

# 大人のチカラ

5

～子どもたちの未来のために～

よい生活習慣は一生の宝物！  
早寝早起き朝ごはんの話①  
子どもたちの睡眠は  
足りていますか？

7月、県教委が家族とのふれあいや「家庭教育啓発月間」。正しい生活習慣を身につけることは、子どもの心と体の発達に大切なことなのです。

## 小6の就寝時間 午後10時以降が半数

家庭教育の大切さが問われている今、その基盤となる子どもたちの生活習慣が、乱れているといわれています。

文部科学省が2010年に実施した「全国学力・学習状況調査」によると、県内の公立小学校に通う6年生の半数以上が午後10時以降に就寝。中学3年生では、

## 大人社会が夜型化

24時間営業のコンビニもなく、スーパーの閉店時間も今ほど遅くなかった時代。午後8時から人気テレビ番組では、エンディングで「お風呂入れよ、歯磨けよ」と呼びかけるセリフもあり、

## 親の生活リズムを見直してみよう

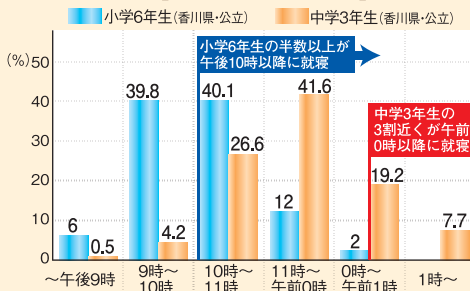
昔とは生活スタイルが大きく違う現代。家庭それぞれに事情もあ

深夜0時以降が3割近く占めていました。親世代は子どもの頃、学校がある平日はもっと早く寝ていたのではないのでしょうか。

一方現代は、大人にとっては残業帰りにも必要な物が手に入る便利な時代。子どもも夜遅くまで家族でショッピングしたり、ゴールデンタイムの連続ドラマが習慣になっていたり。

ささまざまなシーンで子どもは早く寝るというイメージを印象つけていました。親の生活リズムを見直してみよう。しかし、睡眠は体づくりに必要な成長ホルモンが分泌されるだけでなく、学習や記憶の統合という大切な役割も持っています。子どもの健やかな成長は大人みんなの願い。まずは親の生活リズムから見直してみませんか。

【就寝時間(月～金)】



文部科学省「2010年度全国学力・学習状況調査」より

協力/香川県教育委員会