

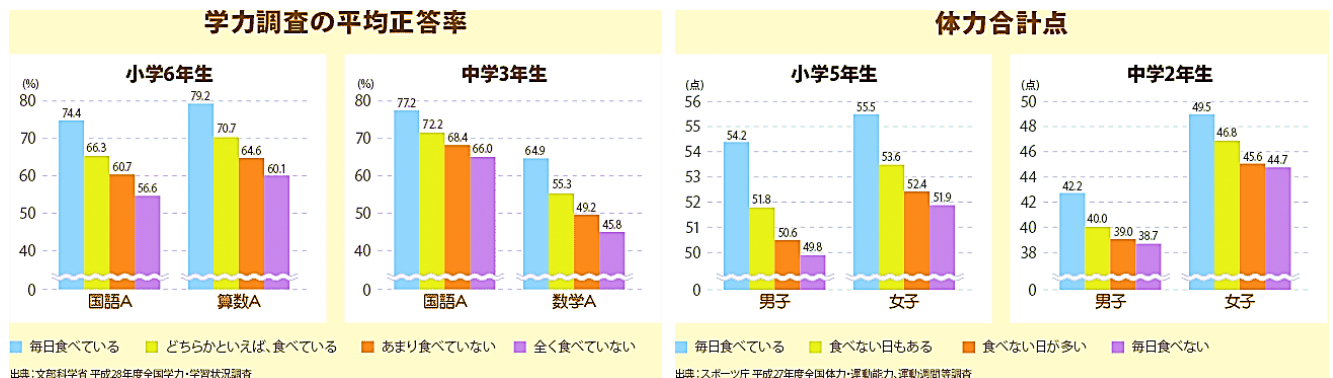


## ご入学・ご進級おめでとうございます

### 生活習慣は、心と身体の成長と、学ぶ力、学習の基礎！

子供たちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。近年、子供たちの生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

文部科学省やスポーツ庁による調査では、朝食を毎日食べている子供の方が、学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にあることが分かっています。(下図参照)



食事を作り、一緒にテーブルで食べることも、大切な愛情表現になります。起床から朝食までの時間に余裕を持ち、洗顔や着替えをして、朝食を食べることから1日のリズムを整えていきましょう。また、家族と触れ合う時間は、子供たちの心に安心感や人への信頼感、感謝や思いやりの心、諦めないで頑張る力を育てます。「おはよう。」「よく眠れた？」と声に出してから朝食を始めてみてください。

### \* 休業中の過ごし方について \*

昨年度の3月から2ヵ月近い休業が続くことになりました。子供たちの生活はいかがでしょう？朝起きる時間が遅くなっていませんか？夜遅くまで起きていませんか？

長い休みの後は、大人でも生活リズムを戻すまでに時間が掛かります。子供たちの生活リズムを整えることを心掛けていきましょう。生活リズムが崩れてきているなど感じる方は、平日の起床時間、就寝時間を学校がある時と同じにすることから始めてみてください。子供たちと一緒に、起床時間、就寝時間、勉強時間を決めて、1日のスケジュールを考えてみるのも良いかもしれません。

参考：『仙台市教育委員会 学習意欲の科学研究に関するプロジェクト』

『早寝早起き朝ごはん全国協議会HP』

