



まど



☆よく考え進んで学ぶ子  
 ☆心豊かで思いやりのある子  
 ☆健康でたくましい子  
 令和5年7月21日 発行

「早寝早起き朝ごはん」の大切さ

校長 得能敏宏

「早寝早起き朝ごはん」というフレーズ、健康によい取組として、よく耳にすることと思います。令和4年度全国学力・学習状況調査の児童質問紙において、本校児童（6学年）の回答では、「している」「どちらかといえばしている」の合計で朝食摂取と起床リズムはともに90ポイントを超える結果を示しました。一方、就寝リズムは85.9ポイントで90ポイント超えとはなりませんでしたが、全体的に見ると3項目とも良好な結果となり、ご家庭において規則正しい生活習慣の定着に努めていただいていることがわかります。

○朝食を毎日食べていますか

している	どちらかといえばしている	あまりしていない	全くしていない
82.8%	9.4%	7.8%	0.0%

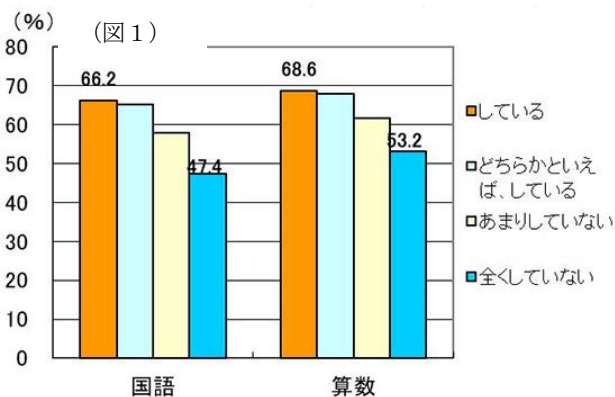
○毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか

している	どちらかといえばしている	あまりしていない	全くしていない
45.3%	40.6%	12.5%	1.6%

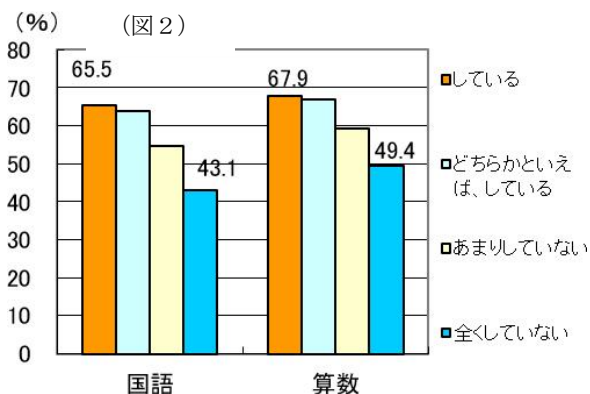
○毎日、同じくらいの時刻に起きていますか

している	どちらかといえばしている	あまりしていない	全くしていない
71.9%	23.4%	3.1%	1.6%

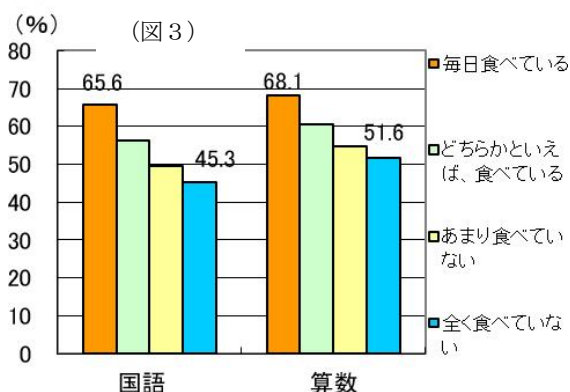
また、文部科学省「平成31年度（令和元年度）全国学力・学習状況調査」では、就寝リズムと学力調査の平均正答率との関係（図1）、起床リズムと学力調査の平均正答率との関係（図2）、朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係（図3）において、「早寝早起き朝ごはん」の定着度が高いほど学力が高いという結果が出ています。



