

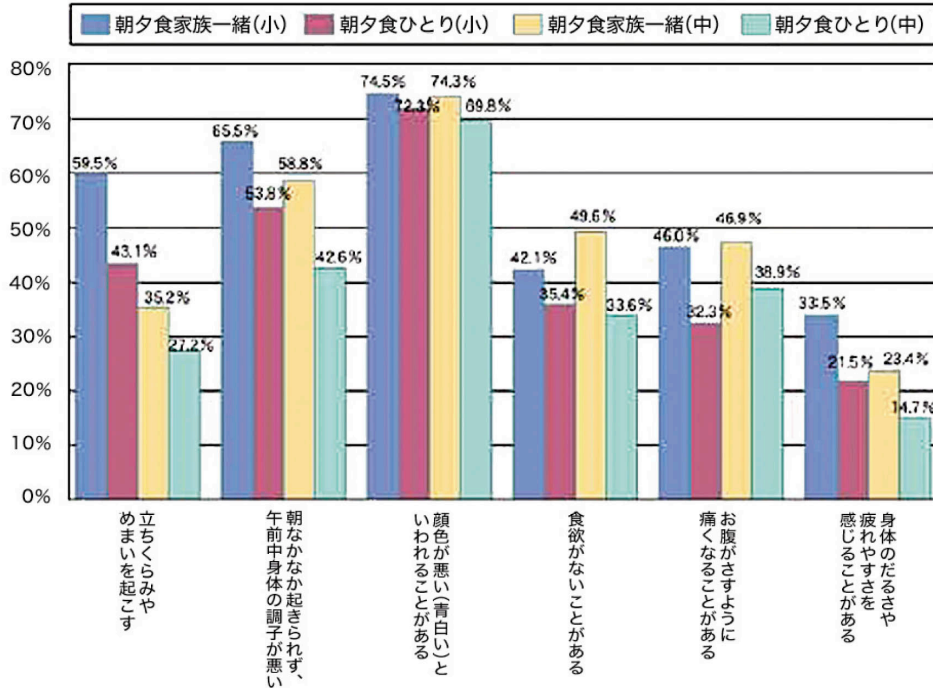
親学習プログラムに使える 資料集



目覚ましスイッチ入れていますか？ － 早寝早起き朝ごはん －

資料
1

子どもが不定愁訴を感じていない割合と食事を家族で食べる場合等の相関関係

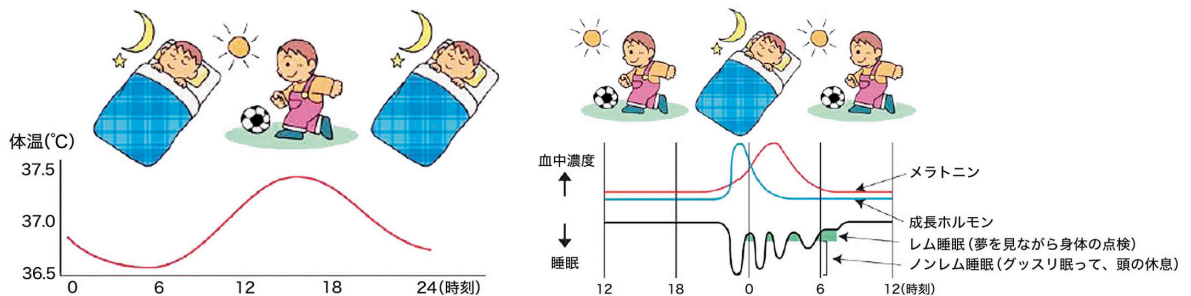


【出典：平成17年度児童生徒の食生活等実態調査((独)日本スポーツ振興センター)】

- ・食事を家族一緒に食べる小・中学生ほど、「不定愁訴」(頭痛、腹痛、吐気、嘔吐等)を感じていない割合が高い傾向にあります。

資料
2

様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の関係



- ・体温には、脳と身体を活発に動かす役割があります。
- ・成長ホルモンには身体の成長を促し、脂肪を分解する働きがあり、寝入りばなの深睡眠時が分泌のピークとなります。
- ・メラトニンには癌の発生を防いだり、思春期までの第二次性徴が始まるのを抑えたりする働きがあるほか、スムーズな睡眠を促します。暗くなると分泌され始め、深夜にピークを迎えます。

