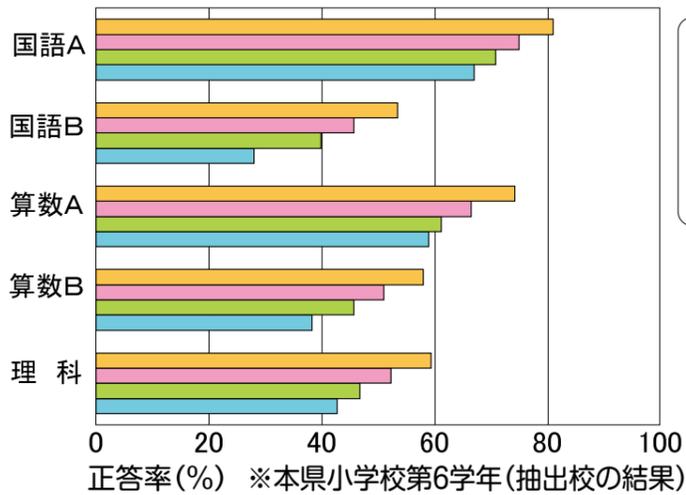


# 生活リズムが支える子どもたちの学力・体力

## ●学力と朝食の関係

平成24年度全国学力・学習状況調査より



■食べている  
■どちらかといえば食べている  
■あまり食べていない  
■全く食べていない

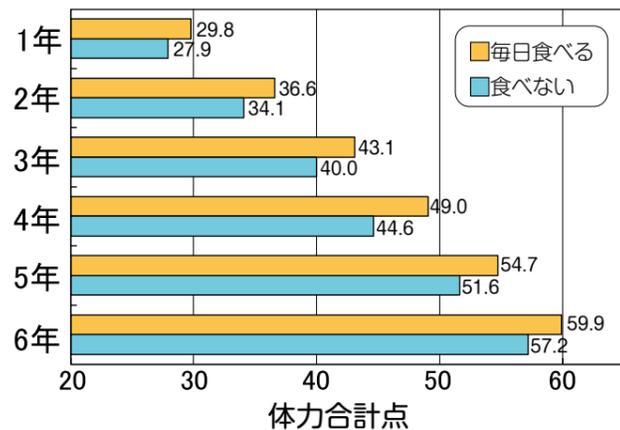
「朝ごはん」をきちんと食べると、脳とからだにエネルギーがいきわたります♪

一日のスタートは朝ごはんから!!  
しっかり食べよう、朝ごはん!!

朝食には一日の活力の源を作り、意識をはっきりさせ、体を目覚めさせる役割があります。

## ●体力と朝食の関係

平成23年度本県児童の体力・運動能力調査より



広川町立広小小学校

※体力合計点とは、新体力テストで測定する握力や50m走など8項目の体力・運動能力について、項目別得点表により1項目10点満点×8項目の合計80点満点で示される数値のことです。

## にこにこ家族の あいことば!

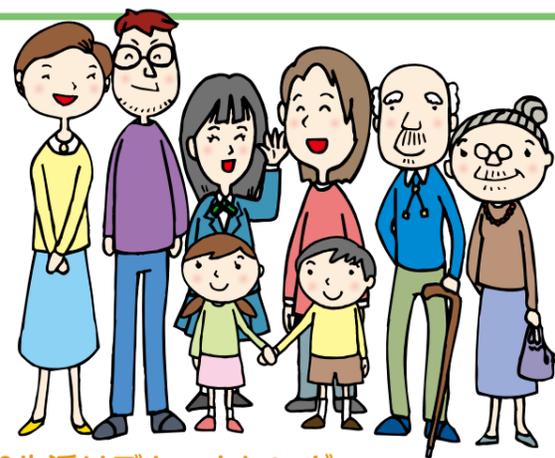
### 早ね・早おき・朝ごはん!

#### ♥大切なのはコミュニケーション!

「おはよう」、「いただきます」、「ごちそうさま」、「おやすみなさい」家族のコミュニケーションで楽しく「早ね・早おき・朝ごはん」がすすみます!

#### ♥大人も大切!生活リズム

子どもの生活リズムを大人の生活リズムにあわせていませんか? 大人もいっしょに「早ね・早おき・朝ごはん」に取り組むことが、子どもたちの健やかな成長につながり、大人にとっても生活習慣を見なおすきっかけになります。



#### ♥生活リズム カレンダー

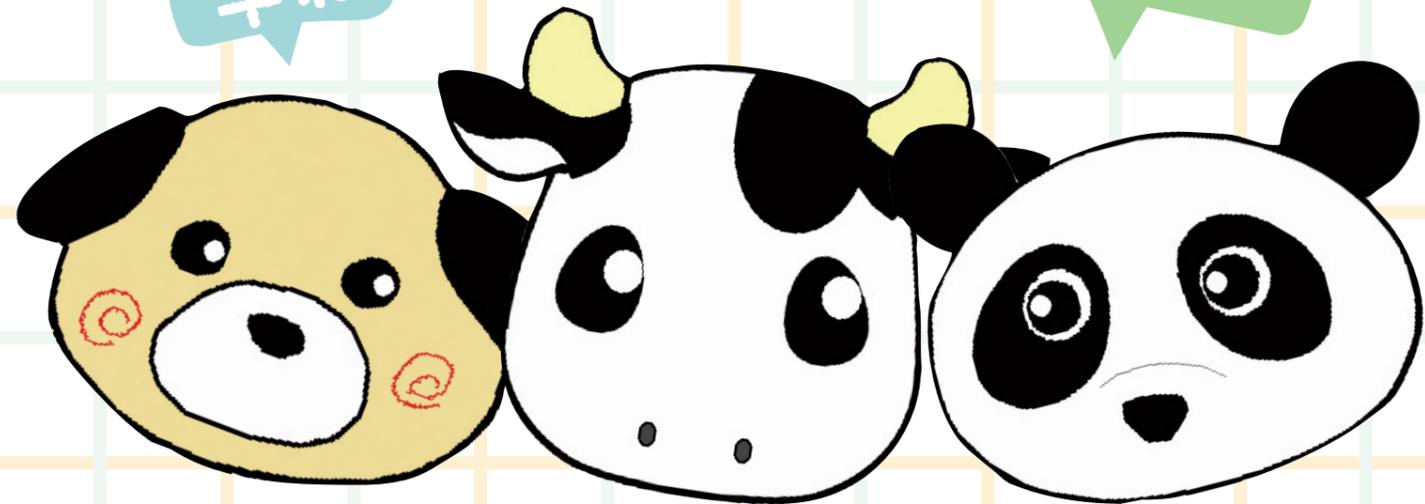
毎日の生活…まず、何から始めたらいいかな? 生活リズムをカレンダーでチェック! もくひょうがまもれたら、「にっこりシール」をはりましょう!

やっぱり大切!!

早ね

早おき

朝ごはん



もくひょうカレンダーに  
チャレンジしよう!!  
こんなシールが入ってるよ



### かぞく 家族でやってみよう 生活チェック♪

- 朝おきたら 顔をあらう
- 「おはよう」のあいさつをしている
- 毎日 朝ごはんを食べている
- 毎日 たくさん体をうごかしている
- 夜 ねる時は テレビをけしている

どうして生活リズムが大切なのか?  
答えはこの中に…

