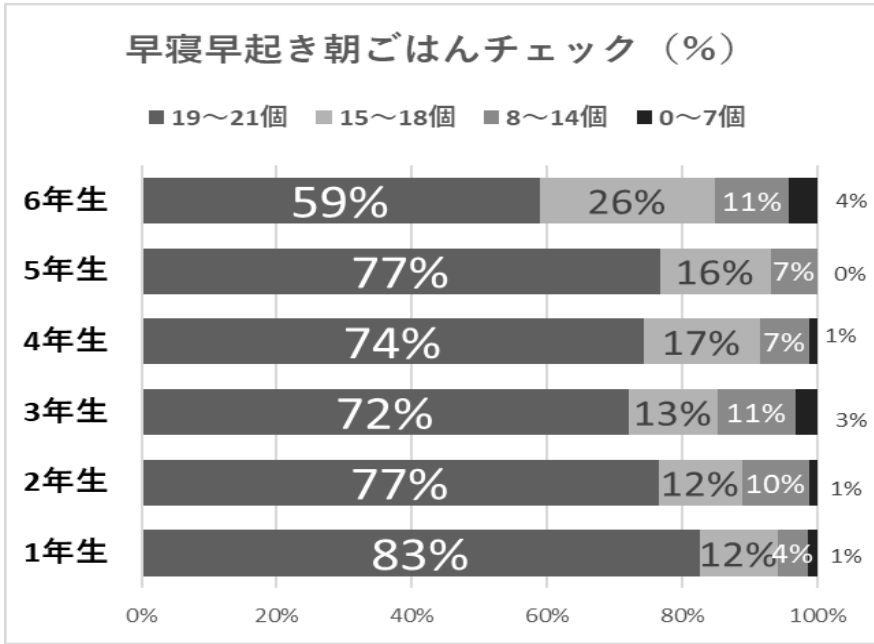


はやね はやお あさ と く けっか
早寝・早起き・朝ごはんの取り組みありがとうございました。結果がでましたので、
ほうこく
報告します。



4つの学年で、6月より早寝早起き朝ごはんをがんばる児童が増えました。保護者さんの協力のおかげです。ありがとうございます。

高学年は朝ごはんは食べていても早寝早起きが難しいようです。生活リズムが乱れると元に戻すのが難しいので毎日気を付けていきたいですね。

学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。