

朝ごはんを食べると

頭がよくなる!?

今回は子どもの生活リズムの向上を目指して全国に展開されている「早寝早起き朝ごはん」運動の中でも、「朝ごはん」にスポットを当てたいと思います。

平成18年版「食育白書」に朝食を摂らない子どもは疲れ

たり、イライラする割合が高いことが示されるなど、ここ何年か「朝ごはん」と「子どもの行動」との関係に注目が集まっています。県総合教育センターが平成17年度にまとめた生活状況調査によると朝食を摂るか摂らないかで授業の理解度にも差が出ていますと言われています(図1参照)。このように、朝食の欠食が子どもの生活にさまざまな影響を及ぼしていると考えられるようになってきました。

さて、昨年34年ぶりに全国学力調査が実施されました。表1は、小学生の科目総合で全国1位になった秋田県と栃

木県(30位)、全国の平均正答率を表したものです。ちなみに那珂川町は各教科とも全国平均の±5%以内だそうです。併せて実施した学習状況調査では生活習慣に関する調査も行われており、公表された両県の結果を見比べていたら、朝食に関する2項目においてもいろいろのを見つけました(表2参照)。

「朝食を毎日食べているか」という質問に関しては、秋田県も栃木県も目立った差はありませんが、「家の人と普段朝食を食べているか」という質問に関しては、栃木の方が朝食は食べても孤食の子どもが少し多い傾向にあるようです。朝ごはんを食べると1日の脳や体の働きに必要な栄養になり、大人と一緒に朝ごはんを食べると子どものやる気につながる心の栄養になると言えるのではないかと考えられています。親が忙しい朝の時間帯の中でも自分と一緒に過ごしてくれることで、子どもは自分が親から大切に思わ

れているということを実感できるようになります。それが、安心感や自己肯定の気持ちにつながり、学校でも楽しく勉強したり友だちと遊んだりでき、やる気のある子どもにも育つのではないかと思います。随分乱暴なタイトルで朝ごはんと学力面ばかりを強調して述べてきましたが、その他にも早寝早起きの子どもの方が、問題行動(非行的行動・攻撃的行動など)や引きこもりなどが少なく、成績も良いという調査結果もあります。基本的な生活習慣を小さなころから身につけることで、しっかりととした考え方や落ち着いた行動ができるようになるということ、ぜひ頭に入れていただきたいと思えます。

新しい年はスタートしたばかり。若いお母さんやお父さんの中には、学生のころからの習慣で夜更かし朝食抜きという方も多いかと思えますが、今日から子どもと一緒に早寝早起き朝ごはんを心がけてみてはどうでしょう。お子さんの表情も明るくなり、自分自身の1日も明るく始められるはずですよ。

表1 ※いずれも公立校平均

	平均正答率 (%)			
	国語 A	国語 B	算数 A	算数 B
全国	81.7	62.0	82.1	63.6
秋田県	86.1	69.0	88.4	68.6
栃木県	81.7	61.0	81.1	62.1

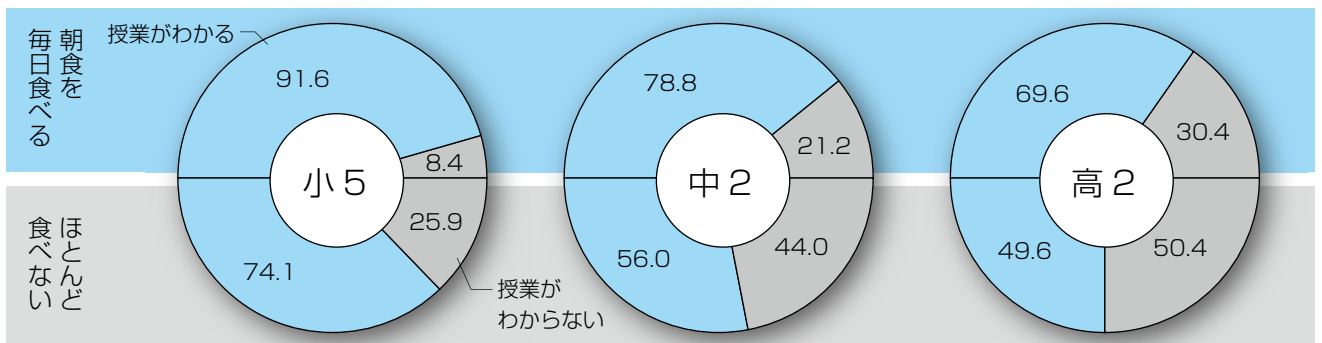
表2

※いずれも公立校平均、単位は%

質問	回答				
	食べている	どちらかといえば、食べている	あまり食べていない	全く食べていない	
朝食を毎日食べますか	全国	86.3	8.9	4.0	0.8
	秋田県	89.4	7.4	2.8	0.4
	栃木県	88.4	7.7	3.4	0.6
家の人と普段(月～金曜日)、朝食を一緒に食べていますか	全国	41.7	19.0	21.6	17.7
	秋田県	48.3	18.6	18.9	14.2
	栃木県	45.6	18.5	19.6	16.2