「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係



「毎日、同じくらいの時刻に起きていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係



「朝食を毎日食べていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係

さらに、文部科学省の「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査の結果（概要）」によると、次のような報告もあります。

- 学校がある日とない日で起床時間が2時間以上ずれることがよくある子どもほど、午前の授業中に眠くて仕方がないことがよくあると回答する割合が高い。
- 朝食時に家の人との会話が多い子どもほど、自分のことが好きと回答する割合が高い。
- 寝る直前まで各種の情報機器（テレビ、ゲーム、携帯・スマホ、パソコン等）に接触することがよくある子どもほど、朝、ふとんから出るのがつらいと感じることがあると回答する割合が高い。
- 就寝時刻が遅い子どもほど、自分のことが好きと回答する割合が低く、なんでもないのでイライラすることがあると回答する割合が高い。

北海道教育委員会では、子どもたちがはつらつとした毎日を送ることができるように、「朝食をとらずに登校する子をゼロに」を目標に掲げ、学校・家庭・地域と連携した「早寝早起き朝ごはん」運動を展開し、子どもの生活リズムの向上に取り組んでいます。中でも7月～8月及び12月～1月は「早寝早起き朝ごはん」運動啓発強化期間としています。これらの期間は夏休みや冬休みの期間とも重なることから、子どもたちの生活リズムが乱れがちになることが懸念されるためです。

今月25日から夏休みとなります。夏休み中も「早寝早起き朝ごはん」とともに、子どもたちが規則正しい生活を送ることができるよう、併せて安全・安心な生活も送ることができるよう、引き続き、ご家庭でのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

(引用・参考)

文部科学省ホームページ

『早寝（ね）早起き朝ごはん』って知ってるかな？

「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査の結果」

北海道教育委員会ホームページ

「早寝早起き朝ごはんの取組のページ」



早寝早起き朝ごはんシンボルマーク  
(北海道版シンボルマーク)

日	曜	8月行事予定	給食	心の曜日	
1	火				
2	水				
3	木	教育講演会			
4	金	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>楽しい夏休みですが、交通事故や水難事故には、十分気をつけてほしいと思います。特に、川や海は天候の変化によって、思わぬ事故につながります。安心・安全に楽しいひとときを過ごしていただきたいと思います。</p> </div>			
5	土				
6	日				
7	月				
8	火				
9	水				
10	木		学校閉庁日		
11	金		山の日		
12	土				
13	日				
14	月	学校閉庁日			
15	火	学校閉庁日			
16	水				
17	木	転入受付 資源回収日 会議日			
18	金	交通安全指導日 ひびきあいの日 安全点検日	○	○	
19	土				
20	日				
21	月	クラブ 図書返却(4~6年・つ) 夏休み作品展 教育実習開始	○		
22	火	選挙管理委員会(昼) 図書返却(1~3年)	○	○	
23	水	選挙管理委員会(昼) 会議日	○		
24	木	修学旅行(6年)1日目	△		
25	金	修学旅行(6年)2日目	△	○	
26	土				
27	日				
28	月	図書貸出開始 火曜日課 60周年記念写真撮影(2h)	○		
29	火	午前授業	○	○	
30	水	ふくろうの日 子ども安全日 会議日	○		
31	木	避難訓練 着衣水泳(6年)	○		

**PTA資源回収は、8/17(木)【第3木曜日】です**

外部講師を招いて、健康や安全、文化等、幅広く学びを深める7月でした。

### ひびきっず実施しました！

7月7日(金)に縦割りの学習活動である「ひびきっず」を実施しました。2学年ごとに企画を考え、運動やゲームを通して交流する学習です。コロナ禍の影響で4年ぶりの開催となりました。



### アイヌ文化活動

7月10日(月)に、外部講師を招いて、6年生がアイヌの文化を学びました。修学旅行の事前学習として、6年生は真剣なまなざしで学んでいました。



### 喫煙予防教室

7月11日(火)に、5年生が喫煙予防教室で、健康に関する学習を行いました。



### 環境学習

7月13日(木)に、環境に関する出前授業を、4年生が受けました。買い物ゲームを通して、資源やごみ問題について考えを深める学習でした。

