



生徒質問紙から ～「早寝・早起き・朝ごはん」

本来ならば今回のタイトルは「全国学力・学習状況調査の結果について②」となるはずなのですが、「生徒質問紙」の調査から一緒に考えていただきたいことをお伝えしたいと思い、タイトルを変更しました。

「生徒質問紙」とは、学校や家での勉強や生活の様子について尋ねるものです。この調査は3年生が対象ですが、結果をふまえて、全校の生徒・保護者の皆さんとともによりよい「保中生」に育っていけるように考えていきたいと思えます。いくつかの項目をピックアップし、全国平均の値を参考にしながらお伝えします。まずは、日常の生活についてです。

「朝食を毎日食べていますか」 → 毎日食べる 本校76.0 全国81.8

この結果をどうとらえますか？ 私は少し低いように感じます。「毎日食べる」と「どちらかといえば食べる」を合わせると、本校96.0 全国92.8となりますが、朝食は、基本的に毎日食べてほしいと思っています。

「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか」 → 本校86.0 全国79.8

「毎日、同じくらいの時刻に起きていますか」 → 本校90.0 全国92.7

これらの結果から、ほとんどの生徒が、ほぼ規則正しいを送っていることが分かります。朝食を

食べることや規則正しい生活「早寝・早起き・朝ごはん」がどうして大切なのかを理解し、今、できることから取り組んでほしいと思えます。

『朝食を食べるとどんないいことがあるの』（農林水産省HPより）

- ・朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています
- ・朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています
- ・朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています
- ・朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています

☆皆さんの身体の中に時計があるのを知っていますか？☆

地球は24時間で北極と南極を軸にして1回転します。これを自転といい、朝・昼・夜が生まれます。こうした1日のリズムによりよく対応するため、ヒトも含めて地球上に暮らすほぼすべての生物は「体内時計」と呼ばれる時間を知るメカニズムを持っています。

地球は24時間で1日ですが、ヒトの体内時計は通常24時間より少し長めに設定されています。起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで体内時計が早まり24時間に調整されることが分かっています。

ヒトの体内時計には、日中に活動して夜眠るといった昼行性の行動パターンをとる前提で、身体の様々な働きがだいたい決まった時刻にプログラミングされています。なので、『早寝早起き 朝ごはん』を実行していけば、心も体もよりよい状態を保つことができ、勉強や運動で自分の力を大きく発揮できることとなります。

