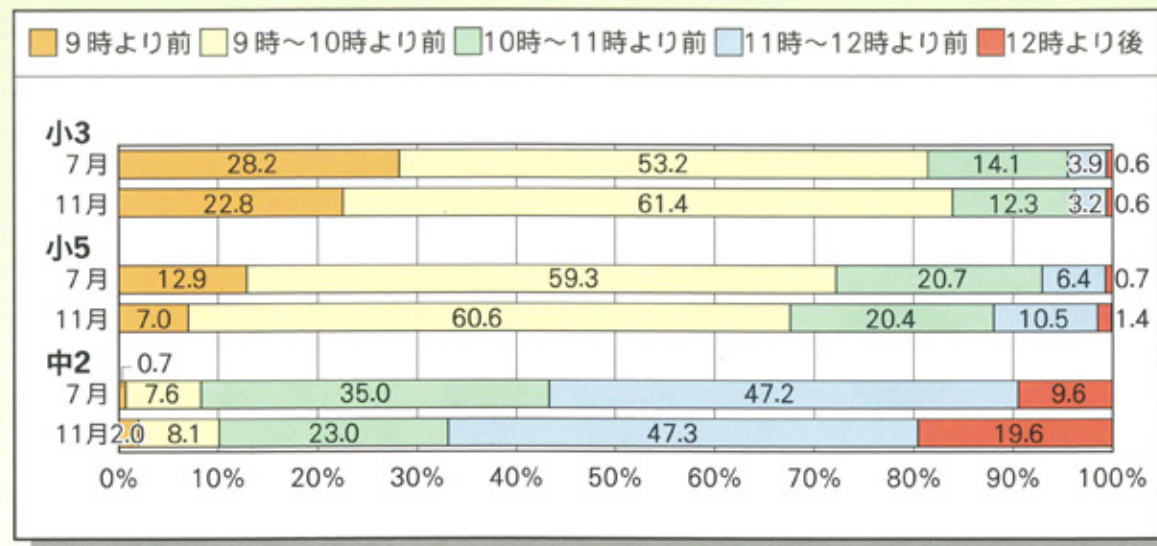


夜ふとん（ベッド）に入る時刻は何時ごろですか。



小3は「9時より前」に入り、小5は「10時より前」に入るが前回と比べて減っています。中2は「12時より後」が増えています。子どもの睡眠不足は心と体の健全な発達のさまたげになるものです。

季節に関係なく小3は9時までに、小5、中2は10時までに寝ましょう。



まとめ

朝ごはんの献立、そして、自分の生活リズムを作るための学習を通して、子どもたちの意識は確実に変わってきました。また、小さい子どもほど生活リズムを改善しやすい傾向がみられました。子どもの生活リズムには家族の生活リズムが大きな影響を与えています。

鶴田町の子どもたちが心身ともに健康で明るい生活ができるように、以下の8項目を大切に生活を送れるように心がけてほしいと考えております。ご家庭でのご協力をお願いいたします。

- ☆小学校低学年は**9時**までに就寝しましょう。
- ☆小学校高学年、中学生は**10時**までに就寝しましょう。
- ☆朝は**6時**までに起きましょう。
- ☆朝ごはんは**毎日**食べましょう。
- ☆朝ごはんは**家族みんな**でいただきます。
- ☆「**主食+主菜+副菜+汁**」がそろったバランスの良いメニューで朝ごはんをいただきます。
- ☆朝のうちに出来るだけ体を使った**遊びや運動**をしましょう。
- ☆朝の**読書、家での読書**を楽しみましょう。

心も体も健康な子どもに

早寝・早起き・朝ごはん

～子どもたちの生活リズムをつくりましょう～

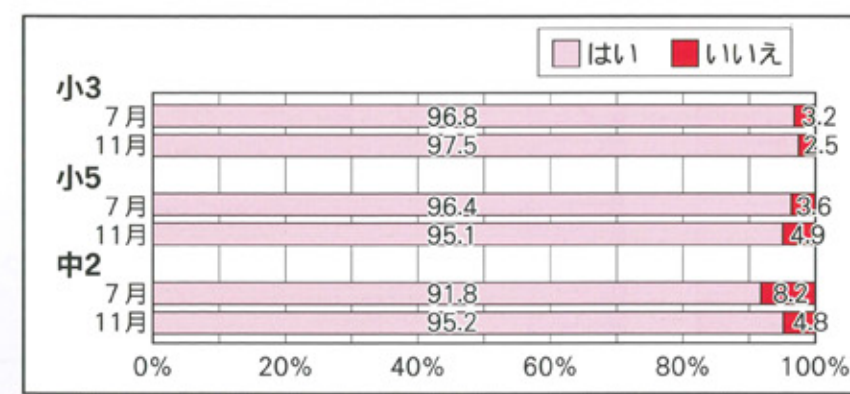
●平成19年度 生活リズムアンケートより●

鶴田町子どもの生活リズム向上推進委員会では文部科学省の委託を受け、平成18年度に引き続き鶴田町の子どもの日常生活習慣を明らかにするために、調査を実施しました。

『子どもたちの生活リズム』については、自分で生活リズムを作ることの大切さを担任の先生に授業で指導してもらいました。『朝ごはん』については、栄養教諭を中心に、鶴田町食生活改善推進委員会『みつば会』の協力を得て、朝ごはん作りの体験学習を通して、子どもたちの意識が少しでも向上するようにしました。

その結果をまとめたのが、このダイジェスト版です。どうかこの調査を参考にして、ご家庭で話し合ってください。そして、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識した生活リズムを作り上げて下さるようお願いいたします。

「早寝・早起きと朝ごはんをきちんと食べること」が身体に良いと思いますか。



子どもたちの声

- ☆早寝・早起きで気持ちよく生活して朝ごはんを食べると、1日頑張ることができる。
- ☆健康な体をつくり体調を崩さないために大切なことだ。
- ☆元気がわいてきて脳が活発になるからよい。

対象者数：小学3年生163人 小学5年生143人 中学2年生155人 合計461人
調査時期：第1回目（7月）は現状を踏まえるために調査し、それをもとに「食育の授業」「生活リズムの授業」を行ったあと、変化を見るために第2回目（11月）の調査を行いました。

