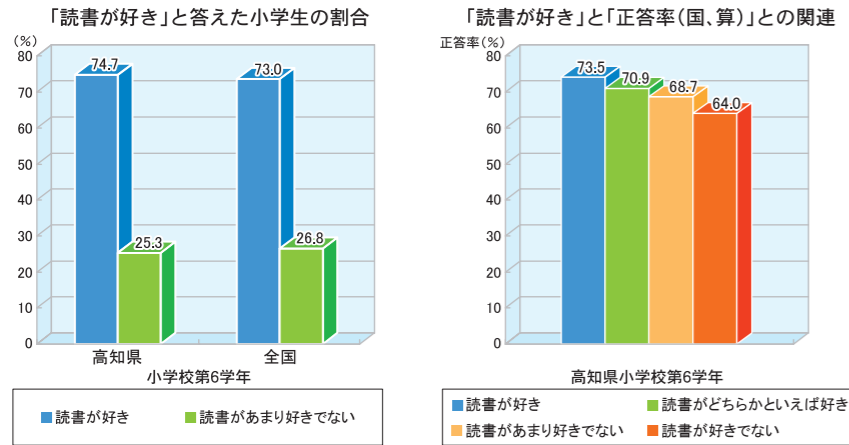


## 子どもに読書の楽しさを伝えてみませんか。



H22年度全国学力・学習状況調査結果(高知県)

高知県では全国と比べても読書の好きな児童生徒が多い結果となっています。また、読書が好きな子どもほど、正答率が高い傾向が見られます。

読書は、豊かな心と感性を育て、考える力や表現力をつけるとともに、人との絆をつくれます。

ご家庭で読み聞かせをしたり、みんなで読書をする時間を持つなど、幼い頃から読書に親しみを持てる環境づくりをしましょう。



## 生活リズムチェックカード

よい生活リズムは毎日続けることが大切です。子どもたちの生活時間をチェックカードに記録し、毎日を規則正しい生活リズムで過ごせるよう家族みんなで毎日の生活をふりかえてみましょう。



生活リズムチェックカード 幼児用 小学生用

### 家族でチャレンジ! めざせ!生活リズム名人!!

生活リズムチェックカードに取り組む時期はいつでもかまいません。どの曜日からはじめてもかまわないので、連続して7日間記録してみましょう。

目標点数をクリアすると「生活リズム名人!」に認定されます。

家族みんなで『早ね早おき朝ごはん+運動+読書』に取り組みましょう!



### — 早ね早おき朝ごはん運動を推進します —

高知県保幼小中高PTA連合体連絡協議会

<問い合わせ先>

高知県教育委員会事務局生涯学習課

〒780-0850 高知市丸ノ内1丁目7-52 TEL:088-821-4745 FAX:088-821-4505

E-mail:310401@ken.pref.kochi.lg.jp http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/310401/

高知の子どもの未来のために



### 子どもの生活リズムを大切にしましょう!

例えば睡眠のリズムが乱れると...

- 朝食の欠食がふえ、食事のリズムが乱れる。
- 午前中の活動力が低下し、運動不足となって、体力が低下する。
- 自律神経の機能が低下する。
- ホルモンの分泌リズムが乱れる。
- 体調不良がおこる。
- 情緒が不安定になりやすくなる。

早稲田大学教授・医学博士 前橋 明

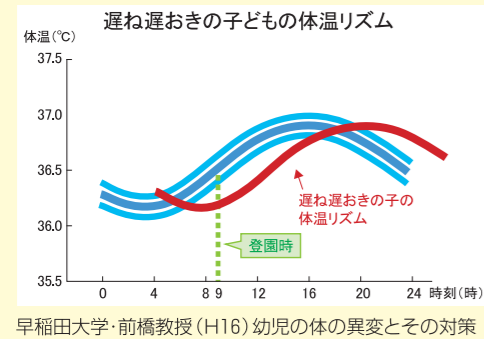
高知県教育委員会  
高知県保幼小中高PTA連合体連絡協議会

## ●決まった時刻に寝床に入ろう!

決まった時刻に寝床に入り、読み聞かせなどをして自然に眠りに入れるようにしましょう。そのためには、夕食を早めにとるように心がけましょう。「寝る子は育つ」と言われるように、寝ている間に成長ホルモンが分泌され、子どもの体と脳が成長します。

## ●十分な睡眠をとろう!

十分な睡眠時間をとることも大切です。朝ねぼうや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。



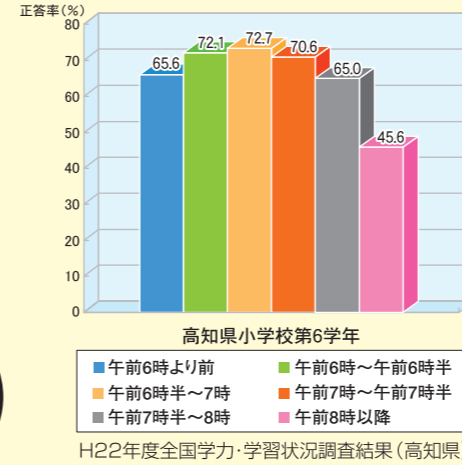
遅ね遅おきの子どもは体温リズムが4時間ほど遅くずれこみ、午前中は体が十分に起きていない状態で過ごすこととなります。



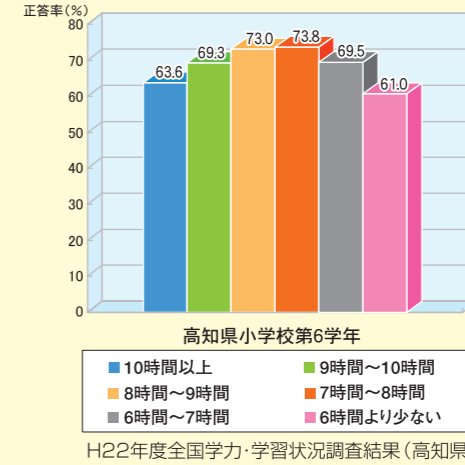
ぐっすり寝よう!

