

お子さまのよりよい成長のために 身に付けたい よりよい生活習慣

# 早寝 早起き 朝ごはん

## 「早寝・早起き・朝ごはん」とは？

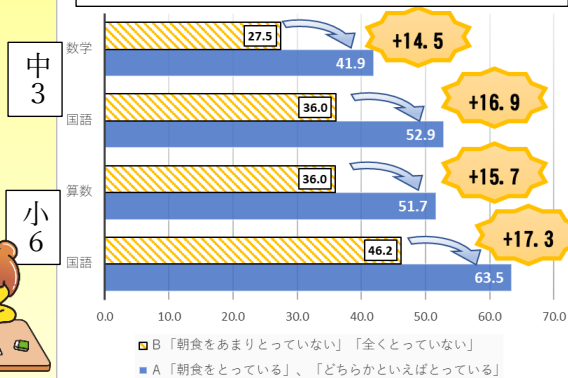
早寝・早起きして朝ごはんを食べるなど、規則正しい生活習慣を身に付けることです。  
**十分な睡眠(すいみん)、バランスの取れた食事、適度(てきど)な運動**などの望ましい生活習慣により、お子さまの発達にとって様々なメリットがあります。

### ① 朝食の摂取と学力・体力には関係が見られます

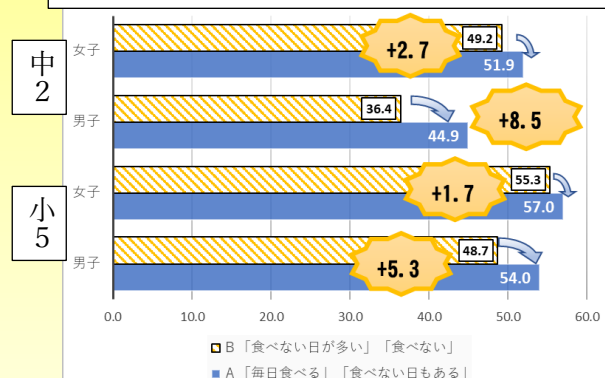


朝食を毎日食べている子供の方が、学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にあります。  
本市の各種調査では、下図のような結果が見られます。

**学力** (R7 全国学力・学習状況調査結果)  
※平均正答率=正答数÷全体の問題数 (%)



**体力** (R6 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果)  
※体力合計点=体力テストで測定する項目の得点の合計



### ② 十分な睡眠が健康につながります

◆睡眠には心身の疲労を回復させる働きや、脳や体を成長させる働きがあります

推奨される睡眠時間：**小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間**

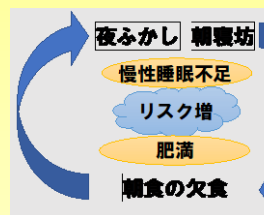
◆夜ふかし・朝寝坊・朝食欠食にはリスクがあります

朝食を摂らない生活習慣や、朝～午前中に日光を浴びない生活環境は、睡眠・覚醒リズムの乱れにつながります。夜ふかし・朝寝坊になると、朝食の欠食が増え、右図のような悪循環に陥る恐れがあります。

長く続くと、朝起きることが難しくなり、遅刻が増加したり、登校が苦痛になったりすることもあります。

◆規則正しい生活が、健康な体を保ちます

- 決まった時間に朝食を摂りましょう。体内時計の調整に役立ちます。
- 1日当たり60分以上からだを動かしましょう。適度な運動は、良い眠りにつながります。
- スクリーンタイムは2時間以下にすることが推奨されています。  
(スクリーンタイム=スマートフォンやタブレット、テレビ等の画面を見ている時間のこと)
- ▲長時間座りっぱなしの姿勢でいる } 肥満の増加や睡眠時間の減少と関連しています。
- ▲長時間のスクリーンタイム



(参考:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」)

秩父市教育委員会  
教育研究所

Tel: 0494-22-2446

Mail: kenkyujo-gknw@chichibu-stm.ed.jp

参考:健康づくりのための睡眠ガイド 2023 (厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>

参考:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

<https://www.hayanehayaoiki.jp/index.html>

