

みみよりな話

スマートフォンと子育て ～第2回～

前回に引き続き各分野の専門家に子育てにおけるスマートフォンとの付き合い方について聞いていきます。

第2回は小児神経学クリニック院長の星野恭子先生にお話を伺いました。

星野恭子(小児神経学クリニック)

平成24年以降、小中学生のスマートフォンの所有率は急激に上がり、平成25年に既に小学生の3割以上、中学生の5割以上が使うようになっています。私は、小児の神経疾患が専門ですが、外来でもスマホやゲームが止められない、という訴えが多くなっています。小学生は、たとえ自分のスマホを持っていなくても、両親のスマホを勝手に使ってゲームをしている、ということも多く聞きます。そして、スマホやゲームの制限をすると、イライラ、チック、頭痛などが改善し、寝る時間も早くなることが多いです。

また、小学生向けの講演の感想文やクラスでの話し合いを聞くと、たいへん多くの生徒が自分たちのゲームのし過ぎに気づいて何とかしようと考えています。ゲームやスマホは、子供たちの生活を支配し始めています。さて、最近、医学の世界では、ゲーム中毒と脳の異常が報告されています。たとえば、脳の発達にとっても大切なドーパミン神経の受容体の低下、脳の体積の低下、依存症と関連する脳の部位の異常、前頭葉の異常などなど。そして、発達に大切な神経の一つであるドーパミン神経は、おおよそ15歳位までは著しい発達を遂げます。つまり、このままでは、発達期の脳の機能の低下が推測されます。

さらに、子供の未熟な脳は、自分の欲望を抑制すること

が難しいです。そのような発達期の脳への影響を考え、スマホやゲームの年齢や時間の制限が必要なのではないのでしょうか。スマホ時代の私達に、冷静な判断が求められているのではないのでしょうか。



情報通！

全国協議会ではこれまで、ポケットガイド、ポケットレシピ、幼児の保護者・指導者向け、小学生の保護者・指導者向け等のガイドを作成してきました。そこで今回は小学生に向けたガイドブック「小学生のための早寝早起朝ごはんガイド」―ステップ1―、―ステップ2―を発行します。

本ガイドは書き込み式で子供の実態に合わせて活用できるようステップ1は毎日「起きた時刻」「朝ごはんの有無」「寝た時刻」を記録、点数化し、合計点によって早寝早起朝ごはんキャラクターとお友達になれるという構成になっています。また、ステップ2は「生活リズムをコントロールすること」を目的に、問題点の把握や目標設定をして、より良い生活リズムで過ごすことを意識できるように工夫しています。ぜひ、ご活用ください。



「早寝早起朝ごはん」全国協議会推進会員一覧

(五十音順、敬称略)

【企業会員】

(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)、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)、(株)玉川繊維工業所、東京急行電鉄(株)、(株)ナガセ、(株)日本教育新聞社、日本ケロッグ (同)、日本マクドナルド(株)、(株)明治、(株)悠光堂、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) おやし日本、(学)香川栄養学園女子栄養大学、学習塾 みち、(一財) 学生サポートセンター、(公財) 学校給食研究改善協会、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、新宿柏木クラブ、聖徳大学・聖徳大学短期大学部、(公社) 全国学校栄養士協議会、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、全国米穀販売事業共済協同組合、(公財) ダノン健康栄養財団、東京学芸大学、(公財) 図書館振興財団、(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、日高町、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、(学)山野学苑、山野美容芸術短期大学、山野美容専門学校、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、鈴木みゆき、塚本栄樹、外川 泉、中村岩男、松岡浩蔵、久次辰巳、村田佳祐、森田秀作

推進会員数:81(平成29年4月現在)

早寝早起朝ごはん ニュースレター



「早寝早起朝ごはん」全国協議会ニュース 発行:「早寝早起朝ごはん」全国協議会 平成29年4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19号

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



「早寝早起朝ごはん」全国協議会が発足して10年を迎えました。多くの皆様のご協力をいただいた国民運動は、全国に広がりをもせ、家庭・学校はもとより地域社会にも浸透し実践する人々が多くなってきたことは大変喜ばしいことです。

基本的な生活習慣を身に付けることは、子どもたちが健やかに成長する基礎であり、家庭が担う大きな育みの1つです。

近年、朝ごはんに限らず食の大切さについて認識が高まり、バランスのとれたお弁当を作って学校に持ち寄り「お弁当の日」があったり、「食育」に関する学びの機会が増えてきました。

一方、スマホやSNSなどの使用時間に応じて学力が低下することが、様々な調査報告で明らかとなっています。また、睡眠時間の長さや時間帯が成長ホルモンに及ぼす影響が指摘されており、欧米の子どもに比べて日本の子どもの平均睡眠時間が短いとされています。

