

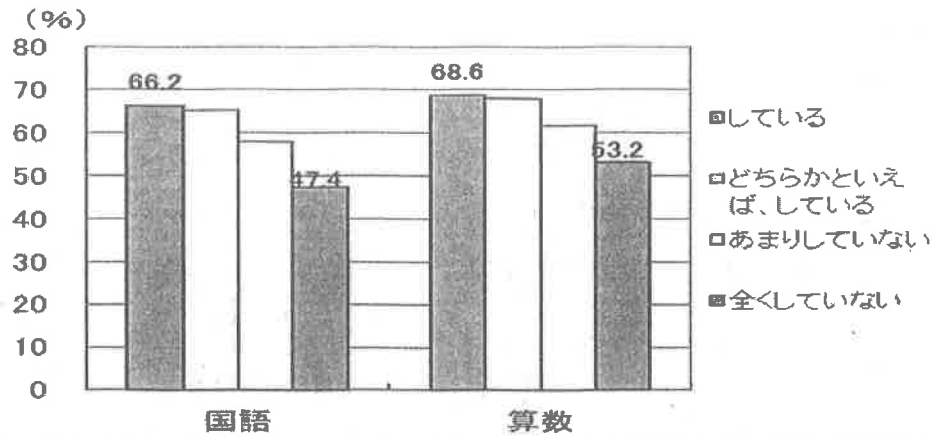
## 睡眠習慣の確立と改善のために

大人も子どもも、食事・運動・睡眠が健康の三原則。特に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。睡眠の習慣がきちんと身に付かない場合には、様々な弊害が懸念されます。

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、無表情になる等、情動面に影響を与えます。また、年齢が低いと攻撃性が強くなり、年齢が高いとうつ傾向になり、学力の低下につながります。学力面でも下記のデータが示すとおり、不規則な睡眠リズムと学力は関連がみられます。また、睡眠不足は肥満になりやすいといった報告もあるなど、きちんとした眠りが子どもたちの心身の健康に影響することもあるといわれています。

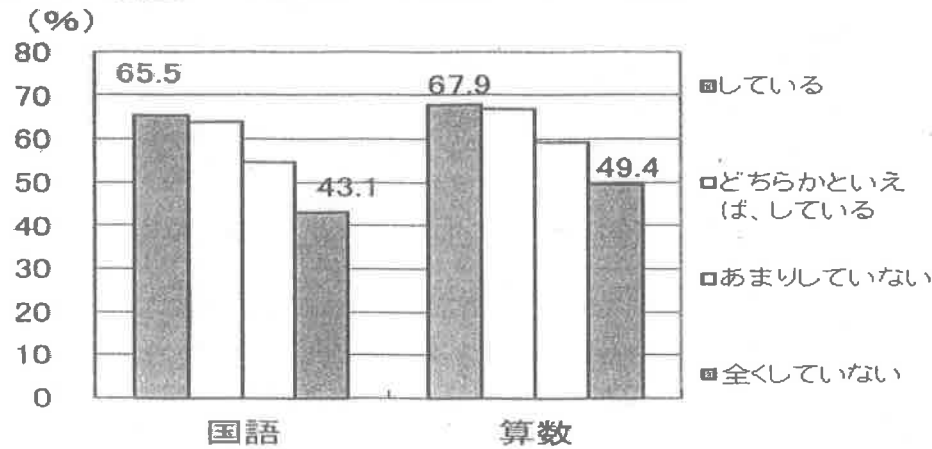
睡眠習慣の確立が子どもの成長に欠かせません。ご家庭でも、勉強面の他に、睡眠習慣の確立を意識して声かけをしていただきますようお願いいたします。

### 就寝リズムと学力調査の平均正答率との関係(小学6年生)



※「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係  
文部科学省「平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査」

### 起床リズムと学力調査の平均正答率との関係(小学6年生)



※「毎日、同じくらいの時刻に起きていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係  
文部科学省「平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査」

# ナゾ解きにチャレンジ

Lv1 ?に入る字はなんでしょう

おや ひと くすり こ  
親・人・?・薬・小

ヒント：親〇・人さし〇……



Lv2

うし おそ はや どうぶつ  
牛よりも遅く、ウサギよりも早い動物は?

ヒント：ねずみが一番早くて、いのししが一番遅いです

Lv3 ???に入る名前は何でしょう

もんくだ くん  
文句出しようもないな、もう???君も

ヒント：反対から読んでみると……



Lv4 ?に入る字はなんでしょう

た-1=<  
つ-1=そ  
し-1=ん  
う-1=?

ヒント：カタカナになおしてみましよう