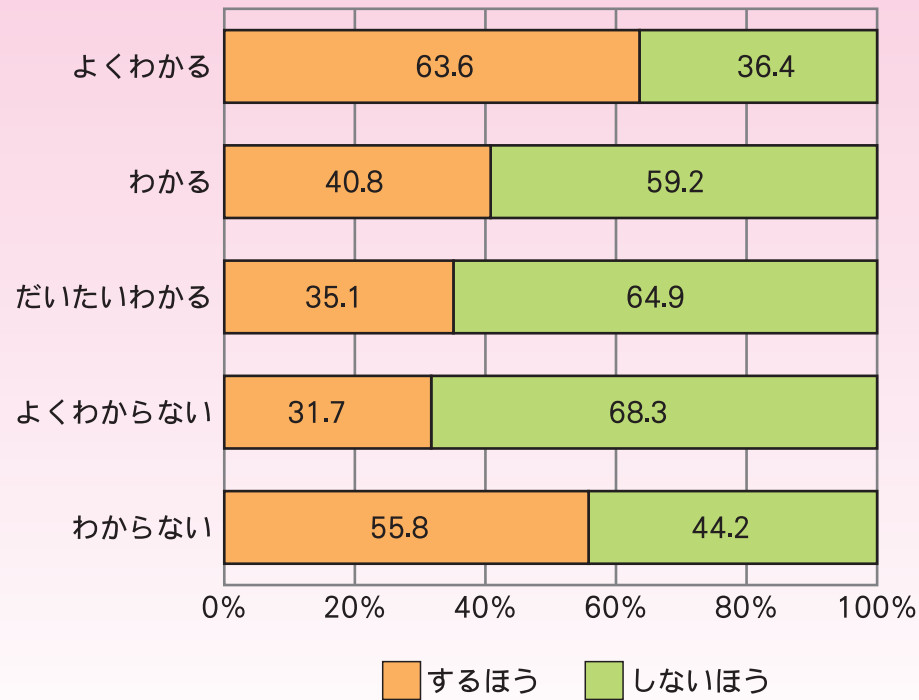
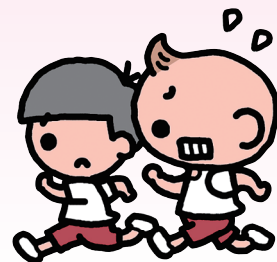


学校の勉強が始まる前に、からだを使った遊びや、運動をしていますか



☆勉強がよくわかる子ほど「するほう」の割合が高い。

☆学年が上がると、朝からだを使った遊びや運動をする子は少なくなっている。



まとめ

生活リズムアンケートの結果から

朝は6時ころに起きて、家族と一緒に朝ごはんをしっかり食べて登校する。そして、脳の働きをよくするために軽い運動や遊びで、体をほぐして勉強にのぞむ。夜は、小学校の低学年は9時、高学年・中学生は10時ころまでには就寝し、しっかりと睡眠時間をとる。

このように、「生活リズム」が整っている子どもほど、学力がついているという傾向が、この調査でもはっきりと見えてきました。

『早寝・早起き・朝ごはんと十分な睡眠』で生活リズムを整え、鶴田町の子どもを心身ともに健康で、賢い子どもに育てましょう。

鶴田町の子どもたちの様子

～勉強がよくわかる子どもと生活習慣～

●平成18年度 生活リズムアンケートより●

この調査は、鶴田町子どもの生活リズム向上推進委員会が、文部科学省の委託を受け、平成18年10月に町内の小・中学校の子どもたちの生活リズムを明らかにするために行ったものです。子どもたちが、『心身ともに健康で、優しく・賢く・たくましく成長してほしい』という願いを込めて、町の教育委員会と小・中学校の先生方の協力を得て調査しました。どうか、この調査結果を参考にして、子どもたち一人ひとりにあった生活リズムを作り上げてくださるようお願いいたします。

回収状況	対象者数	回答者数	回収率
小学生	3年	131人	129人 98.5%
	4年	142人	136人 95.8%
	5年	174人	172人 98.9%
	6年	155人	153人 98.7%
中学生	1年	152人	151人 99.3%
	2年	147人	147人 100.0%
	3年	152人	141人 92.8%
合計	1,053人	1,029人 97.7%	



特徴

- ①夜「10時より前」に寝る子が多い。
- ②朝は「6時30分より前」に起きる子が多い。
- ③朝ごはんは「毎日食べる」子が多い。
- ④朝ごはんを「親を含む家族」と食べる子が多い。
- ⑤朝ごはん「主食＋主菜＋副菜」がそろっている子が多い。
- ⑥朝「からだを使った遊びや運動」をする子が多い。