

スポーツ少年団指導者協議会「スポーツをがんばる子どものための栄養セミナー」

2月18日、スポーツ少年団指導者協議会が主催し、少年団に所属している保護者を対象に「スポーツをがんばる子どものための栄養セミナー」と題して子どものための栄養講演会が開催されました。

今回は、札幌保健医療大学准教授の百々瀬いづみ氏を招いて、日頃スポーツを行う子どもたちが、どのような食事を取ることが望ましいかについて、講演されました。

スポーツの試合の1～2時間前は、ゆっくり吸収されるおにぎりやパンを食べ、試合30分～1時間前はすばやく吸収されるバナナやエネルギーゼリーを摂取するのが望ましく、その他に食事のバランスだけでなく、体に取込まれる栄養や分泌されるホルモンと睡眠の重要性など、食事と運動と睡眠の関連についても講演しました。

参加した方は、熱心に話を聞き、メモをするなど有意義な講演会となりました。



Hidaka Snow Style Tour 日高スノースタイルツアー

2月25日、スポーツ活動推進事業日帰りバスツアー「日高スノースタイルツアー」が開催されました。このバスツアーは、日高国際スキー場の魅力を再確認し、スキー場から足の遠のいた人たちが身近なグレンデに訪れるきっかけを作り、互いの交流を目的として実施しているものです。

今年は大人から子どもまでの48名が、午前中はスキーやスノーボード、同日にスキー場で開催された「ありがとうフェスティバル」のイベントを楽しみました。

昼食は同イベントの名物企画「日高ジンギスカンの食べ放題」でお腹を満たしたあとは、餅まきなどのイベントに参加する方や時間いっぱいまで滑る人など、思う存分日高国際スキー場を満喫した一日となりました。



門別図書館郷土資料館からのお知らせ

●故 竹久不二彦先生頌聴会2018

竹久夢二の二男であり、戦後、富川中学校の美術教師として奉職され、子ども達の情操教育に多大な影響を与えた先生の遺徳を偲びます。

- 日 時 4月21日(土)～4月22日(日) 10:00～17:00
- 会 場 特別展示室
- 展示物 写真及び夢二復刻版

《お問い合わせ》

門別図書館郷土資料館

電話

01456-2-3746

【開館時間・休館日は、イベント情報欄をご覧ください。】

早寝早起き朝ごはん運動推進の取組 ～就学時健診・入学説明会で電子メディアに関する講話～

町内の小学校において、新1年生になる保護者を対象に電子メディアが子どもに与える影響について、NPO法人子どもとメディア認定インストラクターの中谷通恵氏に講話していただきました。

講話では電子メディア（携帯ゲーム・スマホ等）の長時間使用は生活リズムや睡眠時間、学力への悪影響がはっきり出ているのでお子さんが使用する場合にはルールを決めることと寝るときには自分の部屋に持っていかせないことが重要と話していました。

現在、教育委員会では町PTA連合会と話し合い、電子メディア使用ルール作りに取り組んでいます。



NPO法人子どもとメディア北海道代表の諏訪清隆氏（旭川赤十字病院小児科部長）が電子メディアによる子どもの心身の成長に及ぼす影響を医学的見地から講演された一部を紹介します。

子どものネット依存を防ごう

日本の小学生のメディア接触時間は十数年前から世界一になっており、スマホが登場してからはますます増えています。また、本年度の全国学力・学習状況調査において、平日の携帯・スマホの使用時間が長いほど、平均正答率が低くなっており、相関が示されました。

ネット依存が高くなると子どもたちは睡眠時間、学習時間や家族との時間を削るようになり、深刻化した場合には自閉症やADHDに似た傾向がでます。

家族で電子メディアの対策をしましょう

子どもの電子メディアに対して保護者が禁止や制限（ルール）することは必要です。ただし、子どもの発達、成長に悪影響が出ないように見守り、コントロールし、時には、使い方のルールを親子で話し合い変更するなど、将来的に子どもたち自身が自律して行動できるようにサポートをする必要があります。

また、保護者も子どもに説明ができるように電子メディアに対する正しい知識を常に持っていることが必要です。