

学びのひろば

第4号 R1. 8. 26

(学力向上委員会)

長い夏休みも終わりました。子どもたちの生活リズムは乱れていないでしょうか。早く生活リズムを整え、元気に2学期を過ごしたいものです。

さて、文部科学省が行っている「早寝早起き朝ごはん」国民運動というのをご存知ですか。長年続けられている運動であり、その重要性が増しています。その中の内容を抜粋して紹介します。夏休みの生活を振り返って、できるところから生活を改善していきましょう。

☆「早寝早起き朝ごはん」国民運動とは？☆

子どもたちが健やかに成長していくためには、①適切な運動②調和のとれた食事③十分な休養・睡眠が大切です。しかし、最近の子供たちの基本的な生活習慣は大きく乱れています。そこで、これを社会全体の問題として地域社会一丸となって取り組んでいこうとスタートしたのが、「早寝早起き朝ごはん」国民運動です。

☆どうして「早寝早起き」？☆

睡眠習慣は心の安定、身体の発育成長、学力面などに影響します。



睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、イライラする、攻撃性が高まる、無表情になるなど、情動面に影響を与えます。

学校生活においては、睡眠不足で朝起きられない児童は「忘れ物が多い」などの傾向があります。きちんとした眠りが子どもたちの心身の健康に必要です。

※寝る前に、テレビやゲームなどを見すぎると、寝つきが悪くなるというデータがあります。授業中に眠たそうにする子どもの多くが、夜遅くまでゲームをしているようです。ご家庭でも、ゲームをする時間などのルールを決め、睡眠に影響のないようにしましょう。いきなり「ノーテレビデー」は無理でも、夜9時以降は見ないなど具体的にできることから始める地道な活動が重要になってきます。



全国学力調査の結果によると、携帯・スマホやゲームを使用する時間が短いほど、正答率が高いという結果も出ています。

☆しっかり朝食で学力UP☆

朝食を食べないと、仮に前日19時に夕食を食べ次の日の昼食が12時とすると、22時間も何も食べないことになります。そのことが間食やまとめ食いにつながり肥満や脂質異常症、生活習慣病の発症を助長することにつながる可能性があります。朝食を食べることは、脳にもエネルギーがいき、体温も上昇し、午前中の活動効率を高めます。全国学力・学習状況調査によると、毎日朝食を食べる子どもほど、得点が高い傾向にあります。パンやごはんの主食だけでなく、野菜なども加えてバランスよく食べることが重要です。※4時間目、「しんどい」と訴える子どもの多くは、朝食を食べてこなかったそうです。午前中を元気いっぱいにご過ごせるよう、時間のないときでも、何か食べさせて登校させるようお願いいたします。