



子どもたちのゆたかな未来のために

日教組近畿ブロック

第31回栄養教職員部学習会

9月6日、第31回日教組近畿ブロック栄養教職員部学習会がラッセホールで開催され、各府県単組あわせて約60人が参加した。開会行事に続いて、永井成美さん（兵庫県立大学環境人間学部教授）から「いつ食べる？時間栄養学から考える私たちの健康」と題した講演があった。

時間栄養学とは、体内時計と健康の関係。時間栄養学では、「何を食べるか」だけでなく、「いつ食べるか」に注目している。私たちの体には体内時計があり、睡眠や覚醒、体温、ホルモン分泌、食欲などを調整している。体内時計は24時間よりやや長いため、毎朝の光によってリセットされる必要がある。特に朝、太陽光を浴びることは体内時計を整える重要な役割を果たしている。

体内時計の仕組みと個人差
朝型・夜型は生まれつきの傾向もある

体内時計には個人差があり、「朝型」、「中間型」、「夜型」が存在する。これは遺伝的な要因もあり、人によって生活しやすい時間帯

時間栄養学とは
体内時計と健康の関係



永井成美さん

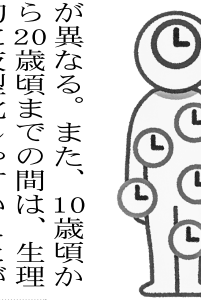
スマートフォンのブルーライトが体内時計を遅らせる

スマートフォンのブルーライトは、朝の太陽光と同じ波長をもつ。夜間に浴びると体内時計が遅れ、眠気を促すホルモン（メラトニン）の分泌が抑制される。その結果、寝つきが悪くなる、睡眠時間が短くなる、朝起きにくくなるなどの問題が起る。寝る前は照明を暗くし、スマートフォンの使用を控えることが望ましい。

時間栄養学とは
体内時計と健康の関係

社会的時差ぼけと子どもの健康
月曜日にしんどい理由

平日は学校にあわせて早起し、休日は遅く起きる生活を続けると「社会的時差ぼけ」が生じる。この生活リズムのずれが大きいほど、月曜日の眠気、疲労感、集中力低下、不登校傾向につながる可能性がある。子どもの生活習慣を考える際には、休日も一定の起床時刻を保つことが重要である。



朝食が体内時計を整える
朝ごはんは「内臓の目覚まし時計」

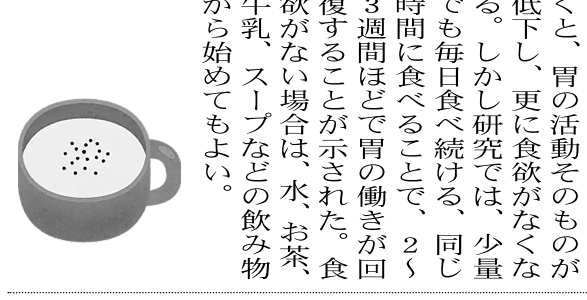
朝の光は脳の体内時計を目覚めさせるが、朝食は内臓の体内時計を目覚めさせる役割をもつ。特に朝食によって、肝臓、胃、腸などの体内時計がリセットされる。朝食を抜くと体のリズムが整わず、体温上昇や活動開始がスムーズにおこなわれにくくなる。

時間栄養学とは
体内時計と健康の関係

睡眠の重要性
脳は眠っている間に掃除をしている

睡眠は単なる休息ではなく、脳内の老廃物を除去する重要な時間である。深い睡眠中には脳脊髄液が脳内を循環し、認知症にも関係するとされる老廃物（アミロイドβなど）が排出される。睡眠不足が続くと、学習能力の低下、集中力の低下、健康リスクの上昇につながる。

睡眠の重要性
脳は眠っている間に掃除をしている



朝食習慣の作り方
食欲がない子への支援

朝食を食べない生活が続くと、胃の活動そのものが低下し、更に食欲がなくなる。しかし研究では、少量でも毎日食べ続ける、同じ時間に食することで、2〜3週間ほどで胃の働きが回復することが示された。食欲がない場合は、水、お茶、牛乳、スープなどの飲み物から始めてもよい。

