

第1章 早寝、早起き、朝ごはん ～基本的な生活習慣～

「早寝、早起き、朝ごはん」など、この章で取りあげていることは、一見学力と直接関係がないように思われるかもしれませんが、さまざまな調査や研究からその関係性が明らかになっているものばかりです。子どもに直接勉強を教えることができなくても、これらの生活習慣や第2章の家庭の学習環境等を改善し、長続きする学習習慣づくりをすることによって、着実に学力向上へつなげていくことができます。

1 朝食をとって元気な一日のスタートを！



朝食を毎日とっている子どものほうが、得点（平均正答率）が高い傾向が見られます（くわしくは下のグラフのとおり）。また、体力・運動能力についても同じ傾向があります。

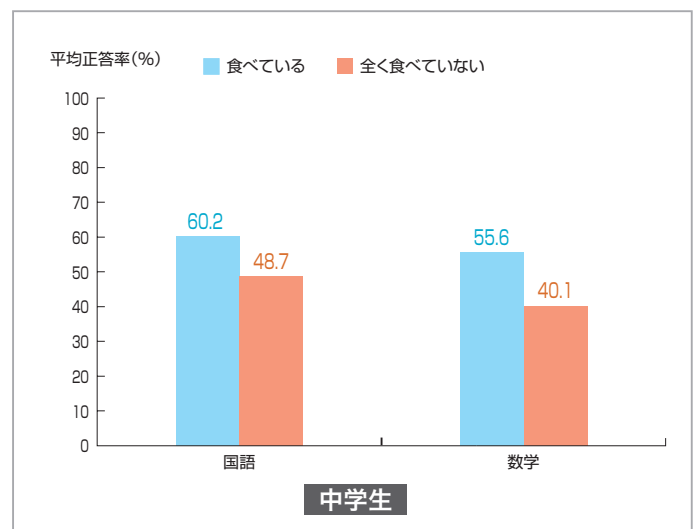
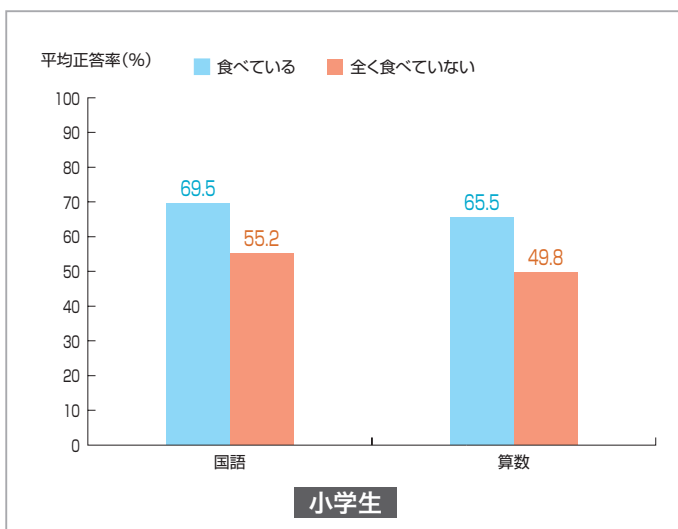
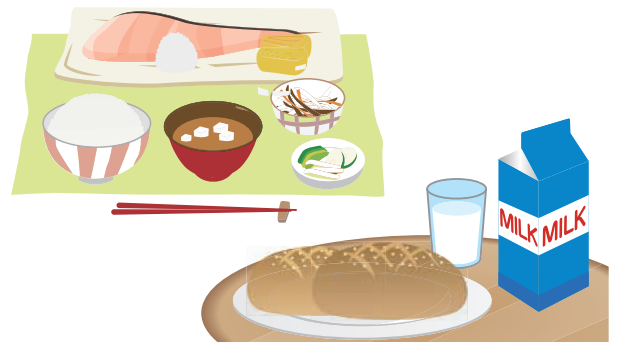
成長期の子どもにとって、栄養のバランスがとれた食事はとても大切です。とくに、朝食は、午前中の大切なエネルギー源です。**朝食をとらないと、学校生活に必要なエネルギーが不足し、^{※1}授業に集中することや体育で元気に動き回ることが難しくなります。**朝食を食べていない理由はさまざまですが、保護者が朝食を食べないと子どもが朝食を食べない割合が高くなることや、子どもの就寝時間が遅くなると朝食の欠食が増える傾向があることがわかっています。子どもも大人も元気にがんばれるよう、忙しくても朝食を食べる習慣をつけましょう。

※1 脳で使われるエネルギーは、ブドウ糖からのみ補充されます。肝臓に蓄えられるブドウ糖は約12時間分しかなく、朝食を食べないと、前の日の夕食から12時間以上ブドウ糖の供給がないため、脳がエネルギー不足になってしまいます（夜7時に夕食を食べたら、朝の7時にはすでに0の状態）。



