

「までえに」 よく遊ぶ

体を動かす遊びには
いいことたくさん!

遊びは「生きる力」を育てる

全身を使って遊ぶことは、体力の向上はもちろん、心の健康やその発達にも良い影響をもたらします。

遊ぶことは、人付き合いのスキルやコミュニケーション能力の向上に繋がり、体験によって様々な生きる力が育まれます。また、友達と一緒に遊ぶことで、自分たちのルールを決めたり、年下の子に配慮したりすることを遊びの中で学ぶことができ、社会性も身に付けることができます。

親子で一緒に、友達と一緒に外で元気に遊びましょう!

- ✓ 体力・運動能力の基礎を培う
- ✓ 意欲的に取り組む心が育まれる
- ✓ 丈夫で健康な体になる
- ✓ 協調性やコミュニケーション能力が育つ
- ✓ 認知的能力の発達にも効果がある



家の「お手伝い」も体を動かすこと!

買い物に行って一緒に荷物を持ったり、掃除をしたりと普段の生活から体を動かすお手伝いをするのは良い運動にもなります。

「ありがとう」「頼りになるね」と声を掛ければ子どもたちの自信にも繋がり、自己肯定感も高まります。また、自立心や責任感、どうすればうまくできるかなどを考える力も身に付きます。

年齢や性格に合わせて、無理のない範囲でやってみましょう。

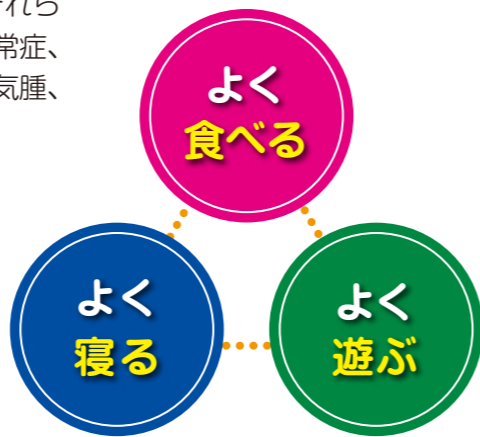
おとなだけじゃない! 「生活習慣病」

「生活習慣病」とは、食事・運動・休養などの生活習慣が深く関わり、それらが要因となって発症する疾患の総称です。具体的に2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、循環器疾患、大腸癌、高血圧症、肺扁平上皮癌、慢性気管支炎、肺気腫、アルコール性肝障害、歯周病、骨粗しょう症などが含まれます。

生活習慣病はふつうは大人の、それも40歳ごろから多くなる病気です。しかし、感心しない生活習慣を毎日続けていれば、子どもでも生活習慣病になってしまいます。

子どものうちから注意していれば、成人後に生活習慣病になる危険が少なくなります。子どもの場合は親の生活習慣が反映されることが多いため、親子で生活習慣を見直し、できることから少しずつ取り組むことが大切です。

規則正しい 生活リズム



(おとなだけじゃない! 親子でトライ! 「生活習慣病」 予防マニュアル より)

お問い合わせ

大和町教育委員会 生涯学習課

〒981-3680 宮城県黒川郡大和町吉岡まほろば一丁目1-1
TEL 022-345-7508 FAX 022-344-3755
E-mail syakyo@town.taiwa.miyagi.jp

令和5年5月1日発行

きらきら輝く自分になるため身に付けたい3つの習慣

までえに

よく食べる よく寝る よく遊ぶ

までえに

「までえに」は宮城県の方言で、「丁寧に」「良く」「きちんと」という意味があります。

「望ましい生活習慣を身に付け、生涯にわたる健康・体力づくりの基礎を培い、自ら進んで生活リズムの向上を目指す」合言葉です。



外で遊ぶ
運動する

学習意欲
学力
生きる力
やる気
生きがい

UP

ぐっすり
寝る



お腹が減る
バランス良く
ごはんを
食べる



家庭はすべての教育の出発点

近年、人間の成長、発達に必要な生活習慣の研究によって、中でも「食べる」「寝る」「遊ぶ」ということが、成長、発達に大きな影響を与えていることがわかっています。この3つは、特に家庭での取り組み・協力が不可欠です。

できることから心掛けてみましょう。

今までの「までえに」はこちらからお読みいただけます。ぜひご覧ください!

家庭教育推進
リーフレット
「までえに」



アサヒナサプロー

までえに よく食べる

「食べる力」
||
「生きる力」



家族一緒にの食事を大切に!

食事の時間は、家族みんなで食卓を囲んで、食を楽しむ時間にしたいものです。テレビやスマホに釘付けになるのではなく、家族での会話を楽しみましょう。

食事は、体の成長だけでなく、心の成長にも深く関わっています。食事を通しての交流から絆が深まったり、食事の際のマナーも自然と身に付きます。また、家族とのコミュニケーションの時間は、子どもの生きる力や学ぶ力を育むことにもつながります。

家族で囲む食卓は、一人きりでは得ることのできない多くの効果があり、大切な時間です。週末だけ、朝ごはんだけ、夜ごはんだけなど、できるところから家族そろっての食事を楽しみましょう!

朝ごはんを食べよう!

