

みみよりな話

香川県血液検査の結果から 子供の生活習慣に警鐘

昨年、小学4年生を対象に香川県が行った血液検査で肝機能、脂質、血糖値の異常値を示した子供の割合がそれぞれ1割に上ることがわかりました。食生活や運動不足の影響が大きいと見られており、この取り組みを推進する香川短期大学の北川博敏名誉学長は「異常値の多くは生活習

慣の見直しで改善できる。子供の血液検査は、将来の病気予防のために重要で、国の主導で全国に広げてほしい」と話しています。

また、北川博敏名誉学長が2004年に出版された「日本は減ぶ—小・中学生の三割が生活習慣病」によれば、1997年時点の血液検査で富士市の小学生の9%が肥満となっていたそうです。しかし、その6割が3ヶ月の生活習慣改善指導で改善したことが指摘されています。子供を病気から守るためにも基本的な生活習慣を身につけ適切な食事・運動・睡眠を与えることの大切さを痛感しました。

情報通！

「地域で子供を見守りましょう。」 ポスター・チラシの作成

この度「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、「地域で子供を見守りましょう。」ポスターとチラシを作成しました。この資料は、大人一人ひとりが簡単なあいさつや声かけなど、できることから地域の子育てに関わっていくことの大切さを訴えています。

今の日本では、子供が困っていたり、危険な場所で遊んでも「他人の子供だから」、「親に任せよう」といった人任せな雰囲気が漂っています。しかし子供は地域の宝でもあります。日頃から気楽に「おはよう」「どうしたの?」と声を掛け、良いことをしていたら「えらいね」「ありがとう」と、また悪さをしていたら、きちんと叱ってあげることが地域の大人にも求められているように感じます。



早寝早起き朝ごはん ニュースレター



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ニュース 発行:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 平成27年10月1日
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1 国立オリンピック記念青少年総合センター内
TEL:03-6407-7767 FAX:03-6407-7699 E-mail:hayane-hayaoki@niye.go.jp

第13号

<http://www.hayanehayaoki.jp/>



有限会社
エスアールシーカンパニー
佐藤 弘道

こんにちは、「体操のお兄さん」こと佐藤弘道です。

さて、平成18年度から文部科学省及び全国協議会が始めた「早寝早起き朝ごはん」。

今ではすっかり馴染みの言葉となりました。しかし、まだまだ朝ごはんに関しては主食のみで副菜の数は増えていません。健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事が大切ですが、例えばトーストだけ

といった主食のみで副菜がない朝ごはんでは十分だと思っている保護者もいらっしゃいます。

そして、若い世代は間違った「ダイエット」もしています。見た目だけを重視してしまい、体の中の骨のことまで意識が無く、将来、骨粗鬆症の原因になってしまったりしています。

健康で一番大切なことは「健康なうちに、健康に気付くこと」です。病気になってから健康に気付くのは、本当は遅いのです。そのためには、若いうちからの「生活習慣」が一番です。その「生活習慣」を作るのは親です。幸い、日本には「健康三原則」があります。それは「運動・食事(栄養)・睡眠(休息)」です。この三つのバランスが一番大切なことです。

今後も「早寝早起き朝ごはん」の運動に関しては、私自身が皆さんに発信していきたいと思っています。それも「正しい発信」です。現在、日本は健康ブームでもあります。「平均寿命」を伸ばすのではなく、「健康寿命」を伸ばせるように、小さい頃から正しい「早寝早起き朝ごはん」をしていきましょう。親子で一緒に食事をし、運動をし、ゆっくり休んでください。これが精神的にも身体的にも家族の一番の「絆作り」であり、「健康作り」なのです。

これからも「早寝早起き朝ごはん」を実行していきましょう。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会推進会員一覧

(平成27年9月現在、五十音順、敬称略)

