

5.安全と健康

からだ
心も身体も健康でいよう。

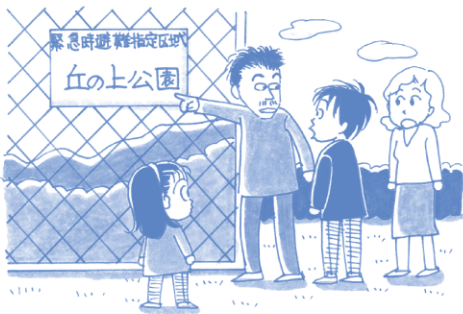


- 危険を知ることが、身を守ることにつながる。
- 食生活の乱れは、心身のバランスも乱す。
- 一日のスタートは朝食から。
- 一緒に食事をするって、とても大切。
- 子どもの起床・就寝時間に注意する。
- 子どもたちの体力が低下しています。

危険を知ることが、 身を守ることにつながる。

子ども自身が、自分のことは自分で決められるようになるための第一歩として、自分の心と身体は自分で守れるようになることが挙げられます。何が危険で何が安全か、自分で判断できるようにすることが大切です。そして、思いがけず危険が降りかかってきたら、どうするか。

いざというときに子ども自身が危険回避できるよう、普段から親子で話し合うことが大切です。



子どもと危険や事故の防止、
対処の仕方について話し合う



食生活の乱れは、 心身のバランスも乱す。

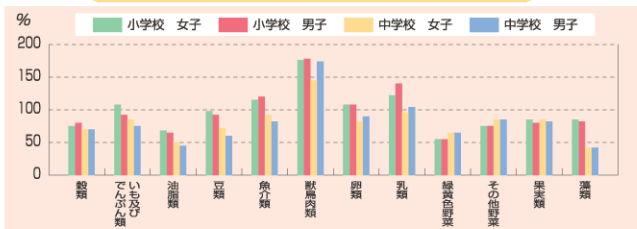
心身の成長期にある子どもにとって食事は極めて重要なものです。

最近、子どもの朝食欠食や孤食、偏った栄養摂取による肥満傾向の増大、生活習慣病の若年化など、食に起因するさまざまな健康問題が生じています。

子どもの健康な^{からだ}身体^{からだ}の形成のため、栄養バランスのとれた食事をつくってあげるよう心がけましょう。

もちろん、食事は単に子どもに栄養を与えるだけのものではありません。親が心を込めてつくった食事は、親の愛情を自然に子どもに伝え、それによる満足感・安心感は子どもの心を豊かで強いものに育てる機会にもなるのです。

児童生徒の主な食品群の充足率



(注) 小学5年生2,438人、中学2年生2,221人を対象に調査

資料：「児童生徒の食事状況調査報告書」平成9年・日本体育・学校健康センター（当時）

100%が目標値（＝心身の健康を守り、育てるための目安となる量）です。

栄養バランスのとれた食事をとる

一日のスタートは朝食から。

なぜ、朝食をとることは大切なのでしょうか。

朝食は一日の生活のスタートです。朝食をとることにより身体にエネルギーを補給し、集中力ややる気、体力を発揮し持続させ、一日の身体のリズムを整えることができます。

特に、子どもころは食生活を含めた基本的な生活習慣が形成されていく大切な時期です。朝食をしっかりとる習慣を子どもころに身につけることは、生涯を通じて健康的な生活をおくる基礎を培うことにもつながるのです。



朝食をしっかりとる

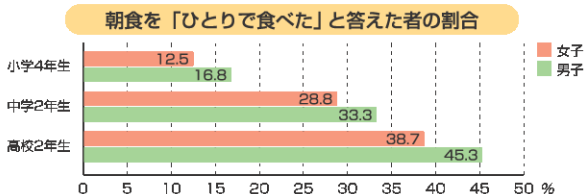


一緒に食事をするって、 とても大切。

子どもにとって、食事は身体からだの健康だけでなく、心の成長にも深くかかわっています。家族一緒に食事することによって、家族のふれあい、食事のマナーなど社会性を深めることにもつながります。できるだけ家族そろっての食事を習慣にしましょう。

また、食事を一緒に「つくる」ことも大切です。自分の手で食事をつくることを通じて、食材や調理方法について学ぶことができます。また、家族のために食事をつくる喜びや達成感を実感することができます。

