



# 「睡眠」は、心と体の栄養源！

## 1 今、子どもたちは…



睡眠は心と体の疲れを取るだけでなく、健やかな発育・成長，心の安定，学力の定着を促すためにもとても大切です。しかし，保健室に来室する子どもたちの中には，就寝時刻が遅いため十分な睡眠がとれず，「体がだるい」「頭が痛い」「授業に集中できない」など，体調を崩したり学校生活に支障をきたしている場合も見られます。中学生では，家族が寝た後に遅くまでゲームや携帯電話を使用している子どもも見られます。一方，幼児や小学生では「家族との過ごし方」が就寝時刻に影響するという調査結果があります。睡眠不足や不規則な睡眠リズムは，「イライラする」

「攻撃性が高まる」「無表情になる」など，子どもたちの情緒面への影響が心配されます。

必要な睡眠時間  
幼児 約 10 時間  
小学生 約 9～10 時間  
中学生 約 8 時間

家を出る 1 時間前には起きよう

＜ 望ましい生活リズムの一例

|     |      |      |    |                                   |   |       |       |                    |   |
|-----|------|------|----|-----------------------------------|---|-------|-------|--------------------|---|
|     | 6:30 | 7:30 |    | 12:00                             |   | 16:00 | 19:00 | 21:00              |   |
| 小学生 | 起床   | 朝食   | 登校 | 朝の光，朝ご飯でセロトニンが分泌され，心も穏やか！         | 宿題  | 夕飯    | 入浴    | 就寝                 |  |
| 中学生 | 起床   | 朝食   | 登校 | 朝から授業に集中！体育や部活もしっかり行い充実した 1 日だった。 |  | 夕飯    | 入浴    | 勉強（宿題）<br>リラックスタイム | 就寝  |
|     | 6:30 | 7:30 |    | 12:00                             |   | 19:00 | 21:00 | 22:30              |   |

## 2 子どもたちのために…

### ◎ 私たち大人も生活習慣の見直しを

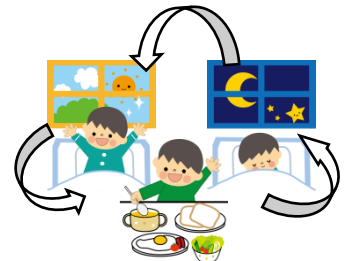
子どもたちは，大人の生活習慣に少なからず影響を受けています。忙しい毎日ですが，私たち大人も生活リズム（起きる・食べる・寝る・運動する）を整えることを意識してみませんか。また，休日は，ゆっくり休養する日も必要です。

### ◎ 家族みんなで早起きの習慣を

朝の目覚めを促すには，朝の太陽の光，洗顔の水の感触，朝ご飯のにおい，食器の配膳など五感への刺激が有効です。朝，起きる時刻が一定になると，リズムが整い体調も安定します。

### ◎ テレビ・ゲーム・携帯使用はルールを決めて！

私たち大人は，子どもの頃，親に「テレビを消して！寝る時間だよ」と言われ 9 時には布団に入りました。今度はそれを子どもに伝える番です。家族の団らんは大切にしつつ，「テレビやゲームは時間を決めて消す」「携帯電話は寝室に持ち込まない」などのルールを家族で決めましょう。



## 3 コラム

子どもたちに朝，どんな風に目が覚めるか聞いてみました。「お母さんに起こされて」や「目覚まし時計で」が一般的でしたが，中には「お母さんの台所の音で」や「朝ご飯のにおい」「茶の間の家族の声」という生活音で目覚めた子どもも。日常生活の中での自然な目覚めは，子どもたちに安心感と充実した 1 日を与えてくれそうな気がします。



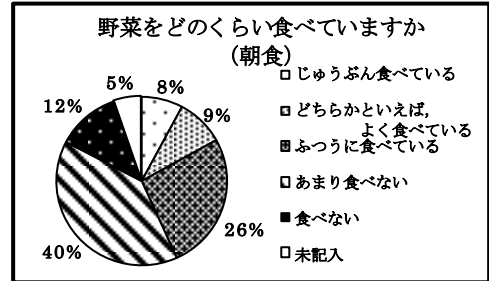
# 生きる基本「食」について考えよう

## 1 今、子どもたちは…

平成22年度の気仙沼市の調査では、朝食は食べている児童生徒が多いものの、野菜の摂取量、特に朝食での量が大きく不足している傾向が見られました。震災後、生活環境が変化したことで不足傾向は続いていると考えられます。

