

健やかな体と心を育むために ～望ましい生活習慣の確立に向けて～

望ましい生活習慣は、生き生きとした生活を送ることにつながります。生活習慣を育むのは、子どもの頃からであり、それを育む場として学校・家庭の役割は大切です。



食事をしっかりとっていますか

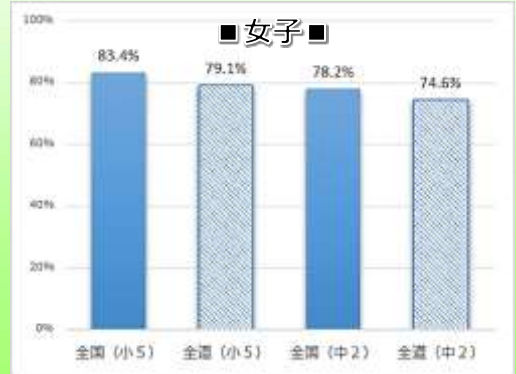
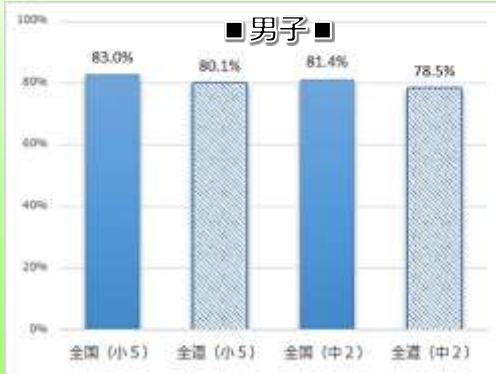
健康なからだを維持したり、病気を予防したりするために、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

とくに、朝食は、

- 体を目覚めさせます
- 脳を活発に働かせます

「毎日、朝食を食べていますか？」

朝食を 毎日決まった
時間に食べる習慣を
つけましょう。



H30 全国体力・運動能力、運動習慣等調査（スポーツ庁）より

運動を日常的に行っていますか

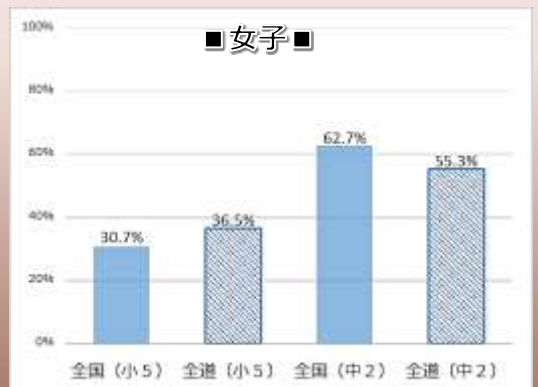
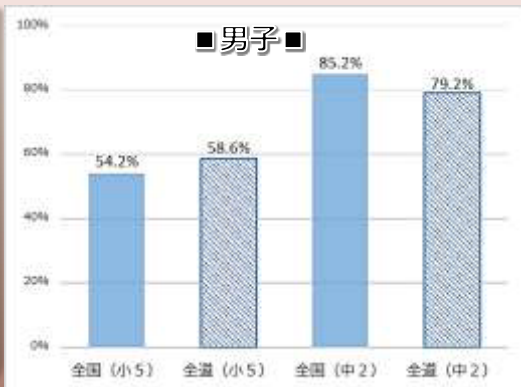
体を動かすことは、

- 体力・運動能力が向上します
- 病気への抵抗力が高まります
- 気力や意欲など精神面により影響があります



「1週間の総運動時間が 420 分（1日 60 分）以上」

体育の授業以外で
運動する時間の
目標：1日 60 分以上



H30 全国体力・運動能力、運動習慣等調査（スポーツ庁）より

睡眠は、十分にとれていますか

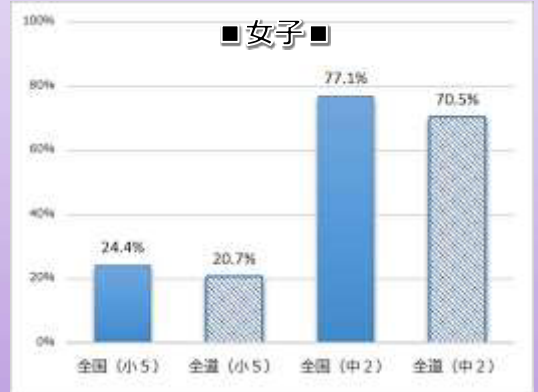
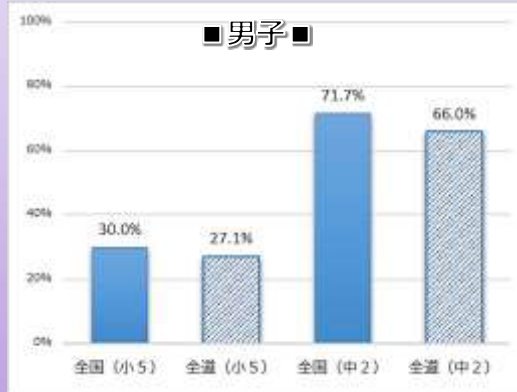


睡眠は、

- 心身の疲労を回復させます
- 身体を発育・発達させます

「1日の睡眠が8時間未満」

朝すっきりと目覚め、1日を元気に過ごすための適切な睡眠時間を確保しましょう。



H30全国体力・運動能力、運動習慣等調査（スポーツ庁）より

望ましい生活習慣は、こんなところにも影響します！

朝食を毎日食べている子どものほうが、学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。

（全国学力・学習状況調査結果より）



朝食を毎日食べている子どものほうが、体力調査の体力合計点が高い傾向にあります。

（全国体力・運動能力運動習慣等調査結果より）