

平成21年度 早寝早起き朝ごはん運動 生活習慣チェックシートの結果

特別委員会 委員長の吉村です。

さっそくですが、今までの活動を簡単に、まとめて報告させていただきます。

市P連では、大人も子どもも規則正しい生活習慣を身に付けることが、家庭教育の原点であると考え、「早寝早起き朝ごはん運動」を積極的に推進し、サブタイトルを「大人が変われば子どもも変わる」として活動を始めました。

そしてこの運動の「ねらい」を

- (1) 子どもの規則正しい生活リズムを形成する。
- (2) 家庭の役割を再確認する。
- (3) 地域との連携を図り、教育力を高める。

と決めました。

まず、H19. 2月に、生活習慣に関するアンケートを実施し、小松の子供達、家庭には、次に挙げるような課題があることが分かりました。

1. 就寝時間が遅くなるのはゲームをする時間との関係が有る
2. 家族そろって食事をする機会が少ない
3. 自主自立については一旦身に付けば、その良い習慣が継続する、また、自主自立の項目がよいと他の項目もよいという関係がある。
4. お手伝いは、家族で話し合う事でできるようになる。マナーや礼儀については地域ぐるみでの取り組みも必要である。

この課題をもとに、「早寝早起き朝ごはん運動」取り組んできました。

まず、今年度までの主な事業としまして

講演会の実施により、「早寝早起き朝ごはん運動」の大切さを広く認知してもらい、リーフレットの配布、また、各学校等には「上り旗」の設置、等の活動を行ってきました。

そして、チェックシートという形で子供達、そして家族で「早寝早起き朝ごはん運動」を実践してもらおうと同時に、データの集計を行ってきました。

そして、本年度のチェックシートの集計も終わりました。

全体的には、少しずつではありますが、各項目でたいへんよい傾向が出てきています。詳細は皆様のお手元にお配りしてありますので、ごらん頂きたいと思いますが、

- ・ 朝6時30分までに自分で起きることができるようになった子
- ・ 好き嫌いなく食べる子
- ・ 挨拶ができる子
- ・ 家の手伝いをする子

が、全般的に大変多くなってきています。

このことから、私達の取り組みが、各家庭に浸透し、子どもも親も生活習慣を見直そうという意識が高まってきていることが分かります。

一方で、ラジオ体操に参加していない小学生が2割もいることや、1日に1回も家族で食事をしない家庭、朝食を主菜+副菜で食べていない子どもが、まだ見受けられますので、しっかりとした生活習慣が定着するまで、この運動を続けていくことが大切である事もわかりました。

また、全体を見ると、5年生、6年生、特に中学生の伸び率の低下が見られます。特に中学生になると部活動が始まったりラジオ体操がなくなったりと、生活環境が大きく変化し、生活習慣が乱れてしまうという結果がでています。

この中学1年の時期に小学生のときと変わりのない生活習慣を維持していくことが大切であり、今後の課題と言えます。

また、今後は、夏休みのラジオ体操を通じて、子どもの自主性を、大人が補助するような形で、この「早寝早起き朝ごはん運動」が、地域ぐるみで推進でき、そして広まるように活動していきたいと考えています。

以上で「早寝早起き朝ごはん運動」の今年度の報告とさせていただきます。

ありがとうございました。