

「学び」の土台…生活習慣を見直そう

どんなに長い時間を学習に費やしても、基本的な生活習慣が伴っていなければ成果にはつながりにくいものです。「頭では分かってるんだけど…」な生活習慣について再確認しましょう。

○ 朝ごはんを食べる習慣がある人とない人では、
○ 勉強、仕事、スポーツ、さらにメンタル面でも大きな差



① 勉強・仕事の集中力アップ

朝食をきちんと食べる習慣のある学生ほど、テストの正答率が高いそんな傾向があることをご存知ですか？

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖。めざましごはんでしっかりエネルギーをチャージして、仕事・勉強にがんばりましょう。

② 朝ごはんは運動能力や体力アップにも効果を発揮します。

③ 慌ただしい現代社会、朝ごはんを食べる習慣がイライラを抑える事にもつながります。

④ 「太りたくないから朝ごはんは食べたくない」なんて思っている方、実は朝ごはんを毎日食べると答えた人のほうが肥満傾向率が低いのです。

農林水産省HP「めざましデータBOX」より

平成26年に文部科学省が行った調査資料より

「朝食の摂取状況と心身の不調との関係」に関する調査です。これによると、朝食を食べていない子どもの3分の2近くが午前中は調子が悪いと答えています。

同調査では、小学生について「何でもないのにイライラする」という項目もあり、こちらでも同様の傾向が見られました。

これら2つの調査から推測されるのは、「朝ごはんを毎日食べる子どもの多くは、心身の調子が安定しており、その結果授業に集中できる」ということです。

○ 睡眠不足は「成長」の大敵



子供の起床時刻と就寝時刻

日本小児保健協会が実施した調査では、夜10時以降に就寝する子供の割合は1歳半～6歳の全ての年齢のグループで増加している、との事です。寝る時間が遅くなれば当然、翌日は学校などが予定ありますから、子供は慢性的な睡眠不足に陥ってしまいます。

子供の睡眠不足によるおもな弊害

- 肥満になりやすい
- イライラしてキレやすくなる
- 疲れやすい
- 集中力、注意力が散漫になる
- 成長ホルモンの分泌が減少する

睡眠不足になると、成長ホルモンの分泌が減少。筋肉や骨の発達が妨げられて身長が伸びなくなり、抵抗力が落ちて風邪をひきやすくなります。**睡眠不足は結果として学力の低下を招いたり、学校や課外活動でもトラブルを起こしたりする原因になったりしているのです。**

睡眠はヒトの心身の中核である脳を育て、守り、修復する大切な役割を果たしています。**適切な睡眠は子供の成長過程において、最も重要な要素の一つといえます。**

睡眠健康大学HPより



百マス計算により、子供の学力を飛躍的に改善したことで有名な陰山英男・立命館大教授は二〇〇三年度から三年間、岡県尾道市の小学校長を務めていた当時、一般的にいって、かつての子供の方が学習時間は多かったものの、ゆとりを感じていたのではないかと指摘している。

陰山教授は十分な睡眠を取ることで頭がすっきりして学習に集中でき、一日を有意義に過ごせ、心理的にも余裕が生まれていたとみるのだ。

こうした状況を悪くした原因として、挙げたのがテレビやインターネット、携帯電話の普及。現代の子供は一日二時間以上をインターネットや携帯電話などに費やし睡眠時間が削られているとし、子供たちの精神面に与える影響は計り知れないと警鐘を鳴らしている。

テレビ寺子屋2009年4月18日放送 陰山英男さん（第1631回）

「生活習慣で子どもは伸びる」

今日は意外なことで子供たちの学力が伸びるという事を、お話ししたいと思います。

皆さんは子供さんの学力や成績、気になりますよね。この学力や成績が生活習慣によって大きく変わるという事がわかったのです。そして、もうひとつは教育の成果は時間をかけないと出ないと言われてますが、少なくとも子供の学力や能力はそんな事ありません。実は、教育というのは恐ろしいことに、瞬時に成果が出るものなのです。

では子供の能力に影響を与える生活習慣とは何なのか。実は私、山口県の教員時代、教育委員会の教育改革プロジェクトメンバーでした。目的は、学力向上です。そこで多くのデータを取り、分析したところ、生活習慣の項目でびっくりする結果が出たのです。子供の学力をあげるには、学校や家庭の努力がありますが、一番は何だったと思いますか？皆さん想像がつかないでしょう。それは、朝ごはんをおいしく食べることだったのです。皆さん信じられますか？朝食をご飯に味噌汁、おかずは二皿ほどつけて毎日食べると、子供たちの算数の偏差値で8ポイント、知能指数にいたっては20ポイント上がってるのです。いかに、朝ごはんが重要かお判りですよね。正直びっくりしました。

学校で午前中の4時間は主だった科目があります。朝ごはんはこの学習がきちんと出来る土台になるのです。福島県のある小学校でも同様の結果が出ています。朝ごはんは、家庭で親子一緒に食べて頂きたいですね。朝ごはんは子育てそのものなのです。

生徒のみなさん、期末テストはどうでしたか？

テストの結果が返され、授業でも内容の見直しや反省等があるかと思います。

勉強の中身だけでなく、テスト2週間前からどのような生活をしていたか、

振り返って反省の1つの材料にしてみましょう。

次のテストに向けての改善点も見つかると思います。頑張りましょう！