

食育だより



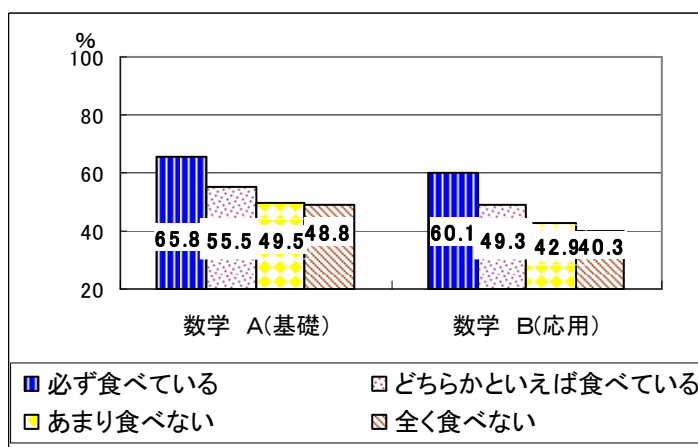
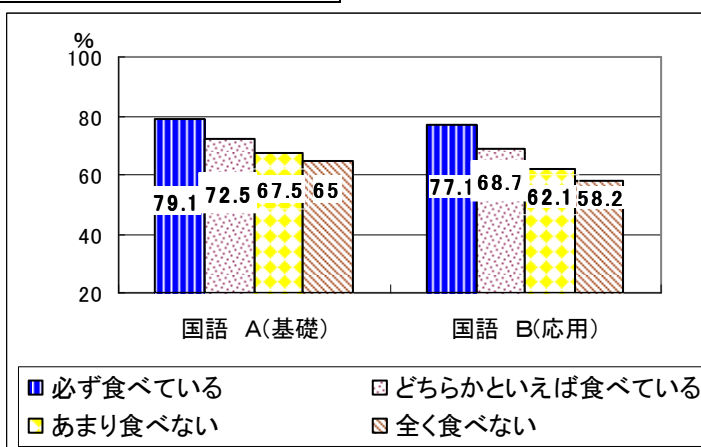
第4号
H22. 5. 25
三豊市立詫間中学校

実行しよう！「早寝・早起き」 朝食しっかりにとって学力・体力アップ！

生活習慣がしっかりしていないと、勉強や運動のがんばりもききません。

◆朝食を毎日食べている児童生徒の方が、学力テストにおいて正答率が高い傾向が見られます。

朝食は毎日食べていますか？ (平成21年度全国学力テストの結果より)

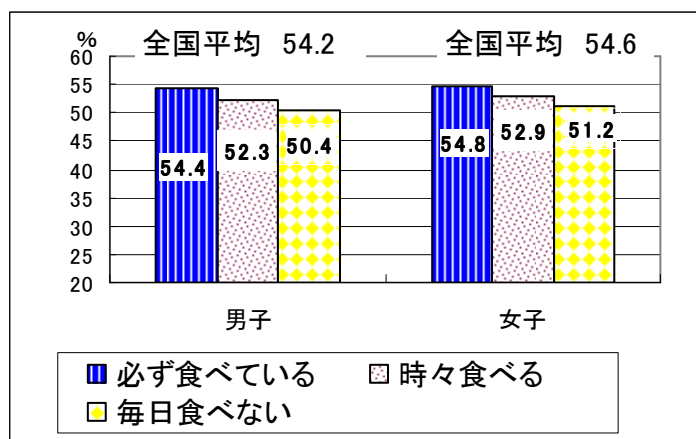


◆朝食を毎日食べている児童生徒の方が、体力合計点が高い傾向が見られます。

朝食の摂取状況と体力合計点との関連

(平成21年度体力テストの結果より)

※全国平均より体力合計点が高くなっているのは男女とも、朝食を必ず食べている人でした。



心も体もスッキリ！学力・体力アップのためには、睡眠7～8時間の確保がポイント

◆睡眠不足が続くと、寝ている間に脳は回復できず「慢性で重大な睡眠不足」となります。「慢性で重大な睡眠不足」になると、脳細胞の中のエネルギーをつくり出しているミトコンドリアの能力が下がります。そのため、エネルギーを創り出す原発の力がガクンと落ち、結果として、エネルギーがうまくつくり出せなくなり、脳の機能が低下してしまいます。こうなると、当然、学習障害や疲れやすさも出てきます。

※ミトコンドリアとは原子力発電所のような働きをしていて、体に必要な大量のエネルギーを作り出しています。

単に朝食を食べただけで頭がよくなるわけではありませんが、夜早く寝て、十分な睡眠をとり、早く起き、しっかり朝食を食べている人は、授業中に居眠りすることもなく、脳のエネルギー源が補給され、脳も活発に働いて集中することができます。また、心も安定しています。だから結果的に学力も高くなるのです。つまり、学力・体力アップの重要なカギは、平日・休日ともに「睡眠時間は7～8時間確保する」ということなのです。

