

1月に第3回生活習慣チェックカードを実施しました。規則正しい生活は送れましたか？結果をお知らせします。詳細は裏面をご覧ください。あっという間に1年の締めくくりに近付いてきています。病気やけがに気を付け、残りの学年生活を充実したものにしていきましょう。市内では、インフルエンザによる学級閉鎖や学年閉鎖の措置を取る学校が増えてきています。引き続き感染症対策にも努めましょう。

### 朝ご飯は一日のエネルギー！

#### 朝ご飯の役割は…

- 体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- 脳も活発にしてくれる
- 体温を上げて体を目覚めさせる
- 生活のリズムをつくる

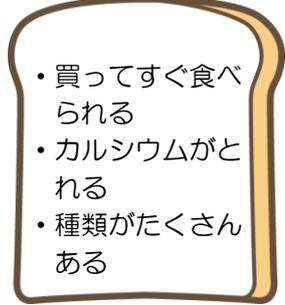


朝食欠食の生徒が見受けられます。食べない生活をしていると胃が朝食を受け付けなくなってしまいます。毎朝、何かしら朝食をとる習慣を身につけ、脳と体のエネルギーを補給しましょう！

#### ご飯のよいところ



#### パンのよいところ

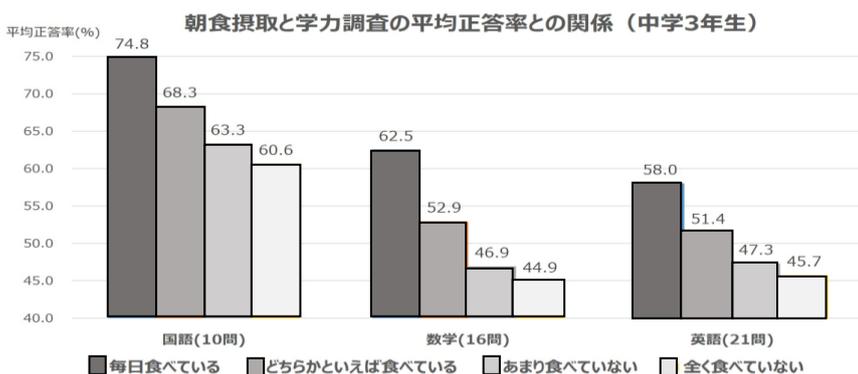


時間がない！そんなに食べられない…という人必見！

### 炭水化物+たんぱく質(ビタミンB群)で脳を活性化！

私たちの体は睡眠中にもエネルギーを消費しているため、朝起きたときは、体や脳の活動に必要なエネルギーが不足した状態になっています。脳の重さは体重の2%ほど。しかし、全身で使うエネルギーのうち18~20%も消費します。脳の主なエネルギー源はブドウ糖です。ご飯やパンなどの炭水化物や果物に多く含まれています。炭水化物が分解されて脳のエネルギーとなるためには、酵素の働きが必要です。酵素をよりよく働かせるためには、たんぱく質(ビタミンB群)が不可欠と言われています。

