

## 全校朝会の話 9月12日(月)

昨日で生活改善週間が終わりました。皆さんは規則正しく生活することができていますか。今日は生活リズムについてお話します。皆さんは、夜何時に寝ていきますか。朝ごはんは食べていますか。

2019年の調査では、小学生の寝る時間は、全体で夜の10時頃だそうです。6年生になると夜の11時過ぎに寝る子も10人に1人いるようです。夜遅くまで起きていると、朝起きれなくなり、その結果朝ごはんを食べないで登校することになってしまいます。

これを改善するために「早寝早起き朝ごはん」という運動が始まりました。では、どうして、「早寝早起き朝ごはん」が大切なのでしょうか。

一つ目が睡眠です。夜寝ている間に、皆さんの体の中の成長ホルモンが出てきて、成長するのです。しっかり眠らないと、成長ホルモンが十分に出ないということになってしまいます。9時頃には眠るとよいそうです。

二つ目が早起きです。よく眠れると朝もよく目覚めますね。これは、体の中の神経が十分に休められるからです。朝の陽ざしを十分に浴びると気持ちよい一日がスタートできますね。

三つ目が朝ごはんです。食事をすると体温が上がります。また、かむことで脳も刺激され体調もよくなります。学校で勉強をするためには、脳の働きをよくしておくことが大切です。

成長期に皆さんにとって、「早寝早起き朝ごはん」はとても大切なことなのです。この「早寝早起き朝ごはん」を合言葉にしっかりと取り組んでみてください。