

保育所・幼稚園・小学校が家庭や地域と連携して実践したプログラムの例

親子のふれあいのために



身近なものを使ったふれあい遊び

みんな夢中になって遊び、時間が経つのも忘れた、楽しいひとときでした。



親子体操



朝の目覚めのために

「体ほぐし体操」「親子でリトミック」「親子野菜作り」「わらべうた遊び」などが実践されました。楽しみながら体を動かしたあとは、次の活動や学習に集中して取り組む姿がみられました。



体ほぐしタイム

家庭での生活リズムを整えるために



生活カレンダー



ノーテレビデー

本に親しむために



朝の読書タイム

読書タイムに継続して取り組むと、読書をするのが好きな子どもが増えました。

何時に寝なければならない、ということが自分で意識できるようになりました。

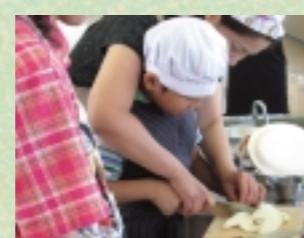


地域で支えるために



朝のあいさつ運動

たくさんの子どもたちのあいさつの声が聞かれるようになりました。



親子の朝食料理教室



さつまいもの収穫

朝ご飯を食べることの大切さが分かってきました。



みんなで早朝ハイキング

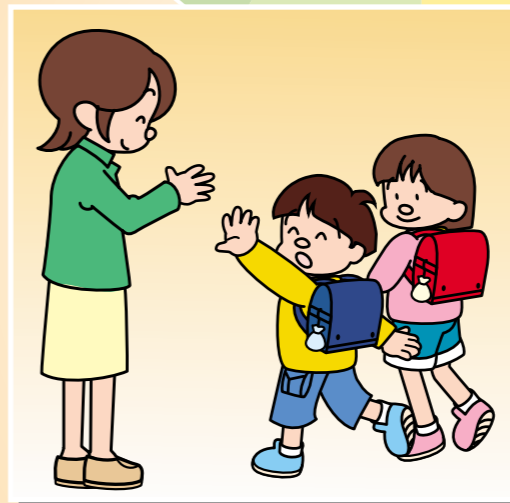
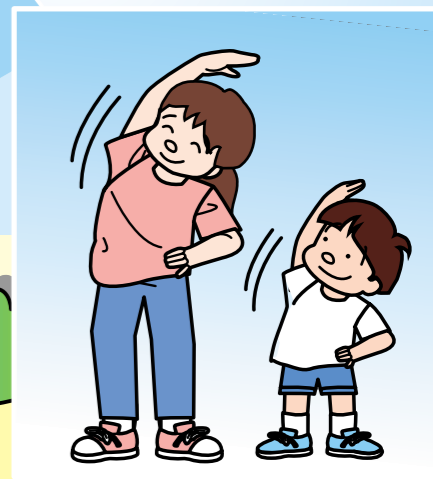
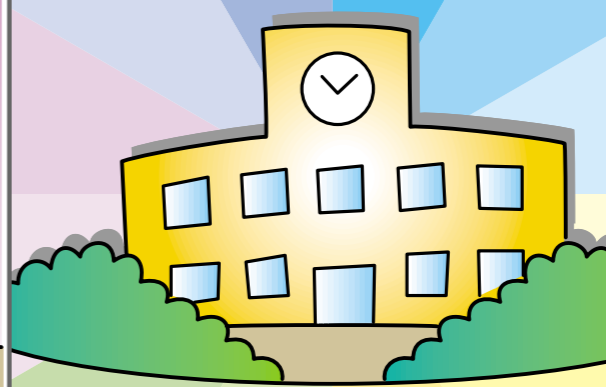


講演会



食育指導

子どもの生活リズムを向上させよう



奈良県教育委員会



奈良県立教育研究所

〒636-0343 奈良県磯城郡田原本町秦庄 22-1
TEL.0744-33-8908 FAX.0744-33-8909

健康な生活リズムは、幼児期から!!

