

# 明るい 笑顔で登校



不登校対策専門員  
おだいりようすけ  
尾 壘 良 左

しが大切となってきます。  
眠気とは、心と体と頭脳が  
出している疲れのサインです。  
疲れを取り除くためには、  
子どもの「早寝・早起き・朝ご  
飯」の生活のリズムを作って  
あげることが、一番大事なこ  
とです。

提唱しました。  
望ましい家庭生活の習慣化  
が図れるよう参考にしてくだ  
さい。

「早寝・早起き・朝ご飯」の全  
国協議会は、平成18年、文部  
科学省と連携して、家庭、地  
域の教育力の向上を図るため  
に、「早寝・早起き・朝ご飯」の  
国民運動を呼びかけました。

この背景には、現代の子ど  
もの生活習慣の乱れから生じ  
る、様々な弊害について警鐘  
する必要がでてきたからです。

## 子どもの就寝時刻の変化

【50年前 就寝時刻】

- ・小学生 9時
- ・中学生 9時半

【10年前 就寝時刻】

- ・小学生 10時
- ・中学生 11時

現在は、さらに遅くなってい  
ている傾向が見られます。

## 学校に行きたくない理由

文部科学省が5,000人  
からアンケートをとった結果

によると、

- 一位 体調が悪い
  - 二位 なんとなく
  - 三位 気分がすぐれない
- 体調不良が、登校意欲の欠如  
につながっています。

「なんとなく」の理由で一日  
欠席し、二日、三日と休みが  
続き、いつの間にか、五年、  
十年と長期にわたり、不登校  
ひきこもりになってしまう  
ケースが増加しています。

教育評論家の尾木直樹氏の  
調査では、およそ80万人が、  
社会参加が困難になっている  
状況であると述べています。

## 朝食と学力

子どもの中には…

- ・朝から元気が無い
- ・疲れやすい
- ・眠くなりやすい
- ・気力がわいてこない
- ・運動する元気がない

・自分の体が支えられない  
など

生活習慣の乱れからくる体  
力の低下、気力の低下の症状  
が表れます。これらは、朝食  
を食べないで登校する子によ  
く見られる現象です。

## 遅寝・遅起のため…

- ・朝の目覚めがすつきりしない
- ・排便がない
- ・食欲がない
- ・通学意欲がでてこない

朝食を摂ると低体温になっ  
て貧血気味になり、登校して  
も学習に対する意欲も弱く、  
体を動かすことを避ける傾向  
が強くなります。朝食をしつ  
かりと食べている子と、食べ  
ない子では、学力にも大きく  
影響してきます。

これらを解消させるために  
は、「食事」「運動」「休養」を  
中心とした生活習慣の立て直

## メディアの影響

★長時間に渡るテレビ・ゲー  
ムは、乳幼児の脳の成長に大  
きな影響を与えます。

- ・対話の減少に伴う、対人関  
係の障害
- ・直接、脳へ影響  
（攻撃性の増大）
- ・TVゲームのやりすぎ

## 〈前頭前野の障害〉

東北大学川島隆太教授によ  
ると、テレビがお子守りに  
なっている状態が長く続くと、  
多動・イライラ感、攻撃性、  
稚拙な感情表現の子どもの育  
ちが見られるといえます。

## 見直そう家庭生活

御代田町では、やまゆりの  
10月号に、家庭生活の手引き  
を紹介しました。きちんとし  
た家庭生活を送るために、  
「家族の絆や体験を深める」  
「生活習慣を確立する」「家庭  
学習の習慣化を図る」ことを

## 教育相談窓口について

教育相談は、心理相談  
員が左記の日程で相談に  
応じています。

ご自身の学校での悩み  
や、お子さんについて心  
配なことをお気軽ににご相談  
ください。

## 相談日・相談時間

相談日：水曜日  
相談時間：午後2時～5時

相談場所：心理相談室  
相談料：無料

あらかじめ電話で相談  
日時を決めます。水曜日、  
午後2時～4時30分の間  
にお電話ください。

## 予約・問い合わせ先

エコールみやた生涯学  
習係(32)2770または  
(32)9100へかけてい  
ただき、心理相談室内線  
117番へ繋ぐようお願い  
ください。

# 狩猟免許試験および 初心者講習会の実施について

有害鳥獣から農林業被害を防止するためには、有害鳥獣の捕獲駆除は大変有効な手段です。捕獲駆除を行うためには、罠や銃などの狩猟免許が必要となります。

町では、有害鳥獣の捕獲駆除を実施しておりますが、今年度から、狩猟免許を取得した方を対象に補助制度を設けました。

この機会に狩猟免許を取得し、捕獲駆除の推進にご協力をお願いします。

## 1 狩猟免許所得に対する補助対象経費

- 狩猟免許取得時… 狩猟免許受験手数料

【狩猟免許補助制度に関する問い合わせ先】 町産業経済課耕地林務係 (内線63)

## 2 初心者狩猟免許試験講習会 ※受講しただけでは免許は交付されません。

日 時 2月14日(火)  
会 場 佐久合同庁舎  
申込期間 1月16日(月)～1月27日(金)※郵送の場合当日消印有効  
申 込 先 佐久地方事務所林務課林務係  
受 講 料… 無料 テキスト代… 2,340円



## 3 狩猟免許試験

日 時 2月18日(土)  
会 場 佐久合同庁舎  
免許種類 ・ 1種銃猟(装薬銃および空気銃) ・ 2種銃猟(空気銃) ・ 網 ・ 罠の4種類  
※複数免許の同時受験が可能です。  
● 狩猟免許受験手数料 ①初めて狩猟免許を取得する方… 5,200円(1免許種につき)  
②既に狩猟免許を所持している方… 3,900円(1免許種につき)  
申込期間 1月16日(月)～1月27日(金)※郵送の場合当日消印有効  
申 込 先 佐久地方事務所林務課林務係

【初心者講習会・狩猟免許試験に関する問い合わせ先】 佐久地方事務所林務課林務係 0267(63)3152(直通)

※長野県ホームページより、狩猟免許試験および初心者講習会の情報・申請書も入手できます。

【長野県ホームページアドレス】

[http://www.pref.nagano.jp/rinmu/shinrin/04chojyu/02\\_shuryou/Licence22/syuryoumennkkyo.htm/](http://www.pref.nagano.jp/rinmu/shinrin/04chojyu/02_shuryou/Licence22/syuryoumennkkyo.htm/)

## いきいき女性学級・ 生きがい学級 合同講演会

町公民館では、いきいき女性学級・生きがい学級合同で立川談慶師匠(落語家、佐久市コスモホール館長)を講師にお招きし、「笑って世相を斬りましょう」と題した講演会を開催します。

後半には落語もあります。講演と落語を聴くことのできる機会ですので、ぜひ、ご近所・お友だちをお誘いの上、多くの皆さまのご来場をお待ちしております。

【日時】 2月19日(日)

午後1時30分～3時

【会場】 エコールみよた

あつもりホール

【演題】 「笑って世相を斬りましょう」

【講師】 立川談慶師匠

(上田市出身、落語立川流真打)

【入場】 無料

※当日は入場整理券が

必要になります。

(入場整理券は1月14日(土)より、エコールみよた窓口で配布します)

問い合わせ先

御代田町公民館(32)2770