

「早寝・早起き・しっかり朝食」

保健室

●早寝・早起き

注意力・集中力を良くする為の大切な条件である覚醒度を上げるためには

- ①規則正しい生活リズム
- ②毎日の精神的疲労をとるだけの十分な睡眠 が大切です。

〈早寝〉

睡眠の長さは6～7時間が理想ですが、多少の長短があってもリズムが整っていれば問題ありません（個人差があるので）。ただし、午前中にあくびが頻繁に出たり、居眠りしたりする場合は睡眠不足と考え、適当な睡眠時間の確保が必要です。

〈早起き〉

登校時間から逆算して、1時間前には起床しましょう。余裕を持って身支度を整えて、朝食をしっかり食べてから登校する。朝から時間の余裕を持つことは、心身の安定にもつながります。

※1日のうち、目が覚めて心身の活動リズムが最初にピークに達するのは起床後3時間後くらいから午後の早い時間帯です。学習・記憶の効率をUPさせるためには、上手に個人の生活パターンに応じた時間配分をすることがポイントになります。

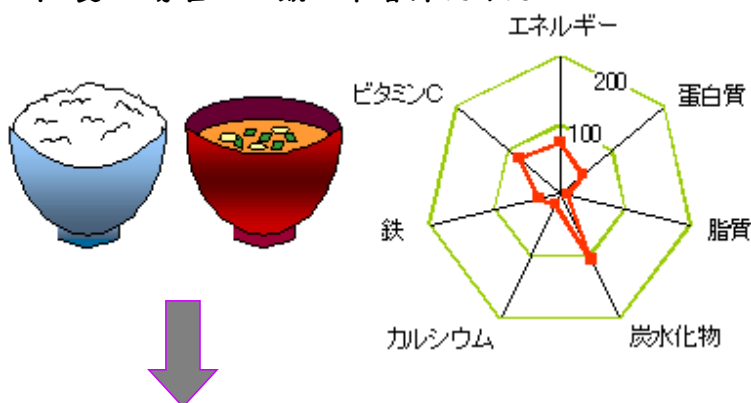
●しっかり朝食

朝食は、脳やからだを目覚めさせて1日の活力源になる大切な食事です。特に、朝からは

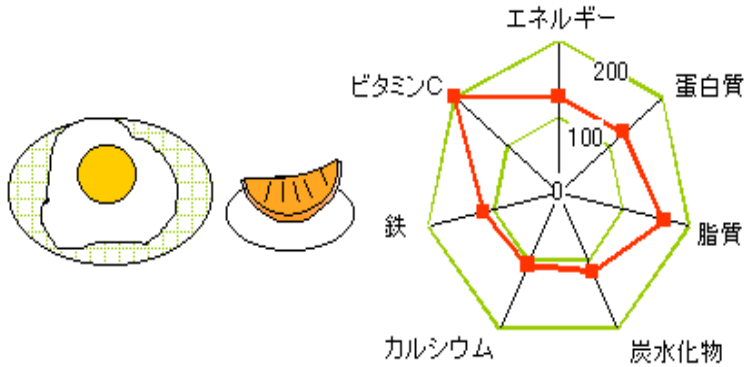
- ① 脳のエネルギー源となるブドウ糖（グリコーゲン）＝炭水化物を多くとること
- ② 脳細胞を活発に働かせるためには、必要なビタミン・ミネラル類をしっかりとること。が大切です。

【朝食の例】

=和食の場合=ご飯と味噌汁だけだと・・・

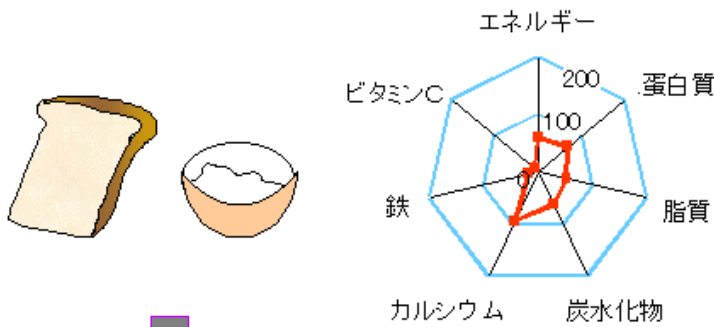


※具だくさん（豆腐・わかめ・油揚げに加え、旬の野菜など）の味噌汁にするだけでも、手早く効率的にビタミン類の摂取ができます。

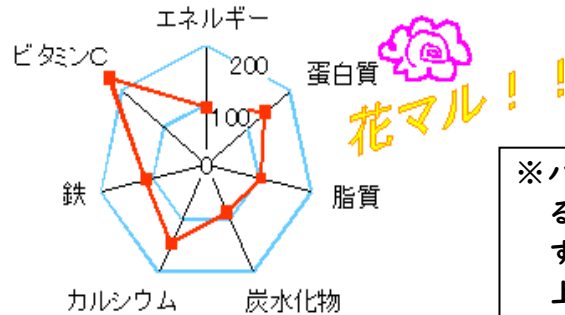
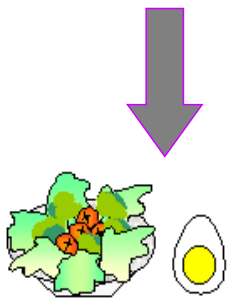


※ご飯・味噌汁に、卵・オレンジを加えると更にビタミン・蛋白質がUP!します。(ひと品加えるだけでも、ずいぶんバランスが良くなってきます。切らなくてよい食材を、上手に利用するとよいでしょう。)

=洋食の場合= パンとヨーグルトだけだと・・・



※チーズやハム・野菜をのせて焼くだけでも、ビタミン類の摂取が簡単にできます。



※パン・ヨーグルトに、卵・サラダを加えると更にビタミン・蛋白質がUP!します。(バランスのとれた朝食の出来上がり!)

●朝食の摂取と教科の平均正答率(%)の関係

～令和元年度 文科省「全国学力・学習状況調」より～

朝食を毎日食べていますか	国語	数学	英語
食べている	◎74.8	◎62.5	◎58.0
どちらかといえば、食べている	○68.3	○52.9	○51.4
あまり食べていない	63.3	46.9	47.3
全く食べていない	60.6	44.9	45.7

※忙しい朝ですが、ひと工夫することで簡単に栄養バランスのとれるメニューができます。単品食べ(ご飯だけ・パンだけ・菓子パンだけ・・・)にならないように、牛乳・納豆・昨夜のおかずや、今朝の弁当のおかずの残りなど何でもよいので、主食にプラスして食べさせてください(特別な食材・献立でなく、毎日同じパターンで良いのでバランスのとれた食材の摂取が大切です)。

また、自分で用意することができる(ご飯・みそ汁をつぐ、飲み物を用意するなど)食の自立の時期です。「自分の事は自分でやる」という行動につながるよう、御家庭での指導をよろしく願います。