奈良市・田原本町・河合町の3地域が、国の事業である「平成19年度乳幼児期の子ども生活リズム向上調査研究事業」の指定を受け、子どもの望ましい基本的生活習慣を育成する取組を行いました。

各地域では7月と11月の2回、3歳児から小学校6年生を対象にアンケート調査を行い、生活リズムについての実態を把握しました。

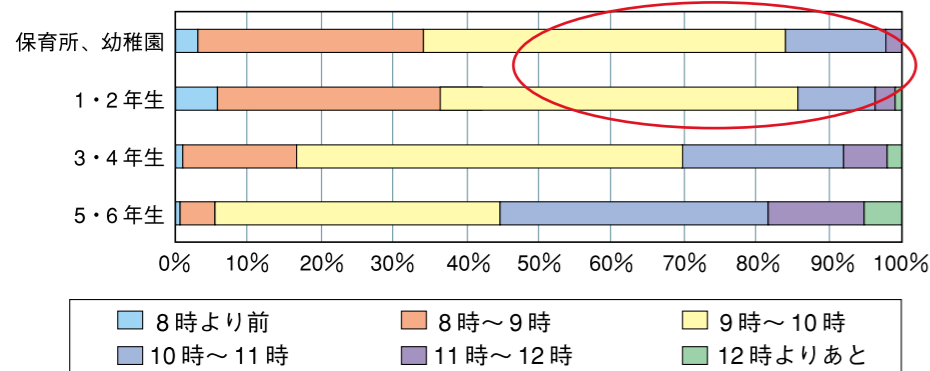
子どもたちの寝る時刻

小学校1・2年生より3・4年生、5・6年生と上級生になるほど、10時以降に寝ている子どもの割合が高くなっています。また、保育所、幼稚園の子どもが遅い時刻に寝る割合は、小学校1・2年生よりも高い結果になっています。

幼児期に十分な睡眠をとることは、心身ともにすこやかな子どもの成長につながっていきます。

幼児期から「早寝早起き」の習慣を身に付けておきましょう。

学校へ行く前の日の就寝時刻



(平成19年度 子どもの生活リズムに関するアンケート調査の結果から)

「医学的側面から見た生活リズムの重要性」について、小児科医の立場から執筆していただきました。

詳細は Web から

<http://www.nara-c.ed.jp/>
生活リズム向上 検索



親の育児時間と生活リズム

奈良県で6歳未満の子どもがいる世帯での一日の育児平均時間を見ると、「夫の育児時間が週平均で23分、妻は4時間13分」となっています。妻に育児のほとんどが任されているという状況が分かります。

親自身の生活リズムを整え、父親が子どもとふれあう時間を増やす工夫をしましょう。

6歳未満の子どものいる世帯の夫婦の一日の育児総平均時間 (時・分)

		週全体	平日	土曜日	日曜日	
育児時間	夫	全 国	0:30	0:21	0:51	1:02
		奈良県	0:23	0:13	0:46	0:53
	妻	全 国	3:01	3:09	2:54	2:28
		奈良県	4:13	4:55	2:56	2:31

(総務省「社会生活基本調査」2006年から)



子どもの生活リズムに親が合わせていく努力をしましょう。

子どもの生活リズムに関するアンケート調査結果から

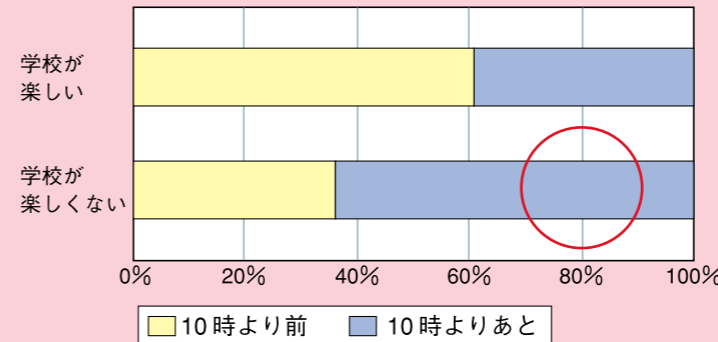
寝る時刻は子どもたちの生活に様々な影響を与えていることが分かってきました。

「学校が楽しい」と回答している子どもは、10時より前に寝ている子どもに多く、「学校が楽しくない」と回答している子どもは10時よりあとに寝ている子どもに多いです。睡眠不足になると「体がだるい」「いらいらする」など、落ち着いて学校生活を送りにくくなるからだと考えられます。

