ハチマンタイム

自学のすすめ

八幡平市家庭学習通信　vol.3

R6.5

「早寝・早起き・朝ごはん」はやっぱり大事！！

　これまでの「自学のすすめ」では、八幡平市の子どもたちの学力の状況や学校以外での学習の時間、メディアの使用時間等についてお伝えしました。

　「**生活習慣を整えていくことが、学習習慣の基礎につながる**」と言われています。今回は、**子どもたちの生活習慣（「早寝、早起き、朝ごはん」の大切さ）と学力**について、みなさんと一緒に考えていきましょう。

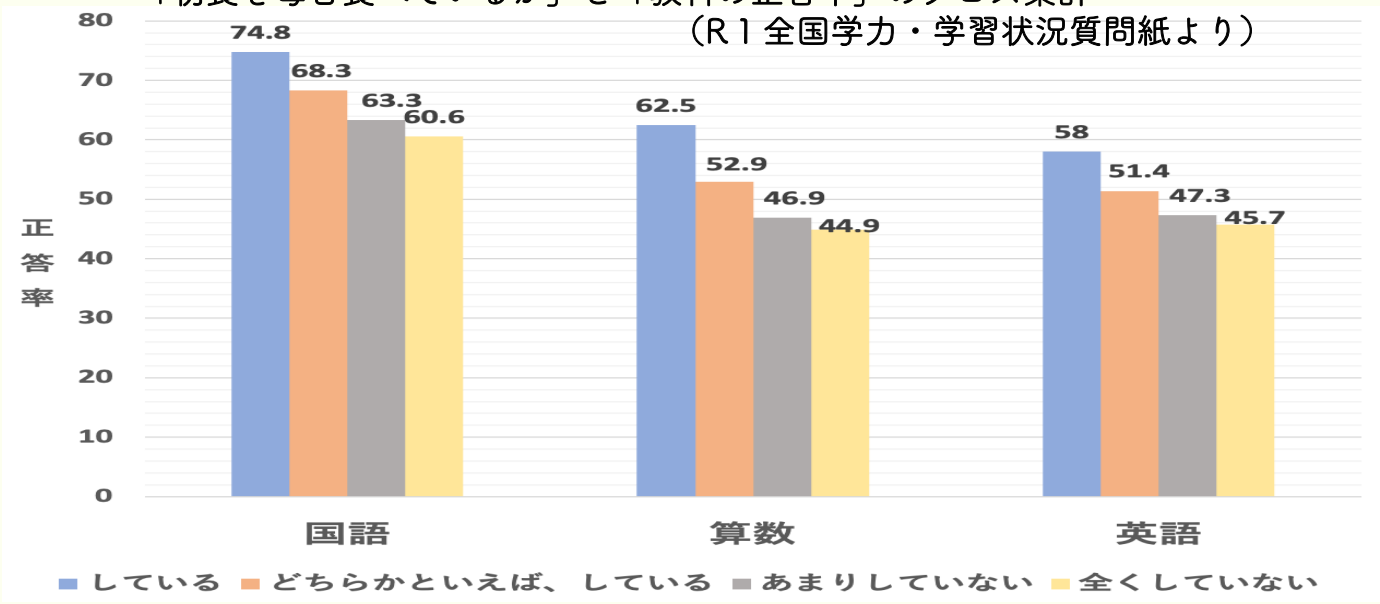
生活習慣と学力は本当に関係があるの？

＜朝食を毎日食べている子は学力も高い傾向があります＞

朝食を毎日食べている子は本当に学力が高いのですか？

「朝食を毎日食べているか」と「教科の正答率」のクロス集計

（R１全国学力・学習状況質問紙より）



　これは、全国の中学３年生の調査結果です。（全国の小学６年生、八幡平市の子どもたち（中３、小６）においても同様の結果が見られます。）

　朝食を毎日食べている子の方が、朝食を毎日食べていない子に比べ、国語・算数・英語の全ての教科で、**正答率が１０％以上上回って**います。

　「朝食をきちんと食べる」ということは、実は「朝決まった時刻に余裕を持って起きること」につながり、「夜、遅くなく同じ時刻に寝ること」につながります。つまり、**「生活リズムを整えること」にもつながっています。**子どもたちが学校で学習に集中できるように、まずは、**朝食を食べることで生活リズムを整えて**いきましょう。

理想の睡眠時間はどのくらいがいいの？

どれくらいの睡眠時間が理想的ですか？

小学生の望ましい睡眠時間は９～１１時間
中学生の望ましい睡眠時間は８～１０時間　と言われています。

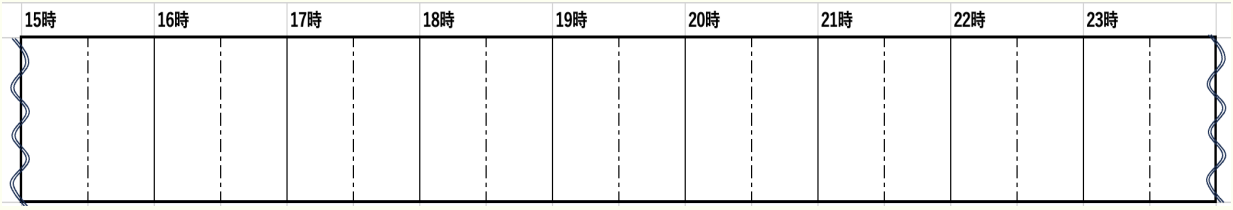
睡眠不足は脳に大きなストレスを与えます。
疲れている**脳を回復させるため**に十分な睡眠が必要です。また、寝ている間に脳は**記憶の定着**をしていると言われています。十分な睡眠時間を取ることは、**落ち着いて１日をスタートし、集中して学習する**ことにもつながっています。

メジャーリーグで活躍する大谷翔平選手も体調管理と自身のパフォーマンスの発揮のために１日に１０時間以上の睡眠時間を確保していると言われています。

理想の睡眠時間に近づくよう家庭での過ごし方を工夫していくことが大切です。

部活や習い事もあるのに、家庭学習も行ったら、就寝時刻は遅くなってしまうのですが？

「学校から帰った後の子どもたちが忙しい」という実態は確かにあります。しかし、時間は誰にでも平等ですので、**限られた時間を工夫して使っていくことが大切**です。そのために、**スケジュールを見える化**してみることも大事です。



①帰宅時間と就寝時間を書きます。②基本的な生活時間（食事・お風呂・明日の準備等）を入れて残る時間が工夫できる時間になります。

③平日で考え、家族との時間（手伝いを含む）、**家庭学習の時間**を入れてみましょう。曜日によって生活時間が変わる場合もありますが、基本的な過ごし方を確認してみると見通しをもって生活できますね。

コラム「ハチマンタイム」
タイラーさん、こんな時、どうしてますか？

朝ごはんは時間がないので食べません。お昼ごはんをしっかりと食べれば、朝ごはんは抜いてもいいのではないですか？

朝ごはんには**「体のスイッチ」「頭のスイッチ」「お腹のスイッチ」の３つのスイッチを入れる働き**があります。朝食を食べると**体温が上がり**、体が目覚めます。また、**午前中に必要なエネルギーが補給**され脳の働きも活発になります。そして、腸が刺激され**便通が良く**なります。**朝ごはんを食べるからこそ、元気に登校し、集中して勉強できる**のです。

リーフレットの内容について、ご意見、ご感想、取り上げて欲しいこと等、皆さんの声をお寄せください。

ー八幡平市教育委員会ー
教育指導課　TEL 0195-74-2111