

2 運動のおはなし『体を動かすということ』

(1) 運動することで脳の発達を促す

小学生から中学生にかけては、体がめざましく成長します。そのため、この時期には体の成長段階に応じた運動を適切に行うことが、脳の発達のためには不可欠です。

たとえば小学生の頃は、手足や体全体をいろいろな動作でたくさん動かすことが大切です。鬼ごっこやドッジボールなどの運動で外遊びをたくさんしましょう。身の軽いこの時期には、体育授業で行われるマット、跳び箱、鉄棒運動も身につけておきたいものです。その後の球技をはじめとする多くのスポーツを楽しむためにも大切です。

多様な動きを含んだ運動は、体を上手に動かすことのできるような能力（巧緻性）やバランス能力、すばやく動くための能力

（敏捷性）など、身体能力を高めてくれます。これらは主に神経系の発達を促してくれます。

(2) 毎日の生活に運動を取り入れよう

一日の中で、登下校や学校での生活行動に加えて、遊んだり運動したりスポーツをしたりすることが皆さんの体を発達させるのには欠かせません。また運動は食欲を増進し、心地よい疲れをもたらしてくれます。

帰宅したら、宿題や予習・復習などの家庭学習や読書もして、一家団らんで栄養バランスの良い食事をしっかり食べて、お風呂に入ってぐっすり寝る。子ども時代はこんな生活を送りたいものです。



できることからはじめよう！！
『運動』の2つの実践をしてみよう！！

① 室内でもなるべく体を動かそう！

現在、なかなか外に出て遊ぶことのできない状況が続いていますが、「早寝早起朝ごはん」の実践や生活リズムを整えるためにも、体を動かすことはとても大切です。

室内でも実践できるようなラジオ体操なども効果的です。なるべく日中に体を動かすようにしましょう。



② 家族でルールを決めて遊ぶようにしましょう！

ご自宅にいる時間が長くなる中で、テレビやゲーム・スマホなどの使用時間が長くなると、子どもたちの就寝時間や生活に大きな影響を及ぼします。使い方や時間、室内遊びの仕方など「我が家のルール」について話し合ってみてはいかがでしょうか。



今回掲載した内容は、「早寝早起朝ごはん」全国協議会が発行する①『早寝早起朝ごはんガイド』、②『心と体の元気のヒミツ早寝早起朝ごはん』、③『自宅で取り組む「早寝早起朝ごはん」』より引用・参考にさせていただきます掲載しています。

- 1 朝ごはんのおはなし『食について』（①P 10・②P 2・③）
- 2 運動のおはなし『体を動かすということ』（①P 14・15・③）



「小・中学校生活習慣アンケート調査結果」

新型コロナウイルス感染症の影響により、生活習慣の乱れが心配される今般
町内の小学6年生と中学3年生を対象に生活習慣に関するアンケートを
実施させていただきましたので、調査結果をお知らせします。

テレビゲームはみんな何時間やってるの？

何時に起きてる？

みんなは朝食を食べてる？

①朝食を毎日食べていますか？	小学校	中学校
食べている	83%	73%
どちらかといえば食べている	17%	18%
あまり食べていない	0%	7%
全く食べていない	0%	2%

約9割の児童・生徒が朝食をとっていますが、中学校では、数名が朝食をとっていない生徒もいる結果となっています。

朝起きた時には、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しているため、朝食をしっかりとり、「食べる習慣」を身に付けましょう。

②毎日、同じくらいの時間に寝てますか？	小学校	中学校
寝ている	45%	39%
どちらかといえば寝ている	47%	36%
あまり寝ていない	8%	11%
全く寝ていない	0%	14%

毎日同じ時刻に寝ていない方は、小学校では約1割・中学校では約2割となっています。生活のリズムが不規則になってしまうと、気持

③毎日、同じくらいの時間に起きてますか？	小学校	中学校
起きてる	62%	57%
どちらかといえば起きてる	32%	36%
あまり起きてない	6%	5%
全く起きてない	0%	2%

ちのコントロールができなくなったり、免疫力が下がりやすくなってしまうこともあるので、規則正しい生活のリズムを身に付けましょう。

④平日どれくらいテレビやDVDを観ますか？	小学校	中学校
4時間以上	13%	11%
3時間以上	21%	11%
2時間以上、3時間未満	28%	21%
1時間以上、2時間未満	28%	27%
1時間未満	10%	21%
全く観ない	0%	9%

小学校では、テレビなどの視聴時間、2時間以上が約6割で中学校では、約4割となっています。ゲームをする時間は、2時間以上が小・中学校ともに約4割となっています。

⑤平日どれくらいゲームをしますか？	小学校	中学校
4時間以上	8%	11%
3時間以上	19%	4%
2時間以上、3時間未満	17%	30%
1時間以上、2時間未満	28%	16%
1時間未満	17%	23%
全くしない	11%	16%

一概には言えませんが、家庭でテレビやゲームなどをして家庭で過ごす時間が4時間以上の人は、2割程度いることから、依存症にならないように、家庭でのルールを決めることが大切です。

調査結果では、朝食を食べることや決められた時間に寝たり起きたりすることができている児童・生徒は多い結果となりましたが、テレビやゲームをする時間が長い児童・生徒も多く見受けられました。夜遅くに長時間強い光を浴びると体内時計のリズ

ムが後ろにずれ、寝付きにくくなってしまいます。子どもの生活習慣を改善するためには、保護者の方々の協力が不可欠ですので、「我が家のルール」について話し合ってみてはいかがでしょうか。