※表1.2は調査機関の公表結果に基づく数値

図1 「朝食」と「授業理解」の関係



※数字は%。平成17年 児童生徒の生活状況調査(栃木県総合教育センター)から

北沢の不法投棄の解決に向けて(27)

今回も、町民の皆さまからの質問についてお答えします。

「馬頭最終処分場建設予定地の下流に町の水道水の水源があると聞きましたが、水源は心配ないのでしょうか」という質問があります。

建設予定地下流の那珂川左岸に町の上水道水源が5カ所ありますが、県が平成15年度に実施した「上水道水源に係る調査」によると、「いずれ

の水源も建設予定地周辺の地下水とは別なものであると考えられる」との結果が出ています。

また、馬頭最終処分場は、廃棄物に触れた雨水(浸出水)が埋め立て地から漏れ出すことのないよう、埋め立て地全体に遮水シートを二重に敷き詰めるほか、遮水シート修復システムや遮水シートの下部に、ほとんど水を透さない性質を持った粘土の1種であるベントナイトを用いた改良土層を設けるなど、幾重にもバツアップ機能を備えた多層

の遮水構造を採用します。

さらに、浸出水は水処理施設で高度な水処理に加え、逆浸透膜処理など高度処理により飲料水レベルまで浄化してから、専用の排水管を通して小口川橋下流に放流することになっていきます。

このように、水道水源が処分場建設予定地周辺の地下水とは別のものであること、埋め立て地から浸出水が漏れ出さないようにするため多層の遮水構造を採用すること、浸出水は水処理施設できれいにしてから放流することなどから、水道水源への影響はないと考えていますが、埋め立て地周辺に地下水監視用の井戸を設け、定期的に水質検査を実施することにより、安全を確認することになっています。

※1 逆浸透膜処理とは、水以外の不純物を通さない性質を持った膜を用いた処理のこ

とで、海水から真水を作るときにも利用されています。

馬頭最終処分場についての相談窓口

町民の皆さんの疑問にお答えし、ご意見やご要望をお伺いしています。相談日以外でも県または町にご相談ください。

相談日時 2月6日(水)
午後1時～午後6時
場所 役場本庁2階第3会議室
問い合わせ 環境整備対策室
☎0287-92-1110

不法投棄現場周辺にかかる水質分析結果

(平成19年度第3回年間変動調査分)

小口字北沢地区不法投棄現場周辺の水質分析結果をお知らせします。

調査項目 健康項目、生活環境項目、その他

採水日 平成19年11月12日

採水場所

- 1 周辺環境水 ①投棄地直下河川 ②小口川上流
- 2 投棄現場 ③投棄地下流側浸出水 ④投棄地内浸出水

調査結果 周辺への汚染拡大の兆候は認められない。

問い合わせ 環境整備対策室 ☎0287-92-1110

水道管の凍結防止対策は

お済みでしょうか？

次のような場所は特に水道管が凍りやすいので凍結防止対策をしてください。

- ・水道管がむき出しになっているところ
- ・建物の北側で、日の当たらないところ
- ・風当たりの強いところ

【凍結防止対策】保温しましょう

むき出しになっている水道管や蛇口に、保温材や毛布などを巻きつけ、ビニールでぬれないようにして保温しましょう。

また、メーターボックス内には発泡スチロール製の保温材や布切れなどをビニール袋に詰めて入れてください。

水抜き栓を締めましょう

蛇口を開け水抜き栓をキツキツ締め、水が出なくなれば完了です。

電熱ヒーターの点検をしましょう

電源は入れましたか？耐用年数は過ぎていませんか？説明書をよく読み、点検してください。

【凍結した場合】ぬるま湯をかけましょう

蛇口が凍ったときは上から

タオルなどをかぶせて、ゆっくりとぬるま湯をかけてください。

【破裂した場合】町指定給水装置工事業者に修理を依頼しましょう

メーターボックス内にある止水栓を締めて町指定給水装置工事業者に修理を依頼してください。工事料金は使用者負担ですが、漏水により水道料金が急増したときは、減免措置に該当する場合があります。上下水道課に連絡してください。

水は限りある資源です。節水にご協力ください。

問い合わせ 上下水道課
☎0287-92-2002