



那須教育事務所ふれあい学習課
〒324-0056 栃木県大田原市中央 1-9-9
Tel: 0287 (23) 2177 FAX: 0287 (23) 2193
Mail: nasu-kyouiku@pref.tochigi.lg.jp

Vol. 38 平成27年9月

家庭・地域との連携で生活習慣づくり

夏休みも終わり、学校生活が再びスタートしました。しかし、体育祭や運動会、遠足、期末テストに、前期のまとめ…と御多用の日々をお過ごしのことと思います。また、毎日の気温差が大きく、体調など崩されていませんか。

さて、今回は「早寝・早起き・朝ごはん」について考えていきたいと思えます。これって、幼児や小学校低学年に関する指導のことだと思っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

しかし、文部科学省は、生活リズムが乱れやすい環境にある中高生の生活習慣づくりの普及を目的として、中高生向けと指導者向けの資料「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～」を今年度作成しました。



近年、社会の多様化や生活環境の夜型化等により、子どもたちの生活習慣の乱れが学習意欲や体力、気力の低下要因の一つとして指摘されており、これに対応するため、文部科学省では平成18年度より「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進していることは御存じのことと思えます。

その結果、幼児や小学校低学年においては起床

時刻や朝食摂取の改善傾向が見られるようになってきました。しかしながら、生活習慣が乱れやすい時期にある中高生においてはまだ大きな改善が必要な状況にあり、この資料が作成されました。

資料の中では、生徒が興味をもって読み進められるよう睡眠、食事、生活習慣に関する話題がクイズ形式にて展開され、後半には生活改善チェックリストや睡眠チェックシートなど実践的に取り組むためのワークシートが付いています。また、指導者用資料では、資料の活用方法や具体的な指導方法等が示されています。「早寝・早起き・朝ごはん 文部科学省」で検索すると、文部科学省ホームページのデータベースに、生徒用普及資料・指導者用資料・パワーポイント版指導資料等のデータがダウンロードできるようになっております。また、生徒用の資料については、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会(TEL03-6407-7767)に問い合わせれば、無料で必要な冊数を送付してもらえます。(※送料のみ学校負担)

資料は、学校での教育活動ばかりでなく、家庭教育支援や地域の学習講座においても幅広く活用できる内容となっています。

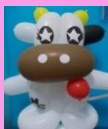
生活リズムを整えるには、やはり家庭との連携が不可欠です。授業で活用して生徒に「生活リズムの大切さ」を伝えるのは、もちろんのこと、保護者会等で、この資料を活用することは、とても効果があるのではないかと思います。また、地域には、家庭教育支援者として「家庭教育オピニオンリーダー」がいらっしやいますので、その方たちと協力して事業を展開することも可能です。

ぜひ、家庭・地域を巻き込み、子どもたちの生活習慣づくりのために、この資料を連携のツールとして、活用してみませんか。

※「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ホームページでは、小学生版等、他の資料もダウンロードできるようになっています。

社会教育主事の紹介

氏名：高山 貞徳 先生
勤務先：那須塩原市教育委員会
生涯学習課



職名：副主幹・指導主事兼社会教育主事
メッセージ：今年度から、那須塩原市生涯学習課勤務となりました。新しい職場にも慣れましたが日々勉強中です。各種研修に参加し「社会教育は奥が深く楽しい！」というのが実感です。10月からは就学時健康診断で各小学校をお伺いしますので、よろしくお願ひします。特技はパルーンアートで、写真の「みるひい」が最新作です。