

心とからだのいきいき キャンペーン



① 近ごろ、子どもたちについて気になる話や耳にします。「朝ご飯を食べていないので、元気がありません」「夜遅くまでテレビを見ているため、集中力がない」「地べたに座ったり、飲み食いしながら歩いたり、制服のシャツを出したり、ルール・マナーがなっていません」「基本的な生活習慣が身につけていないので、落ち着いて授業ができません」。このような話です。

また、テレビやビデオ、ゲーム、携帯電話、インターネットなど、子どもたちを取り巻く環境も大きく変化し、

都会と鳥取の子どもたちで接する情報に差がなくなっています。こうした中、鳥取県内の児童生徒を対象に基礎学力調査や体力テ

の柱を中心に「心とからだ いきいき(食・読・遊・寝)キャンペーン」をスタートさせました。

基本的な生活習慣の大切さについて、百ます計算で有名な陰山英男さん(現立命館小学校副校長)も「学力向上の秘訣(ひけつ)は家庭での生活習慣にあ

なぜキャンペーンなのか？

子どもに今必要なもの

キャンペーンの6つの柱

- ① しっかりと朝食を食へよう
- ② じっくり本を読もう
- ③ 外で元気に遊ぼう
- ④ たっぶり寝よう
- ⑤ 長時間テレビを見るのはやめよう
- ⑥ 服装を整えよう

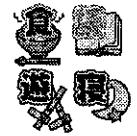
ると力説しています。日本PTA全国協議会の調査によると、これからの社会を生きる子どもたちに求められる力は「基本的な生活習慣の定着である」と、小中学生と保護者の七割が回答しています。

近年、地域の教育力が叫ばれ、県内でも父親たちを中心に「おやじの会」が結成されたり、PTAや市町村が「朝食を必ず食へようキャンペーン」「ノーテレビチャレンジ」「あいさつ+ONE運動」など、キャンペーンと同じ趣旨の独自の取り組みを進めています。こうした団体も参加し、五月十九日に第一回「キャンペーン推進会議」を開催しました。

このキャンペーンが草の根的に広がり、県民運動として盛り上がることを目指します。六月はキャンペーン強調月間。これを機に皆さんもできることから取り組んでみませんか。

(鳥取県教委教育総務課)
(7回シリーズ、随時掲載)

心とからだいきいき キャンペーン



② 近年、子どもたちの身の回りはさまざまな食品がふれていますが、私たちは本当に豊かな食生活をしていると言えるのでしょうか。朝食をとらなったり、栄養バランスの偏った食事をとる子どもが増え、糖尿病などの生活習慣病が小学生でも発生しています。

また、一人で食事をとる子どもも増加し、食事のマナーが身につかなかったり人間関係を上手に形成できないでいる子どもが増えています。

近年行われた学力調査の結果をみると、子どもたちの食生活と学力に相関関係があることが分かっています。

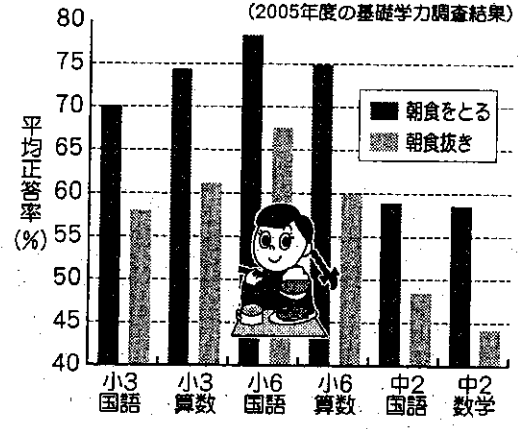
朝食をとる児童生徒の方が、朝食をとらない児童生徒より、学力調査の点が十数程度も高くなっています。これは、脳の働きを活発にするブドウ糖にも関係があるといわれています。