中学生までは欧米の子どもたちと身長差があまりないのに、高校生になると身長差が開いていくように、欧米の子どもたちは日本の子どもたちに比べて睡眠時間が圧倒的に長いという調査結果もあります。

子どもたちの成長過程において重要な「食」と「睡眠」の大切さを啓発する「早寝早起朝ごはん」国民運動が更に浸透し「体験の風をおこそう」運動とも連携した大きなうねりとなることを期待しております。

教育の原点は家庭にあることを再認識し、明るく豊かな人生となるよう、大人も子どもも楽しく実践できますよう関係各位のご支援をお願い申し上げます。

こんな活動に取り組みました！

江戸川区立南葛西小学校での公開授業

平成29年1月28日(土)

会場：江戸川区立南葛西小学校体育館

江戸川区立南葛西小学校で行われた「生活リズム向上公開講座」内で低学年、高学年に分け、約700名の児童に「早寝早起き朝ごはん」の出前授業を行いました。授業では児童も楽しく学べるように「はやねちゃん」「よふかしおに」と一緒に〇×クイズを実施し、子供たちも楽しんでいる様子でした。

授業終了後の質疑応答では「朝ごはんは、何を食べた方がいいですか」「寝る前は強い光を浴びない方がいいですか」など、具体的な質問も飛び出し、子供たちは楽しみながら生活習慣づくりの大切さを学んでいました。



H28子供の生活習慣改善研修会

平成29年1月26日(木)

会場：千葉県総合教育センター

千葉県教育委員会主催の平成28年度「子供の生活習慣改善研修会」において「早寝早起き朝ごはん」国民運動の沿革や現状、特色ある取組についての講話を行いました。

講話の後半では、今後の取組の参考となるよう全国協議会が行っているPR活動のプログラムの一つとして「エビカニクス」ダンスを披露し、参加者の方に具体的な活動を紹介しました。

終了後には「ガイドブックを活用したい」「キャラバン隊と連携して取り組みたい」などの声があり、協議会としても、今後、連携した取組を積極的に行っていきたいと考えています。



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」国民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

よしげ かな
芳重 香奈 さん

ご所属

香川県教育委員会事務局
生涯学習・文化財課

「早寝早起き朝ごはん」との関わり

平成27年度から当課で、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとする子どもたちの望ましい生活習慣づくりにむけた啓発活動に取り組んでいます。

ひとこと♪

香川県教育委員会では、平成28年度にオリジナルソング&ダンス「生活習慣☆リズム感♪」(mimika作詞作曲 ミスター振付)を制作し、YouTubeで楽曲紹介動画やダンスレクチャー動画を配信しています。

全国で「早寝早起き朝ごはん」国民運動に関わっている皆さん、一緒に歌って踊りましょう！詳しくは、「かがわの家庭教育」で検索してみてください。



お名前

おくぞの じゅんこ
奥園 淳子 さん

ご所属

NPO法人幼児教育従事者
研究開発機構

「早寝早起き朝ごはん」との関わり

運動を通した親子の交流活動「父子チャレンジアカデミー」において、キャラバン隊と共に「早寝早起き朝ごはん」の重要性をPR。はやおきくん達も子ども達と一緒に力士と相撲を取ったり、為末さんとハードルを跳んだり大奮闘してくれています。

ひとこと♪

運動は、良い睡眠に欠かせない重要な要素です。運動することで、「早寝早起き朝ごはん」の好循環が創出されます。また、親子で楽しみながら体を動かし運動習慣をつけることは、体力の向上のみならず、子供のストレスの軽減にも良い効果をもたらします。

活動会場には、楽しそうに体を動かしている親子の笑顔でいっぱいです。活動を通して「早寝早起き朝ごはん」+運動することの重要性を伝えたいと思っています。



全国ではこんな活動・取り組みをしています！

「安井小はみんな家族・生活を振り返ろう」

京都市立安井小学校 健康委員会の取組

安井小学校では、「子供たちの心と体の健全な成長には、毎日の生活リズムの安定が欠かせない」という考えの基「早寝早起き朝ごはん」に取り組んでいます。さらに「主体的に活動する子供」を目指している本校では、今回の取組を健康委員会の子供たちが自ら取り組む活動としました。

児童朝会の中で、子供たちは健康委員会からのアピールとして「早寝早起き朝ごはん紙芝居」「健康〇×クイズ」「みんなで踊ろう早寝早起き朝ごはんダンス」をする計画を立てました。

