



たつみっこのための

すたなび

NO. 19

辰美小学校

秋、本番!! ~スポーツの秋! 実りの秋!~

猛暑日の続いた夏休み明けから、体育会の練習は10日間!子ども達はがんばりました。そして、秋雨前線や台風による悪天候に振り回された体育会。しかし保護者の方々の熱意で再開し、実施することができ、子ども達も見事に演じることができました。多大なるご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

“スポーツの秋”は、これからも高学年には続きますが、大きな学校行事を終えたところで、

生活リズムを見直してみよう!

子どもたちが健やかに成長していくためには

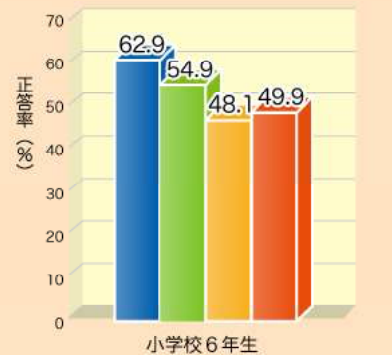
「十分な休養・睡眠、適切な運動、バランスの良い食事」

家庭での
取り組み
ポイント

- ① 毎日、決まった時刻に、就寝・起床しましょう。
- ② 毎朝、ごはんをしっかり食べましょう。
- ③ 毎日、外遊びなどで、元気に体を動かしましょう。

規則正しい生活をする子どもの方が、学力が高い傾向にあります。

朝ごはんを食べた子どもの問題の正解率



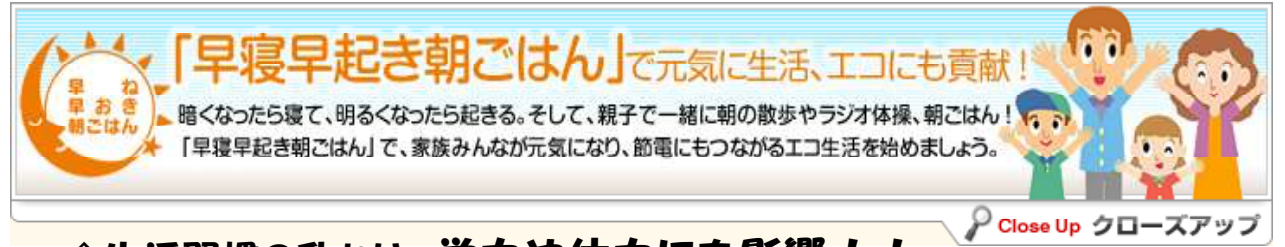
睡眠を取った子どもの問題の正解率



朝ごはんは体や脳のエネルギー源です。朝ごはんを食べることによって、体や脳が活発に働きはじめ、集中力ややる気が増し、午前中から元気に過ごすことができます。

朝ねぼう、夜ふかしの子どもたちには、学力低下やイライラなどの傾向がみられます。規則正しい生活リズムがやる気や学力・体力の向上につながります。

データ出典：文部科学省・国立教育政策研究所（平成21年度全国学力・学習調査）



◇生活習慣の乱れは、学力や体力にも影響!!

平成22年の文部科学省の調査によれば、小学校6年生のうち5割以上の子どもが平日の夜10時以降に就寝したり、約1割の子どもが朝食を食べないなど、生活習慣の乱れが問題になっています。また、こうした生活習慣の乱れが、学力や体力、学習意欲などに影響することがいわれています。早寝早起きし、朝ごはんをきちんと食べている子どもほど、学力、体力が高い傾向にあるというデータ（文部科学省：平成22年度全国学力・学習状況調査）があります。

◇親子で始めよう!

早寝



早起き



朝ごはん



「早寝早起き朝ごはん」を実践することで、朝から勉強や仕事に集中して取り組むことができます。その理由は、心と体を元気にしてくれる脳内物質「セロトニン」が、朝日を浴びることで分泌され、脳を目覚めさせてくれるため。そして、朝ごはんを食べることで、脳の活力の基となるブドウ糖により、脳の働きが一層活発になります。子どもだけでなく、大人にとっても、心や体の元気につながります。

また、「早寝早起き朝ごはん」は、親子がふれあう時間を増やすきっかけにもなります。最近、仕事などで帰宅するのが遅くなるため、子どもと触れ合う時間がほとんどないという親が少なくありません。仕事から帰って、子どもとの時間を持つとすると、子どもの生活リズムが崩れてしまうので、難しいところです。しかし、早起きして朝の時間の使い方を工夫すれば、子どもの規則正しい生活リズムを崩さずに、子どもと触れ合う時間を作ることができるのです。

子どもと一緒に早起きして、例えば、散歩やラジオ体操をする。そして、家族一緒に朝ごはんを食べる。家族のコミュニケーションが増えて、家族みんなが元気に一日をスタートさせることができます。

◇辰美っ子のようすから

最近、登校時の子どもたちは、少し元気がありません。あいさつの声にも勢いが感じられません。疲れを持ちこして、登校しているのではないのでしょうか？

辰美っ子は、比較的リズムのある生活ができていますが、高学年になるにつれ、就寝時間が遅くなる傾向がみられます。また朝食をとってはいるものの、栄養バランス的には偏りがあることが多いことも分かりました。子どもたちが、意欲的に持てる力を十分に発揮し、学習に取り組み、元気にいきいきと活動できますように、ご協力をよろしくお願いいたします。

秋も深まり、これからは**食欲の秋**です。ご家族おそろいで、健康的な**実りの秋**をお過ごしください。