脳はブドウ糖の働きで活発になります。夕食で摂取したブドウ糖は眠っている間に使われるため、朝にはわずかなブドウ糖しか脳に残っていない

子どもの食と健康 家族一緒に豊かな食事

朝食をとる児童生徒と学力の関係

(2005年度の基礎学力調査結果)



にどって、安らぎの場となることが求められています。栄養バランスのとれた食事、家族一緒に楽しい食事に加えて、家族の愛情がかけられた食事も大切です。

二〇〇五年七月に「食育基本法」が施行されました。六月は「食育月間」として、みんなで食育について考えようと定められました。

子どもたちが心も体も健康で豊かな人間性をはぐくみ、生きる力をつけていくためには、学校・家庭・地域が一緒に子どもたちの食育を考えることが大切です。

食育の基本は、なんといっても家庭の食卓です。「心の通う食卓」で栄養バランスのとれた手作りの食事をゆっくり味わいましょう。そうすることが、子どもの心や体の健康につながっていきます。

(鳥取県教委体育保健課)
(7回シリーズ、随時掲載)

心とからだいきいき キャンペーン



③

皆さんは最近、どのような本を読みましたか。お子さんから「本を読んで」とせがまれた時、どうしていますか。

「親子で一緒に絵本を楽しむことで親子の心の通い合いを深めることの大切さ」や「地域が子育てを応援している」ことを伝える「ブックスタート」の取り組みが、県内

が、鳥取県教委が行った調査では、読書する時間の長い子どもの方が、学力が高いという傾向のデータが出ています。

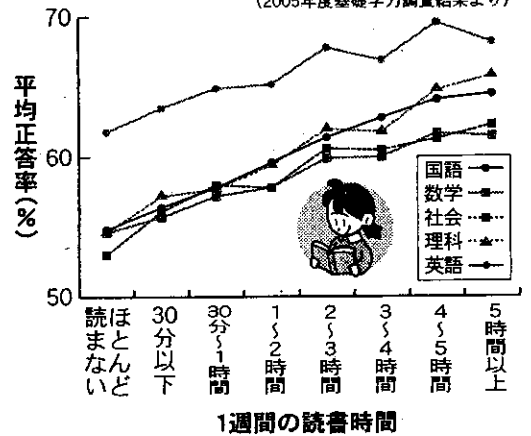
読書の量がそのまま学力を向上させるとは言い切れませんが、本に親しむ・読書を楽しむ習慣が身につけているほど、読解力や理解力を高めることにつながり、結果として学力にも良い影響を与えていると思われる。

今、鳥取県では、乳幼児期から始まって学校教育など、さまざまな場面で読書活動の推進に力を入れています。

子どもに伝えたい！ 本の楽しさ、素晴らしさ

読書と学力の関係(中2)

(2005年度基礎学力調査結果より)



「おすすめ本紹介」「読み聞かせ」など読書に興味が持たせるための工夫をした結果、学校図書館の図書貸出冊数が大幅に増加する学校も出てきました。

中でも始業前の十五分程度、全校で一斉に読書に取り組み、落ち着いて一日のスタートを切る「朝の読書」活動は、鳥取県は実施率全国一位(朝の読書推進協議会調べ)です。

読書は、自ら考える力を身につけ、感性を磨き、創造力や表現力を高め、子どもたちの生きる力と判断力を身につけていく上で、欠くことのできないものです。

「おすすすめ本紹介」「読み聞かせ」など読書に興味が持たせるための工夫をした結果、学校図書館の図書貸出冊数が大幅に増加する学校も出てきました。

中でも始業前の十五分程度、全校で一斉に読書に取り組み、落ち着いて一日のスタートを切る「朝の読書」活動は、鳥取県は実施率全国一位(朝の読書推進協議会調べ)です。

読書は、自ら考える力を身につけ、感性を磨き、創造力や表現力を高め、子どもたちの生きる力と判断力を身につけていく上で、欠くことのできないものです。

目を輝かせてあなたの声に耳を傾けるお子さんの姿が、そこにはきっとあるはずですよ。(鳥取県教委家庭・地域教育課)

