

生活習慣の 定着を目指して

睡眠と朝食で学力アップ

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約25時間のサイクルになっています。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整しています。朝食の摂取と学力と体力調査では、毎日朝食をとる子と、まったく食べない子との関係は、下表のとおりとなっています。

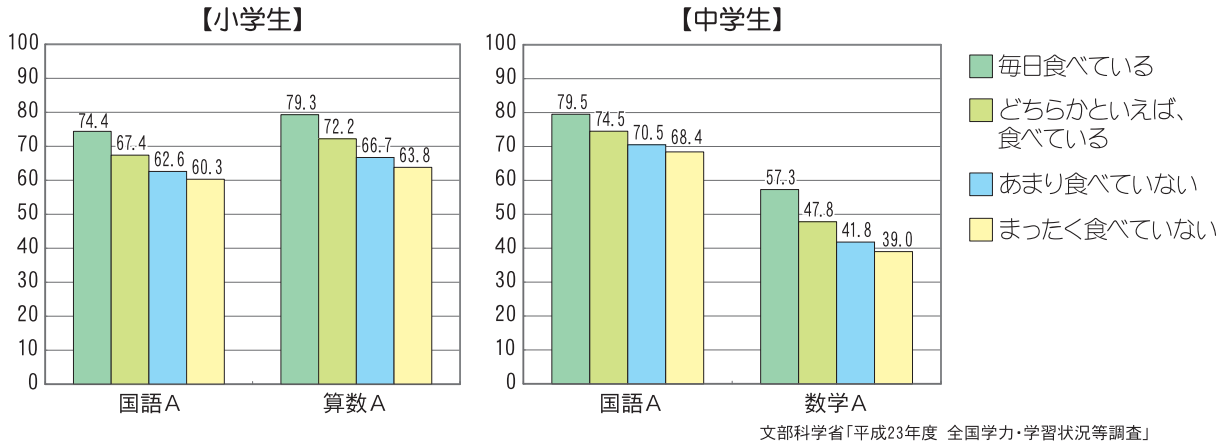
通学合宿

教育委員会は、昨年度から小学6年生を対象に通学合宿を実施しています。

通学合宿とは、親元を離れ、家事などの日常生活を自分自身で行いながら学校に通い、基本的な生活習慣「早寝、早起き、朝ごはん」を身につけることを目的とした体験学習です。今年度も11月に予定しています。6泊7日でヴィラトップに宿泊し、家庭学習、後片付け、掃除などすべて子どもたちだけで協力して計画的に実施します。

毎日朝食をとる児童生徒ほど、学力調査の得点が高い傾向

●朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



毎日朝食をとる児童生徒ほど、新体力テストの得点が高い傾向

●朝食の摂取状況と新体力テストの体力合計点との関係

