

子どもたちの元気の素「^{きん}金のルール」でたくましく生きる力を育てましょう!



はやね 早寝

○脳と体の成長には、上質な睡眠が必要です。記憶を知恵、知識とする脳の働きは、午後10時から午前2時が最も活性化します。
☆早く寝ることで、脳から分泌される脳内物質が増えて脳を活性化し、成長ホルモンの分泌を促します。



はやお 早起き

○「しみじみと満ちたりた気持ち」を感じさせる脳内物質の分泌を促し、満足感や充実感を感じやすくします。
☆「幸福なやる気」を生み出し、がんばり続ける力を与えます。



あさ 朝ごはん

○脳と体を活動させるエネルギーの素です。脳は睡眠中も働いています。使い切った燃料の補給が必要です。
☆脳の燃料を補給することにより、朝から脳がフル回転することができます。



どくしょ 読書

○子どもが言葉を学び、感性を豊かにして、想像力を育て、考える力や表現力を高めていくうえで欠かせないものです。
☆知識の習得や人生をより深く生きる力が身につきます。幼児期は本の読み聞かせも非常に効果的です。



あいさつ 靴そろえ

○人として生きていくうえでの基本的なマナーです。コミュニケーション能力を高め、人間関係づくりに役立ちます。
☆子どもたちの元気なあいさつは、学校だけでなく家庭や地域も元気が出ます。



○整然とした雰囲気をつくり、みんなの心がつながるとともに、社会マナーが身に付きます。
☆学校・家庭・地域、みんなで取り組むことによって、子どもたちの態度も雰囲気も変わります。

☆睡眠時間を十分取っている児童生徒の方が体力運動能力は高い。

	睡眠8時間以上の人数割合	全種目合計点
小5 男子	約80%の小学校	54.8
	約65%の小学校	48.5
中2 男子	約30%の中学校	42.7
	約15%の中学校	39.7

(H20年度「全国体力・運動能力テスト」三原市結果)

☆朝食を摂る児童生徒の方が学力調査の正答率は高い。

	朝食摂取率と算数・数学A (%)	正答率
小学生	食べている	82.3
	あまり食べていない	62.2
中学生	食べている	64.1
	あまり食べていない	46.0

(H21年度「全国学力・学習状況調査」三原市結果)