

早寝早起き朝ごはん通信

No.2

2018年6月11日(月)
南牧村教育委員会事務局

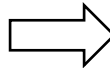


2回目の生活チェックウィーク、結果はどうでしたかあー？



第1回生活チェックの結果

	平日(平均)	休日(平均)
就寝時刻	およそ22時20分	およそ22時20分
起床時刻	およそ6時00分	およそ7時00分
睡眠時間	約7時間40分	約8時間40分
メディア	約1時間30分	約2時間35分



第2回生活チェックの結果

	平日(平均)	休日(平均)
就寝時刻	およそ22時20分	およそ22時20分
起床時刻	およそ6時00分	およそ6時45分
睡眠時間	約7時間40分	約8時間15分
メディア	約1時間30分	約3時間00分

生徒の振り返りから

- 平日は、ほとんどメディアにふれる時間がなかった。
- 朝ごはんを毎日しっかり食べられた。
- 朝の気分が毎日スッキリでよかった。
- 就寝時刻と起床時刻にばらつきがある。

1回目と比べ、あまり大きな変化は見られませんでした。個人個人で見ると就寝・起床時刻にはばらつきがあったり、メディアに触れている時間が増えたり、少し心配なところもありました。

(養護教諭佐藤先生から)

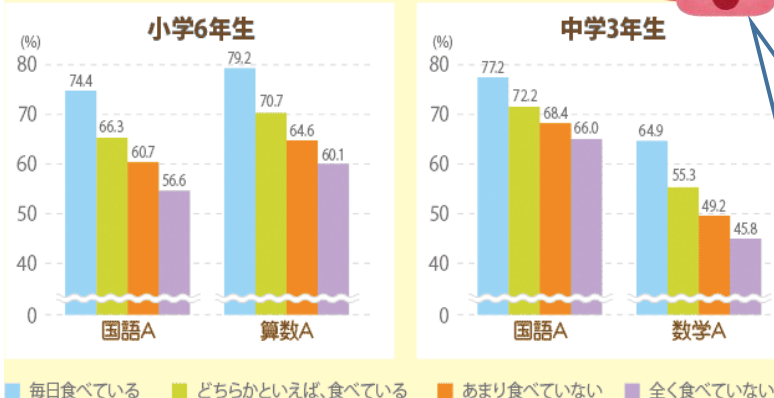
朝ごはんの効果

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、**朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。**しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂りさえすればいいというわけではありません。**朝食でもう一つ大切なことは『よく噛んで食べること』です。**『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。

学力調査の平均正答率



(早寝早起き朝ごはん全国協議会ホームページより)



みなさんは、朝ごはんをしっかりと食べているようですね。朝ごはんを食べることは、エネルギー補給をするだけでなく、脳の働きスイッチをON!にするという大切な役割があります。エネルギー満タン&スイッチON!した脳を思い切り働かせて、毎日元気に過ごしましょう!

出典:文部科学省 平成28年度全国学力・学習状況調査

早寝早起き朝ごはん全国協議会ホームページより