紙芝居では、やなせたかし先生作の「よふかしおにとはやねちゃん」をプレゼンソフトに取り込み、子供たちがセリフをアフレコして、全校児童の前で披露しました。



「〇×クイズ」では、まず健康委員会の子供たちが、なぜ「早寝早起き朝ごはん」が自分たちの成長によいのか調べて学習し、クイズを作りました。児童朝会では、クイズのコーナーに5体のキャラクター全員が登場してくれて、子供たちとクイズを楽しみ、大変盛り上がりしました。

最後は、健康委員会の子供たちが振り付けを考えた「早寝早起き朝ごはんダンス」を5体のキャラクターと一緒に踊って、楽しく健康委員会からのアピールを終えました。

当日は、地域の3つの保育園・幼稚園園児も児童朝会に参加してくれました。子供たちが主体的に取り組み、アピールしてくれたことで、大きな成果が表れると期待しています。



データでみる「早寝早起き朝ごはん」

平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書

スポーツ庁

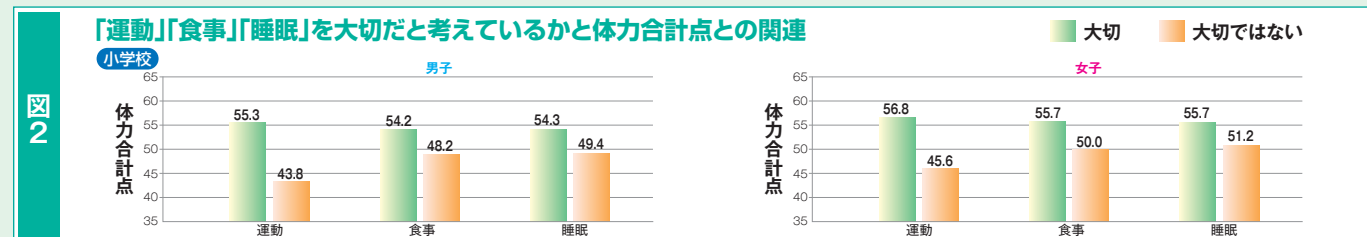
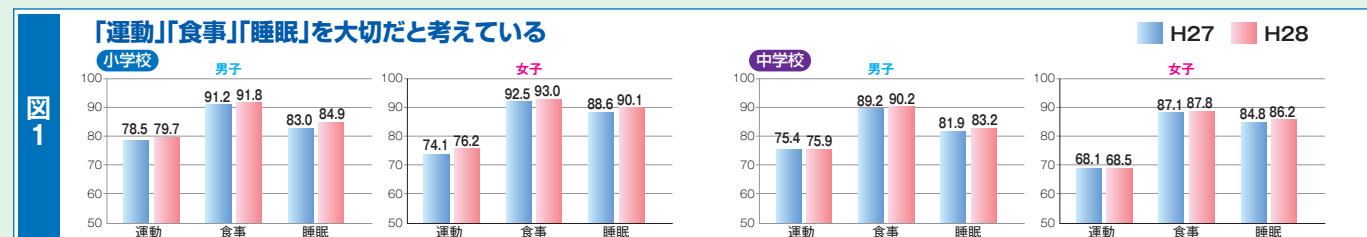
今回は、平成28年12月に発表された「平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」で示された健康三原則（「運動」「食事」「睡眠」）と体力の関連について紹介します。

本調査では、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとする基本的な生活習慣が身に付いている児童生徒の方が体力の合計点が高いこと、テレビ、ビデオ、DVD、ゲームなどの使用時間が長くなるほど体力合計点が低くなることなどの報告がありました。

さて、その中で今回注目したのは（図1）で示されている、「健康三原則をどのくらい大切だと考えているか」の推移につ

いてです。見ていただくとわかるように、H27年度に比べH28年度は三つ全てにおいて大切だと考えている割合が増加しています。また、（図2）をみると、それらを大切だと考えている割合が高いほど体力の合計点が高いことがわかります。

健康三原則という基本的な生活習慣を身につけることの大切さは、徐々に浸透してきていることが結果として表れてきていると言えるのではないのでしょうか。また、意識が行動に結びつき体力にも反映されることがわかりました。



出典：平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書



優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰 「早寝早起き朝ごはん」国民運動10周年記念式典・全国フォーラムのご報告

日程：平成29年3月17日(金) 13:00~17:10

場所：国立オリンピック記念青少年総合センター【カルチャー棟 大ホール】

「早寝早起き朝ごはん」国民運動10周年記念式典・全国フォーラム

平成29年3月17日(金)国立オリンピック記念青少年総合センターで平成18年4月に始まった「早寝早起き朝ごはん」国民運動の10周年を記念し、「早寝早起き朝ごはん」国民運動10周年記念式典・全国フォーラムを開催しました。当日は、全国より355名の方々にお集まりいただきました。