【企業会員】

(株)イースリー、(株)伊藤園、(株)内田洋行、エムエフエス(株)、(株)旺文社、大塚ウェルネスベンディング(株)、キッコーマン(株)、(株)good deli、コカ・コーラ イースト ジャパン(株)、シダックス(株)、(株)小学館集英社プロダクション、西洋フード・コンパスグループ(株)、東京急行電鉄(株)、(株)ナガセ、(株)日本教育新聞社、日本マクドナルド(株)、(株)明治、雪印メグミルク(株)、(有)ルーティ、(株)若葉共済会

【公益法人等・個人会員】

(一社)家の光協会、(公財)上廣倫理財団、(認定NPO)おやじ日本、(学)香川栄養学園女子栄養大学、(一財)学生サポートセンター、子どもの早起きをすすめる会、(公財)才能開発教育研究財団、(公財)実務技能検定協会、(一財)社会通信教育協会、上越教育大学、(学)昭和学院、聖徳大学・聖徳大学短期大学部、全国国公立幼稚園・こども園PTA連絡協議会、(公社)全国子ども会連合会、(福)全国社会福祉協議会全国保育協議会、全国専修学校各種学校総連合会、(公財)ダノン健康栄養財団、東京学芸大学、(公社)日本一輪車協会、(公財)日本英語検定協会、(公財)日本漢字能力検定協会、(NPO)日本子守唄協会、(公財)日本女性学習財団、(公財)日本数学検定協会、(NPO)日本成人病予防協会、(公財)日本体育協会日本スポーツ少年団、(公社)日本調理師会、日本PCA教育振興会、(公社)日本PTA全国協議会、(一財)日本ユースホステル協会、(公財)日本リトルリーグ野球協会リトルリーグ東京連盟、(公財)日本レクリエーション協会、早寝・早起き・朝ごはん実行委員会 in 宮城、(公財)古岡奨学会、(学)文化学園、文教大学、(公社)母子保健推進会議、(一社)マザー・ニア、(公社)マナーキッズプロジェクト、U&Uクラブ、(NPO)幼児教育従事者研究開発機構、陽電研究所、佐々木貴康、清水浩利、鈴木みゆき、塚本栄樹、中村岩男、松岡浩蔵、村田佳祐、森田秀作

こんな活動に取り組みました!

10周年記念誌編集会議

7月15日(水)

会場：国立オリンピック記念青少年総合センター会議室

「早寝早起き朝ごはん」国民運動も今年で10年目を迎え、10周年記念誌を作成することになりました。作成にあたって、「早寝早起き朝ごはん」運動に多くのご協力をいただいた方々を編集委員に迎え、第1回10周年記念誌編集会議を行いました。

当日は、編集委員の皆様から「当時のエピソードが入っていると読む人も面白い。」「関係者のみならず、多くの人に読んでもらえるような内容にしてほしい。」等様々なご意見をいただき大変有意義なものとなりました。今後も10周年記念誌発行に向けて取り組んでいきたいと思っております。



子ども霞ヶ関見学デー

7月29日(水)・30日(木)

会場：文部科学省旧庁舎1階ラウンジ

文部科学省をはじめとした中央府省庁等が連携して行う「子ども霞ヶ関見学デー」の中で「早寝早起き朝ごはん」運動の普及・啓発を行いました。

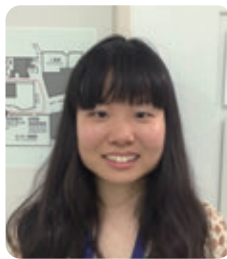
事務局では、参加してくれた子供たちとキャラクターの缶バッジ作りを行い、保護者にはガイドブック等を配布し、「早寝早起き朝ごはん」の大切さについて説明しました。

会場には、はやおきくんも登場し、子供たちと楽しくふれあいました!(来場者数:816人)



つないでいこう♪「早寝早起き朝ごはん」

ここは、「早寝早起き朝ごはん」運動に関わっている人同士がつながっていくコーナーです!次はあなたとつながるかも!?