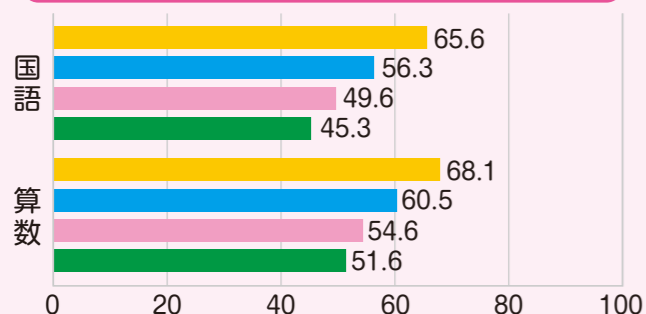
朝ごはんにはたくさんの嬉しい効果があります。

- 脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる
- 体温が上昇して、代謝が高まる
- 便秘解消
- 太りにくい体になる
- 疲労感が少なくなる



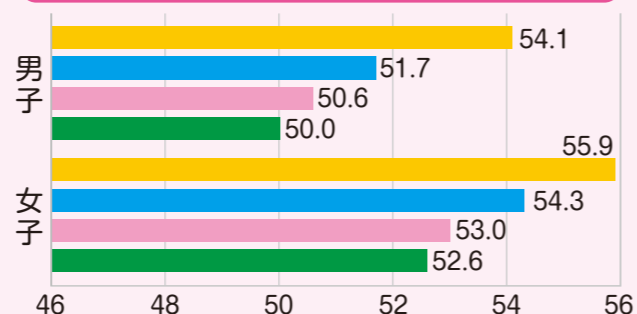
しっかり朝ごはんを食べて脳を活性化させ、1日を元気に過ごしましょう!

朝食の摂取率と正答率 (小学6年生)



● 食べている ● どちらかといえば、食べている
● あまり食べていない ● 全く食べていない

朝食の摂取率と体力合計点 (小学5年生)



● 毎日食べている ● 食べない日もある
● 食べない日が多い ● 食べない

(令和元年度全国学力・学習状況調査、令和元年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査 より作成)



栄養バランスを考えてみよう

偏った食事が肥満へ繋がることもあり、大人になってから糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクとなります。そのため、からだの発達に見合ったバランスの良い食事をとることが大切です。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

国の食育推進基本計画で、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められており、全国各地で食育に関する取り組みやイベントも開催されています。「食育月間」「食育の日」を機会に、ご家庭でも食育に取り組んでみてはいかがでしょうか。

までえに よく寝る

1日の適正な睡眠時間の目安

新生児 (0~3カ月)	14~17時間
乳児 (4~11カ月)	12~15時間
幼児 (1歳~2歳)	11~14時間
未就学児 (3歳~5歳)	10~13時間
就学児 (6歳~13歳)	9~11時間
ティーンエイジャー (14歳~17歳)	8~10時間
ヤングアダルト (18歳~25歳)	7~9時間
成人 (26歳~64歳)	7~9時間
高齢者 (65歳以上)	7~8時間

(出典:アメリカ国立睡眠財団)

寝る子は育つ

睡眠は、脳や心身の休息のために欠かせないものです。また、健やかな体を維持していくためにも、良質な睡眠が、成長期にある子どもには特に必要です。

睡眠中には脳内で「成長ホルモン」と呼ばれるホルモンが出ますが、このホルモンは深い睡眠の間に分泌されます。

睡眠不足になると、注意力の低下や食欲がなくなるなど、頭や体が十分に働かなくなってしまう。それが続くと、疲れがたまりやすくなったり、感情のコントロールができなくなってしまうことが分かっています。

いきいきとした生活を送るためには、十分な睡眠が必要なのです。



午後9時以降に携帯やスマートフォンの使用はしない!

子どもをネットトラブルのみならず、長時間のスマホ・テレビ使用から守るため、家庭でも適切な指導・ルール作りにご協力をお願いします。

日本の子どもの睡眠時間は世界一短い!?

日本人の睡眠時間は大人も子どもも世界で最も短い、と以前より報告されています。日本人の子ども3歳~9歳を対象に、株式会社ブレインスリープが行った調査結果(2021年)によると、子どもの年齢別に推奨される睡眠時間と実際の睡眠時間が最大で2時間近く短く、日本の子どもの睡眠時間はすべての年齢で推奨される睡眠時間に足りていない、ということがわかりました。

子どもにも起こりうる睡眠障害

寝つきが悪い、深く眠れない、睡眠不足などの睡眠障害は大人だけの問題と思われがちですが、子どもにも睡眠障害があります。

睡眠障害が起こり、眠りの質が悪い状態が続くことにより、イライラしたり怒りっぽかったりするなど、ADHD(注意欠陥・多動性障害)のような症状が表れることも多くあります。そのため、ADHDとして誤った受け止め方をされ、適切な対処に繋がらないケースも起こるのです。イライラや怒りっぽさなどの原因が睡眠障害である場合は、適切な対処で改善へと繋がるので、正しい判断、そして質の良い睡眠が必要となります。

寝つきが良くなり、ぐっすり眠るための工夫

- ▶ 寝る前のスマホやタブレットを避ける
- ▶ 食事は寝る3時間前くらいまでに終わらせる
- ▶ 38度くらいのぬるめのお風呂にゆっくり浸かってリラックスする
- ▶ 眠る前には白湯で体を内側から温めつつ水分補給

家族ぐるみで
良い睡眠に
取り組もう!

(こそだてまっぴ「うちの子」らしさを伸ばす学び・遊びの応援サイト 【医師監修】日本の子どもの睡眠時間は世界一短い より)