

平成26年度生活実態調査の結果から

鈴鹿の子どもたちへ

「早寝

早起き

朝ごはん」



生活実態調査は、平成26年度12月に市内の児童生徒8,674人を対象に実施しました。

鈴鹿市青少年対策推進本部では、「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進しています。子どもたちの夢を実現するためには、心と身体の健やかな成長が不可欠です。子どもたちが健やかに成長するためには、「早寝・早起き・朝ごはん」など子どもの頃からの基本的な生活習慣づくり、「生きる力」の土台作りがとても大切です。大人と一緒にふれあいながら出来る「早寝・早起き・朝ごはん」運動を、学校、家庭、地域が一つになって進めていきましょう。

鈴鹿市青少年対策推進本部

規則正しい生活習慣は生きる力の土台です！

朝ごはんを食べることで脳を活性化！

毎日朝ごはんを食べている児童生徒の割合

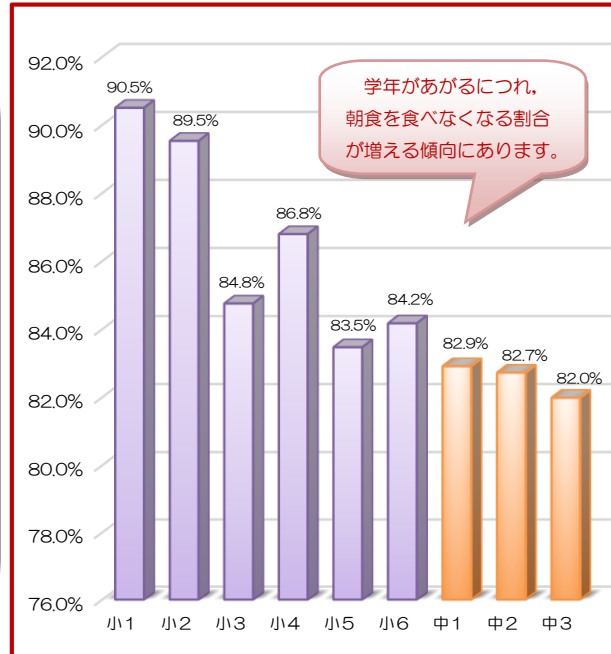
平成 26 年度 鈴鹿市生活実態調査結果から



脳のエネルギー源はブドウ糖だけ。朝ごはんを抜くと脳のエネルギーが不足して集中力の低下などが発生しがち。

脳のエネルギー源となるブドウ糖は、体の中には大量に貯蔵しておくことが出来ないため、朝ごはんを食べることで午前中の脳のエネルギーを補給する必要があります。

農林水産省
「めざましごはんキャンペーン」から



消化管とは、口腔、食道、胃、小腸、大腸、肛門のことを言います。これらは、筋肉でできているため、動き出すと熱が出ます。

朝食を食べると消化管が筋肉運動をはじめます。

それによって得られた熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上昇させ、身体は1日の活動の準備を整えます。

