

「ポストコロナ時代の家庭および学校生活で子どもが身に付けてほしい生活習慣と、保護者や支援者が留意してほしい10のポイント」

#### 《子どもが身に付けてほしい生活習慣》

- ① 「早寝早起き朝ごはん」といった規則正しい生活を心がけましょう。
- ② 家族でバランスのよい食事を楽しみましょう。
- ③ 生活の中で毎日の運動を心がけましょう。学習以外でのスクリーンタイムを減らしましょう。
- ④ 睡眠はしっかりと、休養でリフレッシュしましょう。
- ⑤ 家庭で体重測定をしましょう。

※ゲーム、テレビ、スマートフォン、タブレット、パソコンなどの視聴時間をスクリーンタイムと呼びます。

#### 《保護者や支援者が心がけてほしいこと》

- ⑥ 子ども一人ひとりと過ごす時間を確保しましょう。
- ⑦ 子どもの言葉をまずは批判なしに聞きましょう。
- ⑧ 子どもと生活のルールについて話し合しましょう。
- ⑨ よくがんばったこと、よくできたことをほめましょう。
- ⑩ 子どもが、時には「弱音を吐いてもいいんだ。」と思えるような環境を整えましょう。

#### 【解説】

新型コロナウイルスパンデミック、特に、学校の長期休業と関連して種々の健康問題が報告されています。主な健康問題として、肥満・近視・不登校・抑うつ傾向の増加、親子のストレスの増大、虐待の増加などです。これらの健康問題は、新型コロナウイルスパンデミックに特異的なものは少なく、平時の日常生活でも留意が必要な生活習慣の乱れや養育および教育の問題が顕在化したと考えられます。したがって、平時よりこれらの課題を意識し、改善に努めることが、大規模な災害に関連する健康問題に備えることにつながります。そして、子ども達が将来の夢や希望を持ち、保護者や支援者がそれを支援することができるような社会にしていきたいと思います。

#### 《子どもが身に付けてほしい生活習慣》

- ① 「早寝早起き朝ごはん」といった規則正しい生活を心がけましょう。

健全な生活習慣の基礎である朝型の生活リズムを実践するために必要です。朝食後の排便も心がけましょう。

- ② 家族でバランスのよい食事を楽しみましょう。

家族の団らんや人との交流を大切にしながら、おいしい食事を味わい、ゆっくりよく噛んで食

べましょう。主食、主菜、副菜を基本としたバランスのよい食事にしましょう。不足しがちな食物繊維とカルシウムをとるために、野菜、海藻、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、小魚などを食べましょう。また、食塩をとりすぎないようにしましょう。

③毎日の生活の中で運動を心がけましょう。学習以外でのスクリーンタイムを減らしましょう。運動が苦手でも、毎日の生活の中で歩くことを増やして、無理なく運動しましょう。スクリーンタイムを減らすことで、運動量が増え、近視の予防にもなります。特に、学校がない土・日曜日、長期休みの時に心がけましょう。スクリーンタイムの時間は、親子で話し合っただけルールを決めましょう。

④睡眠はしっかりと、休養でリフレッシュしましょう。

睡眠は、記憶や知識を整理する働きもあります。脳と身体を休めることは、とても大切です。疲れは、休みなさいというサインですから、しっかり休みましょう。充実した明日のために、休養でリフレッシュしながら、気持ちよく入眠しましょう。

⑤家庭で体重測定をしましょう。

生活習慣の乱れや、社会心理的な問題によって、急な体重増加や体重減少を起こすことがあります。定期的に体重測定をして、急な変化がないか確認することは大切です。ただし、体重を意識しすぎないように注意しましょう。

### 《保護者や支援者が心がけてほしいこと》

⑥子ども一人ひとりと過ごす時間を確保しましょう。

子どもは、大人に注目してほしいときがあります。子どもが大人に話しかけた時には、すぐに応えることができなくても子どもと1対1の時間を作り、心を開きましょう。短時間でも接することができれば、子どもの自己効力感を高めたり、諦めずに粘り強い対応ができるようになっていきます。

⑦子どもの言葉をまず批判なしに聞きましょう。

子どもの行動に対して、肯定的なまなざしや態度をとることが、子どものやる気を支え、自己肯定感や自己効力感の向上につながります。まずは、批判せずに本人の考えに傾聴し、気持ちに寄り添いながら話しましょう。しかし、とても根気があることですから、大人も気持ちを落ち着かせて接することができるように、心の安定を図ることも大切です。支援者は親子が安全で安心できる時間と空間を作れるように支援することが大切です。

⑧子どもと生活のルールについて話し合しましょう。

子どもの意思・意見を尊重しながら、生活のルールを相談しましょう。子どもなりに自己決定し、目標に向かい達成することは生きていく力になります。うまくいかないこともあります。どうすればできるのかを考えることが問題解決能力を向上させていく力になります。

⑨よくがんばったこと、よくできたことをほめましょう。

結果よりも、その過程の努力をほめましょう。そうすることで、目標の達成や困難を乗り越える力がついてきます。支援者は、保護者にもよくできた時は、たくさんほめて、自己効力感を育てましょう。

⑩子どもが「弱音を吐いてもいいんだ。」と思えるような環境を整えましょう。

子どもも大人も、自分自身では対応できない困難にぶつかることは少なくありません。そのような時は、いろいろな人の知恵を借りることで、保護者や支援者は、子どもが周りの人に安心して SOS を発することができる環境を作ることが大切です。弱くても、できなくても、怒られない、責められない、否定されない、受け入れられるという安心感のある関係を作り、繋がりを深めて応援し続けましょう。このことは大人も同様です。大人も頑張りすぎないようにしましょう。

#### 【参考文献、資料】

- 1) 文部科学省学校保健統計：  
[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/chousa05/hoken/1268826.htm](https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/1268826.htm)
- 2) 令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果：  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922\\_00007.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00007.html)
- 3) 令和4年東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査：  
[https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/content/physical\\_training\\_and\\_club\\_activity/2022sportstest.html](https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/content/physical_training_and_club_activity/2022sportstest.html)
- 4) 中村葉. 日本眼科学会雑誌 125: 1093-1098, 2021
- 5) コロナ×こども本部：[https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19\\_kodomo/](https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/)
- 6) ユニセフの子育て6つのヒント：  
<https://www.unicef.or.jp/news/2020/0075.html#tips1>
- 7) 宇佐美政英. トラウマティック・ストレス 18, 33-43, 2020
- 8) 松寄くみ子. 日本臨床小児アレルギー学会誌 19, 1-44. 2021

公益社団法人 日本小児保健協会 学校保健委員会

担当理事：桑田弘美

副担当理事：平山雅浩

委員長：菊池透

委員：青木真智子、阿部百合子、市川剛、伊東直晃、太田百合子、小川洋平、斉藤恵美子、  
濱田淳平、松野泰一、山崎歩、山本幸代

アドバイザー：原光彦