

令和4年4月

卯

あ お ぞ ら

月

第374号

鹿屋市青少年育成センター

鹿屋市共栄町20-1 TEL 31-1138

(鹿屋市教育委員会 生涯学習課)

「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に登校

鹿屋市教育委員会 生涯学習課長 山口 良二

毎日の出勤途中の車窓からは、朝早く登校している沢山の子どもたちの姿を見かけます。荷物が多くてフーフー言いながら登校している子。下級生の面倒を見ながら手をつないで登校している子。横断歩道を渡ってから振り返ってお礼の会釈をする子。ときには、少し元気がなくて暗い表情で歩いている子もいて、睡眠不足だろうか、朝ごはんを食べたのだろうか心配になることがあります。

新学期がスタートしましたが、お子さんの生活リズムはいかがでしょうか。子どもたちが健やかに成長していくためには、バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠が大切です。規則正しい睡眠と毎日の朝ごはんは、簡単なようで結構難しいものだと思います。しかし、これをしっかりやっている子どもほど勉強も運動も能力が高い傾向にあるという調査結果もあります。

子どもたちの寝る時刻が遅くなり、睡眠時間が短くなる傾向にある中、早寝・早起きの習慣を付けて十分な睡眠をとることは、子どもの健やかな成長と生活リズムを確立するために大切です。また、朝食は、一日のスタート。朝食をとることによって、身体にエネルギーを補給し、集中力とやる気、体力を発揮・持続させ、一日の身体の調子を整えることができます。朝食をしっかりとる習慣を子どもの頃に身に付けることは、生涯を通じて健康な生活を送る基礎を培うことにもつながります。

さて、鹿屋市青少年育成センターは、市教育委員会生涯学習課内に設置しており、青パトによる巡回指導や広報活動をはじめ、教育相談、校区青少年育成指導委員による巡視活動、長期休業中の県や警察等との合同補導など、関係機関・団体との密接な連携のもと、青少年の育成活動を総合的に推進しています。

本年度も次の5項目を重点事項として掲げ、「地域の子どもは、地域で育てる」という教育的風土の下で、健やかな青少年の育成に努めて参りたいと考えております。

- 1 街頭補導による実態把握と早期対応
- 2 教育相談業務の充実と不安の払拭や課題の早期発見・早期対応
- 3 関係機関・団体との連携と組織的な対応
- 4 研修を通じた指導員、相談員、指導委員の指導力向上
- 5 広報活動を通じた地域ぐるみの取組の推進

この広報紙「あおぞら」は、地域の子どもたちをみんなで守り育てていこうとする市民の輪を広げていくことを目的に、毎月1回発行しております。

鹿屋市内小・中学校の校長先生方の青少年健全育成に関わる玉稿をはじめ、教育相談室の利用状況、育成指導員や校区の青少年育成指導委員の巡回の様子、不審者情報等を掲載しております。子どもたちの健やかな成長のために参考としていただけたら幸いです。