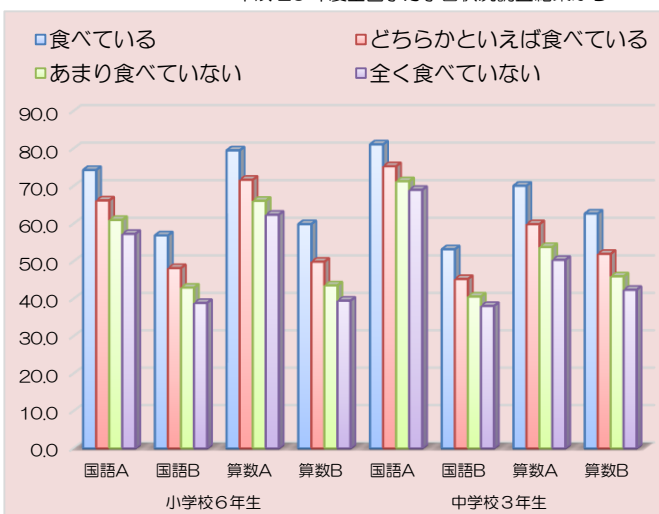
文部科学省
「生活リズムの確立と朝食」から



朝ごはんをきちんと食べている子の方が、学力、体力とも高い結果に！

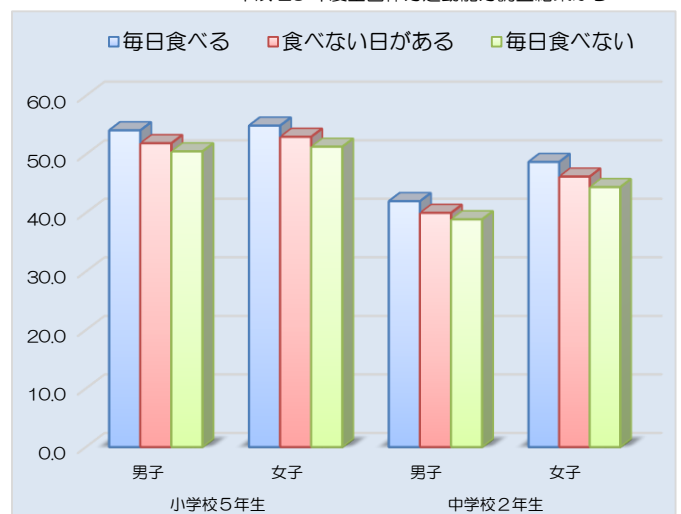
朝食の摂取状況と学力の関係

平成 26 年度 全国学力学習状況調査結果から



朝食の摂取状況と体力の関係

平成 25 年度 全国体力運動能力調査結果から

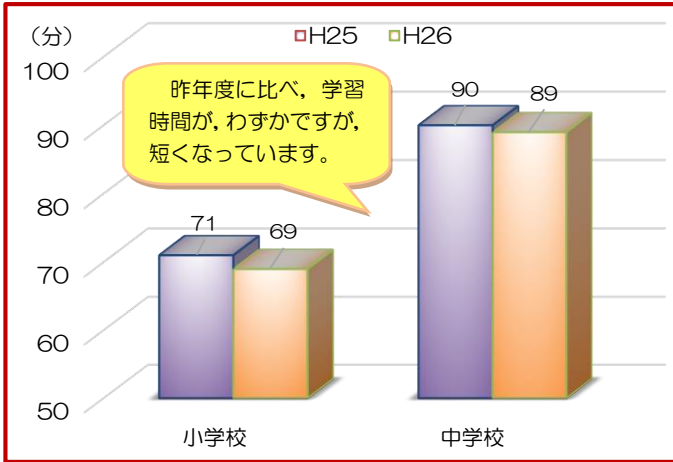


◇ 「朝ごはん」は、一日のエネルギーの源です。栄養バランスの良い「朝ごはん」は、子どもたちの脳を活性化させ、学習や運動への意欲、集中力を高めます。毎日、しっかりと朝ごはんを食べる習慣を、身に付けさせましょう。

ケータイ・スマホが普及。生活リズムに変化が。

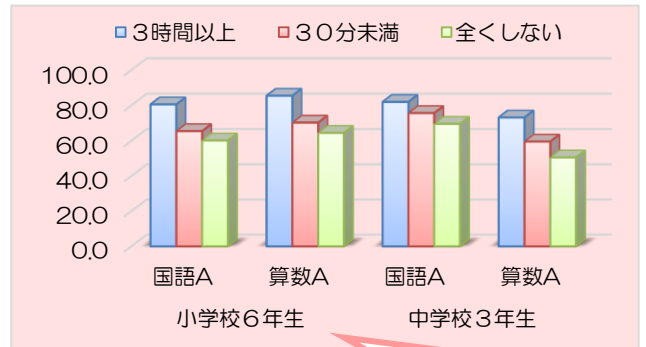
児童生徒の平均学習時間の変化

平成 26 年度鈴鹿市生活実態調査結果から



家庭での学習時間と学力の関係

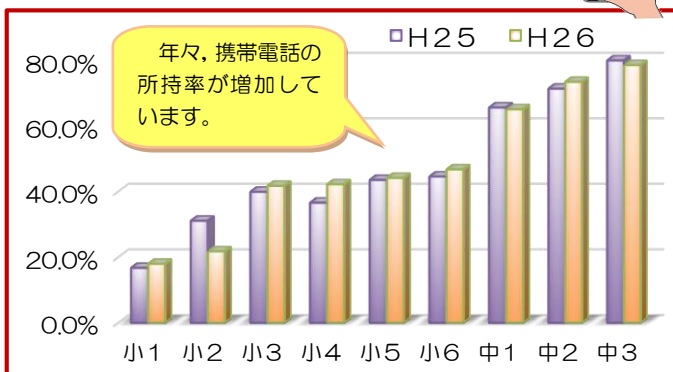
平成 26 年度全国学力学習状況調査結果から



家庭での学習時間が短いと正答率も低くなっています。

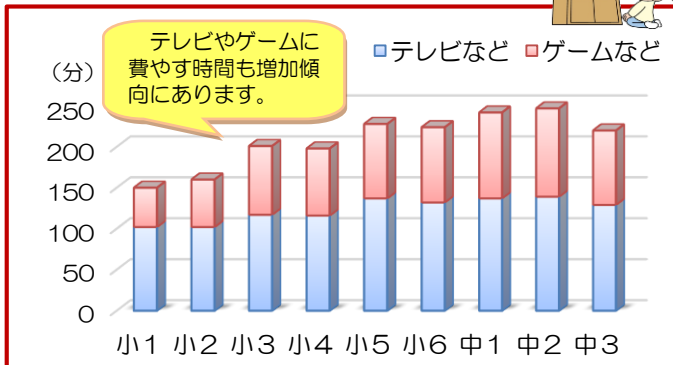
携帯電話の所持率(スマートフォンを含む)

