

かいりん

第70号

2015年4月1日発行

発行者 林 明夫

足利市堀込町 145

Tel 0284-72-5945

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会



開倫塾は「早寝早起き朝ごはん」全国協議会に賛同し、平成18年に承認を受けて以来9年間活動しています。

去る2015年3月12日(木)、国立オリンピック記念青少年総合センターにおいて「早寝早起き朝ごはん」全国協議会フォーラムが開催されました。

子供たちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が不可欠です。近年、子供たちの生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。家庭における食事、睡眠などの乱れを、個々の家庭や子供の問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として、子供たちの基本的な生活習慣を確立させ、生活リズムの向上を図るための取り組みを推進していく必要があります。



開倫塾では、「あさごはんをしっかりと食べよう!」ポスターを全校舎に配布しました。

Q. 「寝る子は育つ」って本当ですか？

A. 睡眠には、成長はもちろん、他にも大切な働きがあります。

- (1) 心身を休養させる
- (2) からだをつくる
- (3) 心を強くする
- (4) 頭をよくする

Q. 「元気ホルモン」って何ですか？

A. 身体が1日元気に活動するためのホルモンです。

人間の体には、起きる時刻近くになると、いろいろな脳内物質が分泌されます。これら元気ホルモンは、代謝や免疫、炎症の抑制などに関係しています。また、セロトニンという物質も、不安を抑え食欲や自律神経を活発にし、心身の健康を支えます。

「生活リズムを整えよう！～運動・遊びのすすめ～」

子どもの体力は、近年低下傾向に歯止めがかかってきていますが、依然として低い水準にあります。子どもの体力低下は将来的に国民全体の体力低下につながり、ひいては社会全体の活力が失われる事態が危惧されています。

文部科学省は、子どもの体力向上に向けた総合的な施策を推進し、小学校5年生と中学校2年生を対象とした「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果を踏まえ、学校や地域における体力向上に向けた取組を推進するとともに、子どもの発達段階に応じた体力向上プログラムの普及啓発を行っています。

これは、学校の体育・保健体育で、心と体を一体としてとらえ、運動についての理解と合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てることをねらいとしています。

Q. 私たちにもできることはあるでしょうか？

A. 「早寝早起き朝ごはん」運動をきっかけに子どもとできる何かをはじめましょう！

例えば、読書する時間をつくと表現力、想像力、詩の力、感性が豊かになります。子どもの話に耳を傾け共感することで、子どもは安心し、自信を持って成長していくでしょう。

「早寝早起き朝ごはん」を通じ親子のコミュニケーションを深めていきましょう！



左：柴田 亜衣さん
アテネオリンピック金メダリスト/スイミングアドバイザー
右：内藤 久土さん
順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科研究科長

**ゲストによる
トークセッション**



**佐藤弘道さんと
幼稚園児による
「ちゃんと食べよう体操」**



左：鈴木みゆきさん
和洋女子大学人文学群こども発達学類教授
右：佐藤 弘道さん
タレント/親子体操教室主宰/元体操のおにいさん