朝食をしっかり食べられないという人は、朝食をしっかり食べるために早起きをして、早起きするために早寝をするという生活に少しずつかえていきましょう。

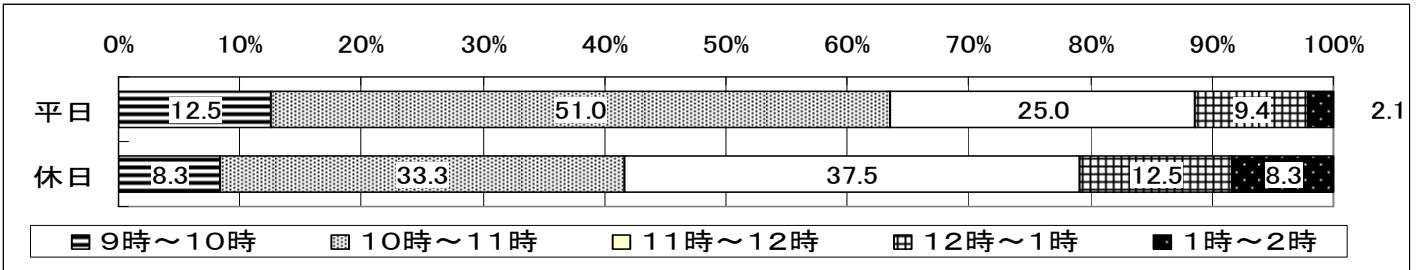
生活リズムを、朝型に切り替え、朝は6時に起床しましょう。

※ 読中生を調べてみました。

寝る時刻・起きる時刻

◆ 休日は平日以上に遅寝、遅起きの人が多くなっています。

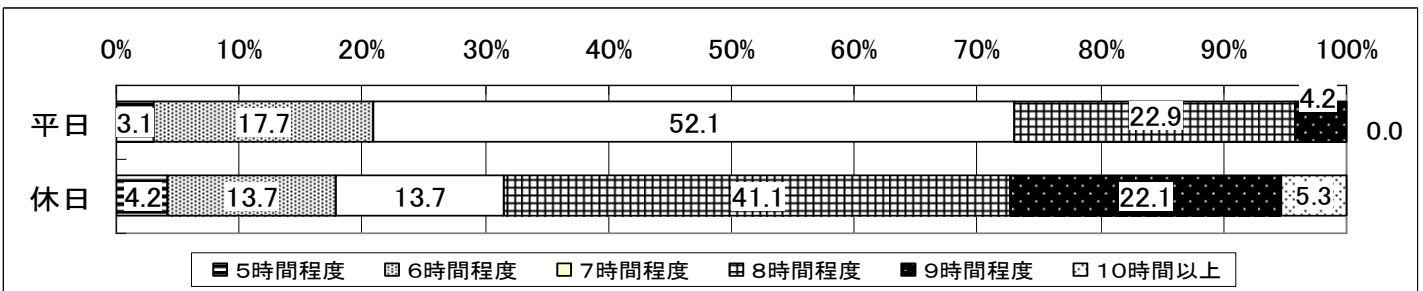
11時以降に寝る人は平日で36.5%。休日になると58.3%になります。そのうち、12時以降に寝ている人が平日は11.5%、休日になると20.8%となっています。平日は、7時55分までに登校しなければいけないため、97.9%の人が朝7時までに起きていますが、休日の朝は8時以降に起きるといふ人が17.7%もいます。休日に昼まで寝なければ体がもたないというのは、「慢性的で重大な睡眠不足」の状態、脳は危機的状況にあるともいわれています。



睡眠時間

◆ 睡眠不足の人が2割近くいます。

睡眠時間が6時間以下という人が平日で20.8%、休日は17.9%います。理想的な睡眠時間といわれる7～8時間程度という人は、平日は75%（4人に3人）ですが、休日は、54.8%（約半数）に減っています。逆に、9時間以上という人が平日は4.2%に対して、休日は27.4%となっています。



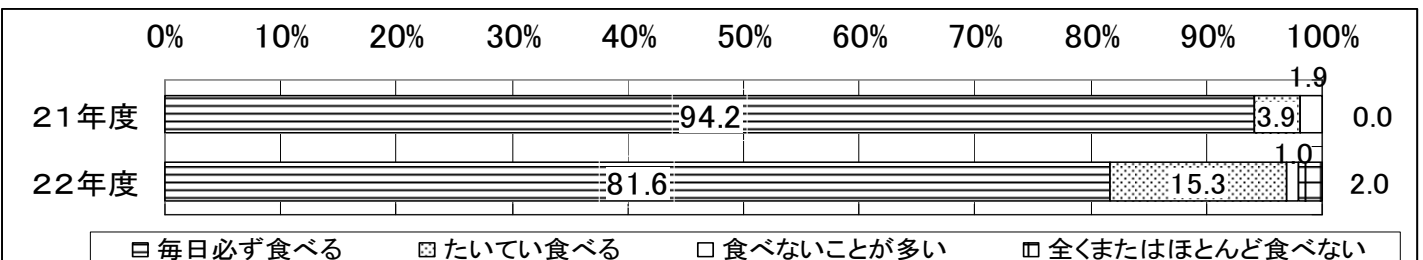
「勉強で早く寝ることができない」という人もいるかも知れませんが、早寝早起きの生活に変えた人の方が、夜遅くまで起きて勉強している人より偏差値が高くなった(東海大学体育学部 小澤治夫教授)という調査結果もあります。この傾向は、運動においても結果は同じだそうです。

毎日朝食を食べていますか

(香川県学習状況調査 読中生の結果より)

◆ 朝食を毎日食べる人の割合が前年度よりも大幅に減少しました。

朝食を毎日食べるという人の割合は81.6%となり、前年度より大幅に減少しています。特に、休日に朝食を食べないことがある人がとても多い(30.2%)ようです。



朝食をとらない理由は・・・

◆ 遅寝・遅起きのため、朝の目覚めがスッキリせず、食事をする時間もなく、食欲もないから！？

朝食を食べない理由としては、「食欲がない」「食べる時間がない」「朝起きられない」からと答えている人が大部分でした。しかし、平日には「別に食べなくてもよいと思うから」という答えた人も18%いました。また、休日には「朝食が用意されていないから」と答えた人が10%いました。

保護者のみなさん！休日であっても平日と同じように朝食は必要です。休日にも朝食の準備をよろしくお願いします。できれば、休日ぐらいは家族一緒に食べたいですね。

生徒のみなさんもそろそろ親に頼るばかりでなく、時には自分で準備して食べるようになってくださいね。