



あなたの

になりました。その結果、かぜを引いて長く休む子供がいない、市内の記録会で上位に入るなどの効果を上げています。ほかに、体力づくりに力を入れている学校は多く、熱心なところは伸びており、毎年各校でスポーツテストをやって体育のカリキュラムの参考にしてはという声も上がっています。

お子さんは元気印？



四年に一度、児童、生徒の体格は

健康は一生の大きな財産です。それには、小さいころからの食生活や遊びなどの生活習慣が大きなウエイトを占めています。小学生の体格は、以前と比べて伸び、全国レベルとほとんど変わらないくらいになりました。しかし、いわゆる「もやし型」が増え、体力面から見ると、高知県は全国的に低いレベルにあると言われています。南国市ではどうでしょうか。また、あなたのご家庭の子供さんは健康的な生活習慣が身につけていますか。

格、体力、運動能力、生活実態の調査が行われています。前回の昭和六十一年度の調査では、特に体力や運動能力で全国レベルを大きく下回っていました。表やグラフを見ても分かるように、(人数が少ない学校の数値は変動があつて一概には言えません)が、体格はよくなったものの、体力などが伴っていません。これは数値的なデータのみならず、例えば朝礼で気分が悪くなる、大きなけがが多くなったなど、日常的な現象からも言えるようです。そのほか、テレビゲームやビデオなどが原因で視力が落ちて

子供たちの

生活習慣は

ある学校で昭和六十三年度に調査した上級生の生活は次のようなものでした。
 ○七時三十分以降に起きる子供が三割くらいいる。
 ○朝食はほとんどの子供が食べてきているが、その内容は、パンとコーヒーやジュース、果物だけ、おにぎりを少しなど。
 ○ラジオを聞いたり、テレビやマンガを見たりで、夜中の十二時以降に寝る子供が三割以上いる。
 ○休み時間や放課後に外でよく遊ぶ子供は一割にも満たない。
 子供たちを取り巻く環境は、ほとんどの子供が塾へ行っている。外で遊びたくても遊び相手がない、テレビゲームなどが普及したなど、変わっています。子供たちの体にはいいことは、今も変わらず十分な食事や睡眠外で思いっきり遊ぶこと。低学年のうちにしつかり身につけさせたいものです。
 例えば、朝食は六〇〇キロカロリーの理想と言われています。ご飯であれば、みそ汁、焼魚か卵、野菜、パンなら牛乳、卵、サラダです。

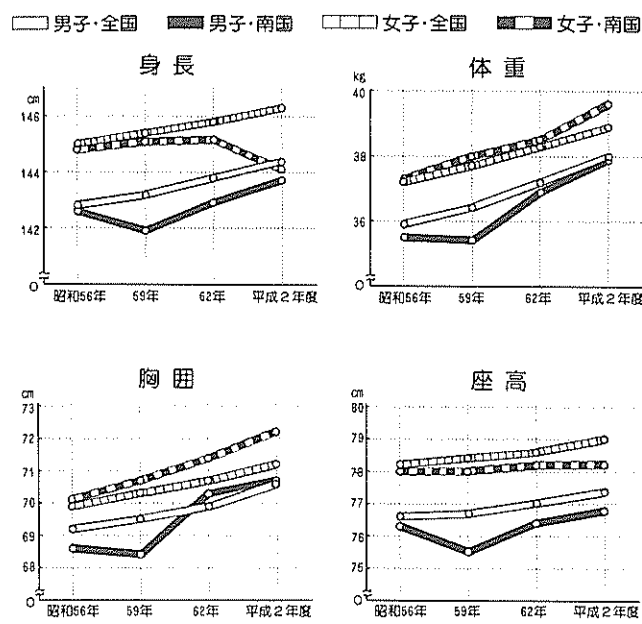
小学6年生の体格(平成2年度)

	身長 (cm)		体重 (kg)		胸囲 (cm)		座高 (cm)	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
全国平均	144.4	146.3	38.0	38.9	70.6	71.2	77.4	79.0
県平均	143.8	145.7	37.2	38.8	69.8	71.3	77.0	78.7
市平均	143.7	144.1	37.9	39.6	70.7	72.2	76.8	78.2
奈路	146.5	-	36.6	-	67.7	-	77.7	-
白木谷	143.8	147.4	38.6	42.6	70.3	76.1	76.7	79.3
岡豊	143.1	144.8	37.7	35.6	71.2	69.7	77.2	78.5
久礼田	143.2	145.1	36.1	37.8	68.7	69.4	77.3	78.8
国府	142.9	150.5	35.8	44.9	68.9	75.4	76.1	79.8
長岡	140.6	147.0	35.7	41.9	68.1	73.2	75.3	79.7
後免野田	145.0	145.5	39.7	39.1	71.1	70.3	77.0	77.4
大篠	143.7	144.7	38.2	38.1	71.6	71.9	76.2	75.8
日章	145.0	147.0	37.4	39.6	69.9	73.1	76.6	78.6
大湊	144.9	146.2	42.6	40.0	76.1	73.0	77.4	79.5
大三和	145.7	146.6	40.4	42.3	72.7	75.3	78.6	78.4
稲生	140.3	146.6	36.1	38.5	68.8	70.5	76.5	79.2
十市	145.1	147.3	35.3	41.7	67.1	71.6	77.1	79.8

学校での取り組み

このようななか、学校では児童の体力向上を図ろうとさまざまな取り組みを行っています。○毎日早朝にマラソンなどの運動をさせる。
 ○長い休み時間には必ず外で遊ぶよう指導する。
 ○毎朝歩いて集団登校させる。奈路小学校(井上正彦校長)では、小規模校ながら、早朝に週四回、一輪車、なわとび、マラソンなどの体力づくりに力を入れています。特に、脚力や平衡感覚を発達させる一輪車は、取り組みを始めて十年余り、今では全児童が乗りこなせるよう

小学6年生の体格の推移



子供は体育が好き

三和小学校の土居朝江校長は、次のように話していました。「もやし型が増えたのは、やはり食べ物や遊びの変化が原因でしょう。体力や運動能力は徐々に向上してきていますが、全国平均にはもう一歩というところですね。塾などで遊ぶ時間が減っているのかもしれませんが、子供は外に出て遊ぶべきです。市内にはまだまだ子供たちが遊べる場所がたくさんあります。子供たちは

体育を楽しむにしています。体を動かすのが気持ちいいんですね。親以上の暮らしをさせたいという気持ちはよく分かりますが、十分な睡眠、バランスのとれた食事、外で遊ぶという基本的な生活習慣を身につけさせてください。健康な子供は集中力があり、姿勢もよいなど、健康づくりは遠回りに見えますが、成績アップへの確かな道でもあります。「勉強、勉強」ではなく、「健康、健康」と言ってあげてください。」