

家族みんなで食べる朝ご飯が 子どもの学習意欲を育む

私たちは、朝ご飯を食べることで体や頭が動き出します。また、朝ご飯を食べると代謝機能がリズムよく働き、1日元気に過ごせます。

朝ご飯の有無と学力調査の関係(図)を見ると、全国の小学6年生の国語Aと算数Aの平均正答率は「毎日食べている」子どもの正答率が最も高い結果になりました。(平成25年度文部科学省「全国学力・学習状況調査」より)

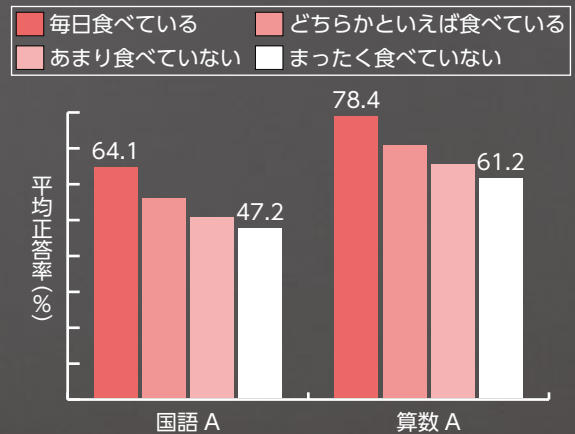
子どもの朝ご飯の欠食をはじめとする基本的な生活習慣の乱れは、学習意欲だけでなく体力や気力にも影響していると言われています。

早寝早起きを心掛け、1日の始まりである「朝ご飯の時間」を家族みんなで食べることができるようにしましょう。

家族そろって朝ご飯を食べることで、1日を元

気に過ごせ、子どもの学習意欲向上が期待できるでしょう。

図：小学6年生の朝ご飯の有無と平均正答率(%)



照会 国保健康課 ☎0537⑤1171

Child

子育て応援

子が宝なら、親も宝

世代が変わると考え方も子育ても変わる

昭和の子育て教育では、赤ちゃんが泣いた時に抱いてばかりいると「抱き癖がつく」と言われてきました。しかし、現在は「泣いたら抱いてあげる」ことが基本的な考え方となっています。なぜなら、赤ちゃんは抱っこしてもらうことで自分が大切にされていると感じるからです。赤ちゃんの頃から大切にされていると感じることで「自己肯定感」が生まれ、心が育ちます。その心の土台があつてこそ、しつけや勉強への意欲が成り立っていくのです。ぜひ家庭で子どもをたくさん抱きしめてあげてください。

自信が持てない親が増えている

自己肯定感の意味を調べると「自らの価値や存在意義を肯定できる感情」と説明されています。

子育ての責任を求められる親は、右も左もわからない子育ての日々に多くの不安を抱え、褒めら

れることもなく自信をなくしているのです。親は自分の子育てに自信を持つことができ初めて、自己肯定感が感じられ、周囲のアドバイスにも耳を傾けることができるようになります。子が宝なら親も宝、地域で子育てに奮闘する親御さんを守り、サポートしていきましょう。



照会 国保健康課 ☎0537⑤1171