○この資料に関するデータは以下のHPでダウンロードできます。
 家庭で・地域で・学校で みんなで早寝早起き朝ごはん
 ～子どもの生活リズム向上ハンドブック～
http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/08060902.htm

保護者の皆様へ

朝食の時間は、家族の心と体の健康を確かめる大切な時間です。
家族みんなで食べて一日をスタートさせましょう。

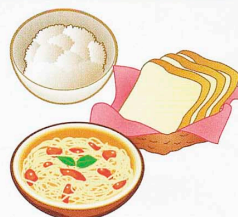
一日の生活リズムは朝食から。3つのスイッチを「ON」にしましょう。

① 「脳の目覚ましスイッチ」

脳へのエネルギー補給となります。

●ご飯やパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値（血糖値）を上昇させるので、脳も体も活動力がアップします。

◇人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は、約12時間分です。夕食をとった後、翌日の朝食を抜き、昼食まで何も食べないと、脳がエネルギー不足を起こしうまく働かなくなります。

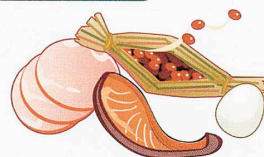


② 「体の目覚ましスイッチ」

体温を上昇させます。

●卵、魚、納豆などに含まれるタンパク質は、体温を上昇させるので、脳も体も活動力がアップします。

◇朝食を食べないと脳にエネルギーを補給することができないため、体温も低く、脳も体も活発に活動できません。



③ 「体の調子を整えるスイッチ」

体のリズムを整えます。

●野菜や果物は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、目覚めた体の調子を整えます。

◇ビタミンやミネラルが不足すると、体内での代謝がスムーズに行われなくなるため、体調が崩れやすくなります。



おいしく朝食を食べるためには、生活リズムを見直すことが大切です。

朝食が食べなくなる条件は、①夜更かしをしない、②夜食を控える、③毎朝、早く起きる、**早寝早起きの習慣**です。

朝食抜きはダイエットの大敵

朝食抜きの生活が続くと、体はエネルギーを節約しようとして脂肪を分解する能力が低下し、太りやすい体質になってしまいます。

毎朝、「3つのスイッチ」を「ON」にして、お子様を送り出しましょう！

我が家の朝食普及検討委員会（50音順 ◎は委員長、○は副委員長）

岩村 康朗（芳賀教育事務所 指導主事） ○戸丸 輝美（真岡市立真岡中学校 栄養教諭） 福田 晃子（塩谷町立玉生小学校 栄養教諭）
白井 淳子（生涯学習課 社会教育主事） 永井 弘美（栃木県総合教育センター 副主幹） 藤田 仁子（那須烏山市立下江川中学校 栄養教諭）
田野井好子（鹿沼市立加園小学校 栄養教諭） 新村 幸江（学校教育課 指導主事） ◎吉野ひろみ（アサヒクッキングスクール 校長）

お問い合わせ先

栃木県教育委員会事務局健康福利課
TEL.028-623-3419 FAX.028-623-3437
URL.<http://www.pref.tochigi.lg.jp/kyouiku/index0.html>

表紙の絵と標語は、平成19年度朝食を毎日食べようキャンペーンの絵画ポスター部門と標語部門の最優秀作品です。
絵 栃木市立南小学校2年 岡本 望 さん
標語 鹿沼市立北押原小学校4年 落合 由佳 さん

