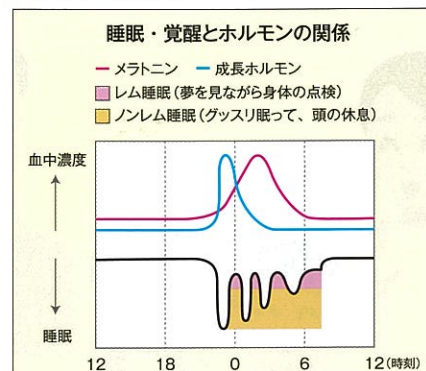


ポイント1 ぐっすり睡眠「寝る子は育つ」

しっかりと睡眠をとることは、健全な心身を作るために大切です。睡眠は一日の疲労を取り除き、活力を蓄えるために欠かせません。また睡眠には、体の抵抗力を高めたり精神を安定させたりする効果もあります。十分な睡眠をとるためには、心身の状態や眠る環境を整え、生体リズムに合わせて決まった時間帯に眠ることが重要です。



睡眠と成長ホルモン



一晩のうちに深い睡眠と浅い睡眠が何度か繰り返されます。そして眠りはじめのころの深い睡眠の時に成長ホルモンが大量に出されます。成長ホルモンは、体の成長だけでなく、疲労回復に重要な役割を果たしています。

出典:文部科学省 できることから始めよう 早寝早起き朝ごはん



ポイント2 よい生活リズムは早起きの習慣から

朝日を浴びると心も体もしっかり目覚めることができます。朝の光が目に入ると視神経を通して、脳に刺激が入り、これが毎日だいたい同じ時間に繰り返されることによって、起きる時刻になると自然に体温が上昇し、セロトニン(幸せホルモン)の分泌量が多くなっていくと考えられています。

朝の光を浴びて体内時計をリセット!



地球
1日24時間



人の体内時計
1日25時間

早寝早起きの習慣を定着させるためには、特に、早起きが大切だと言われています。人間の生体時計は25時間で動いているため、この生体時計を調節する必要があり、朝の光が目に入ること、視神経を通して脳が刺激され、生体時計がリセットされているのです。

早寝早起き五ヶ条

- ① 生活リズムづくりのために、親子みんなで取り組みましょう。
- ② なるべく決まった時間、7時までは起きましょう。
- ③ 朝、カーテンをあけて、朝の光を浴びましょう。
- ④ 理想は夜9時までに、遅くとも10時までは布団に入りましょう。
- ⑤ 電気を消して、睡眠に適した環境をつくりましょう。

ポイント3 朝ごはんを食べてスイッチオン!

朝ごはんは子どもの脳の目覚まし時計であり、脳を活性化させる大事な栄養剤です。最新の研究によると、水のみ、糖質のみと比べて、バランスのとれた朝ごはんは、やる気や意欲に関する脳活動を高めることが明らかになりました。朝ごはんをしっかり食べることで、勉強や活動へのやる気、集中力を高めると言われています。

「朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係」

●小学校算数Aの正答率

●中学校数学Aの正答率

毎日食べる 77.3
全く食べない 55.3

毎日食べる 68.9
全く食べない 52.0

文部科学省「平成30年度全国学力・学習状況調査」※Aは主として「知識」にかかわる問題



全国学力・学習状況調査では、朝ごはんを毎日食べている子どもほど、正答率が高くなる傾向にあります。

朝食の欠食率は20代をピークに上昇していく傾向にあります。子どもの頃に朝ごはんを食べる習慣をつけておくことが大切です。また、1人で食べるのではなく、なるべく一緒に食べ、コミュニケーションをとることも大切です。

ポイント4 家庭学習 3つのポイント

1 いつもの時間にスイッチオン!

●学習を始める時間を決めましょう

時間になった → カバンをあける! → 本・ノートを開く! → えんぴつをもつ!

2 いつもの場所でスイッチオン!

