



令和4年4月28日(木)
練馬区立開進第四小学校
校長 河崎 晃二

開四小だより

5月号

早寝、早起き、朝ごはん

校長 河崎 晃二

新しい学年がスタートして、一か月が過ぎました。校庭の桜は、ピンク色の花から生い茂る新緑の葉へとすっかりと変わりました。そして、近隣では、ハナミズキやモッコウバラ等がきれいに咲いており、子供たちは、明るく元気に学校生活を送っています。皆様におかれましては、保護者会への出席、地域訪問への御協力をいただき、ありがとうございました。

＊

さて、明日から5月8日まで大型連休に入ります。新学期が始まって、ようやく学校生活に慣れてきたところですが、来週は5月2日(月)と6日(金)の二日しか登校しません。今回の連休は、久しぶりに緊急事態宣言やまん延防止重点措置のない状態で迎え、各家庭での計画があるかと思いますが、子供たちにはできるだけ規則正しい生活が過ごせるようお願いいたします。子供たちにも、全校朝会で「早寝、早起き、朝ごはん」の話をとおして、連休中も規則正しい生活を心がけるように話をしました。

この「早寝、早起き、朝ごはん」はよく聞くフレーズですが、『「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究報告書』から、興味深いことが書かれていたのでご紹介します。

【小さいころに「早寝早起き朝ごはん」ができてると大人になっても資質や能力が高い】

この調査では、小さいころに「早寝早起き朝ごはん」の習慣ができていた人ほど、大人になっても資質や能力が高い傾向があることがわかりました。この資質と能力は、8つの項目を合わせたものです。「自尊感情」「共生感」「意欲・関心」「規範意識」「人間関係能力」「職業意識」「文化的作法・教養」「へこたれない力」と、さまざまな資質・能力が調査対象となっています。

【自尊感情や意欲・関心、人間関係能力も高い傾向】

この資質や能力は、頭の良さや成績とは違うもの。「自尊感情」「意欲・関心」「人間関係能力」など、生きるために必要なさまざまな力が含まれています。そしてどの資質・能力も、子供のころに「早寝早起き朝ごはん」の習慣ができていた人ほど高いことがわかりました。

それぞれの項目においては具体的な質問が行われ、その回答をもとに割合を出して考察しています。たとえば、「人間関係能力が高い」については、「人前でも緊張せずに自己紹介ができる」「友達に相談されることがよくある」、「自尊感情が高い」については「自分のことが好きである」「家族を大切にできる人間だと思う」などです。子供のころに「早寝早起き朝ごはん」の習慣ができていた人は、大人になってからのさまざまな資質がプラスに働いていることが分かります。

子供の成長を促したり、学習や運動の支えになったりする「早寝早起き朝ごはん」の習慣は、大人になってからの資質や能力も高めてくれるという事実、驚かされます。長い人生をよりよくするために、各御家庭の事情に合わせて、無理のない範囲で取り組んでみてください。