資料
1

家庭教育のすすめ〔保護者用〕（平成20年度栃木県教育委員会作成）

保護者用リーフレット

栃木の子どもを **ガンガン** 伸ばす 家庭学習のすすめ

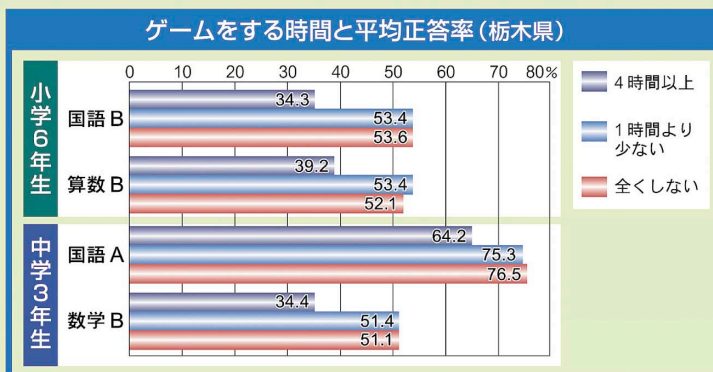
— 自ら学び、自ら考える栃木の子どもを育てるために —

平成 21 年 1 月 栃木県教育委員会

子どもたちの学力の向上を図ることは、学校の重要な役割の一つですが、子どもの「自ら学ぶ姿勢」を育てるためには、家庭のかかわりがとても大切です。学校（教師）と家庭（保護者）が連携して、子どもの学習意欲を高め、家庭学習の習慣化を図りましょう。

あなたのお子さんは、
ゲームをどれくらいしていますか？ テレビをどれくらい見えていますか？
家庭学習をどれくらいしていますか？

◇ゲームやテレビに費やす時間によって、学力調査の平均正答率に大きな差がみられます。



ゲームをしたり、テレビを見たりすること自体が問題なのではなく、自分で生活の時間をコントロールすることができず、長時間続けてしまうことに問題があると考えられます。

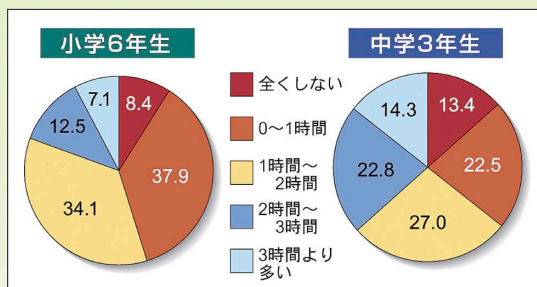
お子さんの健やかな成長のために、生活のリズムを整え、家庭学習の時間を確保しましょう。



テレビ等の視聴時間の割合と平均正答率（栃木県）

学年	視聴時間	割合 (%)	平均正答率 (%)			
			国語A	国語B	数学A	数学B
中学3年生	4時間以上	19.0	69.6	54.7	53.5	41.1
	3時間～4時間	21.9	72.6	58.7	59.6	46.5
	2時間～3時間	27.6	74.9	62.5	64.9	50.3
	1時間～2時間	21.5	76.4	64.7	67.8	53.2
	1時間より少ない	8.9	76.5	65.6	68.5	53.6
	全く見ない	1.0	69.6	55.8	57.5	43.2

◇休日の家庭学習時間は、小学6年生で約5割、中学3年生で約4割が、1時間未満です。



家に帰ってから寝る時刻までにすることや休日の過ごし方について、親子で話し合ってみましょう。その際、学習、読書、お手伝いの他に、お子さんが少しゆっくりできる時間もとれるといいでしょう。

