

早寝早起き朝ごはん便り

発行：平成 29 年 7 月
日高町教育委員会
(社会教育課)
電話：01456-2-2451

日高町では、「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」を制定するとともに条例に基づく行動計画を策定し、子どもの生活習慣・生活リズムの改善に取り組んでいるところです。

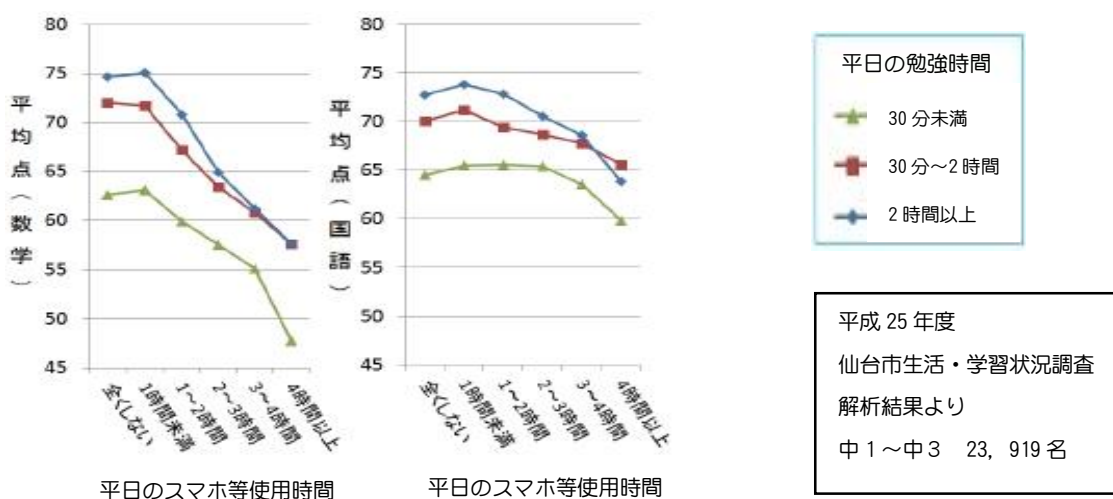
先日は、日高町PTA連合会と共同で実施した電子メディアに関するアンケート調査にご協力いただき、ありがとうございました。電子メディアの適切な活用と子どもたちをネットトラブルから守り、情報モラルの啓発を進め、生活習慣の確立に努めていきたいと考えております。

今回は、日高町でもご講演いただいた川島隆太教授の資料より「スマホ・携帯が学力に与える影響」、「朝食を食べる頻度が心身の発達に影響する」を掲載します。

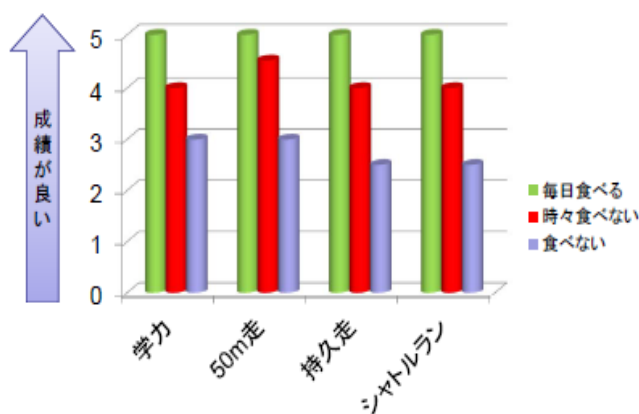
図を見てわかるように、数学では2時間以上勉強する人でもスマホ等を3時間以上使用すると30分未満しか勉強しない人に劣ってしまう結果が出ています。

また、朝食を毎日食べる人は学力・運動ともに食べない人よりも成績が良い結果が出ていますので、これから迎えます夏季休業期間は、生活リズムが大きく乱れてしまう傾向にありますますが、朝食をしっかり食べて、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。

スマホ・携帯が学力に与える影響



朝食を食べる頻度が心身の発達に影響する



全国の小中学生のデータ(文部科学省調査より改変)



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