

黒木西

黒木西小

学校だより

文書:校長 齋藤英義

令和4年6月24日(金)

NO.30



生活習慣の確立を!

50年程前、私が小学校中学年の頃、夜更かしして学校へ行くこと、担任の先生が、「ひでよし君(校長名)、昨日遅くまで起きてたでしよう!顔に書いてあるよ」と、よ!とよく言われました。そんな時、言い当てられたことにびっくりしつつ、「うそやん。顔に書いてあるわけないやん。」と、心の中でつぶやいていました。あれから、50年。



最近、学級に入ることであり、50年前の担任の先生が言われたように、「子どもの顔に書いてある」ということを、特に感じるものがあつたので、今回そのことを書きます。

月曜日の朝は、顔に「元気がない」と書いてある子ども達が多いように感じます。具体的には、

- 眠たそうな顔をしている
 - (マスク越しではありませんが) 実際授業中ひんぱんにあくびが出ている子どもが多い
 - ボーッとしてみららかに頭が働いていない。
- という様子の子どもが多くいるのです。月曜日から金曜日まで頑張った体を休め、エネルギーを充電するための土・日であるはず。それなのに、その土・日を過ごしてきたことで、逆にエネルギーを消耗し尽くしたかのように見える子どもたち。いったいどうして?と考えている時、次のような話を聞きました。



現代社会は、非常にストレスがたまる状況にあります。このことは、子どもたちにおいても例外ではなく「からだがだるい」「いつも眠い」といった疲れを訴える子どもが増えています。

子どもたちの疲れは、特に登校時に最も高いという傾向がみられます。その後、学校での学習や活動によって、徐々に疲れは取れ、昼食前が最も低い状態になり、給食時に一番元気になるようです。また子どもたちの疲れを、月曜日から金曜日まで毎日調べてみると、月曜日が最も疲れ、曜日を経るにしたがって疲れは減少し、週末の金曜日には一番疲れが取れた状態になっているのです。この疲れの変化は、わたしたち大人と全く同じパターンで、子どもたちはストレスの多い現代社会の中で、**大人と同じような疲れを表現しているのです。**子どもたちが表すからだやこころの変調には、いくつかの原因が絡み合っています。そのおおよその原因は3つあると考えられます。

1つ目が**運動や遊びの減少**
2つ目が**食生活・食習慣の悪化**
3つ目が**睡眠不足とメディア漬け**です。その上で、それらのすべての背景にあるのが、今日のライフスタイルの崩壊であるといえます。

① **運動・遊びの減少**
子どもたちが楽しく遊びを成立させるためには、時間・空間・仲間という3つの「時間」が必ず必要です。いまの小学生の放課後の遊び時間は、50分と、わたしたち大人の小学生時代の半分以下です。下にとどまり、山川田畑・境内・路地裏といつた屋外で遊んでいる子どもは室内です。たの子ども遊び場所は3人から4人の限定されたさらには遊び仲間も3人から4人の限定された日からは、家の中に閉じこもって、塾や習い事のない子どもがほとんどの中になつて、テレビゲームやビデオに夢中になっていく子どもがほとんどなっています。



② **食生活・食習慣の悪化**
食に関してはどうでしょうか。朝食を摂らずに登校し、(略)またインスタント食品・冷凍食品・レトルト食品が食卓を飾り、深夜にファーストフードストアやファミリ―レストランにたむろする子どもや親子も少なくありません。子どもたちの食生活、食事の習慣は、近年大きな悪変をみせているのです。



③ **睡眠不足とメディア漬け**
一方、家族との対話が少なく、バーチャルなテレビ・ビデオやゲームでコミュニケーションをはかることが多くなりました。その結果として、**生活リズムが夜型になり、遅寝・遅起きを繰り返した子どもも少なくありません。**(小学生の場合、8時間54分が理想の睡眠時間とされています。)



このような子ども達の生活の悪化は、便利さや効率化のみを追求したわたしたち大人がつくりあげてしまった、現代社会のライフスタイルそのものにあるといえるでしょう。現代社会に生きる子どもたちは、身体活動、食生活、メディア・睡眠というライフスタイルの乱れにより、数々の問題をかかえてしまっているのです。したがって、これらの問題の解決にあたっては、運動実践と並行して、**食事・睡眠といった生活習慣の確立が不可欠**です。

※ まずはお家でできることから。
この週末、理想の睡眠時間である**8時間54分を確実に確保**していただき、27日は子ども達の元気な顔が見られるよう、ご協力よろしくお願いします!

