

家庭教育学級「織姫☆彦星キャンパス」講座レポート

家庭教育学級 1月学習会

令和4年1月21日

今回は、福岡県庁北筑後教育事務所社会教育主事の高木真由美先生を講師にお迎えし、「家庭教育のススメ～家庭で育む子どもの生活習慣～」をテーマに、子どもの心と体を健やかに育む正しい生活習慣3大要素となる「きちんと食事」「しっかり運動」「ぐっすり睡眠」のポイントを押さえ、データに基づきお話いただきました。



子どもは、どんな生活が望ましいのか知りません。なぜ、それが自分にとっていいのか、分かっていません。だから、私たち大人が伝えていくことが大切だと話されました。

【きちんと食事】

育ち盛りの子どもにとって、栄養の偏り、朝食の欠食、間食の増加などは、骨密度の低下や肥満・生活リズムの乱れなどにつながりやすくなります。活力や集中力の向上といった1日のリズムを整える上でも朝食は重要です。朝ごはんの習慣ポイントとして、まずは「食べる」ことから1品ずつ増やしていくことが重要です。

【しっかり運動】

子どもの時の運動との関わりは大人になってからの運動習慣に影響する可能性があります。日々の遊びの中でも運動能力は養われていくため、家のなかだけでなく、外での遊びを習慣づけることが大切です。

□体のバランス□下半身の柔軟性□上半身の柔軟性□肩甲骨と股関節の柔軟性□上半身の動きといった、□コマ(運動器症候群)チェックをやってみましょう。運動が「得意」より「苦手だけど好き」になるために親子で運動を楽しむことが大切です。

【ぐっすり睡眠】

睡眠は1日の疲労回復はもちろん、脳をリセットする大切な時間です。特に睡眠中に分泌される成長ホルモンは発育に重要な役割を持ちます。睡眠は身体と成長のメンテナンスです。よりよい睡眠をとるためにできることから一つずつ心がけていきましょう。

私たち大人がまず自分の生活を見つめ直すことが必要だと改めて確認することができました。そして、子どもと関わりながら、しっかりコミュニケーションをとってできることから一つずつ取り組めたらと思います。

【参加者の声】

- ・生活習慣(食事・運動・睡眠)は、引き続き意識しながら子どもたちと毎日楽しく過ごしたいと思いました。また、親のスマホの使い方について夫婦で話したいと思いました。
- ・睡眠時間の大切さを改めて感じることができました。より意識して家族皆、早寝早起きに向けてできることを1つでも増やそうと思います。スマホの向き合い方にはハッとさせられた部分があるので、子どもとのコミュニケーションを優先して毎日楽しく笑って過ごせる時間が増えたらいいなと思います。
- ・「受援力」という言葉を初めて聞きました。親子の関わり、生活習慣の見直しなど親子で話してみようと思いました。