

2.子どもの生活リズム

生活リズムは、子どもの健やかな成長のためのエネルギー源です。



- 早寝早起き朝ごはん
- 子どもの起床・就寝時間に注意する。
- 一日のスタートは朝食から。
- 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進

早寝早起き朝ごはん

規則正しい睡眠と毎日の朝ごはん。簡単なようでいて、けっこうたいへん。でも、これをきちんとやっている子どもほど勉強も運動もよくできるというデータもあります。

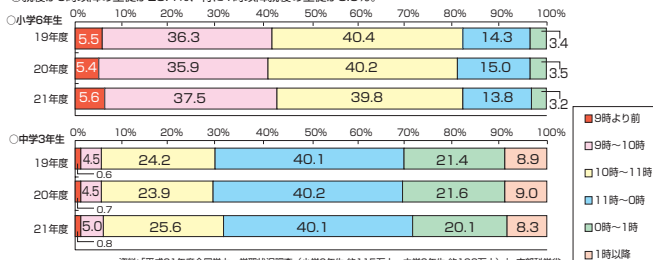
早寝早起き朝ごはん子どもたちに元気よく一日をスタートしてもらいたいものです。

「早起きは三文の徳」、「寝る子は育つ」などということばもあります。あらためて、子どもの基本的な生活習慣について考えてみましょう。

小中学生の平日の就寝時間

◎ 就寝が11時以降の児童が17.0%、特に0時以降就寝の児童は3.2%。

◎ 就寝が0時以降の生徒が28.4%、特に1時以降就寝の生徒が8.3%。

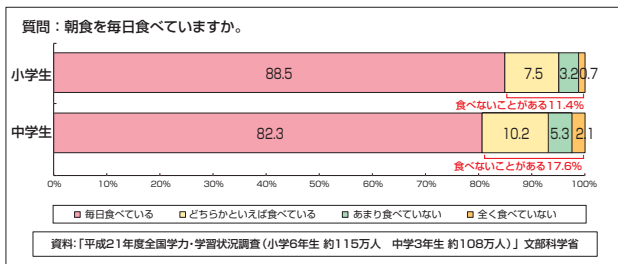


資料：「平成21年度全国学力・学習状況調査（小学6年生 約115万人 中学3年生 約108万人）」 文部科学省

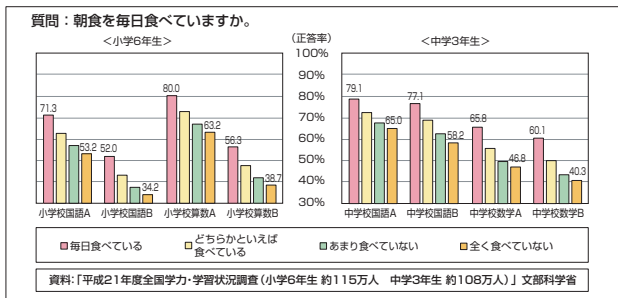
子どもの生活リズムを見直そう



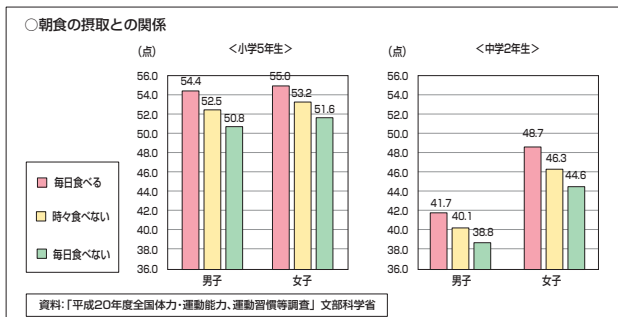
① 朝食をとる小中学生の割合



② 毎日朝食をとる児童生徒ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向



③ 毎日朝食をとる子どもほど、新体力テストの体力合計点が高い傾向



子どもの起床・就寝時間に 注意する。



子どもたちの寝る時間が遅くなり、睡眠時間も短くなっています。深夜テレビや24時間営業の店などが世の中にあふれる中、家庭においても、大人の夜型の生活に子どもを巻き込んでいるのではないのでしょうか。

早寝早起きの習慣をつけて、十分な睡眠をとることは、子どもの健やかな成長と生活リズムを確立するために大切です。家庭で早寝早起きのルールをつくり、習慣をつけるようにしましょう。



不規則な生活をおくらせない



一日のスタートは朝食から。



なぜ、朝食をとることは大切なのでしょうか。

朝食は一日の生活のスタートです。朝食をとることにより身体にエネルギーを補給し、集中力ややる気、体力を発揮し持続させ、一日の身体のリズムを整えることができます。

特に、子どものころは食生活を含めた基本的な生活習慣が形成されていく大切な時期です。朝食をしっかりとる習慣を子どものころに身につけることは、生涯を通じて健康な生活をおくる基礎を培うことにもつながるのです。



朝食をしっかりとる

「早寝早起き朝ごはん」 国民運動の推進

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。

そこで、文部科学省と「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、子どもの基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させるとともに、地域全体で家庭の教育力を支える社会的機運を高めるための「早寝早起き朝ごはん」国民運動を、平成18年度から多数の企業や団体等の賛同を得て推進しています。



「親しみやすさ」に加え、「わかりやすさ」と「覚えやすさ」を考慮し、「早寝」をお月様と星に、「早起き」を太陽にシンボライズし、元気とエネルギーの源、そして太陽をイメージしたヴィヴィッドなオレンジでシンボルマークを作成しました。

早ね早おき朝ごはんコミュニティサイト

<http://www.hayanehayaoaki.jp>