〔本紙のデータは、平成20年度の全国学力・学習状況調査における本県の調査結果によるものです。〕

* 平均正答率(%)とは、いわゆる平均点のことです。

* 「国語A」「算数・数学A」は、主として知識に関する調査、「国語B」「算数・数学B」は、主として活用に関する調査です。

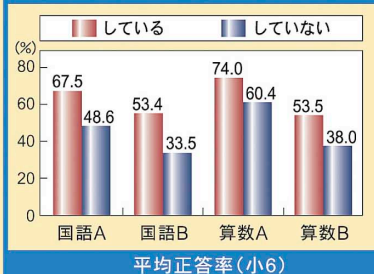
家庭学習を支える4つのポイント

～おうちの方はお子さんの最大のサポーターです!～

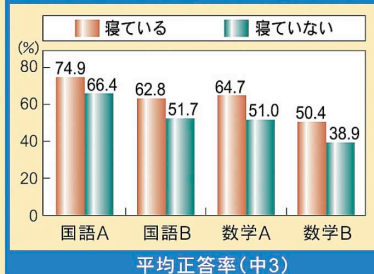
生活のリズムを整えましょう

- 翌日の学習の準備をさせ、忘れ物がないように確認させましょう。→ ①
- 早寝、早起きをして、朝食をとる習慣を身に付けさせましょう。→ ②
- テレビを見たり、ゲームをしたりする時間や約束事を決めましょう。

① 学校に持っていくものを確かめている児童は、正答率が高い。



② 毎日同じぐらいの時刻に寝ている生徒は、正答率が高い。

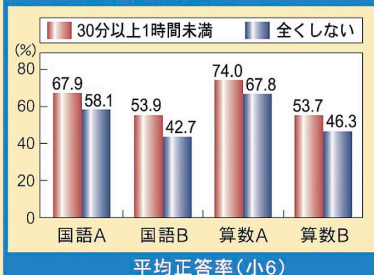


学ぶ雰囲気をつくりましょう

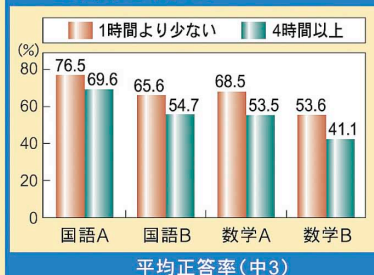
- 親子で読書をする時間を設けましょう。→ ③
- 学習時間になったら、テレビを消し、机に向かうように促しましょう。→ ④
- 辞書や地図帳などを手元に置き、調べる習慣を付けさせましょう。



③ 家や図書館で、読書をしている児童は、正答率が高い。



④ テレビの視聴時間が、1時間より少ない生徒は、正答率が高い。

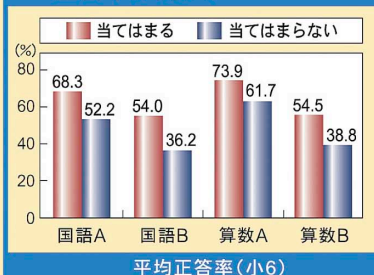


お子さんと対話をしましょう

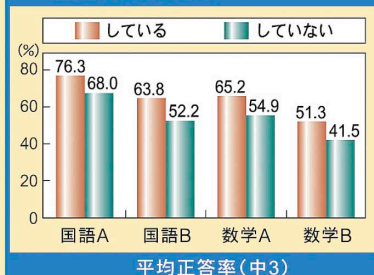
- 新聞記事やニュースなどを話題にして、社会への関心を広げましょう。→ ⑤
- 学校での出来事を聞き、お子さんの理解に努めましょう。→ ⑥
- 食事の時間など、家族で共に過ごす時間を大切にしましょう。



⑤ 新聞やテレビのニュースに関心がある児童は、正答率が高い。



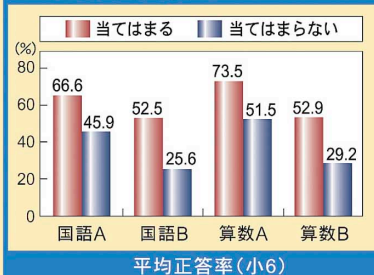
⑥ 家の人と学校の出来事について話をしている生徒は、正答率が高い。



努力を認め、励ましましょう

- お子さんを励まして、ものごとをやり遂げる成功体験をさせましょう。→ ⑦
- テストの結果だけに目を向けるのではなく、間違えたところを復習するように促しましょう。→ ⑧
- 宿題や自主学習の様子を見て、具体的にお子さんをほめましょう。

⑦ ものごとを最後までやり遂げたことがある児童は、正答率が高い。



⑧ テストで間違えたところを後で勉強している生徒は、正答率が高い。