もちろん野菜も大事！体の調子を整えます！質・量のバランスを意識しましょう！



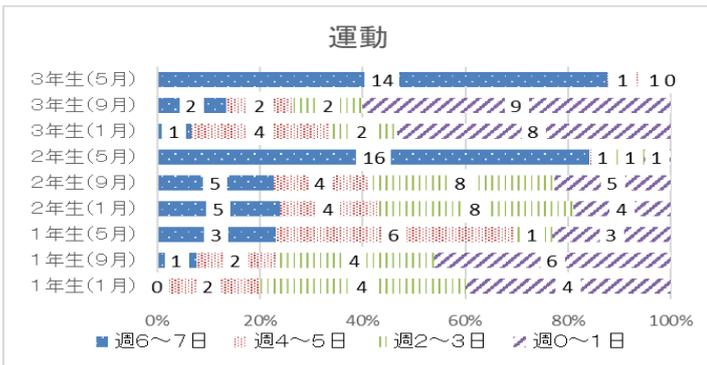
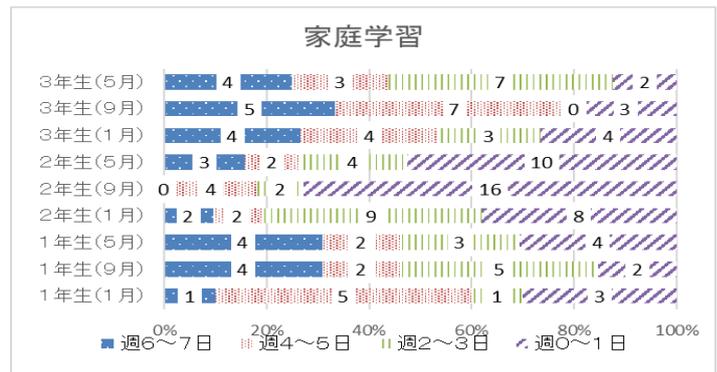
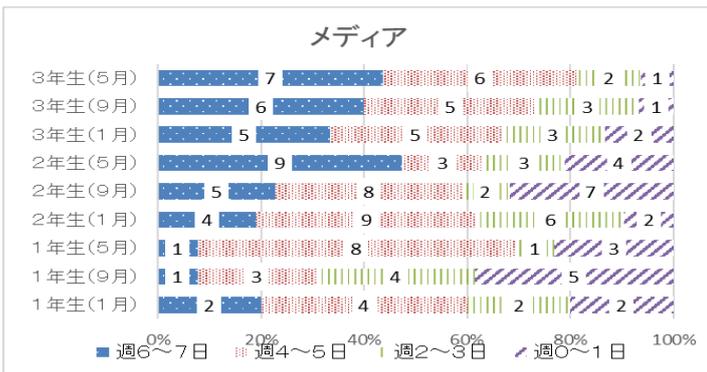
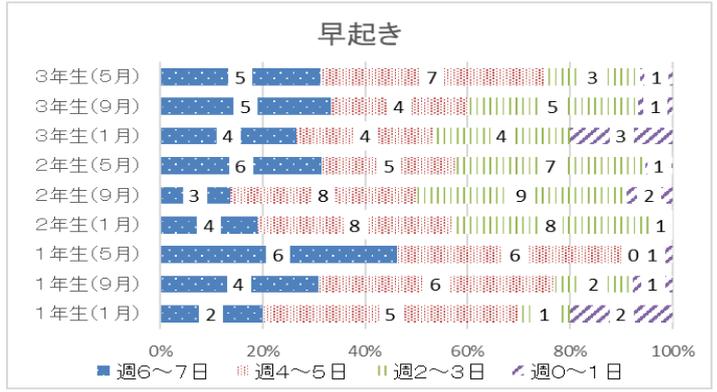
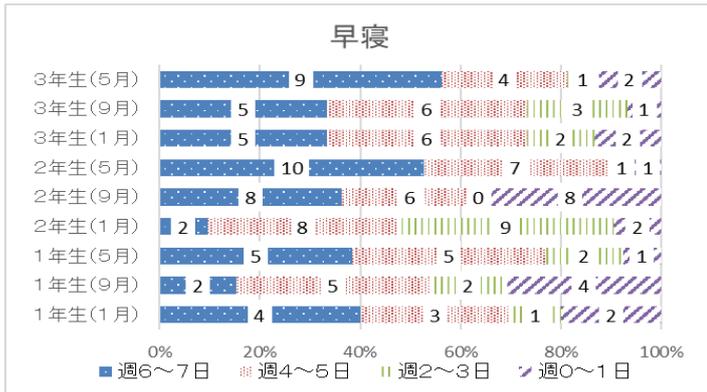
出典：文部科学省 平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査 調査結果資料【全国版/中学校】より作成  
※「朝食を毎日食べていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係

文部科学省の「全国学力・学習状況調査」によると、朝食を食べている生徒は食べていない生徒に比べて平均正答率が高いことがわかっています。また、「毎日食べている」と答えた生徒は突出して正答率が高くなっています。朝ごはんを食べたり食べなかったりするのではなく毎日食べることがポイントなのです。



# ☆令和4年度 第3回生活習慣チェックカード 集計結果☆

令和5年1月16日(月)～1月22日(日)実施



## 【成果】

- ・早寝について、1・2年生の達成0～1日の数が前回（9月）より減りました。
- ・メディアの利用は、1・2年生で週4日以上達成した生徒が増えました。利用時間の目標値も長時間に設定する生徒は、ほとんどおらず最長で2時間以内を目標にする生徒が多く見られました。
- ・家庭学習は過去2回と比較すると、1年生では、週4日以上目標達成した生徒が増えました。2年生は週2日以上達成者が増えました。学年が上がるほど、目標時間が長く設定されています。
- ・運動は、どの学年もまったく達成できなかった生徒の数がわずかに減りました。
- ・朝食を摂らない生徒が、1・2年生において減りました。
- ・どの学年も目標設定や振り返りの際の課題改善策を具体的に記入する生徒が多く見られました。

## 【課題】

- ・早起きは、1・3年生で達成に満たない生徒の数が増えてしまいました。
- ・メディアの利用時間について、週0～1回しか達成できない生徒の割合がどの学年も2割程度占めることがわかりました。
- ・家庭学習は、前2回と比較すると、週4日以上目標に達成した生徒の数が2・3年生で減りました。
- ・朝食は、2・3年生で毎日食べてこない生徒が3～4人います。早寝・早起きとの関係がありそうです。毎朝、何かしら朝食をとる余裕が持てることが理想です。