

早寝の効果



体を大きくしたり、記憶を整理したりは、眠っている間に行われています。小学生に必要な睡眠時間は9～11時間くらいです。

早起きの効果



早起きすると一日の生活リズムが整いやすくなります。学校に行く準備もゆっくりできます。

「早寝早起き朝ごはん」 できることから はじめてみよう

毎日元気に過ごすためには、朝起きて、しっかりごはんを食べ、日中は勉強や運動をし、夜はぐっすり眠るというように「生活リズム」を整えることが重要です。

朝ごはんの効果



朝起きたばかりは、頭と体のエネルギーが足りなくて、ぼーっとしています。朝ごはんを食べることで、エネルギーを補給することができます。

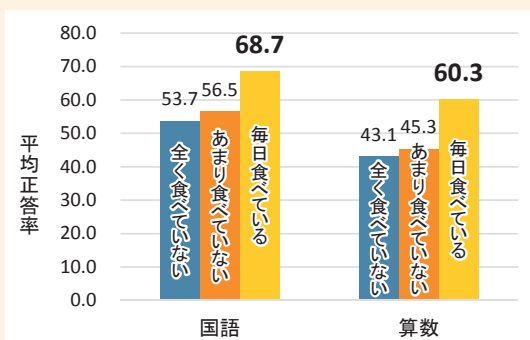
運動の効果



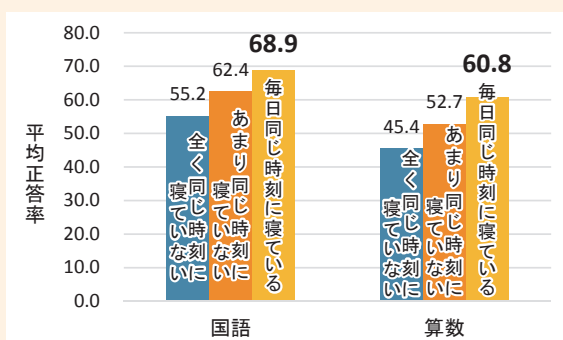
体を動かすと、お腹がすいてごはんを美味しく食べられます。疲れて早く眠ることもできます。

令和7年度全国学力・学習状況調査

〈朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係〉



〈就寝時刻と学力調査の平均正答率との関係〉



1日何時間 寝ていますか？

睡眠には、心身の疲労を回復させるとともに、子どもたちの脳や体を発達させる働きがあります。必要な睡眠時間には個人差があるため、睡眠について下のステップ1からチェックしてみましょう。



ステップ

1

適正な睡眠時間を チェック!

- ☐ 朝決まった時間に目が覚め、気分も良い。
- ☐ 日中眠くなったり、ボーっとしたりすることはない。
- ☐ 夜更かしをせず、毎日寝る時間が決まっている。

ステップ

2

より良い睡眠をとるために チェック!

- ☐ 日中お友達と体を動かして遊ぶことが好きだ。
- ☐ ゲームやスマートフォンをする時間を決めていて、夜はやらない。
- ☐ 布団に入ったら寝付きは良いほうだ。

**適正な睡眠時間を知り、毎日しっかり眠ることで、
心身を健康に保ちましょう。**

こちらもぜひご覧ください!!

高松市HP 家庭教育コラム「必見!! 家庭教育のススメ」

https://www.city.takamatsu.kagawa.jp/smph/kurashi/kosodate/chiiki_kosodate/collum.html



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会資料「小学生のための早寝早起き朝ごはんガイドー保護者・指導者向けー」、「早寝早起き朝ごはんポケットガイド」、「小学生のための早ね早起き朝ごはんガイドーステップ1ー」を参照