	14.5%	17.2%
	~8時	0.7%	2.9%
	8時以降	0.3%	2.9%
			0.0%

やっぱり朝ごはんは大切です！

朝ごはん食べて1日元気に過ごそう！

アンケートではほとんどの児童・生徒が朝ごはんを取っているようです。早寝、早起きは生活のリズムを保つために大切なことですが、朝ごはんは、その日の元気を作るための重要なポイントです。朝ごはんをしっかり食べると、体温が上がり、体を自覚めさせます。

また脳にエネルギーを送るので、頭もしっかりと自覚め、1日を元気に過ごすことができます。

朝ごはんの内容も考えよう！

朝ごはんは1日の活動の源です。おなかの中に入れればいい…では不十分です。なかにはスナック菓子や軽食のみ、というケースもあるようです。できる限り栄養のバランスを考えた朝ごはんを取りたいものです。

朝の忙しい時間帯だと思いますが、少ないようであればプラス1品、一工夫を加えることで、元気に子どもたちを学校に送り出しましょう。

今回の取り組みへの
参加状況(9月実施)

小学校 55%

中学校 34%

特別支援学校 46%

特別インタビュー 「早寝、早起き、朝ごはん」



内田美智子さん プロフィール

出身：大分県竹田市

生年：1957年

主な経歴：国立熊本病院附属看護学校、国立小倉病院附属看護助産学校助産科卒業。

福岡赤十字病院産科勤務を経て、1988年、福岡県行橋市にて、産婦人科医院を開業。2004年、九州思春期研究会設立。事務局長をつとめる。また、文部科学省委嘱、性教育実践調査研究事業委員を務め、現在に至る。

助産師 内田美智子さんに聞きました！

助産師として数多くの講演会で講師をされている内田美智子さんに今回の「早寝、早起き、朝ごはん」アンケートの結果をご覧いただき、アドバイスをいただきました。

Q 早寝、早起きのコツはありますか？

A.

とにかく早寝することです。親は子どもが寝るまで「寝なさい」と言い、必ず寝かしつけること。起きている子どもを見て見ぬ振りをしないことです。大人が「子どもの睡眠が必要であること」を自覚することがすべての始まりです。



Q いい朝ごはんのアドバイスはありますか？

A.

「あなたのため用意しましたよ」というメッセージのためには、パンは袋から出しお皿の上に載せる。牛乳はパックのままでなく子どもがいつも使うマグカップに注ぐ。

和食でも洋食でも食事は、主食・副食・副菜をそろえることを心がけてください。



Q 朝ごはんを吃ることは大事なことですか？

A.

大事です。午前中のエネルギー源になります。体温が上がります(免疫力が上がります)。大人も子どもも朝の忙しい時間に朝食が目の前に出されるということは、『これはあなたのため用意しましたよ』『あなたのことはちゃんと見ていますよ』というメッセージになります。

Q 子どもに規則正しい生活のために親がすべきことは？

A.

大人と子どもは違うことを意識し、子どもの生活時間を確保することは子どもを育てるものの役割です。大人は不規則生活でもかまいませんが、子どもを巻き込まないことです。夜更かしは子どもを寝かせた後にしましょう。



内田先生おすすめ 朝ごはんの簡単レシピ

ご飯+具沢山味噌汁(ほかに野菜料理をしなくてすみます)+あれば納豆

パンのときも味噌汁で大丈夫です。

味噌汁はまず身体が温まります。野菜がタップリ取れます。味噌汁の中に豆腐や卵を入れるとたんぱく質も摂れ、副食と副菜が同時に摂れます。余裕があればほかの副菜を作ればいいと思います。

