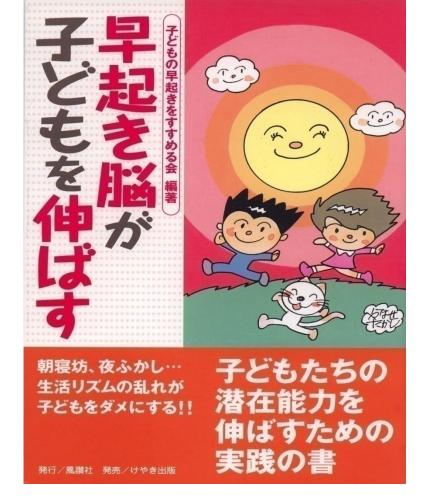


脳をいきいきさせるねむりの力 杉並区立四宮小学校 「いのちの教育」講演会



公益社団法人地域医療振興協会 東京ベイ浦安市川医療センター 子どもの早起きをすすめる会発起人 日本子ども健康科学会理事

神山 潤

2014年9月27日

大きな声を出そう!

- •好きないろは何?
- 好きなたべものは何?
- ・いま食べたいものは何?
- ・四宮の自慢は?

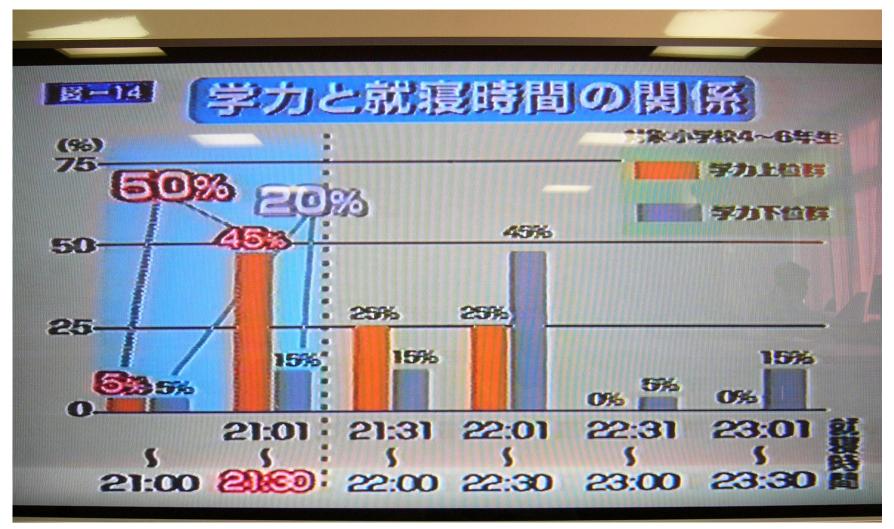
- 朝ごはんを食べる
- ゆっくり食べる
- 食べすぎない
- ちゃんと眠る

ゆうべ、何時にねましたか?

2011年1月日本の小学校3,4年生平均の寝る時刻 午後9時37分

2005年発表のアメリカの小学校4年生の寝る時刻 午後8時35分

2005年発表の 中国の小学校4年生の寝る時刻 午後9時00分



夜ふかしでは成績は上がらない → 夜ふかしでは寝不足になるのでした。だから・・・・・ ヒトは 寝ないと 活動の質が高まりません。









眠くなったら寝るしかない! あなた自身の身体の声を ちゃんと聴いてあげてくださいね だれでもみんな体の中に持っている "ひみつの時計"を知ってる? 夜ふかし・朝ねぼうはその時計をくるわせて、 みんなの元気をすいとるワルモノなんだ。 ひみつの時計をまもるエナジー、それが

早寝・早起き・朝ごはん!



文・子どもの早起きをすすめる会 http://www.hayaoki.jp



ヒトの**脳には時計**があります。 こころと身体と脳の元気にとても大事な時計です。 この時計、すぐに遅れてしまいます。 夜ふかしするとますます遅れる時計です。 この遅れ、"朝の光"が直します。 "朝陽"を浴びたそのあとは、

朝のごはんをきちんと食べて、脳と身体にエナジー注入。 こうすればみんな元気。夜も早く眠れます。 たっぷり眠り、"朝陽"を浴びてごはんを食べて大活躍。

さあこれで、こころはおだやか、身体と脳も絶好調!

- 朝ごはんを食べる
- ゆっくり食べる
- 食べすぎない
- ちゃんと眠る
- テレビ、ビデオ、ゲームをしすぎない

Steve Jobs Was a Low-Tech Parent **By NICK BILTON**SEPT. 10, 2014



UCLA大学の研究者たちが最近発表した研究によると、数日間、電子機器利用を禁止しただけで、子どもたちの社交スキルがまたたくまに向上したそうだ。

「私達は、子どもたちのテクノロジー機器の利用を制限します。」と、、 では2010年、機 では2010年、機 では2010年、機 では3010年の が発力に が開けます。 では2010年の が発力に ではることを でいます。 では2010年の が発力に でいます。 では2010年の が発力に でいます。 でいまする。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいまする。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいまする。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいまする。 でいます。 でいま。 でいます。 でいま。 でいま。

スティーブ・ジョブズはそう考えていた。今週 発表されたニューヨーク・タイムズの記事で、 ジャーナリストのニックビルトンは、ジョブスに 彼の子どもがどのくらいiPadに夢中なのかを 聞いた時の返事に驚いたことを回顧する。 「子どもたちは、(iPadを)まだ使ったことがないのです。私は子どもたちのハイテク利用を 制限しています。」 「スティーブ・ジョブス」の著者、 ウォルター アイザックソンは、こ のアップル共同設立者の家で多 くの時間を過ごしたが、そこで見 たのは、スクリーンタイム(画面を 見つめる時間)よりも、フェイス・ トゥ・フェイス(面と向かった)の家 族の会話を優先するジョブスの 姿だった。

