

©やなせたかし/やなせスタジオ

「早寝早起き朝ごはん」 は元気の魔法♪

保護者の皆様へ

平成30年度 全国学力・学習状況調査の結果から



北海道教育委員会

平成30年度全国学力・学習状況調査の本道の状況は、全国の平均正答率との差が縮まるほか、小学校、中学校ともに正答数の少ない児童生徒の割合が減少するなど、改善の傾向が見られます。

一方で、平均正答率と相関関係にある朝食の摂取率などの生活習慣にはいまだ課題が見られ、学校・家庭・地域・行政が一体となって基本的な生活習慣の確立に向けて取り組み、子どもたちが自ら生活リズムを整えようとする態度を育成することがますます重要となっています。

見直してみませんか、生活習慣と時間の使い方。

毎朝「食べる」習慣を

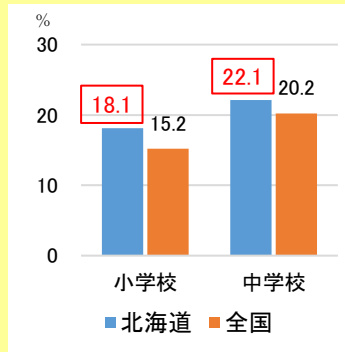
図1のとおり、本道の2割近くの子供が、朝食を毎日食べていない状況にあり、全国よりもその割合は高くなっています。

図2のとおり、朝食を毎日食べる子どもほど平均正答率が高い傾向にあります。

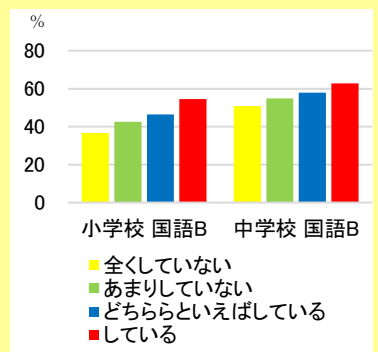
朝食を食べないと、物事に集中できない、イライラするなど、心身の不調を引き起こす原因にもなります。まずは、朝ごはんを「食べる」習慣を身に付けることが大切です。



＜図1＞朝食を毎日食べていない子どもの割合



＜図2＞毎日の朝食摂取状況と平均正答率の関係【北海道】



1日10分からの読書習慣を

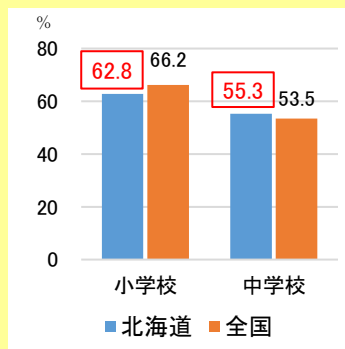
図3のとおり、普段（月～金）1日当たり10分以上読書をする子どもの割合は、小学校で62.8%、中学校で55.3%となっており、中学校は全国よりも高くなっています。

図4のとおり、1日当たり10分以上読書をしている子どもほど平均正答率が高い傾向にあります。

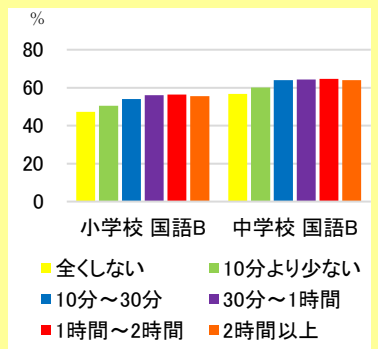
家庭において、様々なジャンルの本を読んで読書の幅を広げたり、読書の質を高めたりすることが大切です。



＜図3＞1日10分以上読書をする子どもの割合



＜図4＞1日当たりの読書時間と平均正答率の関係【北海道】



子どもの成長にあわせたルールづくりを

人は朝の光とともに目覚め、夜に体と脳を休めるというリズムをもっています。ところが現代は、夜中でも明るだけでなく、テレビやスマホなどから発せられる強い光の影響もあり、生活リズムが乱れやすい状況にあると言えます。

子どもの規則正しい生活習慣定着のために、各家庭で時間の使い方などについて話し合い、子どもの成長にあわせたルールづくりをすることが大切です。



子どもと一緒に考えよう！

生活リズムチェックシート



できることから始めよう！

「早寝早起き朝ごはん」運動