一緒に食事をつくって一緒に食べることを通じ、子どもに食に関する知識や豊かな心をはぐくんでいきましょう。



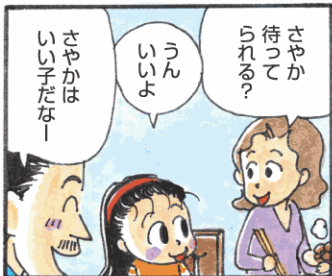
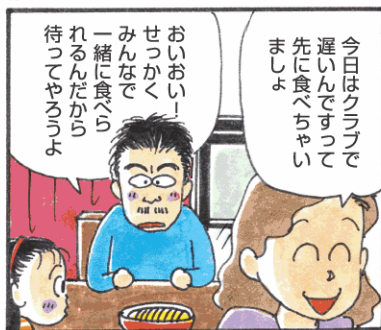
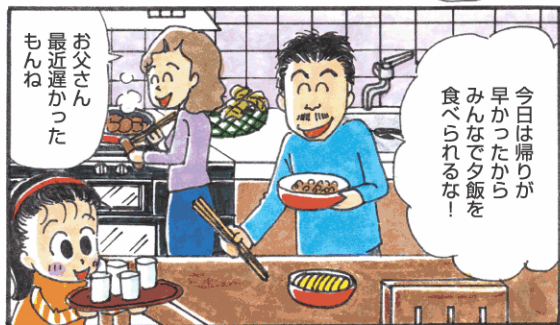
(注) 各学年、約2,000人を対象に調査

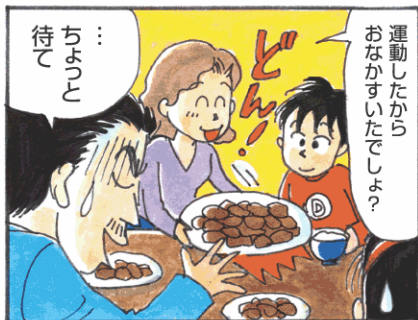
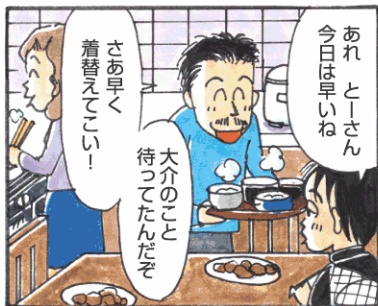
資料：「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査」平成14年・文部科学省

家族一緒にの食事を大切に



ほんわか
本和加家の場合⑤





子どもの起床・就寝時間に 注意する。

子どもたちの寝る時間が遅くなり、睡眠時間も短くなっています。深夜テレビや24時間営業の店などが世の中にあふれる中、家庭においても、大人の夜型の生活に子どもを巻き込んでいるのではないのでしょうか。

早寝早起きの習慣をつけて、十分な睡眠をとることは、子どもの健やかな成長と生活リズムを確立するためには大切です。家庭で早寝早起きのルールをつくり、習慣をつけるようにしましょう。



不規則な生活をおくらせない

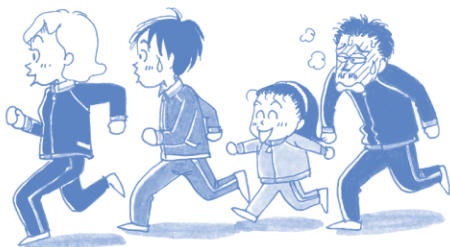


子どもたちの体力が低下しています。

子どもたちが、外遊びや運動・スポーツで身体を積極的に動かすことは、子どもの成長にとって大切です。

身体を動かすことによって得られる体力は、人間の活動の源となるものですが、子どもたちの体力は低下してきています。

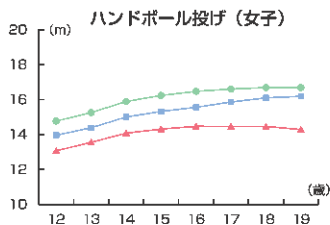
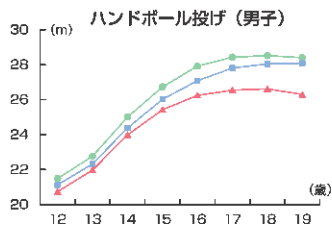
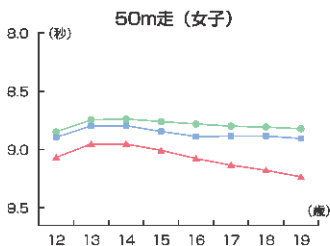
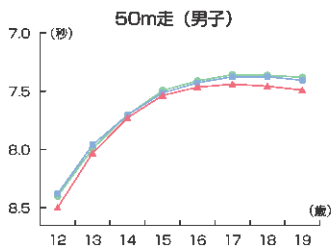
さまざまな外遊びや多様なスポーツ活動を通じて、基礎的な体力や運動能力を身につけさせましょう。同時にスポーツなどで身体を動かす楽しさや喜びを体感させ、運動・スポーツに主体的に取り組む態度を養いましょう。



子どもにはできるだけ外遊びやスポーツをすすめる

基礎的運動能力の10年前及び20年前との比較

● 20年前 ■ 10年前 ▲ 現在



(注) 12歳～19歳の男女、約20,000人を対象に調査
資料：「平成14年度 体力・運動能力調査」平成15年・文部科学省