

# 早寝・早起き・朝ごはん

## ♪エピソード♪

小学校の参観会が終わり、仲のよいお母さん方が集まって話し始めました。

Aさん 「最近、うちの子、朝起こしてもなかなか起きなくて大変なの。朝ご飯も食べたり食べなかったりで、困っちゃうわよ。」

Bさん 「わかるわ。うちもゲームしていて寝るのが遅くなっているから。」

Cさん 「うちなんか、昨日、担任の先生から夕方に電話があって、頭痛で保健室に行って何時間か眠っていたって聞いて……。でも、本人は学校から帰ってきてからは、けろっとして動画を見ているんだから。まったく、もう。」

Aさん 「親の言うこともなかなか聞かなくなってきたしね。」

Cさん 「本当は、体も発達する時期だからこそ、生活リズムを整えたいのよね。何かいい方法はないかしら……。」

Bさん 「パパと本人を交えて、家族で本格的に話し合ってみようかな。」

Aさん 「そうね。私自身も生活リズムが崩れているからなあ。子どもと一緒に考えてみるのもいいかもしれないね。」

① 家庭で、子どもの生活習慣が乱れていると感じることはありますか。

② どうして、生活習慣が乱れてしまうと思いますか。



③ 家族みんなの生活リズムを整えるために、家庭で実践できることは何ですか。

○子どもの生活リズムを整えるためにできそうなこと

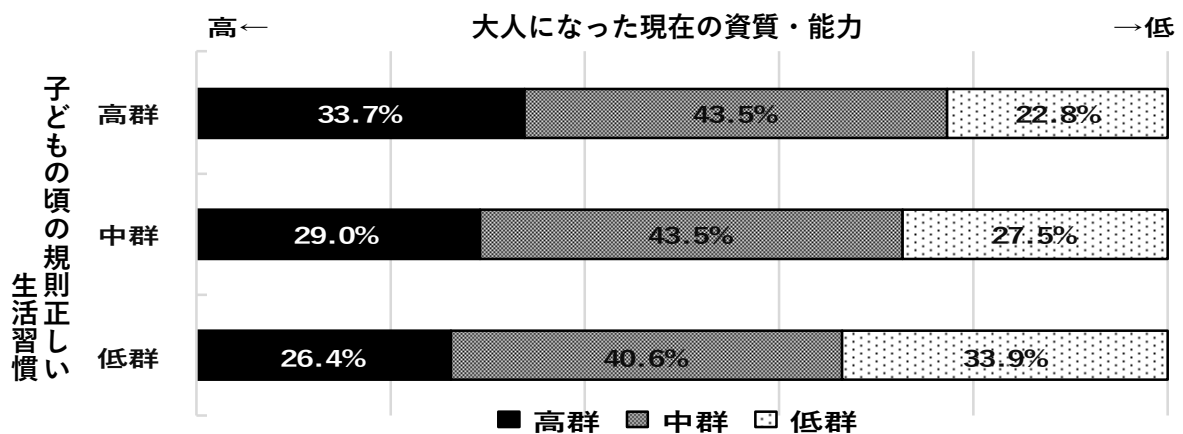
○自分を含む家族の生活リズムを整えるためにできそうなこと



資料

♪ 子どもの頃の規則正しい生活習慣と大人になった現在の資質・能力 ♪

子どもの頃「早寝早起き朝ごはん」という規則正しい生活を送っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。



※「規則正しい生活習慣」は、小学生の頃の起床・就寝時刻及び朝食摂取状況を得点化し、「高・中・低群」に分類

※大人になった「現在の資質・能力」は、「自尊感情」「規範意識」「へこたれない力」など8項目を取り上げた。