第1部

》 10周年記念式典

「早寝早起き朝ごはん」国民運動の10周年を記念し執り行われた式典では、文部科学審議官、小松親次郎様からご挨拶いただくとともに「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 有馬会長からは、本運動を支援して下さっている多くの皆様に感謝の言葉をお伝えしました。事務局からもこの場を借りて、改めて感謝申し上げます。



有馬会長のご挨拶

》 優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰等

今回の記念式典では、文部科学省が主催する「優れた『早寝早起き朝ごはん』運動にかかる文部科学大臣表彰」も行いました。同表彰は子供たちの健やかな成長のためには適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠など基本的な生活習慣が大切であることに鑑み、その定着に向けた取り組みの一層の推進を図ることを目的に「早寝早起き朝ごはん」運動などの子供の生活習慣づくりに関する活動のうち、その活動内容が特に優れていると認められる活動に対して行っているものです。平成24年度及び26年度に続き、第3回目となりました。

平成28年度は63団体が受賞し、受賞者代表からは「今回の受賞を契機に、早寝早起き朝ごはん運動のより一層の普及啓発に努めていきたい」との決意が述べられました。

当協議会からも、全国国公立幼稚園・こども園PTA連絡協議会、日本マクドナルド株式会社、雪印メグミルク株式会社の3団体を推薦し、受賞いたしました。

また、当運動発足以来、多大な御理解と御支援、そして御協力をいただいている、公益財団法人上廣倫理財団に、文部科学大臣より感謝状が贈呈されました。



表彰団体

第2部

》 全国フォーラムオープニング

今年度も、オープニングには渋谷区山谷かきのみ園の子供たちをお呼びし、かわいらしい歌とダンスで盛り上げてもらいました。

歌は「世界中のこどもたちが」ダンスは「へそへそパワー」を披露していただき、今日のために頑張って練習してきたことが伝わる発表でした。

参加者からのアンケートでも「子供たちが歌っている姿がかわいらしかった」という感想をいただき、和やかな雰囲気の中フォーラムが開会いたしました。



かきのみ園の園児



「早寝早起き朝ごはん」国民運動10周年記念式典・全国フォーラム

第2部

10周年特別講演

特別講演では、東北大学加齢医学研究所所長の川島隆太先生をお招きし、「基本的生活習慣とメディア接触が子どもの脳発達に与える影響」をテーマに、子供にとって理想的な生活リズムについて脳科学の観点からお話いただきました。

「テレビを長時間見ている人、スマートフォンの使用時間が長い人ほど学力テストの成績が低い」「朝ごはんは主食しか食べない人は、何も食べない人と同じくらい記憶力が低い」など参加者の興味がある内容となっていました。

参加者からは、「漠然とスマートフォンの使い過ぎは良くない事だと思っていたが、科学的根拠に基づいた話を聞き、納得することができた」「今までは、朝食におにぎり1個ということもあったが、明日からはおかずを1品増やそうと思います」など、とても前向きな声が聞かれました。



川島隆太先生の特別講演

トークセッション

トークセッションのコーディネーターは当協議会副会長の田中壮一郎が務め、「10年を迎えた早寝早起き朝ごはん国民運動～新たな10年に向けて～」というテーマで行いました。

出演者には、当運動の立ち上げ当初からご協力いただいている和洋女子大学の鈴木みゆき教授、特別講演をいただいた東北大学加齢医学研究所の川島隆太所長、学校を中心に地域で当運動を展開されてきた渋谷区三谷小学校の山岸一良校長、PTAとして学校・地域との連携の下10年前から当運動を展開されている大阪市PTA協議会の小林良堂会長の4名をお迎えしました。

出演者の皆様からは、それぞれが実践してきた「早寝早起き朝ごはん」運動の様子やその成果について、これからの10年に向けた展望を交えながらお話いただきました。参加者からも、「様々な視点からお話していただき、興味深く聞くことが出来ました」「自分の地域でも早寝早起き朝ごはんの普及を実践していきたい」などの意見をいただくことができました。

トークセッションの最後には、出演者の方々から「子供が主体的に取り組むことが大切」「スマホとの関わり方を真剣に考える必要がある」「地域で連携して、少しずつ広めていくことが重要」など、これからの10年に向けてメッセージをいただきました。



トークセッションの様子

総会

フォーラムの最後には「早寝早起き朝ごはん」全国協議会総会を開催し、平成28年度事業報告と平成29年度事業計画について説明を行いました。

当運動も10年が過ぎ、全国協議会としても、様々な方々と連携し、より一層の普及啓発活動に努めてまいりますので、今後ともご支援・ご協力をよろしくお願い致します。



総会の様子