野菜を食べない理由の中には「家の食事にあまり出ない」という意見もあり、大人の食習慣が子どもたちに大きな影響を与えていることも考えられます。

また、体格面では、太りぎみの割合が高い一方、年代によってやせぎみの子どもも見受けられ、体型が両極端であることも心配されます。

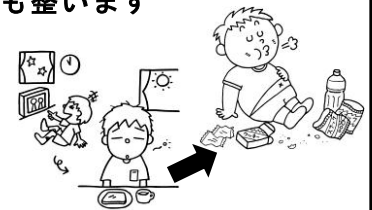


資料：平成22年度気仙沼市食育推進計画に係るアンケート

## 2 子どもたちのために…

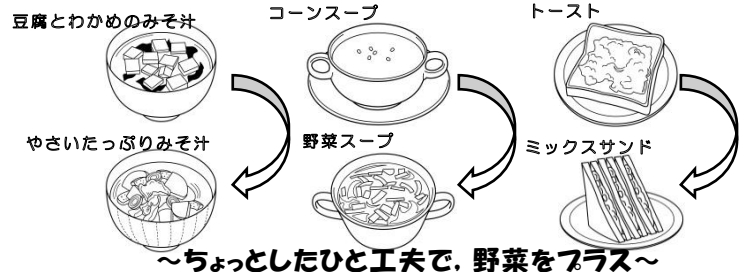
### ステップ1 朝ごはんを毎日食べる習慣をつけると、生活リズムも整います

朝起きられない・食欲がないからといって朝食を食べず、昼食や夕食、おやつをたくさん食べることによって不足分を補うことを続けていると、太りやすくなり、また肥満にもつながります。まずは、朝ごはんを「食べる」習慣をつけましょう。自然と生活リズムも整ってきます。



### ステップ2 野菜摂取増加のカギは、普段の食事づくりのひと工夫

時間がない中での朝食づくりで、もう一品作ることは大変です。そこでごはん食ならみそ汁を、またパン食ならサンドイッチやスープを、野菜たっぷりの具たくさんに。みそ汁やスープに野菜をたっぷり使えば、加熱によりかさも減り、生よりもたくさん食べられるほか、野菜の栄養をスープごといただくこともできます。いつもの食事づくりの中で、無理のないひと工夫から始めてみませんか。



### ステップ3 子どもも大人も、自分の食事により関心を

身近で手軽に食べ物が手に入り、好きなものを好きなだけ食べることが容易となりました。そのような中で、子どもたち自身が自分の適量を知り、適切な食事を選択する力を身につけることが必要です。一緒に買い物をしたり、料理をしたりすることを通して、子どもと一緒に私たち大人も自分の食事に関心を持ちましょう。



## 3 コラム ~1日の野菜摂取の目標は、大人350g、子ども300g~

平成22年の宮城県「県民健康・栄養調査」では、大人の野菜の平均摂取量は307gと不足傾向にあります。1食に必要な野菜の量は、大人も子どもも、生野菜なら自分の両手1杯分、加熱した野菜ならげんこつ1個分が目安です。重さで言われても、なかなかわかりにくい…。そんな時に便利な、自分の「手」を使った計量法です。

# 体を動かし、みんなで元気！

## 1 今、子どもたちは…

子どもたちの体力や運動能力は、ピーク時の昭和60年頃から現在まで、低下傾向が続いています。平成24年度の全国調査によると、宮城県の子どもたちは、特に瞬発力や持久力が必要な種目において、全国平均値との差が大きく開いていました。

子どもたちを取り巻く環境の変化による日常的な運動量の減少に加え、震災の影響で思いきり遊んだり運動したりする場所が減ったこともあり、子どもたちの体力や運動能力の低下がさらに心配されています。

運動習慣の基盤づくりのためには、幼児期からいろいろな動きを経験し、身に付けることが大切です。そのため、幼稚園や保育所では楽しく体を動かす遊びを多く取り入れたり、小中学校では業前・業間運動や全校駅伝練習などで運動時間を確保したりと、様々な取組がすすめられています。