(7回シリーズ、随時掲載)

心とからだいきいき キャンペーン



が中途半端に終わりが
ちになります。
学校や地域で、外で
体を動かし元気に遊ぶ
ことは、体力を向上さ
せ、気分をさわやかに

体力と
忍耐力
は、すべ
ての生活
行動の基
盤です。
体力と忍
耐力がな
ければ集
中力を欠
き、学習
はもちろ
ん、すべ
てのこと

④

してくれます。心地よ
い疲れを生み、夜はぐ
っすり眠ることができ
ます。

外で元氣よく遊ぶこ
とは、子どもの特技で
した。ところが、最近
の子どもたちは、塾や
習い事、ゲームなど室
内遊びの流行により、
外で遊ぶ機会が極めて
少なくなっていると思
えられます。お子さん
はどうですか？しっか
りとして外で遊んでいま
すか？

さらに、最近、不審
者の出没や子どもたち
を標的にした凶悪犯罪
が相次ぎ、ますます子
どもたちから外で遊ぶ
機会を奪っています。
子どもたちが安心して

屋外で元気に遊ぼう

子どもを成長させる体験、



とが安全に楽しく遊ぶこ
とが何よりですが、鳥
取県内市町村でも文部
科学省の委託を受けた

鬼につかまらない
ように、それ逃げ
ろ！

二十二地域、百二十三
教室で「地域子ども教
室推進事業」が実施さ
れています。

この事業は自然体
験、生活体験、異年齢
交流などの体験活動が
不足しているといわれ
る現代の子どもたち
に、地域の大人が積極
的にかかわり、豊かな
体験活動の場を提供し
ています。このような
子どもを対象とする事
業は、各市町村教委や

子ども会育成連絡協
会、NPOなど各種団
体もさまざまな工夫を
凝らして実施していま
す。

こうした場所なら安
心してしっかりと体を
動かして遊んだり、工
作やキャンプをするな
どして楽しめます。

また、鳥取県には子
どもたちのために豊か
な自然体験を提供する
「船上山少年自然の
家」「大山青年の家」
の二つの青少年社会教
育施設があります。年
間二十数回程度の楽し
い行事を実施したり、
子ども会の遠足で利用
できるため、子どもた
ちや親子での参加をお
待ちしています。
体を動かすと食欲も

増し、十分な睡眠をと
ることもできます。子
どもたちにとって外で
元気に遊ぶことは、生
活習慣を整え、さわや
かで充実した毎日を送
るために欠くことの
きないことなのです。
(鳥取県教委家庭・
地域教育課)
(7回シリーズ、随
時掲載)

心とからだいきいき キャンペーン



幼稚園や保育所、学校では、遊びや授業に集中できず、あくびをしたり、すぐに疲れたり、忘れ物が目立つ子どもなど、園や学校での活動・学習に力を出し切れていない姿が見られます。

⑤ 社会全体が「夜型」になってきている中、寝る時間の遅い子ども、朝起きるのが遅い子ども、一人で目覚められない子どもが増えているようです。大人の夜型生活に子どもを巻き込んではいけません。

振り返り、早寝早起きの習慣をつけていくことが望まれます。適切な睡眠

睡眠時間はたっぷりと 早寝早起きの習慣を

原因の一つに生活リズムの乱れが考えられます。二十四時間の生活を

時間を確保し、脳や身体をリフレッシュさせること

で、子どもたちはさまざまな活動により意欲的に

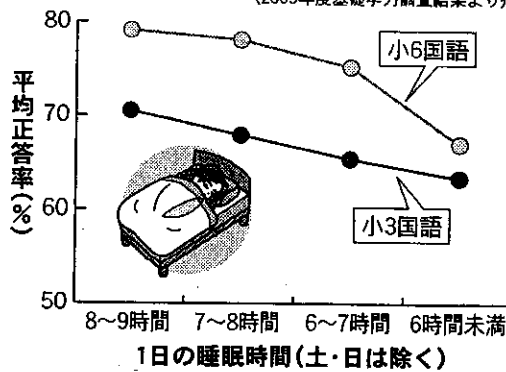
グラフからも分かるように、学年による多少の

差はあるものの、どの学年でも睡眠時間が六時間より少なくなると、平均正答率が低くなっている

に取り組むことができるのではないかと感じます。生活リズムを整えていくことが、子どもの健康やかな成長のために必要なことではないでしょうか。

睡眠時間と学力の関係

(2005年度基礎学力調査結果より)



