

# 子供達が「生きる力」を増やしていくために



富山大学人間発達科学部学部長  
神川 康子先生

日本の子供達は先進国の中で最も睡眠時間が少なく質も悪いことが研究の結果から心配されています。睡眠不足では脳細胞の働きが低下し、意欲や思考力も低下し、心も不安定になります。とくに夜更かしは子供達を朝からでも疲れさせ、昼間の集中力や活動レベルも低下させるので、メリハリのない生活となり、さらにダラダラと夜更かしがひどくなる「悪循環」に陥ります。

子供達の生活習慣の確立は家庭などの生まれ育つ環境と、関わる大人の影響を受けることが明らかです。誰にでも1日24時間しかない生活時間を家族で見直し、何の時間を大切に、何の時間を節約したら元気で快適な生活になるのかを考え、ルールを作るなどが、家族関係をよりよくし、子供の考える力や意欲の向上にもつながります。

近年では家庭で子供に早寝を促す保護者が少なくなり、中には子供達の生活が大人と同じでも良いと考え、子供の健康や発達に科学的な理解をしない大人も増えていきます。例えば「子供でも7〜8時間の睡眠時間でよい」「睡眠時間より勉強が大切」のような見方は、科学的には心配な見方です。

ご家庭ではできる事からですので、子供の健康や睡眠状況を把握し、睡眠環境を整え、朝は自分で起きて朝食も食べ、排便もさせて、気持ちよく幼稚園や保育所、学校に出かけられるような工夫を考えていただく事が大切です。

未来を担う子供達が基本的な生活習慣を身に付け、心も体も健やかに成長していくことへの応援は、子供達への一生続く「生きる力」のプレゼントとなります。

## Let's try!

親子で意識することで、一緒に楽しくがんばっていきましょう!

### わが家のルール

9時に寝る

|       |       |       |  |  |
|-------|-------|-------|--|--|
| 12/20 | 12/21 | 12/22 |  |  |
| ○     | ◎     | △     |  |  |

ねる前に学校の用意をする

|       |       |  |  |  |
|-------|-------|--|--|--|
| 12/18 | 12/21 |  |  |  |
| ◎     | ○     |  |  |  |

テレビやゲームの時間を守る

|       |       |  |  |  |
|-------|-------|--|--|--|
| 12/20 | 12/21 |  |  |  |
| ○     | △     |  |  |  |

低学年用

### (例)

●●ちゃん できたかな

◎あさごはん たべたかな  
☆☆☆☆

◎はみがき できたかな  
☆☆☆☆

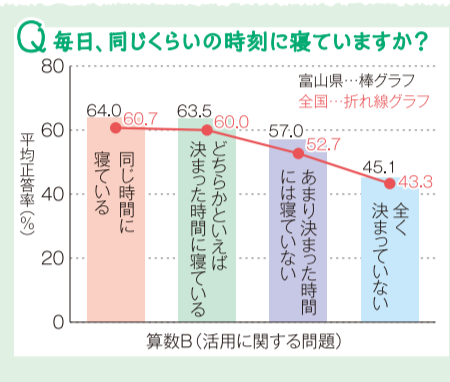
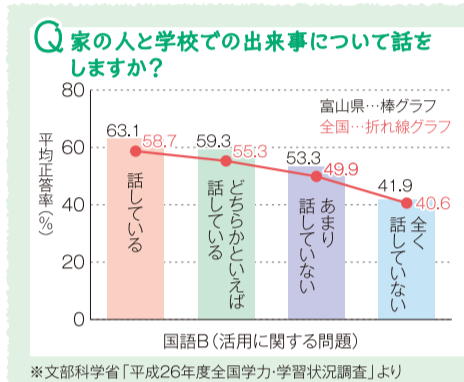
◎あいさつ できたかな  
☆☆☆☆

よくがんばりました!