平成 26 年度鈴鹿市生活実態調査結果から



平日にテレビやゲームに費やす時間

平成 26 年度鈴鹿市生活実態調査結果から



ゲームやテレビ、パソコンやスマートフォンのディスプレイなどから発せられる青色の光「ブルーライト」を浴びると「メラトニン」というホルモンの分泌が抑制されるといわれています。

「メラトニン」は、暗くなると分泌され、体温を下げ、睡眠を誘うホルモンです。

ゲームやネットの寝る前に行い、ブルーライトを浴びることで「メラトニン」の分泌が抑制されると、興奮して交感神経が高ぶって寝つきが悪くなり、深い眠りにつくことができません。

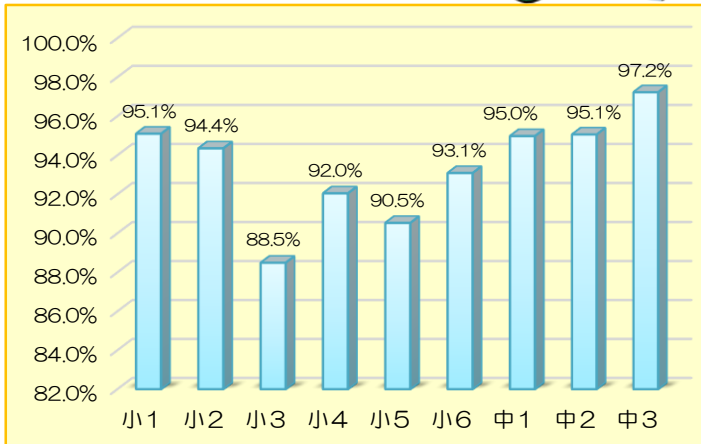
ゲームやネットは寝る2時間前にはやめるようにし、しっかりと眠れる体のリズムをつくりましょう。

- ★学習時間が短くなっている要因の一つにテレビやゲームに費やす時間が影響しているようです。さらに、ケータイ・スマホの普及により、それらの機器の使用の時間も増加していることも考えられます。
- ★「学習する時刻、時間、場所」を決め、家庭学習の習慣や方法を身につけたいものです。また、「ノーテレビ・ノーゲーム」の時間や日を決めて、家族団欒の時間をつくるなどできることに取り組んでいきましょう。

ままりを守る強い心を持とう

「学校の決まりを守っている」と答えた児童生徒の割合

平成 26 年度鈴鹿市生活実態調査結果から



小学校3～5年生で「決まりを守る」割合が低くなっています。小さな時期からルールや決まりを守る習慣を身につけましょう。

あいさつや礼儀、家族の中での役割など、日常の家庭生活の中でも規範意識を育てていただきますよう、家庭でも御協力をお願いします。

家族みんなで生活習慣の改善を！

早寝 早起き 朝ごはん チェック&チャレンジシート

早寝：毎晩、早く寝る。早く寝る。早く寝る。早く寝る。早く寝る。早く寝る。早く寝る。早く寝る。

早起き：毎朝、早く起きる。早く起きる。早く起きる。早く起きる。早く起きる。早く起きる。早く起きる。早く起きる。

朝ごはん：毎朝、きちんと朝ごはんを食べる。きちんと朝ごはんを食べる。きちんと朝ごはんを食べる。きちんと朝ごはんを食べる。きちんと朝ごはんを食べる。きちんと朝ごはんを食べる。きちんと朝ごはんを食べる。きちんと朝ごはんを食べる。

月	日(日)	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)
はやね							
はやおき							
あさごはん							
家庭学習							
運動							
お手伝い							
チェック！ 毎朝や毎晩の日に チェックしてね！							

鈴鹿市教育委員会

望ましい生活習慣を定着させるためには、家族みんなで取り組むことが大切です。

「起きる時間は6時にしよう。」「家族そろって朝ごはんをしっかりと食べよう。」など、家族で話し合い、できることから、一歩ずつ取り組んでいきましょう。

体も心も元気いっぱいの子どもを育ていけるよう、家庭での御協力をよろしくお願いします。

教育委員会では、「早寝 早起き 朝ごはん チェック&チャレンジシート」を作成し、鈴鹿市教育委員会ホームページに掲載しています。生活習慣の改善にぜひ御活用ください。

★ ホームページアドレスはこちら⇒ <http://www.city.suzuka.lg.jp/kyoiku/index.html> ★

★ 教育委員会 facebook も、ぜひ御覧ください。⇒ <https://www.facebook.com/edu.suzuka> ★