

1 いのちをはぐくむ

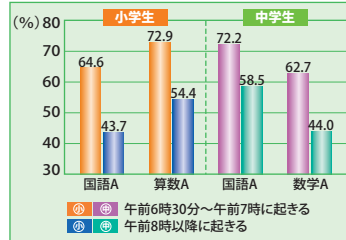
起床・就寝時刻は、生活リズムの基本です

眠る

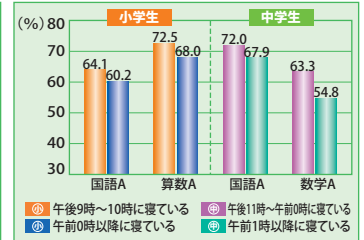
👉 起床時刻や就寝時刻と学力は関係します。

- 睡眠には、記憶を整理し、定着させるはたらきがあります。
- 睡眠不足になると授業に集中することができなくなります。

■起床時刻と学力との関係



■就寝時刻と学力との関係



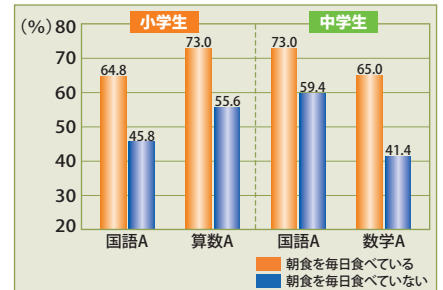
朝食は頭脳のエネルギーです

食べる

👉 小学生、中学生とも約1割が朝食を食べずに、登校しています。

- 朝食を摂らないと学校生活に必要なエネルギーが不足します。
- 空腹では授業に集中することができなくなります。
- 成績の上位の子どもたちは、朝食をしっかりと食べている割合が高いことが明らかとなっています。
- 朝食を摂る生活習慣づくりが必要です。

■朝食の有無と学力との関係



体を動かす機会をつくりましょう

運動する

👉 敏捷性の指標である反復横とびは全国平均を大きく下回っています。また、小学生の握力、中学生の持久走も全国よりも下回っています。

- テレビゲームやパソコンなどが子どもの生活・遊びの中に定着し、外で体を動かす時間が減少しています。
- 中学校や高等学校の運動部活動への加入率が全国平均より低くなっています。

■平成19年度「体力・運動能力調査」
(全国の平均値を50とした場合の大阪府の平均値)

