

こころもからだも 栄養満点な甲賀っ子に

『元気な子ども虎の巻』で実践



市教育委員会では、6つの基本的な生活習慣を掲げた「元気な子ども 虎の巻」を作成しました。

国や県が推進しているスローガン「早寝・早起き・朝ごはん」に「あいさつ・読書・運動」の3つを加え、「こころ」も「からだ」も栄養満点な「甲賀っ子」の育成をめざします。

学校や家庭、地域での意識啓発に活かしていただくため、ポスターやチラシを作成し、市内の児童・生徒のほか、学校、公民館などに配布しました。

早起き

朝日をあびると脳もからだも目覚めます。

早起きすることで、脳とからだが目覚め、一日の生活の準備体制ができます。

朝ごはん

食事は「からだ」をつくるだけでなく「こころ」もつくります。

朝ごはんは、脳を活性化させ、一日のエネルギーを蓄えます。また、朝の目覚めを促します。

早寝

睡眠は「からだ」「こころ」「学力」の土台です。

十分な睡眠は、健全な日常生活の原動力となり、注意力や集中力を高めます。

学力アップのための6つの基本 「元気な子ども虎の巻」

あいさつ

あいさつは明るく元気になる「源」です。

あいさつを「する人」「される人」両者に元気や活力を与え、お互いのコミュニケーションが図れます。

※「挨拶」の「挨拶」は心を開く意味「挨拶」は相手に迫るという意味があります。

読書

読書は全ての学習の基礎です。

読書は、脳を活性化させ、知識や読解力を育みます。また、意欲・興味・感心を促します。

運動

運動は「こころ」をさわやかにし、集中力を高めます。

運動は、基礎体力を育みます。また、集中力を高め、リフレッシュ、気分転換にも効果があります。

元気の基本は 「早寝・早起き・朝ごはん」

子どもたちが健やかに成長していくためには、適度な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。しかし、近年こうした「よく体を動かし、よく食べ、よく寝る」という成長期の子どものとって当たり前で必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れており、それに伴う学習意欲や体力、気力の低下が社会全体の課題として指摘されています。

これらを改善しようと、国や県が推進しているのが「早寝・早起き・朝ごはん」です。市教育委員会では、子どもたちが心身ともに元気に成長できるように、これら

に次の3つの項目を加えて取り組むことにしました。

基本にプラス 「あいさつ・読書・運動」 市独自の3項目を提唱

今回、市独自の推進項目として「あいさつ・読書・運動」を提唱します。このプラス3つの項目は、市教育委員会が子どもたちの生活実態から重要であると判断し決定したものです。

「あいさつ」は、人と人との交流の第一歩です。各学校では、あいさつ運動を進め、子どもたちが自分から進んであいさつのできるよう取り組んでいます。

また近年、子どもの活字離れや国語力の低下が指摘されています。



▲市教育委員会が作成した「元気な子ども虎の巻」

「読書」は、子どもが言葉を学び、感性を磨き、表現力を高め、創造力を豊かにするなど、人生を深く生きる力を身に付けていく上で欠かせないものです。

「運動」は心をリフレッシュ。特に昼間の運動は、夜間の睡眠を安定させます。集中力を高め、気分転換のための運動は、成長期の子どもにとって不可欠です。

子どもたちの正しい生活リズムを育む「早寝・早起き・朝ごはん」は家庭で、「あいさつ・読書・運動」は学校や地域を中心に取り組むスローガンとなります。また、この6つのスローガンは、家庭・学校・

地域が連携して進める子育て支援のキーワードでもあるのです。

学校・家庭・地域の連携で 人間性豊かな子の育成を 「虎の巻」伝授で学力アップへ

さて、今回「虎の巻」に掲げた6つの基本的な生活習慣が身に付けば、「学習習慣」もおのずと身に付き「学力アップ」につながります。ここで示す「学力」とは、学校等で行われる学習によって得られた能力、テストで測ることのできる能力だけではなく、感動・共感・熱意・創造性・発見などの知識だけでなく、生活上のスキルや情緒的な要素を含む、毎日により良く生きるための力「まなぶ力」を意味しています。これは、人間が持っている真の力「人間性」とも言えるものです。

市教育委員会では、このような「学力」を身に付けてもらい、「こころ」も「からだ」も栄養満点な「甲賀っ子」に育ってもらいたいと考えます。市内の子どもたちの問題は、大人一人ひとりの意識の問題でもありません。子どもたちの基本的な生活習慣の確立や、生活リズムの向上のため、今後ますます「学校・家庭・地域」が一体となって取り組むことで、甲賀市の未来を担う子どもたちを健全に育みます。