

看護師たかこの

すこやか生活 2019年5月

長い連休も過ぎ、早いもので5月も半ばになりました。桃色に染まっていた桜の木は青々とした新緑となり、透き通った青空に、美しく映えています。色とりどりのつつじも満開で、気持ちのいい日が続いています。

子供たちは連休明けに、元気に幼稚園に通っていますか？子どもにとって幼稚園が「魅力的で楽しい場所」であることを願っています。朝からもりもりと食事を食べていますか？朝食を「食べない」あるいは「飲み物だけ」「パンだけ」といった子どもはいませんか？文部科学省が2006年から「早寝早起き朝ごはん」というフレーズを使い、国民運動として官民一体の活動を推進しています。文部科学省は当時子どもたちの課題として基本的生活習慣の乱れを指摘し、家庭だけでなく、社会全体として取り組んでいきたいとの趣旨で、県・幼稚園・小中学校・地域さらに企業をも巻き込んで活動を推進してきました。文部科学省は、「子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切であること。子どもがこうした生活習慣を身に付けていくためには家庭の果たすべき役割は大きい」が、最近の子どもたちを見ると、『よく体を動かし、よく食べ、よく眠る』という成長期の子どものために必要不可欠な基本的生活習慣が大きく乱れていること。こうした基本的生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘される」と述べ、子どもが健やかに成長するために、「基本的生活習慣を身に着けよう」と強調しています。また、調査研究の中で、朝食を「食べない保護者の子ども」は「食べる保護者の子ども」と比較すると「朝食を食べない子供」が増えています。保護者の生活習慣が子どもへも大きく影響するとも言われています。



東海大学体育学教授小澤治夫先生は、「早寝早起き朝ごはん」推進用パンフレットの中で、中国の故事「習慣が変われば、行動が変わり、態度が変わり、心が変わり、運命・人生が変わる」を引用し、習慣を変えることの重要性を指摘しています。さらに今までの研究から「ライフマネージメント風車理論」を提唱し、「朝食を食べれば、体温が上がり、排便もして、体調がよく、元気でしっかり、身体を動かさず、心地よい疲労で食事がおいしく、ぐっすり睡眠、朝の目覚めもすっきり、朝からお腹がすいて、しっかり朝食、というように風車のように1日が回っていくのです」と言っています。

「早寝早起き朝ごはん」でいい人生を送りましょう！