日々おにぎりやフレンチトーストにすると目先が変わっていいかもしれません。



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

みなさまより多くの感想やご意見を
いただきました。その一部を紹介します。



小学校

■児童の感想

- ・朝ごはんを食べないと元気がでないことがわかりました。
- ・家族の手伝いをしたら「ありがとう」と言われ嬉しかった。
- ・規則正しい生活をすると、すっきりした1日を過ごせる。
- ・面白いテレビは録画して早寝・早起きをしました。
- ・平日と休日でだいぶ差がでた。
- ・新聞を読み始めた。
- ・続けるということは簡単なようで難しかった。
- ・自分からあいさつができるうれしかった。



■保護者の感想

- ・早寝、早起き、朝ごはん、手洗い、うがいを、親子でがんばりました。
- ・習い事を整理したら時間に余裕ができました。
- ・共働きなので9時半までに寝かせる事は親にとっても大変です。



■学校の感想

- ・子ども達の様子を見ていると睡眠時間が足りていないように感じられます。
- ・夜遅くまでテレビを見たりゲームをしたりしている子が多いようです。
- ・家庭に対して、もっと「早寝」の重要性を啓発していく必要があるようです。
- ・この取り組みを通して、生活の見直し、改善だけではなく、親子の対話が活発になり、親子のきずなが深まっていると思う。

■一週間のめあて



- ・手洗い・うがいをする。
- ・食事中にテレビをつけない。
- ・大きな声できちんと挨拶をする。
- ・家の人に学校のことを話す。
- ・食事の片付け、食器運びをする。

- ・夜7:00～9:00勉強する。
- ・毎日野菜を食べる。
- ・笑って過ごす。
- ・ゲームは一日30分。
- ・字をきれいに書く。

研修委員会

アンケート集計を
終えて

■小学校

早良区 大原小 PTA会長 久家琢也

今回のアンケート結果を閲覧しての率直な意見です。
市P協が力を入れて取り組んでいるこの全国的啓発活動。確かにアンケート集計は任意で行うものですが、小学校、中学校共に市内全区参加率100%を目指したいと思います。そのためには近隣校同士、または各区小P連及び中P連間でのアンケート参加推奨が必要になってきます。
現時点での参加率でも、多種多様な意見を頂いておりますが、参加率がアップすればさらにより良い意見を頂けるのではないかでしょうか。
「早寝・早起き・朝ごはん」人間の根幹を成す重要なテーマです。子どもたちの健全な育成のためにも、この活動に積極的に取り組んでいこうではありませんか！

■中学校

西区 壱岐中 PTA担当副会長 東郷靖子

親子ふれあい週間に、なぜアンケート？と思われる保護者の皆さんも多いのではないかと思います。中学生ともなれば、勉強や部活も忙しくなり、あわせて思春期…なかなか普段の会話も難しい時期ではないでしょうか？私たち研修委員会は、そんな日々の生活を、親子で見直す一週間としてこのアンケートを役立てていただきたいと思っています。
保護者の感想の中には、「家族の協力・親の認識が必要だと感じた。」というご意見が多く、子どもの生活習慣について再認識されたご家庭も多かったのではないでしょうか？小学生の頃のように「手」はかからなくなってしまって、「眼」を離してはいけない時期の子どもたちにも、アドバイスをしたり、応援したり、親として出来ることをもう一度考えて、これから的生活に役立てていただけることを願っております。また次のアンケートにはこんな質問を入れてほしい等、ご意見をお持ちでしたら、ぜひ次回アンケートの感想にお書き添えください。

■特別支援学校

生の松原特別支援学校 PTA副会長 廣重英二

新型インフルエンザが猛威をふるう中での親子ふれあい週間でした。特別支援学校に通う子供たちは年齢幅が広く、それぞれに目標があり、デリケートな課題を持ちながら学校生活を送っているので「早寝・早起き・朝ごはん」アンケートには役員を中心参加した学校が多かったです。各家庭で保護者がリードしていきながら取り組むのは多少負担になりましたが、学校の先生方にも御協力いただいたおかげで「バランスのとれた食事」「整った生活リズム」「質の良い睡眠」は子供たちの元気と豊かな心を育む源になり、自立への第一歩になると実感することができました。