時間栄養学とは
体内時計と健康の関係

遅い夕食との付き合い方
食べる時間が遅い場合の工夫

塾や部活動などで夕食が遅くなる子どもも多い。食べないようにはしないが、「分食」が有効である。例えば、帰宅前に軽食を摂る、帰宅後は少量にすることで胃腸への負担を減らすことができる。夜遅くは揚げ物、高脂肪食品、コーラやココアなどカフェインを含む飲料を避けることが望ましい。

睡眠の重要性
脳は眠っている間に掃除をしている

講演に続いての各府県交流会では、各府県でのとりくみや実践の交流、普段抱えている悩みや困りごとなどが共有された。

参加者からは、「とても楽しい講演であつたという間に時間が過ぎました」、「様々な方と交流するのは改めて大切だと思いました。それができる組合活動は素敵だと感じました」といった感想があり、学習・交流を通して近畿ブロックの仲間との親睦を深めることができた。



◆ 各府県交流会 ◆

子どもへの指導では、1、朝の光を浴びる、2、規則正しい睡眠をとる、3、朝食を抜かない、4、朝にたんぱく質を摂る、5、（スマホ等による）ブルーライトを減らすことを伝えていくことが重要である。

また、「早寝早起き朝ごはん」を一律に押し付けるのではなく、朝型・夜型の個人差を理解しながら、その子にあった生活習慣づくりを支援することが大切である。

睡眠の重要性
脳は眠っている間に掃除をしている

学校現場で生かすために
子どもに伝えたいこと

朝にたんぱく質のすすめ
朝食にたんぱく質を加える意味

朝食では炭水化物だけでなく、たんぱく質と一緒に摂ることが重要である。たんぱく質は、脳内でセロトニン・メラトニン（眠りのホルモン）へと変化し、良い入眠につながる。おすすめ食品は、牛乳・ヨーグルト、チーズ、納豆、豆腐、肉、魚などである。

あんしん むすぶ
教職員共済

2026年3月リニューアル!!

自動車共済

公務使用中・通勤中の事故は 等級ダウンなし！

教職員共済の自動車共済は、通常3等級ダウンする事故でも「公務使用中」、「通勤中」の事故なら等級はそのまま！※1
だから契約更新後の掛金も上がらない!!

教職員の交通事故 通勤時間帯が 4割※2

教職員のための共済だから助かる～!!

専用フォームから資料と御見積書の請求で『車ピカピカシート』をプレゼント！

詳しくはコチラ！

厚生労働省認可
教職員共済生活協同組合 兵庫県事業所

〒650-0004 兵庫県神戸市中央区中山手通 4-10-8 ラッセホール 4F
TEL：078-221-9730 【平日 9：00～17：30】

日教組近畿ブロック 第21回臨時採用教職員部交流会 やってみよう防災教育



に震災とむき合う姿に出会った。その経験から、自分も震災とむき合いながら生きていこうと決意した。

命の重み伝える防災教育

震災で子どもを亡くした遺族・米津さんと出会った。震災前日に書かれた子どもの日記を通して、「当たり前」の日常が突然失われることの重さを実感した。また、「6434人」という犠牲者数の一人ひとりに人生や家族があったことを忘れてはならない。

避難所運営と支援の大切さ

震災直後、小学校が避難所となり、教職員は泊まり込みで運営にあたった。その厳しい状況の中で全国から支援に来てくれた教職員の仲間に励まされ、支え合いの重要性を実感した。

震災・学校支援チーム(EARTH)の活動

「阪神・淡路大震災の体験から伝えたいこと」



体験者と非体験者の壁を越える

防災教育において「震災体験者」と「非体験者」の間には大きな壁がある。しかし、その壁は互いに理解しようとする姿勢と想像力によって乗り越えられる。震災を自分事として考えることが大切だ。

阪神・淡路大震災での被災体験

1995年1月17日、神戸市のアパートで被災した。住んでいた建物は全壊したが、1階に住んでいた知人を救えなかった。「なぜ自分だけが生き残ったのか」という自責の念に長く苦しみ、震災について語ることもできなかった。