週3日以上、運動やスポーツを実施する子どもの割合の比

| 男子   |            | 女子   |             |
|------|------------|------|-------------|
| 親の世代 | 今の子どもたち    | 親の世代 | 今の子どもたち     |
| 63.2 | 62.6(↓0.6) | 56.1 | 37.1(↓19.0) |

※ 学校での体育の授業を除く (単位: %)

※ 親の世代は昭和56年度の11歳のデータ、今の子どもたちは平成23年度の11歳のデータ

資料: 文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査(H24)」



## 2 子どもたちのために…

子どもの頃から運動習慣を身につけることは、体力や運動能力を向上させるだけでなく、肥満や生活習慣病予防にもつながり、健康的な生活を送る上でとても大切なことです。ぜひご家庭でも、日常生活の中でできることから始めてみましょう。

### ◎ 家族みんなで体を動かす機会を作りましょう

- ・ 家事を子どもと一緒に
- ・ 幼児期から親子で楽しく外遊びを
- ・ 地域のスポーツ活動や行事へ積極的な参加を
- ・ 家庭でできるストレッチやエクササイズを



\* 元気アップ・プログラム エクササイズ  
[http://www.recreation.or.jp/kodomo/play/genki\\_up/index.html](http://www.recreation.or.jp/kodomo/play/genki_up/index.html)

### ◎ 手軽にできる運動を継続しましょう

- ・ 朝の10分間体操の習慣作りを
- ・ できるだけ歩く機会を(車を使わずに外出・徒歩通学など)
- ・ ウォーキング・ジョギング・サイクリングなどの運動を

### ◎ 子どもの運動意欲を引き出しましょう

- ・ 家族みんなでスポーツの試合観戦などを
- ・ 家族の会話でスポーツ選手の活躍についての話題を

### やってみよう! 親子エクササイズ

#### ☆後ろでタッチ

- ① 背中合わせになって少し間を空けて足を開いて立つ。
- ② 2人同時に同じ側に振り返って手の平をタッチ。続いて反対側にひねってタッチする。
- ③ 次に、両手を頭上に上げて体をそりながら手と手をタッチする。
- ④ 最後は前屈してまたの間から両手を出してお互いの手と手をタッチする。



目標: できるだけすばやく3回連続してくり返してみましょう。

おやこ元気アップ! 事業ブック  
おやこでタッチ! より転載  
(財団法人日本レクリエーション協会)

# 大切にしよう、「こころ」と「からだ」

## 1 今、子どもたちは…

- 時々、夜中に目を覚ます
- 布団に入ってもなかなか寝付けない
- よく頭痛や腹痛を訴える
- イライラしやすい、怒りっぽい
- 一つのことに集中できない
- 何かに失敗すると、落ち込みやすい
- 笑顔が少ない、表情があまりない、ボーっとしている
- 赤ちゃん返りのように甘えてくる、または逆に強がる
- 怖がる、不安がる（暗い場所やひとりで行動することを嫌がる）

お子さんの様子は  
いかがですか？



これらはストレスによる反応である場合があります。震災というショックな出来事から2年を過ぎた今だからこそ表れてきたり、現在の生活の中にストレスの原因がある場合もあります。心の反応は、個人差や時間差がありますので、子どもたちの様子をお家の方や、学校、地域の方々など、複数の目でしっかりみていきましょう。

## 2 子どもたちのために…

### ♡ 規則正しい生活を

早寝早起き朝ごはんを心がけましょう。睡眠を十分とることで、体だけでなく、心の疲れもとることができます。また、バランスのとれた食事を心がけ、体に十分な栄養をとると、心も安定します。

### ♡ 日頃から家族で会話を

「ただいま」「お帰り」「今日は学校どうだった？」といった、日頃の何気ない会話が、子どもに安心感を与えます。「ごはんおいしいね」「この番組面白いね」など、特別な話題でなくていいのです。楽しい会話の時間に、親子でほっと一息。

### ♡ 「あのね…」と話し始めたら聴く

お子さんが話しかけてきたら、ゆっくり耳を傾けてみましょう。時間がない時は、「これが終わったらね」と時間の確保を。グチであっても、不満であっても、「うん、うん…」と聴いてあげるだけで、子どもは「受け入れてくれている」「こんな自分でも、ここにいていいんだ」と安心し、心が落ち着いてきます。