また、毎朝、朝ご飯を食べている子どもほど、テストの正答率が高くなる傾向がみられます。

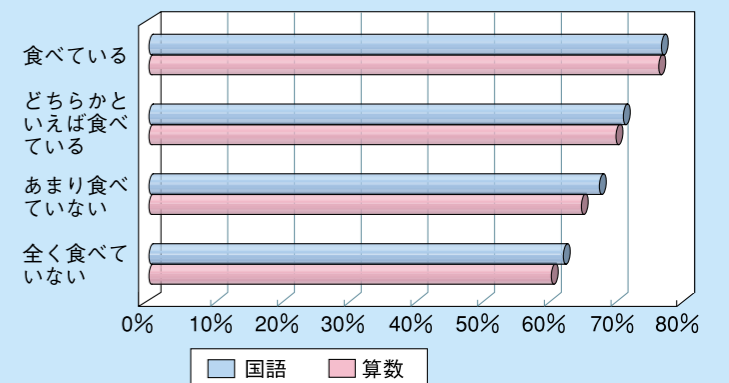
家庭において、「寝る時刻」や「朝ご飯を食べる」などの生活リズムを整え、楽しく落ち着いた学校生活を送れるようにしましょう。

寝る時刻と学校の楽しさとの関係



(平成19年度 子どもの生活リズムに関するアンケート調査の結果から)

「朝食を毎日食べていますか」と「国語・算数の平均正答率」との関係

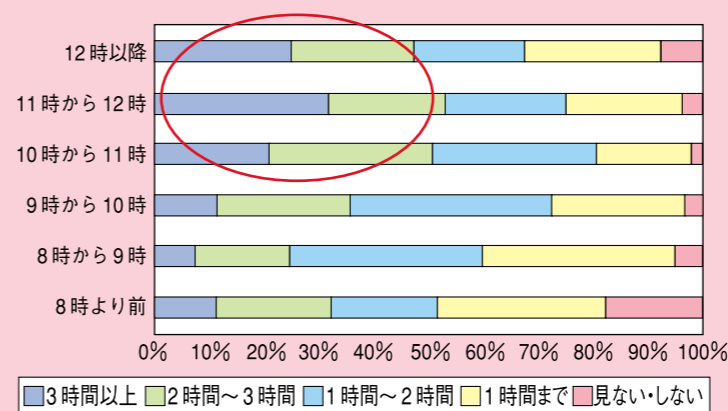


(平成19年度 全国学力・学習状況調査 本県の小学6年生の結果から)

10時以降に寝ている子どもほど、テレビを見たりゲームをしたりする時間が長くなる傾向があります。この生活リズムの乱れが小学6年生になったとき「家庭学習の習慣が身に付いていない。」という状況をもたらす一因になっています。

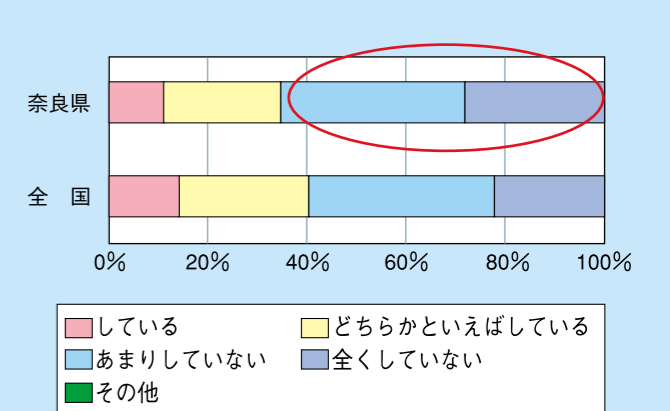
家族で話し合い、テレビを見る時間やゲームをする時間を決めましょう。

寝る時刻とテレビを見たりゲームをしたりする時間との関係



(平成19年度 子どもの生活リズムに関するアンケート調査の結果から)

家庭で学校の授業の復習をしていますか。



(平成19年度 全国学力・学習状況調査 本県の小学6年生の結果から)

長時間テレビを見たりゲームをしたりすることの身体への影響について、スポーツ科学の立場から執筆していただきました。詳細は Web から <http://www.nara-c.ed.jp/> 生活リズム向上 検索

家庭での生活を土台として、保育所・幼稚園・小学校、地域が連携して取組を進めましょう。