



生活リズムを振り返ろう!

みなさんは、充実した毎日が送れているでしょうか?
生活リズムを振り返ることは、学力の向上や心の問題の解決に大きく役立ちます。

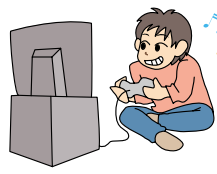
現在のあなたの
生活リズムを
書いてみましょう!

(例)

睡眠(すいみん)	起床(きしょう)・朝食	登校(とうこう)	学校(がっこう)	帰宅(きたく)	夕食(ゆしょく)・入浴	勉強(べんきょう)	テレビ・読書(よみかき)	就寝(しゅうしん)	睡眠(すいみん)
5時			12時		18時				0時

平日

5時	12時	18時	0時
Blank space for writing the daily routine			

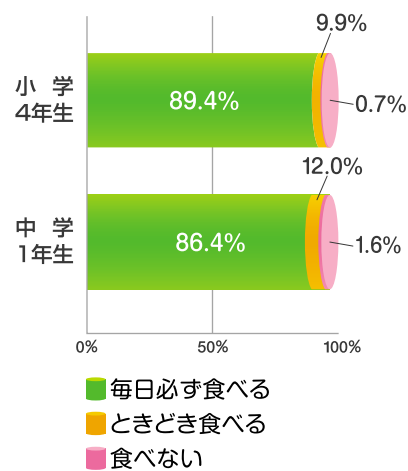


あなたの睡眠時間は? 約 時間

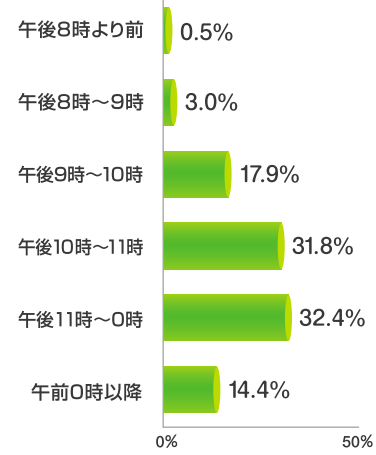


平成21年度食生活調査結果

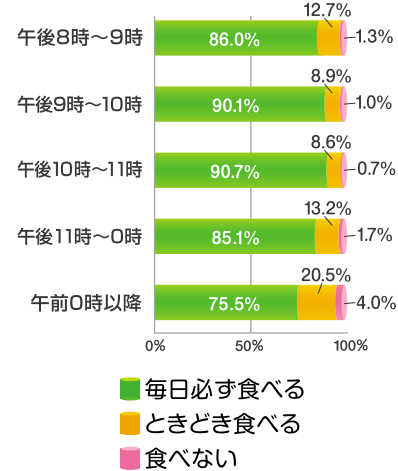
朝食摂取の状況



就寝時刻[中学生]



就寝時刻と朝食摂取との関係

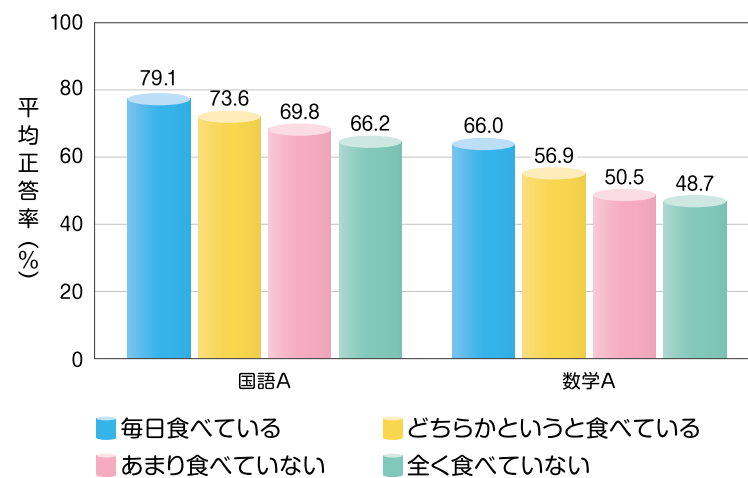


(資料提供…愛媛県栄養士協議会)

グラフは、平成21年度に調査した食生活調査結果を基に作成したものです。
就寝時刻と朝食摂取の関係をみると、夜型の中学生ほど朝食を欠かす傾向にあります。

朝食と学力の関係

~平成21年度全国学力・学習状況調査の結果から~

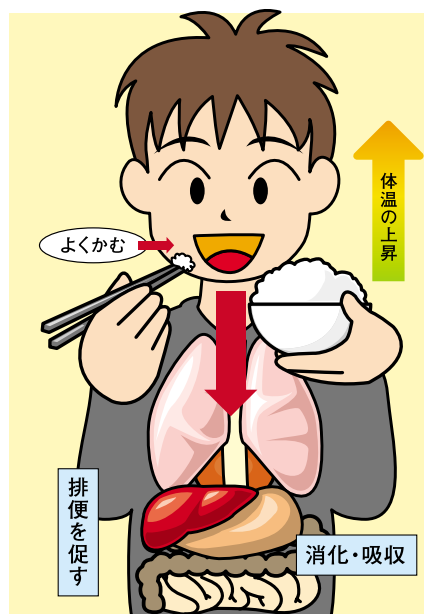


全国学力・学習状況調査における
本県の調査結果です。

「朝食と学力」の関係を見ると、
朝食を毎日食べている子どもの方が
平均正答率が高くなっています。

(国語A 数学A:「知識」に関する問題)

朝食を食べて身体に目覚めのスイッチを入れよう!



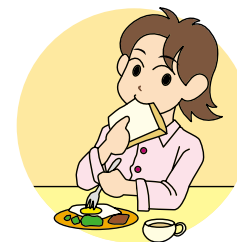
朝食をとることで身体に刺激を与え、身体全体を目覚めさせることができます。

- ① 消化器系が刺激され、排便を促します。
- ② 睡眠中に下がった体温を上昇させます。
- ③ 脳にエネルギーを補給し、いきいきと活動をスタートさせることができます。

休息状態



スイッチON!



集中力UP!



目覚まし朝食のパターン



- ① 主食(パンやごはんなど穀類を使った料理)
- ② 主菜(肉、魚、卵、大豆製品を使った料理)
- ③ 副菜(野菜や果物を使った料理)

をそろえてバランスのよい食事をすることで
身体全体のスイッチが入ります。