「毎晩、スティーブは決まって、 キッチンの長いテーブルで夕食 をとり、本や歴史や様々なトピッ クについて話し合うのです。誰も iPadやコンピューターを使いませ ん。子どもたちはデジタル機器中 毒になっているようには全く見え ませんでした。」

3,4年生のみなさんに大切なこと

それは・・・・・

- 本をよむこと
- ・はなしをすること

- テレビをみすぎないこと
- ゲームやパソコンやスマホであそばないこと

- 朝ごはんを食べる
- ゆっくり食べる
- 食べすぎない
- ちゃんと眠る
- ・テレビ、ビデオ、ゲームをしすぎない
- からだを動かす

大切な事はからだを動かすこと

- エスカレーターやエレベーターは使わない。
- バスや電車ではすわらない。

- 朝ごはんを食べる
- ゆっくり食べる
- 食べすぎない
- ちゃんと眠る
- ・テレビ、ビデオ、ゲームをしすぎない
- からだを動かす
- きちんとうんちが出る



「うんち王子」がトイレを変える

か とう あつし 加藤 篤 さん(36)

「トイレや健康の大切な話をします」。王冠にマント姿の「うんちを子」に変身すると、子どもたちは「えーっ」と大喜び。良いうんちを当てるクイズでは、競って手を挙げる。小学校低学年向けの出前教室で「朝1杯の水を飲む」といった排便のコツや、和式便所での足の置き方を伝授してきた。トイレ環境の改善を伝授してきた。トイレ環境の改善を伝授してきた。トイレ環境の改善を伝授してきた。トイレ環境の改善を伝授してきた。トイレ環境の改善を伝授してきた。トイレ環境の改善を伝授してきた。トイレ環境の改善を伝授してきた。

文·見市紀世子

写真·福岡亜純

であった。 であった」を発売して低分点ができた。 であ。今春、出前教室の内容を日本語であ。今春、出前教室の内容を日本語である。今春、出前教室の内容を日本語である。 「元気ならんちを出せるように」とでを楽して変えたい」と頭をひねを発売したCD「らんちっちで、一次の通じない東ティモールでの活動であった。 であった。夢は、様々な国籍の子どもできる。 であった。夢は、様々な国籍の子どもできる。 であった。 を紹って、イン教室とも引き、本葉を表して、本葉を表して、イン教室とも、また。 であった。 を紹って、イン教室とも見る。 を紹って、イン教室とも見る。 ないた。 を紹って、イン教室とも見る。 である。 はいた。 でいた。 で





げんきな、うんち。 ぼくは、げんきいっぱいのうんち、キラキラブリンスくん。 げんきいっぱいのうんちは、きいろっぽいちゃいろをしているよ。 においもくさくないんだよ!するっとでてくるのがとくちょうだ。



かたい、うんち。 ぼくは、カチカチブリンスくん。 ちからをいれても、なかなかでてこないよ。 すいぶんがすくなくて、こげちゃいろをしているのがとくちょう:



やわらかい、うんち。 ぼくは、ドロドロブリンスくん。 とてもくさくて、おなかがいたくなるのがとくちょうだよ。 どろどろしていて、トイレにいくのをがまんできないんだ。



ほそながい、うんち。 ぼくは、ヒョロヒョロブリンスくん。 やわらかくて、だしてもおなかがすっきりしないんだ。 とくちょうは、ほそいかたちだよ。





2. 印刷したカレンダーに名前を書き込みましょう。



3. あとは、毎日のうんちの状態と回数をカレンダー上に書き込みましょう。



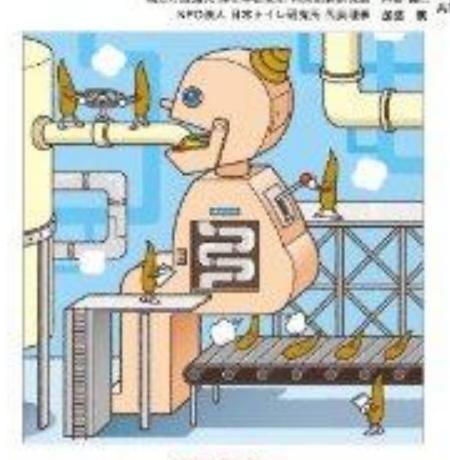
メモスペースに、うんちの特徴や食べたものも書いておくとうんちと食べものとの関係がよくわかります。







うんちのお便り出しました



少年写真的设计

《全国学校図書館協議会選定図書》《日本子どもの本研究会選定図書》

☆うんちをマジメに科学した画期的な 一冊!☆☆自分のうんち、ちゃんと観察していま すか?☆

辨野 義己(独立行政法人理化学研究所特別招聘研究員)加藤 篤(NPO法人日本トイレ研究所代表理事)

- 朝ごはんを食べる
- ゆっくり食べる
- 食べすぎない
- ちゃんと眠る
- ・テレビ、ビデオ、ゲームをしすぎない
- からだを動かす
- きちんとうんちが出る
- ・ 太らない

(やせようといてはだめ。同じ体重でも背が伸びればOK)

Sunら、2009、Sugimoriら、2004を参考に神山が作成

- 朝ごはんを食べる
- ゆっくり食べる
- 食べすぎない
- ちゃんと眠る
- ・テレビ、ビデオ、ゲームをしすぎない
- からだを動かす
- きちんとうんちが出る
- ・ 太らない

(やせようといてはだめ。同じ体重でも背が伸びればOK) Sunら、2009、Sugimoriら、2004を参考に神山が作成