震災とむき合うきっかけ

転勤先の精道小学校(芦屋)で、震災によって家族や友人を失った人々が懸命

「学校現場で生かす防災教育と熊本地震支援」



自らの震災体験と葛藤

自身も阪神・淡路大震災で被災し、自宅が全壊した。幸い家族は助かったが、そのことで、「自分は震災を語る立場なのか」と悩んだ経験がある。そのうえで、体験の有無に関わらず、防災教育に関わることに意義があると思う。

け、子どもの生活状況の把握、学校再開までのロードマップ作成、通学路安全点検、教職員への助言などであった。特に、学校再開にむけた準備を現地教職員とともにすすめた。

心のケアの重要性

災害後の子どもの心のケアについて、教職員が強い使命感を抱く一方で、過度な聞き取りやアンケートが、逆に子どもを傷つける場合もある。専門家の知見を活用しながら、適切な支援をおこなう必要がある。

熊本地震被災地への支援活動

2026年8月にEARTH員として熊本へ派遣され、学校支援をおこなった。主な活動は、校内の片付

防災教育を身近なものにする工夫

被災経験のない教職員でも実践できる防災教育として

て、震災記録や体験文を読む、同世代の子どもの作文を活用する、災害時の判断を考えるワークをおこなう、などがある。特に、子どもの作文は共感を生みやすく、防災を自分事として考える効果がある。

災害時の意思決定を学ぶ

「帰宅途中に震度7の地震が起きたら家に帰るか」など、正解が一つではない課題を子どもに考えさせる。災害時には答えのない状況で判断する力が必要であり、その力を育てることが防災教育の重要な目的である。

地域と連携した防災教育

防災教育は学校だけでなく、消防団や地域団体、EARTH員など、外部の力を活用することが効果的である。

ある。地域全体で防災意識を高めることが大切だ。子どもの姿から見えた学校の価値

熊本で出会った子ども

は、被災によって不自由な生活を送りながらも、「早く学校に行きたい」と話していた。その姿から、「学校が子どもにとって安心できる居場所」であることを再確認し、教職員が日々積み重ねている教育活動の価値を改めて感じた。

参加者の感想

参加者からは「いつ、どこで災害が起こるかかわからない中で、防災に対する意識を高める大切さを強く感じました」、「実践例も紹介いただいたので、自分でも実践していきたいです」といった感想が寄せられた。



グループ交流会

後半のグループ交流会では、各府県でのとりくみや普段抱えている思い・悩み等を交流した。他府県の様子を共有でき、近畿ブロックの仲間のつながり、親睦を深めることができた時間となった。

交渉ができない…。



兵教組に入る or 入らない？！



組合員専用アプリ TUNAG への登録はお済みですか？

TUNAG アプリでは、兵教組からのお知らせや教育ひょうご・速報等をいち早くお届けしています。これまで、ホームページに掲載していた、組合員専用ページの情報も見ることができるようになっています。また、各地域組合においてもお知らせや案内などをはじめ、組合活動の“見える化”のとりくみが始まっています。

個人への案内が届いたら登録をお願いします。

※紙媒体でお届けしてきた、「教育ひょうご」は、2027年1月よりアプリでの配信とさせていただきます。

「男女共同参画」コラム

第1回 「男女共同参画」って、そもそも何？

「男女共同参画」とは、性別にかかわらず、一人ひとりが社会のあらゆる分野に参画し、自分の意思によって生き方を選択できる社会をめざす考え方です。

大切なのは、「男女をまったく同じにする」ことではありません。これまでの社会には、「男は仕事、女は家庭」といった固定的な役割分担や、性別による不平等がありました。それらを見直し、誰もが自分らしく働き、暮らし、意思決定に参加できるようにすること。それが「男女共同参画」です。

これは女性だけの問題ではありません。男性の働き方や育児・介護、すべての人の生き方に関わるテーマです。



兵教組は26年3月に「第二次男女共同参画推進計画」を策定しました。この計画のもとで、誰もが参画でき、活躍できる組織をめざしていきます。