

# 食育だより



第2号  
H23. 9. 9

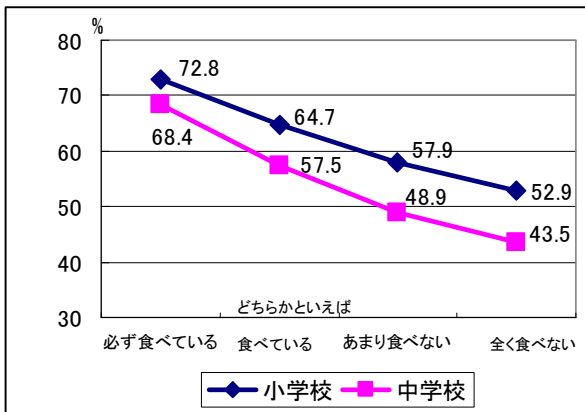
三豊市立詫間中学校

## 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。

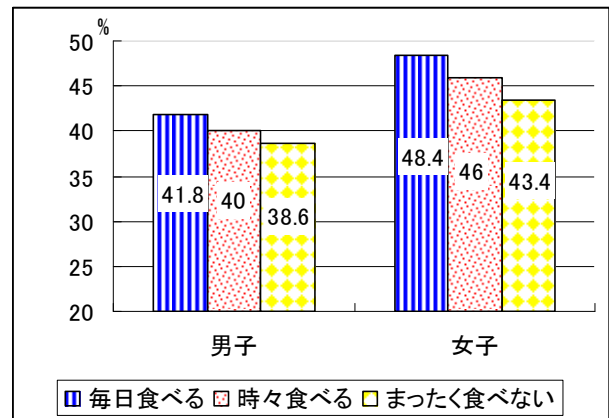
◆朝食を毎日食べている児童生徒の方が、学力テストの正答率、体力合計点ともに高い傾向が見られます。

朝食の摂取状況と平均正答率との関連



(平成22年度全国学力調査結果から)

朝食の摂取状況と体力合計点との関連



(平成22年度全国体力調査結果 (中学生) から)

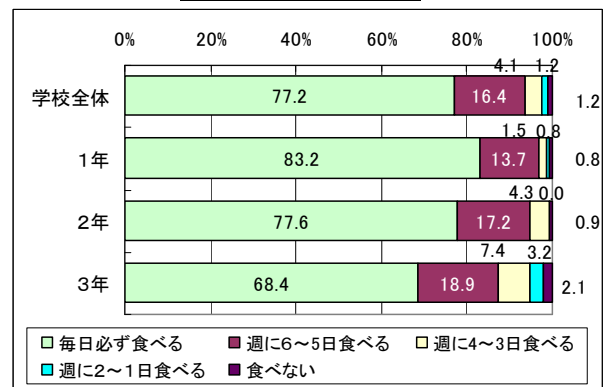
※ 詫中生を調べてみました。(H23年6/30～7/6 生活習慣&朝食チェックの結果から)

### 毎日朝食を食べていますか

◆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77.2%となり、前年度の83.4%より大幅に減少しています。また、学年が上がるにつれても減少しています。内容をみると、主食を食べている生徒91.9%、主菜を食べている生徒49.5%、副菜を食べている生徒38.1%と、おかずを食べる習慣のない生徒が多いようです。

### 朝食を食べましたか



### 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」と答えた人もいました。

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。

# 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。

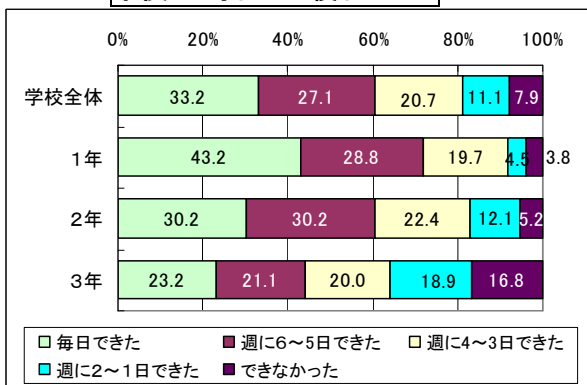
## 寝る時刻・起きる時刻

◆休日には平日以上に「遅寝、遅起き」の人が多くなっています。

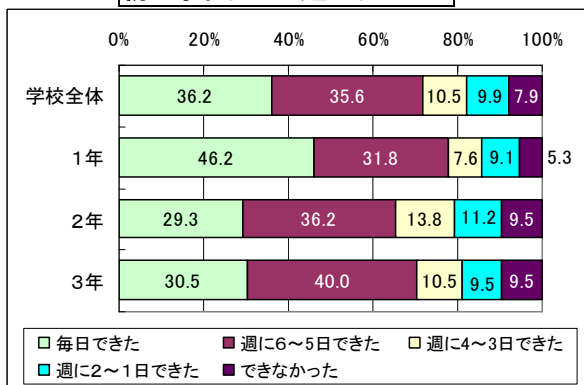
11時までには寝る人は学校全体で60.3%。さらに休日になると53.1%と減少しています。また、学年が上がるにつれても減少しています。

平日は7時55分までに登校しなければいけないため、71.8%の人が朝6時半までに起きていますが、2年生は65.5%と低いことがわかりました。また、休日の朝は8時以降に起きる人もいるようですが、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。

午後11時までに寝ましたか



朝6時半までに起きましたか



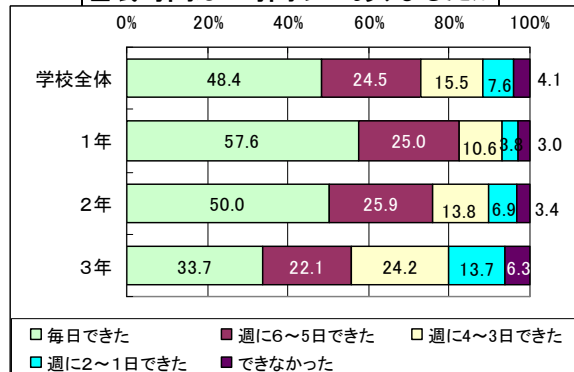
## 睡眠時間

◆睡眠不足の人が2割近くいます。

7時間以上の睡眠時間がとれている人は72.9%ですが、学年が上がるにつれて減少しています。

「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。

睡眠時間は7時間以上ありましたか



## 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、エネルギーをつくり出す力がガクンと落ちます。その結果、エネルギー不足となり、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。

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変えていきましょう。