幼児用

## 親子でチャレンジ!!

生活習慣を身に付けるためには子供一人一人に合ったルールづくりが必要です。親子で話し合ったルールを楽しく続けていくための工夫を紹介します。



## 生活習慣と学力の関係

子供の「自ら学ぶ力」を伸ばすためには、家族の関わりがとて大切。同じ時刻に寝たり、園や学校での出来事を話したりすると、心と体の生活リズムが整い、学びの習慣化につながります。

## 富山県からのお知らせ

### 幼保から小へ 安心子育てリーフレット

来年度小学校へ入学されるお子さんの保護者の皆さんに、幼稚園や保育所を通してリーフレットを配布しました。

これは、保護者の皆さんが、安心してお子さんの成長を見守ることができるように作成したものです。

リーフレットには、家庭での取組で大切にしてほしいこと(生活習慣・人とのかわり・学習に向かう力)が記載されています。

【お問い合わせ先】  
富山県教育委員会  
小中学校課教育指導係  
☎076-444-3449

### ちょっとブレイク絵本&BOOKS

## ぴょーん

まつおかたつひ / ポプラ社

「ぴょーん」といういるな生き物が飛びはねるこの絵本をお手本に、絵を描いた紙がパチンと音を立てて飛びはねるおもちゃをみんなで作りました。

子供たちはハサミを使ったり絵を描いたりすることが大好きなので、夢中になって作っていました。(ママ)

### パパとクラフト

パパに教わりながら、手作りおもちゃに挑戦です。

パパ……普段はケンカばかりの兄弟が、お互いにアイデアを出し合い楽しんでいました。誠人さん……ピョーンと飛びのが面白かった!

朝倉 健さん あゆみさん  
西人さん (小2) 征人さん (5歳)  
誠人さん (3歳) 佳菜さん (0歳)

### 簡単 早寝早起き 朝ごはん!!

## 冬の恵みのスパニッシュオムレツ

所要時間 20分

寒さが肌に感じられる季節になりました。今回は冬の野菜を子供の好きなオムレツの具にしました。スパニッシュとは「スペインの」という意味です。フライパンの丸い形を活かして焼きます。

協力 富山短期大学 食物栄養学科 講師 山岸 博美

材料 (2人分)

- 里芋 1個
- かぶ 中1個
- かぶの葉 適量
- しいたけ 1枚
- 卵 2個
- 塩、こしょう

### 旬の一品 里芋、かぶ

旬の芋類や根菜類は、風邪を予防したり体を温めたりしてくれる効用があります。

作り方

- 1 里芋は皮をむき、半月切りにしてからレンジで1〜2分加熱し、柔らかくします。かぶ、しいたけはそれぞれ薄切り、かぶの葉は、1cm幅に切ります。
- 2 材料を混ぜてサラダ油をひいたフライパンに流し、ふたをして中〜弱火で蒸し焼きにします。片面が焼けたら、裏返して両面を焼きます。

※ソーセージを使って顔を作っても楽しいです。

## 子育てネットやま

家庭教育、子育て支援、県内おでかけMAP、子供と楽しめるレシピなどの情報満載。子育てほっとメール配信中。

子育てネットやま 検索

### メール相談

携帯/パソコンから子育てのメール相談受付中  
いつでもどこでもお気軽に

### 電話相談 子育てほっとライン

専門の相談員が相談をお受けします。

☎076-433-4150 (FAX共用)

月曜～金曜 10:00～22:00  
土曜 17:00～22:00  
(上記時間以外は留守番電話・FAXでお受けします)

### 臨床心理士による 家庭教育カウンセリング

臨床心理士が直接、ご相談をお受けします。予約申込は「子育てほっとライン」で受け付けています。

☎076-433-4150 (FAX・子育てほっとライン共用)

日時 火曜 9:00～17:00  
会場 富山県民共生センター (サンフォルテ)

### 夜間救急相談窓口 富山県小児救急電話相談

☎#8000 (短縮ダイヤル) または ☎076-444-1099

※電話医療相談サービス事業者に転送されます。受付時間 19:00～翌朝9:00 無料  
※この電話相談は、助言を行うものであり、診療を行うものではありません。

## 今度の休日どこへ行こう

### イラストガイドシリーズ好評発売中

### 親子で楽しむ富山のお遊び場

子育て中のママたちが調査したおき情報が満載。遊び場273カ所を紹介。

A5版・172頁 1404円(税込)

### とやまの自然を楽しむ

富山県ナチュラリスト協会編 (新装改訂版) 自然観察ポイントを網羅。

102カ所を紹介。B5判・168頁 1512円(税込)

楓工房 〒930-2834 富山市間屋町1-1-16ワタゼンビル2F  
TEL (076) 452-1511 FAX (076) 452-3728

このコーナーは企業広告欄です。広告料は家庭教育かわら版の発行にあてています。