

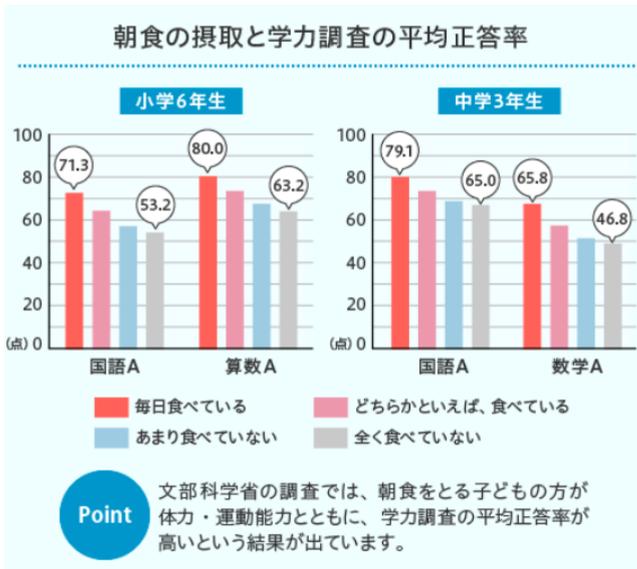
早寝・早起き・朝ご飯＋運動で生活のリズムを整えましょう！

生活指導だより
第85号

そろえる

溝辺中学校
令和6年1月19日発行

一日の元気は、朝ご飯から！

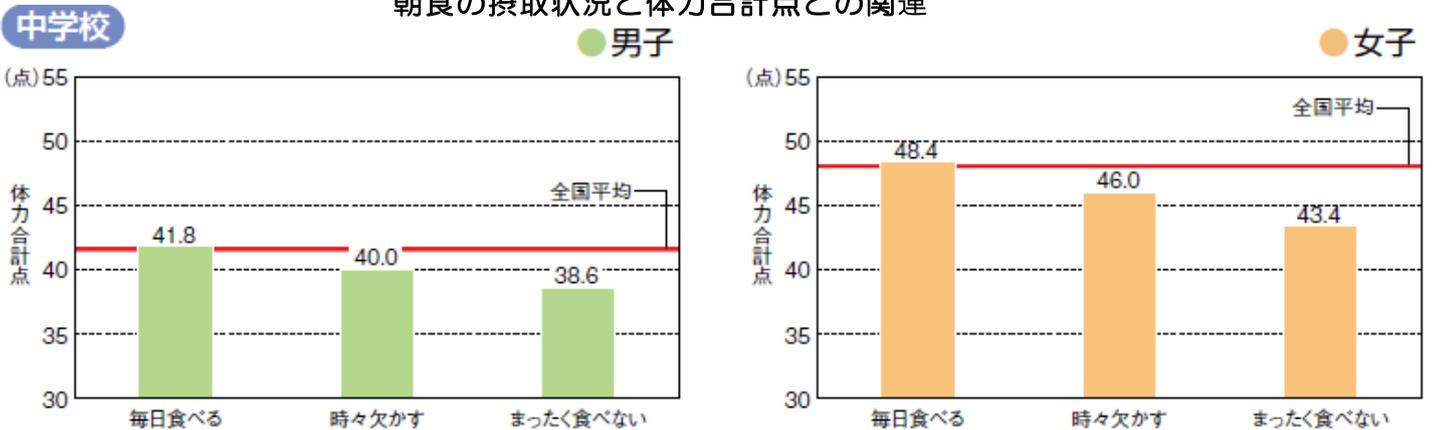


「早寝・早起き・朝ご飯」皆さん、聞いたことはありますか？学校の成績がよい人やスポーツで活躍している人は、「早寝・早起き・朝ご飯」を実践している人が多いようです。下のグラフは、文部科学省が実施している「全国学力・学習状況調査」と「全国体力・運動能力調査」の結果から、朝食を毎日食べている人とそうでない人の学力と体力の比較です。生活が朝型の人と夜型の人を比べた場合、朝方の方が勉強やスポーツの成績が良いという研究結果があります。また、朝食を毎日食べている子どもは学力や体力が高いというデータもあります。スポーツの世界では、



「早寝・早起き・朝ご飯」を実践することは基本中の基本とも言われています。朝の時間（BT、朝読書）集中して取り組んでいます、この姿勢を継続していきましょう。

朝食の摂取状況と体力合計点との関連



基本は、自力登校！！せめて、1kは歩いて登校しましょう。



毎年このようなお願いを繰り返しています。理由は、生徒の心身を鍛えるためと運動する機会を増やすためです。寒い日や雨の日は送迎の車が多いようです。また、雨が降らなくても日常から送り迎えが当たり前になっているようです。正直、これでいいのかなと心配になります。子どもたちの人生は、これから先、山あり谷あり。そういう環境の変化に耐えられるだけの力を若い時期につけておかねばなりません。体調が悪くないのであれば、子どもたちの体力づくりのために、送るのをガマンしてもらえませんか。それが無理なら、せめて、学校から離れたところで車を止めて、10分間(1kほど)歩かせてはどうでしょう。今年度から自転車通学の距離を1.5k(部活動生は1k)になりました。自転車での通学も積極的に勧めます。