

# 『早ね早おき朝ごはん』の取り組み

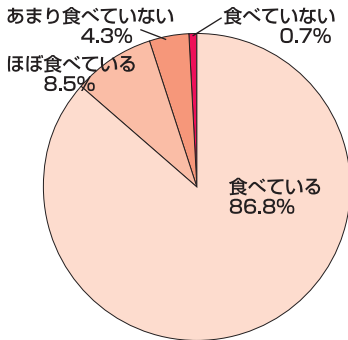


## 家族みんなで『早ね早おき朝ごはん』

生活習慣は、子どもの学力・体力・気力に大きな影響を与えています。学力向上のためには、学習習慣とリズムある生活習慣を身に付けることが大切です。『早ね早おき朝ごはん』を合い言葉に、家族みんなで取り組んでみませんか。

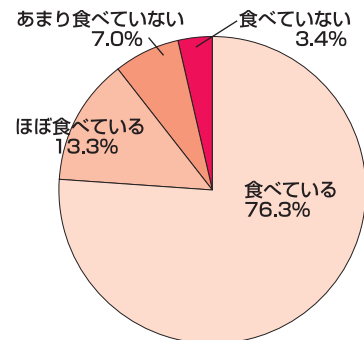
### 平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果（登別市分）

朝食は毎日食べてますか（小学6年生）

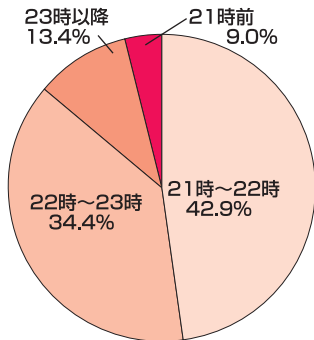


小学6年生の5.0%、中学3年生の10.4%は、朝食を食べない日があります。朝ごはんをしっかり食べることは、脳のエネルギー補給となるとともに、体温を高め、体を動かしやすくすることに役立ちます。

朝食は毎日食べてますか（中学3年生）



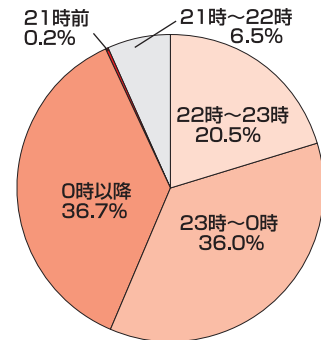
普段、何時ごろ寝ますか（小学6年生）



成長ホルモンは、深夜に最も分泌されるため、この時間にぐっすり眠ることが大切です。

そして、早起きをして朝日を浴びることで、脳が目覚めて正しい生活リズムをつくることができます。夜、子どもを早く寝かせるためには、まず朝早くに起こし、昼間の活動をたくさんさせることです。

普段、何時ごろ寝ますか（中学3年生）

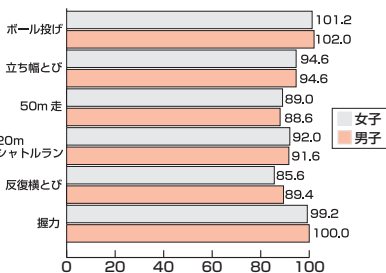


小学5年生	男子			女子		
	身長 (cm)	体重 (kg)	座高 (cm)	身長 (cm)	体重 (kg)	座高 (cm)
全国	138.9	34.1	74.9	140.2	34.1	75.8
登別市	139.0	35.8	75.0	141.4	36.3	76.4

登別の子どもは、全国平均と比べ身長はやや高いですが、体重が重く、肥満化の傾向にあります。

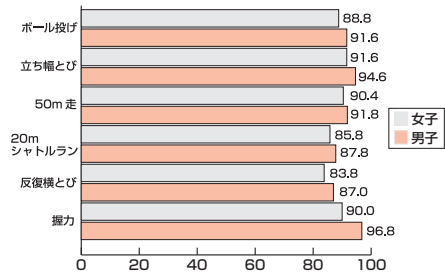
中学2年生	男子			女子		
	身長 (cm)	体重 (kg)	座高 (cm)	身長 (cm)	体重 (kg)	座高 (cm)
全国	159.8	48.9	84.3	155.0	46.9	83.4
登別市	161.1	51.2	84.4	154.9	48.6	82.5

小学5年生の体力（全国平均100とした場合）



体力は、全国平均に比べ低い位置にあります。特に、反復横とび、20mシャトルランなど、脚力や持久力を伴う運動種目は、小・中学生、男女ともに全国平均を下回っていて、体力をしっかりつけることが重要です。

中学2年生の体力（全国平均100とした場合）



※グラフは、各項目で表示単位未満を四捨五入しているため、合計が100%にならない個所があります。

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠が大切で、こうした生活習慣を身に付けていくために、家庭の役割は重要です。

- 朝日を浴びて、散歩、ジョギング、体操など軽い運動をする
- 家族一緒に朝ごはんを食べる
- 家族みんなで早寝・早起きをする



◀ 早ね早おき朝ごはん  
北海道教育委員会  
シンボルマーク

問い合わせ 学校教育グループ (☎88 1162)