

大人には

ちょっと耳の痛いお話ですが……



わが家は

はや ね はや お あさ

# 早寝・早起き・朝ごはん

10,000人1しーフォーラム  
in 甲賀よい~

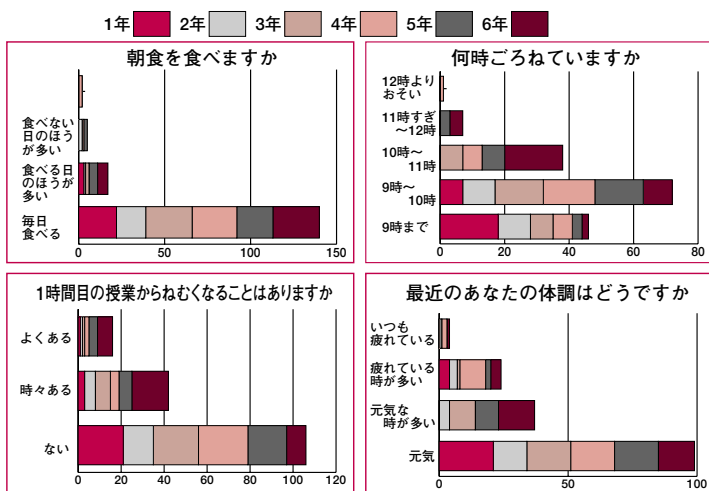


◀元気いっぱい  
活躍しよう！  
(水口東保育園で)



まちかど  
特派員  
のページ

## 甲南中部小学校 生活づくり部会「朝ごはんアンケート」結果より



実施日：2006年4月27日／対象者：1年～6年児童／回収率：98%

まちかど特派員  
すきやま ゆうこ  
杉山 祐子



『早寝・早起き・朝ごはん』  
このスローガン、最近よく目にしますよね。それというのも今、国を挙げて子どもの生活リズムを見直そうという取り組みが行われているからなのです。滋賀県でも県民運動として様々なフォーラムなどが開催されています。その一環で先日「10,000人リーフォーラム」があいこうが市民ホールで開かれました。左のアンケートは、その日、

取り組み発表をされた甲南中部小学校のものです。中部小では、朝食を毎日食べ、授業もしっかり聞く元気な子が大多数でした。その一方で学童期から深夜まで起きていたり、朝食ぬきだったり、授業に集中できず、いつも疲れた状態の子がいる、という事実もわかりました。

小児科医・星野恭子さんによる講演会は、睡眠の大切さについてのお話でした。その中でショックだったのが「夜行性ベビー」の映像。眠っている両親の枕元でゲームやビデオに夢中の二歳の男の子は、とても不気味に見えました。ファミレス・コンビニ・映画館……。夜に外出できる場所がいくらでもある現代は、夜10時以降も起きている幼児が半数を超えるそうです。睡眠不足は慢性時差ボケのような状態を引き起こし、イライラしたり大声で暴れたくなる原因となるのだとか。

子どもたちが早寝早起きができないのは、両親の生活パターンの反映であることは明白です。「今の24時間社会は、大人にも子どもにもまったく取り組むべきではない」と星野先生は断言されていました。良い影響はありません。」と星野先生は断言されていました。

### 早起きするための五戒

1. 朝、起きたらすぐにカーテンを開ける
2. 昼間に大活躍する
3. 就寝時は暗くする
4. 「家族全員の」生活リズムを整える
5. 乳児期より正しい生活リズムを習慣づける

—星野恭子さんの講演から—

早起きして、朝ごはんを食べ、元気な一日を過ごすためには、早く寝ることが大切です。みんなそれが良いとわかってはいるのですが……。「こんな当たり前のことを言わなアカン世の中になつたんか、情けない……。」とため息をつかれてる方々！今しばらくこの取り組みを見守っててください。右の「五戒」を念頭に私も今日から頑張りマス。