



早寝早起き朝ごはん

朝ごはんの重要性は、証明されつつあります。エネルギー源としても重要ですが、体内時計を整えたり、体温を上げたりする事にも関わっています。

時々、「現代人はエネルギー過多なので、一日2食で良い」という人がいますが、それは子どもには当てはまりません。成長期の子どもは、一日2食では栄養不足になります。私は、女性も朝食を抜いてはだめだと思います。男性に比べ1食の量が少なく、毎月の生理で貧血になりがちですから。

以前、保健室に来る中学生に「朝ごはんを食べてきたか」と聞いた事があります。多くの子が「食べてきた」と答えましたが、「何を食べたか」聞くと「食パンだけ」「菓子パン」「ドーナツ」「カップ麺」「おにぎりのみ」と、栄養バランスが悪い物がほとんどでした。中には「みそ汁を作ってくれるけど、食べない」という子もいました。むずかしい年頃ですね。

食事は、体を作る源であると同時に、心や脳への影響も大きい事がわかっています。甘い物を多く食べると怒りっぽくなったり、集中力が続かない傾向にあります。逆に水分をこまめに摂るだけでも、頭の働きが良くなりますし、朝からたんぱく質と炭水化物を両方摂ると、摂らない時より、計算ミスやケアレスミスが少なくなる事がわかっています。

そう考えると、朝ごはん「菓子パン」は残念ながら食べ方ですね。健やかな脳と心と体の為に、バランスの良い食事について、子どもさんと話し合ってみるのもいいかもしれません。

スマホやゲーム依存にならないために

あなたのお子さんは、スマホやゲームをしないと、イライラしませんか？又、ゲームをやめるように言うと、激しく怒りませんか？それは依存症の一手手前かもしれません。

中高生の7人に1人が、スマホやゲームの依存症予備軍と言われる時代です。依存症になってしまったら、自分の意志や家族の助けで治せるものではありません。依存症にならないように気をつけ、予防する事が大切になってきます。

具体的にどうしたら良いかというと、「使用を制限する」「使用に条件をつける」「守れなかったら、ペナルティをつける」の3つです。

「制限する」のは、使用時間です。安全な使用時間は「ゲームもスマホも合わせて1時間」と言われています。機器を持たせる時に「1日1時間まで」とか「ゲームは30分まで」等と制限しましょう。既に何時間もしている場合も、話し合っ

て時間を決めるといいですね。

「使用に条件をつける」は、例えば「朝は使わない」とか「勉強や食事が終わってから使う」等です。ゲームの為に、ご飯やお風呂を嫌がるようになったら、危険かもしれません。

「守れなかったらペナルティをつける」というのは、使用時間や条件が守れなかった時、例えば「守れなかったら次の日は、親が預かる」「3回守れなかったら、その月の通信料は自分で払う」「10回守れなかったら解約する」等です。話し合っ

て納得する方法を決めましょう。

依存症は、心や体の健康を損ないます。スマホやゲームを正しく使用し、健やかな人生を送って欲しいと願っています。

前回、アンケートをお願いしましたところ、保護者の皆さまや先生方からのご回答を頂き、大変有難く、今後の通信の参考になる事が多々ありました。通信を書いていて、このような内容で良いのか迷う時もありましたが、又、がんばって書いていこうと思えました。本当にありがとうございました。



～家庭教育支援への個別相談もご対応します。お気軽にご連絡ください。～

家庭教育支援員 清田智子／菊池市教育委員会 生涯学習課 TEL 25-7232