

海外・帰国 あれこれコーナー

このコーナーでは、いろいろな立場の人たちの声を聞きながら、特に海外に住んでいる保護者の方々に役立てていただける情報や、参考になる考え方などを提供していきます。

取り上げてほしいテーマ、ご意見、ご感想などをお知らせください。皆様の声を聞きながら、このコーナーをできるだけ実際に役に立つものにしていきたいと思っています。連絡は、Eメールで、sasa@keimei.ac.jp までお願いいたします。



佐々 信行
さっさ のぶゆき

啓明学園初等学校 校長

ハンプルク補習校、帰国子女受け入れ担当（横浜市）、日本語イマージョン・プログラム教諭（バージニア州）、ワシントン補習授業校を経て、現職。

啓明学園 初等学校・中学校・高等学校
国際教育センター

〒196-0002 東京都昭島市拝島町 5-11-15

電話：042-541-1003

ホームページ：www.keimei.ac.jp

Eメール：kokusai_info@keimei.ac.jp



楽しいキャンプの食事

「食ること、眠ること」

◆ 朝食を食べない子どもたち

日本中で、今問題になっているのが朝ご飯を食べない子どもたちです。いくら保護者に訴えてもなかなかよくなりませんので、緊急の打開策として朝ご飯給食を始めた学校もあります。1時間目が終わってからヨーグルトなどの間食を出すことにした町もあるそうです。

朝ご飯を食べないと、長い時間栄養が補給されないため、体は、栄養が乏しい状態で少しでも長く生き延びるため、代謝を抑え、エネルギーをなるべく使わないようなモードに入ってしまうのだそうです。そうすると、脳を活発に働かせたり、自分の行動をコントロールしたりするためのエネルギーが出せません。これでは、学習にも、生活にも差し支えが起きます。学習に身が入らず厳しく注意をしても集中できない、いくらドリルを繰り返しても効果が上がらない、あの手この手で指導しても立ち歩いて授業の邪魔をする、がまんができずすぐ友達とトラブルを起こす、などの困ったことが起きるのもしかたがありません。

もし、体の調子に原因があるのなら、力が出せなくなっている子どもたちを無理矢理学習塾へ通わせてよけいに睡眠時間を削ったり、とうてい守れない約束をさせてストレスを上乗せしたりしては、ますます事態を悪くするばかりです。

朝ご飯を食べない大きな理由は、生活のリズムの悪化です。日本の子どもたちの就寝時刻は年々遅くなり、睡眠不足も心配な状態になっています。寝るのが遅い→さわやかに起きられない→朝ご飯を食べない→日中も力が出せない→健康な疲れがなく、なかなか眠れない、という悪循環に陥っている子どもたちは、残念ながら少なくないようです。

朝食を抜く恐さは、それだけではありません。体が「省エネ」状態になったところでたくさんの食事をすると、消費されないエネルギーが脂肪となって蓄積され、若くても成人病になる危険があります。そして、そのような危ない状態の子どもたちの数が、飛躍的に増えているのだそうです。

私の学校では、学級の「朝の会」で日直さんが「今日朝ご飯を食べてこなかった人」と聞いて、人数を保健室に報告することになっています。朝ご飯を食べなかった子がみんな正直に申告しているとは思えませんが、報告される数字はいつもゼロに近く、少なくとも朝ご飯の大切さを意識させる効果はあるようです。朝は5時台に起きて、夜は9時前に床につくという、一昔前のような生活リズムを持っている子どもたちもかなりいますが、この子たちは見るからに元気で、はつらつとしています。