LIVING
学力向上委員会
1465号
2016年11月26日 次回発行は12月2日です
リビング郡山
発行／福島リビング新聞社
■福島・郡山地区で13万3000部配布（日本ABC協会認証部数）
■リビング新聞は仙台から鹿児島まで64エリア（版）878万部をネットワークしています。
無料 http://www.f-living.co.jp/

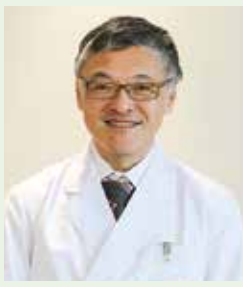
mulberry clinic
まるべりー耳鼻科
福島市太平寺町ノ内69-1
TEL.024-529-6550
休診日 水・日曜日、祝祭日

学力向上

福島県の子どもの学力向上のためのプロジェクト「学力向上委員会」。シリーズ第３弾は、福島県立医科大学ふくしま子ども・女性医療支援センター（小児科医）の横山浩之先生に、「小学校に入るまでに身につけておくべき生活習慣」について話を聞きました。

お手伝いは1歳半から 手本は親が示そう

お話は…



福島県立医科大学　医学部
ふくしま子ども・女性医療支援センター
教授　横山浩之さん

生活習慣の乱れと行動異常

近年、発達障害が増えていると思われがちですが、実はここ10年で発達障害のある子どもの割合は一定です。その一方で、保育士や教師が感じる「気になる子ども」や「個別配慮を要する子ども」は10年前に比べて大幅に増えています。その理由として、生活習慣が整っていないことが挙げられます。実際に診療をしていても、生活習慣の乱れが原因で行動異常が生じているのをよく経験します。

落ち着いて学校生活を送るために最も大切なのは、「早寝・早起き・朝ご飯」の習慣です。睡眠を十分にとることが重要であり、3歳児では9～10時間以上の睡眠が望ましいとされています。

文部科学省の調査によれば、朝食を食べている子といない子では、テストの点数が小学校のどの学年、どの教科でも約20点の差があります。「早寝・早起き・朝ご飯」は子どもの能力発揮に必要不可欠です。

十分な睡眠時間を確保するためには、メディアとの付き合い方も大切です。特に2歳までのお子さんは愛着形成（アタッチメント）の形成が精神発達上、最も重要となります。母親による目を合わせての語りかけや哺乳、スキンシップに勝るものはありません。メディア中毒による行動異常を放置すると、学童期以降の非行やひきこもりなど重大な問題につながり、直りにくいのも特徴です。2歳までのテレビ・ビデオ・ゲームは制限し、自然に親しみ、土に触れる遊びを親子で共有してください。

しつけは習慣化するまで繰り返し

■小学校に入るまでにできてほしいこと

1、早寝・早起き・朝ごはん
2、しつけの3原則（へんじ、あいさつ、くつをそろえる）
3、お手伝い
4、メディアとのつきあい方
5、学習が進むために
・箸を正しく持つ　・毎日子どもの勉強を見る
・家庭学習は学年×20分　・ひらがなの読み書き

「三つ子の魂百まで」ということわざがありますが、整理整頓の第一歩〝くつをそろえてぬぐ〟習慣や、簡単なお手伝いは1歳半からできます。言われなくてもできるまで、教え続けることがポイントです。なぜなら小学校での学習では順序立てて考える思考力が大切になるから。自発的にお手伝いができることは段取りが分かること、すなわち、「順序立てて考える思考力＝学力がつく」のです。お手伝いこそが学力の基本であることを知っておきましょう。

また、あいさつや返事は人と人とのコミュニケーションの基本となります。最近はコミュニケーション力が不足しているために起こるトラブルが増えています。その時期にふさわしい習慣を、保護者が率先して手本を示し身につけさせてください。

学習が進むための第一歩は、家庭で「正しい箸の持ち方」を教えることです。毎日、子どもの勉強を見てあげることも大切です。ひらがなの読み書きは小学校入学前にで90％以上の子どもが正確にできます。学習時間は学年×20分（小学校入学前は1日10分：絵本の読み聞かせ）を目安に。

小学校入学までにこれらの生活習慣が整っていることで、自己有能感が育ちます。自己有能感とは、自分が他人の役に立つという実感、自分の能力に対する自信などです。このような子どもは、最後までやり遂げる力を身につけ、将来、就労にも役立ちます。