



川越市立大東西中学校 学校だより

きらめき

令和8年6月9日発行
第3号
川越市立大東西中学校
校長 小川 潤也

学校教育目標 『豊かな心をもち、たくましい生徒 ～ 夢や希望をもつ生徒 ～ 』

○自ら考え、自ら学ぶ生徒 ○豊かな心を育む生徒 ○心身の健康に努める生徒

規則正しい生活を～早寝、早起き、朝ごはん

校長 小川 潤也

「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉を耳にしたことがある方も多いと思います。新聞やテレビ、インターネットなどでもよく取り上げられる言葉であり、子供たちの健やかな成長にとって大切な生活習慣として広く知られています。しかし、なぜそれほど重要なのでしょうか。

子供たちが心身ともに健やかに成長し、充実した学校生活を送るためには、規則正しい生活習慣が欠かせません。近年では、生活習慣と学力、体力、気力との関係について多くの研究が行われています。特に睡眠不足や生活リズムの乱れは、学習への意欲や集中力の低下につながる事が指摘されています。

右に掲載した文部科学省の全国学力・学習状況調査の結果(令和6年度全国平均)を見ると、朝食を毎日食べている子供ほど学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。また、朝食を毎日食べている子供は、欠食傾向のある子供に比べて体調不良を訴える割合が低いことも分かっています。

私たちの脳や体を動かすために必要なエネルギーは、食事から補給されています。特に睡眠中にはエネルギーが消費されるため、朝食は一日の活動を始めるための大切なエネルギー源となります。朝食をしっかりとることで脳や体が目覚め、授業への集中力が高まり、学習内容の理解も深まります。また、体育や部活動などの運動場面でも、本来の力を発揮しやすくなると言われています。

睡眠についても同様です。十分な睡眠をとることで体と心が休まり、翌日を元気に迎えることができます。睡眠には成長ホルモンの分泌を促したり、疲労を回復させたりする大切な役割があります。また、集中力や判断力を高め、学習面だけでなく運動面や学校生活全般にも良い影響を与えることが知られています。

子供たちには、朝すっきりと目覚め、元気に登校し、授業に集中するとともに、運動や部活動でも自分の力を十分に発揮してほしいと願っています。そのためには、規則正しい生活習慣が何より大切です。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、特別なことではありません。子供たちの学力や体力、そして心の健康を支える大切な土台です。この機会にぜひご家庭でも、お子さんと生活リズムについて話し合ってください、できることから取り組んでいただければ幸いです。

学力調査の平均正答率

