

# 早寝早起き朝ごはん便り

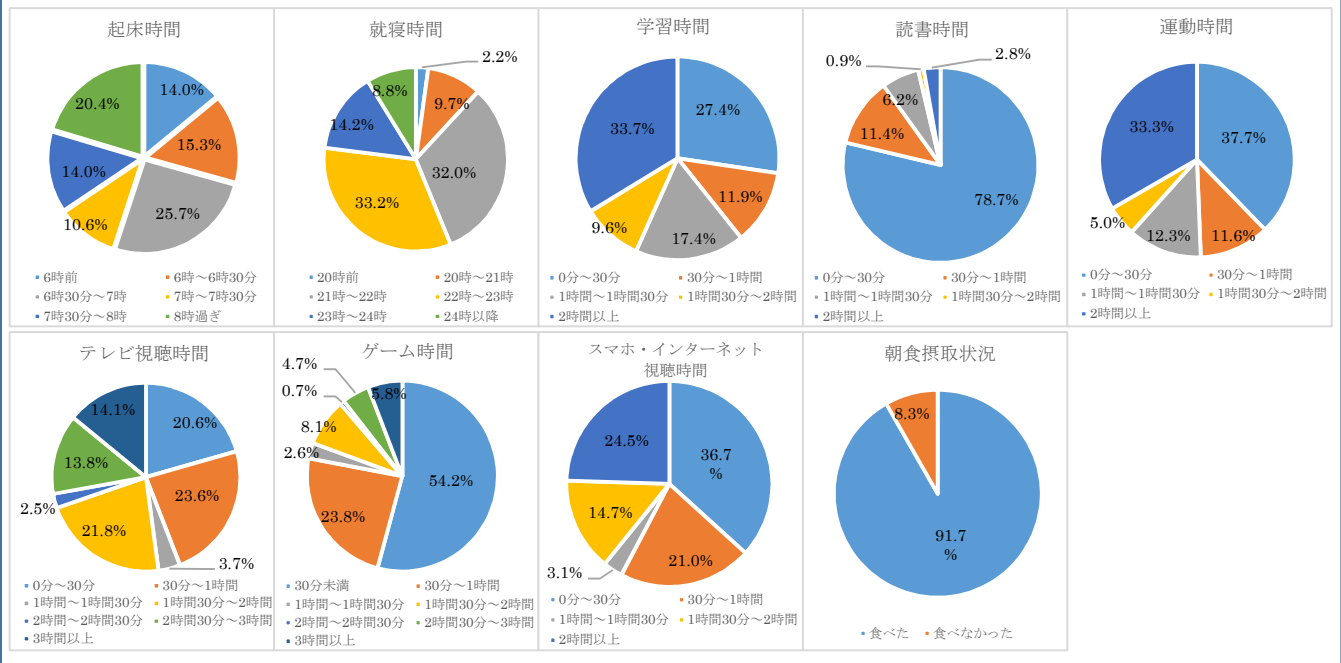
発行：平成 28 年 12 月  
日高町教育委員会  
(社会教育課)  
電話：01456-2-2451

日高町では、今年、「日高町生きる力を育む早寝早起き朝ごはん運動の推進に関する条例」、「日高町早寝早起き朝ごはん運動行動計画」を制定・策定させていただきました。この条例・計画では、子どもたちの生活習慣を改善・定着させることにより、体力の向上や心の成長を目指し、生きる力を育むこととしております。

その取り組みの一つとして、「生活リズムチェックシート」を夏季休業期間に全小中学校・高校の児童・生徒に記入をお願いし、子どもたちの生活リズム・生活習慣を確認させていただきました。

その結果を下記のグラフのとおりまとめていますのでお知らせいたします。これから迎えます冬季休業期間は、生活リズムが大きく乱れてしまう傾向にあります。各学校で配布される「計画表」や「生活リズムチェックシート」(裏面)を活用し、各家庭で規則正しい生活習慣を心がけてください。

## 生活リズムチェックシート結果 (全中学校)



## 生活リズムのワンポイント (生活リズムチェックシートから)

### — 起床時間・就寝時間 (睡眠時間) について —

上記のグラフより、4割以上の割合で7:00以降に起床し、5割以上の割合で10:00以降に就寝していました。

中学生が必要とする睡眠時間は8～10時間といわれています。7:00に起床するとした場合、10:00までに就寝することが望ましいこととなります。身体の成長や疲労回復の働きなどがある成長ホルモンは10:00～12:00の間に最も分泌されることから10:00までに就寝するように心がけましょう。また、睡眠中には、記憶の定着も行われますので、睡眠不足となる長時間のゲームやスマホは避けましょう。なお、夜遅くまでの学習は、逆効果となることもありますので注意が必要です。

※裏面に「生活リズムチェックシート」がありますので、冬季休業期間に各家庭でご活用ください。