

やっぱり大切！「早寝・早起き・朝ごはん」の徹底生活リズムを整えて 2学期の好スタートを！

津事管内の実態

質問項目	小5	中1	中2
定刻に寝る	61.1%	56.2%	46.5%
定刻に起きる	81.1%	88.3%	84.3%
朝食をきちんと食べる	93.3%	92.0%	90.7%

H29岡山県学力学習状況調査「児童質問紙」結果より

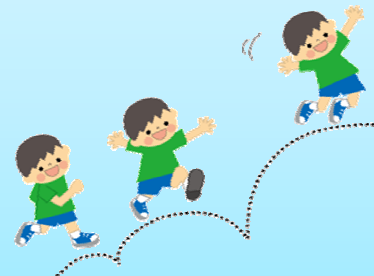
就寝時刻がばらばらになることで、体内時計のリズムにずれが生じ、生活リズムが壊れてしまう可能性があります。定刻就寝で体調管理！

元気に活動するためには、朝食での栄養補給は大切です。よくかんで食べることで、脳が覚醒し、活発になる効果もあります。めざせ100%！

子どもの主体性を大人もフォロー！！

生活リズムの定着には、子ども自身の自律を目指した大人の関わりが大切です

生活の基盤となる基本的な生活リズムの定着は、子ども自身の意識を高め、自主性を育成することが必要です。子どもの発達段階をふまえて、学校と家庭が両輪となって、定着に向けた取組を工夫していきましょう。



★低学年～中学年頃・生活リズムをしっかりと子どもに身につけさせる関わりを！

この時期の大人の役目として大切なことは環境づくりです。併せて、やる気を促す声かけ、子ども任せにせず、家族で一緒にやってみるという関わりも必要です。「できているか」の確認も丁寧なことで、習慣化につながります。

★高学年頃～中学生・子どもの自律を意識した、見守り、寄り添った関わりを！

この時期は、子どもの自律を尊重した関わりが大切です。基本的な生活習慣定着へ向け、子どもの行動を観察し、見守っていく姿勢も大切です。その中で、必要な声かけや関わりを行っていくことが効果的です。

不登校とも関連!?

〈不登校の問題と生活リズムの問題の関連〉

中学生時代に不登校であった者についての追跡調査の結果、不登校になったきっかけとして、「生活リズムの乱れ」を挙げた者が34.2%にのぼっています。不登校の原因はケースによって様々であるが、ほぼ3人に1人が「生活リズムの乱れ」を挙げ、「友人関係」に次いで第2位になっていることは注目すべき点です。

参考:「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」(文部科学省 指導者用資料)