朝食を食べる時間がない、食欲がわからないという場合は、20～30分早く起きて、何か少しでも食べることから始めるといいよ。

朝食を毎日食べていますか？



「令和6年度全国学力・学習状況調査」より

2 早寝早起きは生活リズムの基本



毎日、同じくらいの時刻に起きていると肯定的回答をしている子どものほうが、得点（平均正答率）が高い傾向にあります（くわしくは下のグラフのとおり）。

日本は世界の中でも睡眠時間が短いとされる国のひとつで、子どもも夜ふかしをし、睡眠時間が短い現状にあります。子どもは大人より長い睡眠時間が必要です。大人の都合で子どもの生活リズムを乱さないように、できるだけ気をつけましょう。

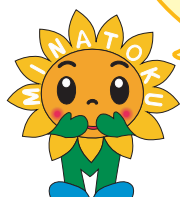
睡眠は、脳を育て、守り、修復する大切な役割を担っており、記憶を整理して定着させる働きがあります。夜ふかしをすると、脳や身体の成長を促して情緒を安定させるホルモン^{※2}の分びつが悪くなってしまいます。また、睡眠不足で朝起きられない子どもは、「忘れ物が多い」「しかられる回数が多い」傾向があり、学校生活にも影響してしまいます。

しかし、昨日まで11時に寝ていた子どもを9時に寝かすのは難しいことです。**「夜更かし→朝寝ぼけ→まんの時差ぼけ→眠れない」という悪循環を断ち切るためには、まず、少しずつ早起きすることから始めてみましょう。**朝、太陽の光をあびると、脳を目覚めさせるホルモンが分びつされて、スッキリと起きることができます。ただし、「起立性調整障害」という病気もあるので、朝起きられず午前中の調子が悪いようなら、医師の診断を受けるなどしてください。



※2 子どもの身体や脳の成長に欠かせない脳内ホルモンのメラトニンと、成長ホルモンは、午後10時から午前2時の間に活発に分びつされます。

1～2週間早起きを続けると、子どもたちの体内時計が少しずつ変わってくるんだ。朝がつらくなって、早起きしているから夜は早い時間に眠くなってくるってわけ。ただし、お休みの日に3時間以上遅くまで寝ていると、またリズムがくずれてしまうから気をつけて！



朝7時に起きるためには
何時に寝ればいいのか？

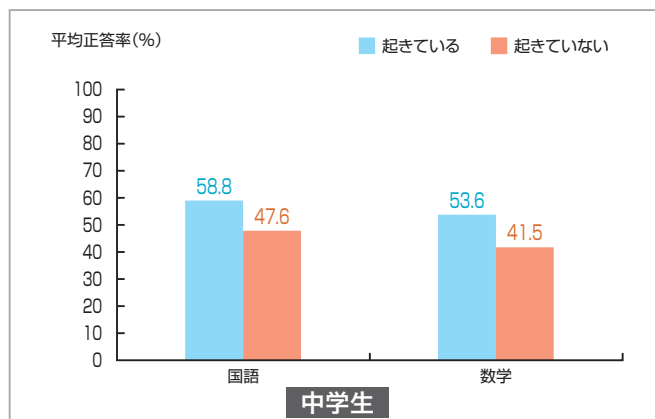
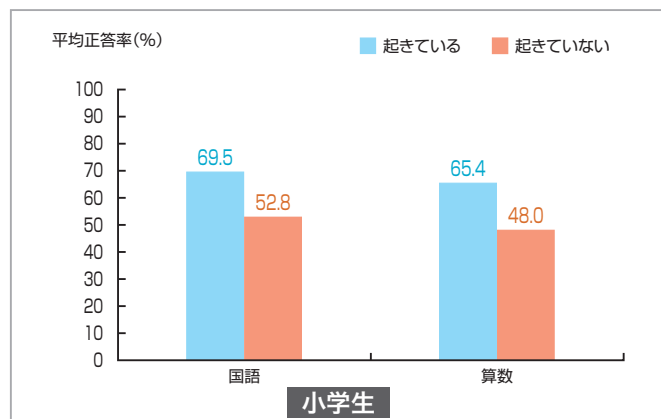
小学生の理想の睡眠時間は
10～11時間くらい

夜8～9時に寝ましょう！

中学生の理想の睡眠時間は
8～9時間くらい

夜10～11時に寝ましょう！

毎日、同じくらいの時刻に起きていますか



「令和6年度全国学力・学習状況調査」より

3 ほめて、はげますことが大切



大阪市の子どもは、小学生・中学生ともに約2割の児童・生徒が「自分にはよいところがない」と思っています（くわしくは下のグラフのとおり）。

子どもの学習意欲は自尊心^{※3}と大きく関係し、自信を持つことで、新しいことにチャレンジしようという気持ちも生まれます。とくに、思春期の小学校高学年から中学生にかけて自尊心が低くなる傾向にあるので、子どもの気持ちを大事にしてあげましょう。