### ♡ できたことをほめる

心配なあまり、「あれもやってない」「これもできない」と、マイナス面が目につくこともあります。子どもの成長には波があるもの。「お弁当完食だね」「部活頑張ったね」「今日はいつもより早起きできたね」など、普通のことでも普通にできたことでも、ほめると自信につながります。

### ♡ まずはお家の方が元気であるように

お家の方の笑顔は、子どもにとって何よりの心のエネルギー。お家の方もよく食べ、よく寝てよく笑い、元気に過ごしてほしいと思います。

小さいお子さんは  
**スキンシップ**が大好き！  
手をつないだり、ぎゅっとしたり…。  
恥ずかしがる思春期のお子さんには「筋肉痛だ～!!」という時に、足を**マッサージ**してあげたりすると喜ぶよ。



## ♡ 不安なことがあれば相談を

お子さんのことで心配なことがあれば、「このくらいのことで相談なんて…」と思わずに、身近な人や、担任の先生、保健の先生に話してみてください。話すだけで心が軽くなることもありますし、学校から適切な相談機関につなげることもできます。ひとりで抱えずに、みんなでお子さんの健康づくりに取り組んでいきましょう。

### 3 コラム～リラクゼーションしてみよう～

自分では気づかないうちに体に力が入っていることも。腕や足を伸ばしてゆっくり**ストレッチ**を。呼吸も合わせるとより効果的。

手には全身のいろいろなツボがあるそう。お子さんと軽く**マッサージ**しあうのもいいかもしれませんね。

イライラしてきたら、ゆっくりゆっくり**深呼吸**。ちょっとその場を離れてみるのもいいでしょう。

自分の好きな**音楽**を聴く。クラシックやジャズは、脳がリラックスしたときにでるといわれるα波が誘発されるそうです。試してみてもいいかな？



**お風呂**に入るときは、ややぬるめのお湯にゆっくりとつかりましょう。今日も頑張った自分にお疲れ様を。

### 4 誰かに相談したいときは

まずは担任や保健の先生へ。

学校の他にもこんな相談機関があります。

<お子さんのこと、家族のこと、ご自身のこと…>

- 気仙沼市保健福祉部 健康増進課 TEL 0226-21-1212
- 唐桑総合支所 保健福祉課 TEL 0226-32-4811
- 本吉総合支所 保健福祉課 TEL 0226-42-2975
- 南三陸町保健福祉課 保健センター TEL 0226-46-5113
- 宮城県気仙沼保健福祉事務所（気仙沼保健所）  
・母子障害班 TEL 0226-21-1356

<幼稚園や保育所、学校からつなげることもできます>

- 宮城県南三陸教育事務所 TEL 0226-24-2573
- 宮城県東部児童相談所気仙沼支所 TEL 0226-21-1020
- 宮城県子ども総合センター  
・巡回相談の受付電話 TEL 022-784-3576
- 震災子ども支援室“S-チル” TEL 0120-37-6241

ひとりで悩まずに担任の先生や保健の先生、身近な人など、話せる人に話してみましょう。



子どもたちの健康つくりをめざして！

ご家庭でご活用ください

(中学生向け)

— お子様といっしょに —

# 家族でチャレンジ！

下の①～⑤の項目について、

よくできた」は2点、「できた」は1点、「がんばろう」は0点

で、1日の合計点数をつけてみましょう

- ① 朝ごはんを食べた
- ② 部活動以外で1日に20分以上歩いた
- ③ 寝る前に歯みがきをした
- ④ 午後11時前までに寝た

○ 家族のふれ合い(コミュニケーション)を大切にしましょう

|         | ①       | ②       | ③       | ④       | 合計      |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 月 日 ( ) | てん<br>点 | てん<br>点 | てん<br>点 | てん<br>点 | てん<br>点 |
| 月 日 ( ) | てん<br>点 | てん<br>点 | てん<br>点 | てん<br>点 | てん<br>点 |
| 月 日 ( ) | てん<br>点 | てん<br>点 | てん<br>点 | てん<br>点 | てん<br>点 |
| 月 日 ( ) | てん<br>点 | てん<br>点 | てん<br>点 | てん<br>点 | てん<br>点 |
| 月 日 ( ) | てん<br>点 | てん<br>点 | てん<br>点 | てん<br>点 | てん<br>点 |
| 月 日 ( ) | てん<br>点 | てん<br>点 | てん<br>点 | てん<br>点 | てん<br>点 |

お家の人からひとこと

家族で

がんばりましょう