な視点をもった取り組みを考えてみましょう。家庭では、起る時刻と睡眠時間から逆算し、寝る時刻を決めるなど、早寝早起きのルールを作って家族みんなで生活リズムの習慣化を図ることが大切です。大人の時間と子どもの時間を区別し、家庭で早寝早起きの環境を子どもに提供することも有効です。

一方、学校では、学級活動や家庭科、保健体育などで睡眠の大切さを学習しています。実際の自分の生活と結びつけて、自分自身の睡眠時間や起る・寝る時刻などを振り返ることが必要です。

県内では、「生活チェック表」のようなものを使い、自分の生活を見詰め、寝る時刻や起る時刻などの自己点検を行いながら、睡眠の大切さの意識づけや改善を図って効果をあげている学校もあります。

適切な睡眠時間を確保し、生活リズムを定着するためには、幼稚園・保育所・学校と家庭が協力・連携しながら取り組んでいくことが大切です。

(鳥取県教委小中学校課)
(7回シリーズ、随時掲載)



心とからだいきいき キャンペーン

⑥

ける子どもが多くなりま
す。乳幼児にとっ、一
方的に情報が流れるテレ

テレビ
を長時間
見ること
は、子ど
もの生活
習慣に大
きな影響
を与えま
す。就寝
が遅い理
由とし
て、「テ
レビを見
ていたか
ら」と華

びやビデオの視聴が長時
間に及ぶことで、言語の
発達に遅れが見られた
り、コミュニケーション
能力や感情の発達に遅れ
が見られることも明らか
にされつつあります。
また、テレビを長時間
見るとは、体力や学力
にも影響を与えます。一
日のテレビ視聴時間と体
力との関係について、男
子よりも女子が、また、
年齢が上がるにつれてそ

の関係は強くなっている
ことが分かります。(二
〇〇三年度特別体力テス
ト結果より)
学力についても同様、
全教科で、テレビ視聴時
間が長いほど正答率は低
くなっています。さらに
学年が上がるにつれてそ
の傾向は強く見られま
す。(〇五年度基礎学力
調査結果より)

ビデオとは、テレビをま
ったく見ないということ
ではなく、テレビをつけ
っぱなしにせず、見たい
番組だけを選んで見るよ
うにすることでテレビ視
聴時間を減らし、テレビ
について考える機会とす
る取り組みです。早寝早
起きなどの規則正しい生
活習慣が身につくだけ
なく、親が子どもに見せ

組んでいる鳥取市立中
郷小学校が、取り組んだ
全家庭を対象に行ったア
ンケート調査をみると、
テレビを見ていない時間
は「家庭で会話をして過
ごした」が最も多く、次
いで「家族で遊ぶ」「読
書をする」という結果が
出ました。ノーテレビデ
ーの実施は、家族のコミ
ュニケーションづくり
もつなぐります。

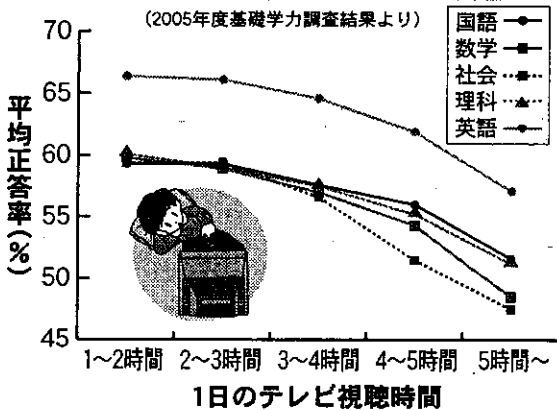
テレビを長時間見ない

より良い付き合い方を

現在、鳥取県内各地で
ノーテレビデーを取り組
まれています。ノーテレ
ビデーに取

日本海新聞 平成18年6月25日(日)掲載

テレビ視聴時間と学力の関係(中2)



