

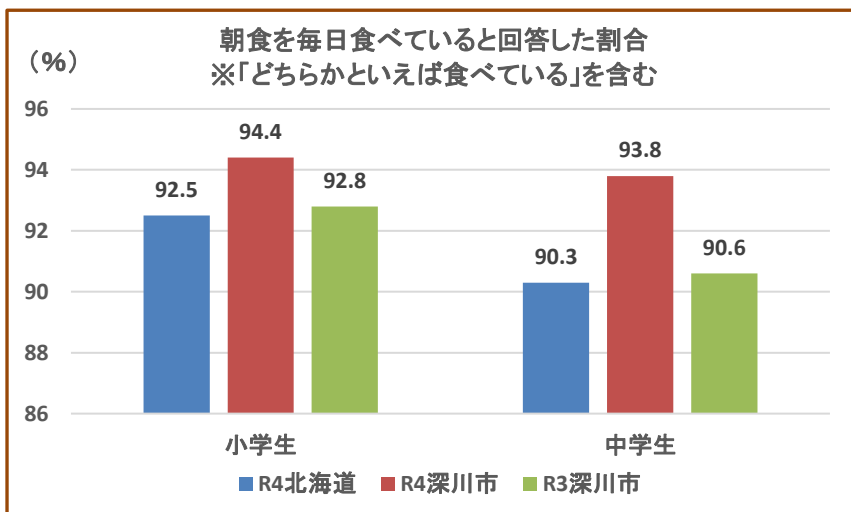


早寝早起き朝ごはん



人の体温は、昼間に高くなり、夜に低くなるというリズムを繰り返しています。しかし、朝食を食べないと、脳を働かせるのに必要なエネルギーである糖分などの栄養を補給できないため、昼食を食べるまでの午前中にうまく体温を上げることができません。

体温が上がらないことで、勉強に集中できない、イライラする、だるくなるなど、心と体に不調が起こることがありますので、午前中から元気に過ごすためにも、朝食は欠かせません。



左のグラフは、全国学力・学習状況調査の朝食に関する調査結果のグラフです。令和4年度は令和3年度に比べて朝食を食べていると回答した割合が増えています。

「全国学力・学習状況調査」を基に深川市教育委員会にて作成

～朝ごはんの例～

<p>ご飯やパン などの主食</p>	<p>みそ汁などの 温かい飲み物</p>	<p>魚、卵、豆類や乳製品 などのタンパク質</p>	<p>野菜や果物で ビタミン・ミネラル</p>
------------------------	--------------------------	--------------------------------	-----------------------------

まずは、「食べる習慣」を身に付けることが朝ごはんのポイントです。忙しい朝は、手が込んだメニューでなくてもかまいません。「ご飯やパンの主食+卵や野菜のおかず」を基本にして、『何かを食べること』から始めてみましょう。慣れてきたら栄養バランスについても考えてみてください。

毎月第1・第3日曜日



NO

ノーゲームデー



「ノーゲームデー」は、電子メディアとの過度な接触時間を見直すなど、子どもの望ましい生活習慣の定着を目指した取組です。

第1・第3日曜日の月2回は、スマートフォン等を使ったゲームなどから離れて、「家族の団らん」を大切にしたり、「体験活動」や「読書活動」などに親しみましょう。

※「ノーゲームデー」は、子どもの電子メディアとの長時間の接触を見直すための取組です。「ゲーム」には、家族や仲間と一緒に楽しむことのできるボードゲームなど、様々なタイプのものがあり、「ゲームは良くない」、「ゲームを排除しよう」などの呼びかけをするものではありません。

「ノーゲームデー」をきっかけとして、望ましいネット利用に向け、家庭でルールを作りましょう！



①使用して良い場所・時間帯・時間について

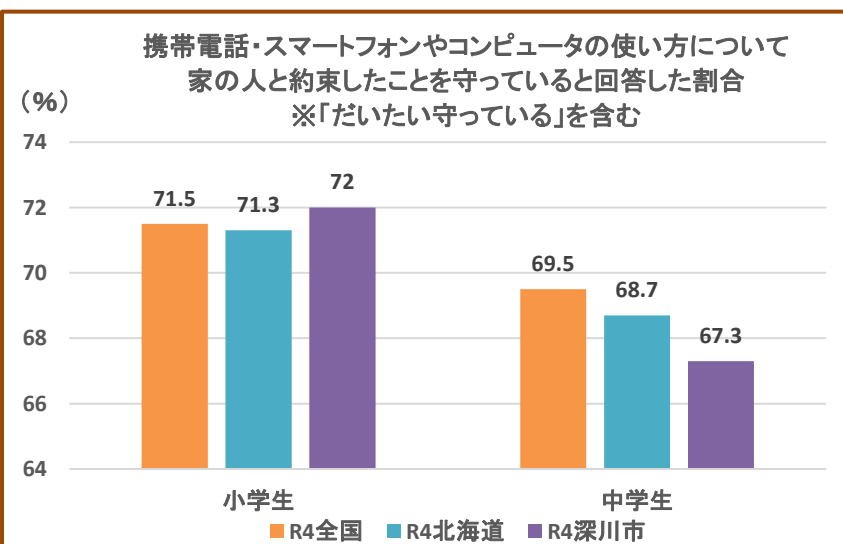
- (例)・自分の部屋に持ち込まない
- ・夜9時以降は使わない
- ・一日合計2時間まで など

②使用の仕方について

- (例)・自分や家族、友達の個人情報を書き込まない など



家族の団らん・望ましい生活習慣の定着へ



全国学力・学習状況調査の携帯電話の使い方に関する調査の結果から、小学生に比べて、中学生が家庭でのルールを守れている割合が低いという結果が出ました。

家庭で決めたルールを守れなければ、ルールの内容を再度検討することも必要です。

ルールを作ることによって、家族の団らんの時間を確保したり、望ましい生活習慣の定着を目指しましょう。