●やる気を引き出す環境づくりが大切です。チェックしてみましょう!

- ☐ テレビ等が消されている。 ☐ 遊び道具等が周りにない。
- ☐ 読み書きに適した明るさがある。 ☐ きまった場所です。

3 認めて・ほめてやる気アップ!

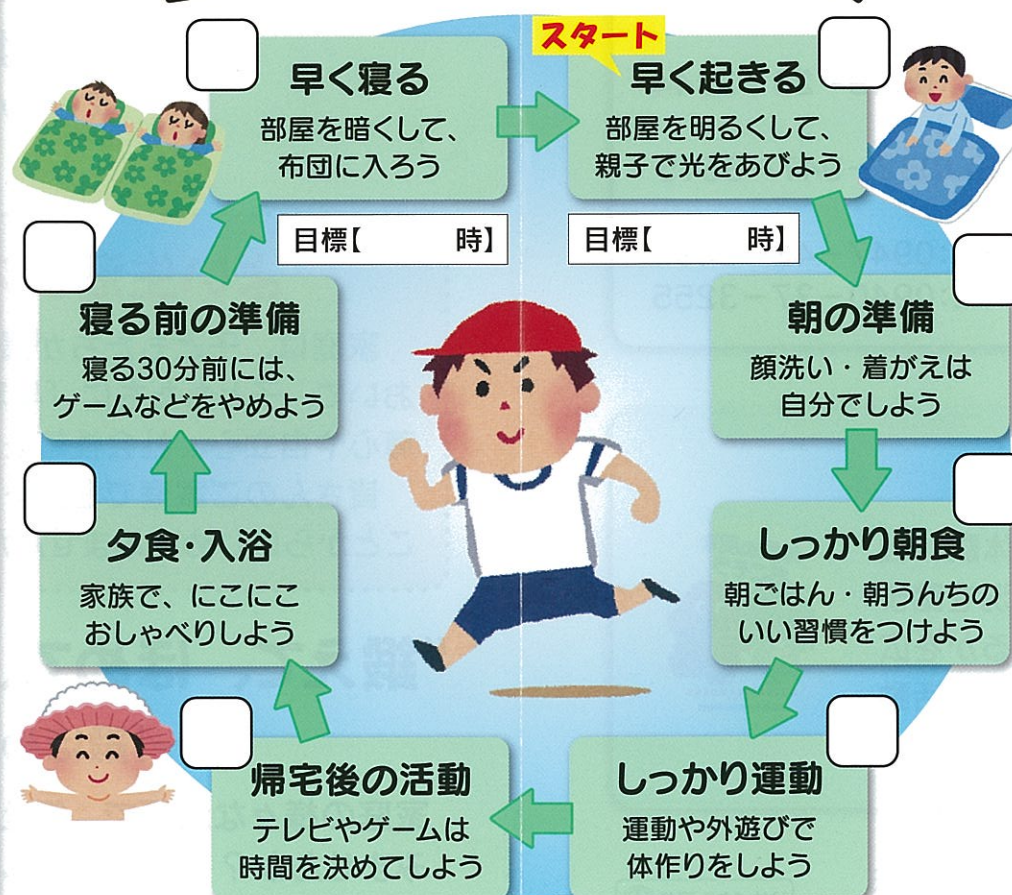
●がんばる子どもの姿を見つけて、どんどんほめてあげましょう!



「30分集中してできたね。」

「文字をていねいに書いているね。」

生活リズムの好循環



※できているところは○印を入れてみましょう。

ポイント5 読書は心の栄養です♪

読書を通じて

- 読解力や想像力、思考力等を養うことができます。
- 多くの知識を得ることができます。
- 多様な文化を理解することができます。



読み聞かせにチャレンジ!

一緒に図書館へ

子どもが好きな本を

読み方は難しく考えず

何の本を読んだの?

どんなお話なの?

「〇〇〇〇」
という本だよ

動物がたくさん
出てくる話だよ

本について話を
しよう