みなさんのご家庭で
も、ノーテレビデーを決
め、家族でテレビについ
て考えて、規則正しい生
活習慣を身につけるよう
に話し合ってみてはいか
がでしょうか。
(鳥取県教委家庭・地
域教育課)
(7回シリーズ、随時
掲載)

心とからだいきいき キャンペーン



⑦

ているとの声も耳にしませぬ。高校生にも社会の一員としての自覚ある行動が求められています。

「服装は心を写す鏡」とよく言われます。相手の第一印象は身だしなみで決まるとも言われています。運動では、各高校の教職員や生徒、保護者をはじめ、NPO法人にも呼び掛け、期間中は延べ五百四十人の参加者を得て「さわやかな

カート文など、高校生の服装の乱れが話題になっています。服装だけでなく、列車内でのマナーの悪さや交通ルールを守らないなど、高校生の規範意識が低下し

まず服装から整えよう

社会人として自覚を



高校生マナーアップ
さわやか運動

あいさつ さわやかな服装 さわやかなマナー」を合言葉に、JR主要駅や各高校の校門付近で、あいさつや呼び掛け運動を行いました。

初めは戸惑っていた高校生も日がたつにつれ、笑顔であいさつを返してくれるようになりました。また、生徒会を中心として、生徒が直接ほかの生徒に呼び掛けることで、運動の雰囲気が一層盛り上がりました。

子どもたちは、あいさつや言葉遣いはもちろん、服装や人との接し方など、社会の一員として生きる上で必要なことについて、小中学校や高校のそれぞれの時期に応じて学び、自分なりに

に考え、身につけなければいけません。保護者をはじめ、私たち大人は子どもたちに苦言を呈するだけでなく、人生の先輩として見守るとともに、一人の人間として良き手本を示すよう心掛けたいものです。

「さわやかなあいさつ さわやかな服装 さわやかなマナー」が子どもにも大人にも広がり、誰もが安心して気持ち良く暮らせる社会をつくっていく、そうした取り組みを学校・家庭・地域が一体となって推進していきたいと思えます。

九月十九日から四日間、本年度二回目の運動を実施する予定です。地域社会全体で高校生のマナーアップを推進するため、ご理解と協力をお願いします。
(鳥取県教委高等学校課) (おわり)



学校給食に登場したロゴ入り牛乳パック=19日、鳥取市の醇風小

牛乳飲んで心と体が毎日元気。

ロゴ入りパック登場

小中
県内学校給食

鳥取県教委が昨年夏から子どもたちの生活習慣の改善を目的に実施している「心とからだいきいき(食・読・遊・寝)キャンペーン」のロゴ入り

牛乳パックが十九日、鳥取県内の小中学校の給食に登場した。ロゴ入り牛乳は、小中学校に牛乳を提供している大山乳業農協の協力で

実現。キャンペーンのロゴと「牛乳飲んで心と体が毎日元気。」という言葉が入った牛乳パック約五万五千パックが、小中学校などに出荷された。

鳥取市西町五丁目、市立醇風小学校(高田節子校長、三百七十七人)では、児童たちが「今日のは違う」「新しくなった」と話しながら、元気に牛乳を飲み干していた。

県教委教育総務課は「これをきっかけに、家庭や学校内などでキャンペーンを話題にしてもらえれば」と話している。

キャンペーンは生活習慣と学力、体力の間に相関関係があることから、生活習慣の定着を図ろうと県教委が三年計画で実施。▽しっかりと朝食を食べよう▽じっくり本を読もう▽たっぷり寝よう―など六本の柱を掲げている。