★情緒を安定させるために「睡眠」を大切に!

「起床時刻」と「正答率(国、算)」との関連



「睡眠時間」と「正答率(国、算)」との関連

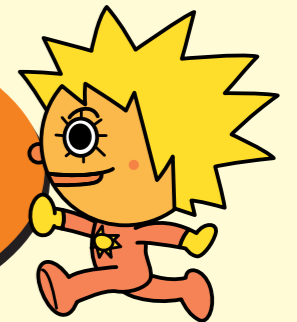


起床時刻と正答率の関係から、小学生では、午前6時～午前7時に起床する子どもが正答率が高い傾向が見られます。睡眠時間と正答率の関係からは、睡眠時間が7～8時間の子どもが正答率が高い傾向が見られます。

- 規則正しい生活リズムが、子どもの意欲や情緒の安定につながります!
- 学力・体力の向上が見られます!

元気にあそぼう!

★健やかな体を育むために「運動」を大切に!



## ●朝食を食べよう!

朝ごはんは1日のエネルギー源です。しっかりと活動できるように、できるだけ家族みんなで、バランスのよい食事をとりましょう。朝食をしっかりと食べるためには、朝早く起きて、ゆとりを持つことが大切です。

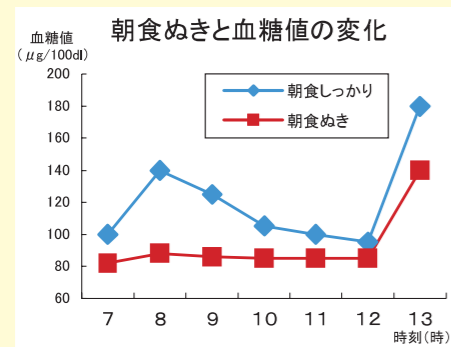


しっかり食べよう!

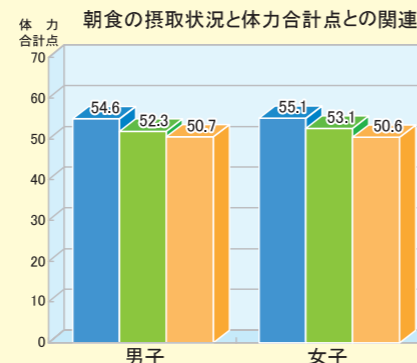
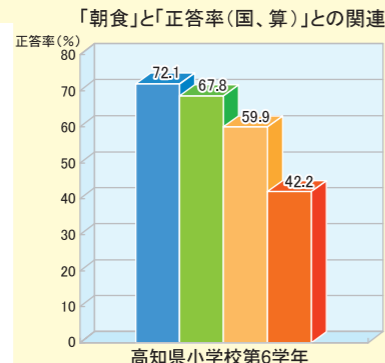
★親子でふれあい、豊かな心を育てるために、家庭の「食」を大切に!

## ●朝うんちの習慣をつけよう!

規則正しい生活をする、毎朝うんちがでます。お腹がすっきりとした状態なので、気持ちよく、元気に活動することができます。



朝食ぬきの子どもは午前中低血糖状態となり、脳が十分に活動できません。  
女子栄養大学・香川副学長  
H18年11月23日フォーラム資料より



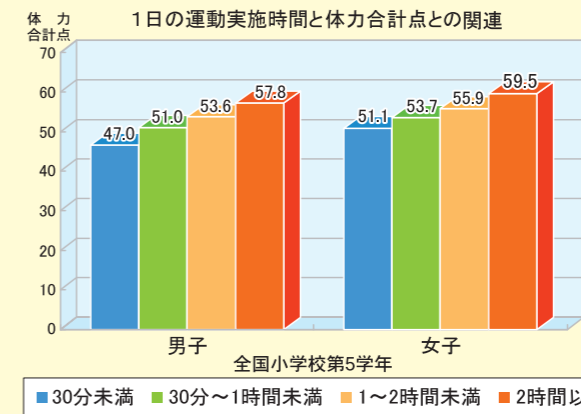
朝食を毎日食べる子どもは、正答率と体力合計点がともに高い傾向にあります。

## ●体をじゅうぶんに動かして外遊びをしよう!

外で元気に遊んだり運動したりすると、お腹がすいて食が進みます。また、昼間の疲れで、夜はぐっすりと眠ることができます。休日には親子でいっしょに運動するようにしましょう。

## ●生活のなかでも体を動かすことを心がけよう!

徒歩での通園や体を動かすお手伝いも、生活のなかでの大切な運動です。子どもと一緒に時間を過ごすことで、親子のコミュニケーションアップにもつながります。



小学生では、1日の運動時間が長い子どもが、体力合計点が高くなる傾向にあります。体力を向上し、丈夫な体をつくるためには、毎日の規則正しい生活リズムと適度な運動が大切です。

\*体力合計点とは、実技調査の各テスト項目の成績を1点から10点の10段階で得点化し、合計したものです。(8種目合計80点満点)