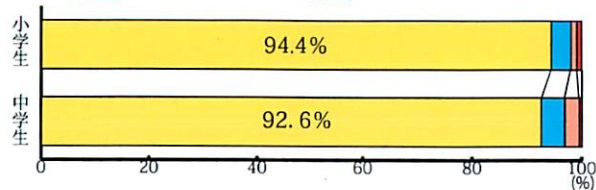


上三川町の子どもたちの実態

① あなたは朝食を食べますか？

■ 毎日食べる ■ 週に1~2日食べる
■ 週に3~4日食べる ■ 食べない

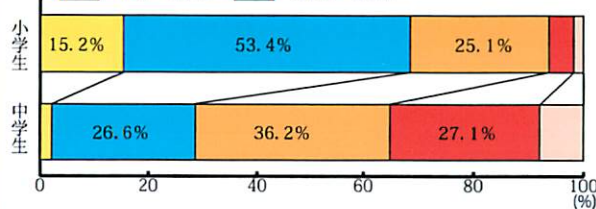


- 朝食を食べない時がある子
→ 小学生 5%以上
→ 中学生 7%以上
- ※35人学級なら、2人が朝食をぬかしている

- 一人や子どもだけで食事をする子
「朝食」→小・中学生 40%以上
「夕食」→小・中学生 8%以上

② いつも何時ごろ寝ますか？

■ 9時より前 ■ 10時~11時 ■ 12時過ぎ
■ 9時~10時 ■ 11時~12時

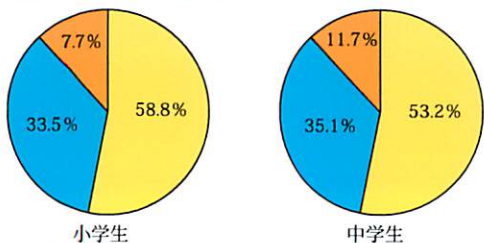


- 就寝時間
小学生 = 11時以降 → 6%以上
中学生 = 12時以降 → 8%

- 体がだるいときがある子
(時々・いつもを合わせて)
→ 小学生 約45%
→ 中学生 約55%

③ 授業に集中できないときがありますか？

■ ほとんどない ■ 時々ある ■ いつも

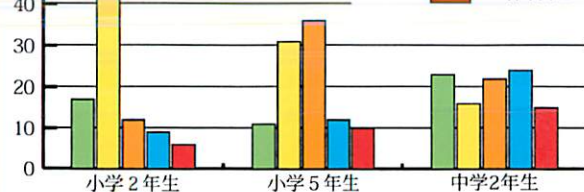


- 授業に集中できない子
(時々・いつもを合わせて)
→ 小・中学生 40%以上

- 授業後の学習をほとんどしない
→ 小学2年生 約15%
→ 小学5年生 約10%
→ 中学2年生 約22%

④ 平日授業後どれくらい勉強しますか？

■ ほとんどしない ■ 30分くらい
■ 1時間くらい ■ 2時間くらい
■ 3時間以上



①②③平成21年度町給食センター調査
 対象 上三川町小4~6年生 556名
 中1・2年生 190名
 ④平成21年度栃木の子どもの生活状況調査
 対象 栃木県内小中学生 1,511名

伸びよう 伸ばそう 上三川の子どもたち

～ 児童生徒の確かな生活習慣形成のために ～



上三川町教育委員会

平成22年7月

か ^{かっき} 活気ある ^{にち} 一日のスタートは ^{ちょうしょく} 朝食から

み みんなでかわそう ^{あか} 明るいあいさつ

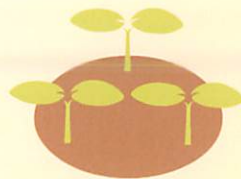
の ^の 伸びる子は ^{まいにち か} 毎日欠かさず ^{かていがくしゅう} 家庭学習

か ^{こころ からだ} がんばれる心と体は ^{ねむ} よい眠りから

わ ^{わす} 忘れずに ^{げんき} 元気の源 ^{みなもと} しっかり ^{うんどう} 運動

心豊かでたくましく健やかな子どもたちを育てるためには、家庭や地域と学校との連携・協力が不可欠です。

上三川町では、町内小・中学校における知育・徳育・体育・食育などの教育がさらに着実に実践されるために、また、保護者や地域の方たちが共通した考えをもって子どもたちに働きかけることができるように、子どもたちの確かな生活習慣形成を目的とした本リーフレットを作成しました。



◆ 朝食をしっかりと取りましょう



一日の生活の始まりは、朝食からです。朝食をしっかりとすることで脳の活動がリセットされ、やる気・集中力が増して、一日の生活リズムを整えることができます。

また、食生活は心の成長にも深くかかわっています。家族と一緒に食べる楽しい食事は、子どもの心を明るく強いものにします。できるだけ時間を決めるなど、家族と一緒に食事をとる工夫ができるとよいでしょう。

◆ いつでもあいさつができるようにしましょう

良い人間関係づくりは、あいさつから始まります。人とのコミュニケーションの第一歩として、いつでもどこでもだれにでもあいさつができるよう心がけましょう。



◆ 家庭での学習習慣を身につけましょう



子どもの学習に対する自信を形成するには、家庭での学習の習慣化が重要です。繰り返し学習することで、早く確実にできるようになったり、よりきれいまとめることができるようになったなど自己評価が高まり、学習への意欲がはぐくまれます。

◆ 早寝早起きの習慣をつけましょう

子どもが生活リズムを身につけ、心身ともに健やかに育つためには、十分な睡眠をとることが大切です。テレビ、ゲームや携帯電話などによるメディア漬けの生活は、判断力・思考力など考える力を低下させ、心の成長を妨げます。



◆ 楽しく体を動かしましょう



体を動かすことによって得られる体力は、人間の活動の源となるものです。家族やいろいろな仲間との交流、また地域活動などを通して、様々な遊びや運動を数多く経験させられるとよいでしょう。