お名前

ませ さきか
間瀬 咲樹花 さん

ご所属

国立青少年教育振興機構

「早寝早起き朝ごはん」との関わり

昨年度から、キャラバン隊ボランティアとして活動に参加させていただいております。

ひとこと♪

継続的に普及活動を行っている学校やイベントでは、「早寝早起き朝ごはん」に対する認知度が高いと実感しています。キャラバン隊は、子供が楽しみながら「早寝早起き朝ごはん」について学べる素敵な活動なので、今後も継続的に活動に参加していきたいと思っております。



18人目→



お名前

おおしま まさと
大嶋 正人 さん

ご所属

杉並区立方南小学校支援本部

「早寝早起き朝ごはん」との関わり

学校支援本部が主催する土曜チャレンジスクール「算数サポート」の実施、運営に3年間にわたり「早寝早起き朝ごはん」全国協議会より補助をいただいております。

ひとこと♪

算数が苦手な子、つまづいている子に算数の楽しさを知ってほしいと始めた「算数サポート」は子どもたちの朝学習の習慣化を促しています。毎朝、始業前の校庭での子どもたちの朝遊びをサポートするボランティアの見守りは4年目を迎え、学力だけでなく体力、生活習慣の向上に寄与していきたいと思っております。



19人目→

推進会員はこんな活動・取り組みをしています!

めざせ!!体内リズムで美と健康「健康管理能力検定」

NPO法人日本成人病予防協会

文部科学省後援「健康管理能力検定」がスタート

特定非営利法人日本成人病予防協会では、平成15年2月より文部科学省後援による「健康管理能力検定」を開始しました。近年、児童・生徒の不規則な生活リズムの乱れからくる学力や体力、意欲の低下、睡眠障害などが社会問題となっています。私たちの体には、時間や季節などを刻む体内時計というメカニズムがあり、この体内時計を正しく働かせることによって、健康を維持できることが解明されてきました。体内時計が乱れると、私たちの自律神経は乱れ、必要なホルモンが分泌されず、心身の不調が現れ病気になる可能性も高くなります。「健康管理能力検定」は体内時計が司るさまざまな生活リズムや体内リズムの働きやしぐみについての理解度を測ることを目的とし、難易度ごとに1級(健康管理士一般指導員)、2級(健康リズムカウンセラー)、3級(生活リズムアドバイザー)の3つのレベルがあり段階的に受検することができます。健康の情報が溢れている世の中で正しい健康の知識を身につけることは、自分や家族の健康管理、健康関連企業の社員研修、教育現場などでの生活リズムの指導にも大変役立ちます。公式テキストにより、合格対策事前講習会でしっかりと正しい知識を習得できます。学生割引・団体割引制度もあり。詳しくは健康管理能力検定公式サイトをご参照ください。「体内時計」を学んで美と健康のスペシャリストになりましょう。



データでみる「早寝早起き朝ごはん」

「子供の生活力に関する実態調査」報告書

～子供に必要な生活スキルとは～の結果(国立青少年教育振興機構)

平成27年5月1日に機構は、子供の生活に関する具体的な行為・技術(「生活スキル」)の習得状況や「生活スキル」と体験活動や生活環境、保護者と子供の関わりについて調査し、その結果を公表しました。

本調査では、「生活スキル」を「コミュニケーションスキル」「礼儀・マナースキル」「家事・暮らしスキル」「健康管理スキル」「課題解決スキル」に分類しており、このうち「健康管理スキル」には、「夜ふかしをしないこと」「毎朝朝食を食べること」「ふだんから積極的に体を動かすこと」といった、生活リズムに関わる項目が含まれています。

調査結果では、保護者と子供の関わりについて、保護者が勉

強以外の体験を積極的にさせていたり、学校が休みの日にも早寝早起きをさせるなど生活習慣を身につけさせることに力を入れているほど、その子供の健康管理スキルが高い傾向が見られました。

また、下記のグラフに示されるように、普段から自然の中での遊びをしている子供ほど、「健康管理スキル」を含め「生活スキル」が高い傾向も見られます。

このような結果からも、基本的な生活習慣を身に付けるためには、保護者による指導とともに、自然の中での遊びや地域行事への参加など、様々な体験をすることが大切であると考えられます。

自然の中での遊び×健康管理スキル