子ども一人ひとりを見て、がんばったことがあればしっかりとほめ、足りないところがあれば次に向けてはげまし応援しましょう。まわりの支えやはげましにより、難しいことでも最後までやりぬくことや、努力することの大切さも伝わります。



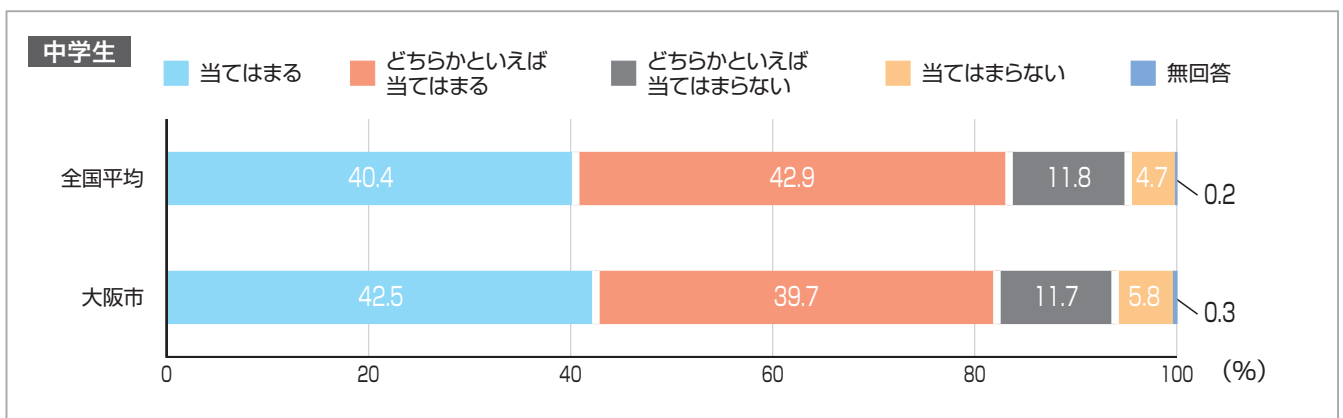
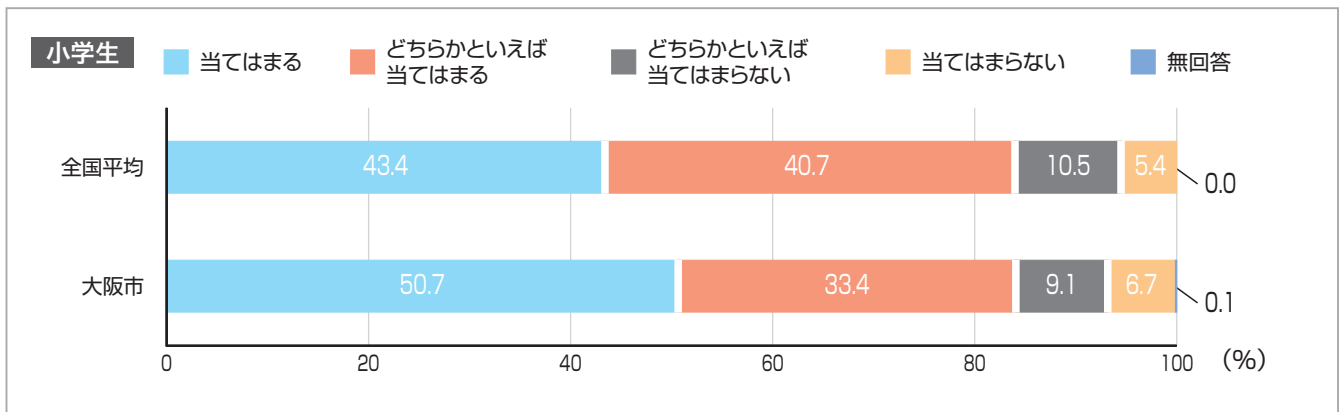
※3 自尊心とは、自分は生きている価値がある、自分は大切な存在だ、自分は必要とされているという気持ちのことです。



がんばってるね！
その調子！

結果だけでなく、がんばったときは、小さなことでもきちんと認めてほめてあげてね。そうすることで、子どもの“やる気”が引きだされるよ。反対に、成績が下がったからといって友達や兄弟姉妹など、他の誰かと比較してしかることは、自尊心を深く傷つけ、やる気を低下させてしまうよ。

自分には、よいところがあると思いますか？



「令和6年度全国学力・学習状況調査」より