

高知の子どもの未来のために

# 家族でつくろう！生活リズム

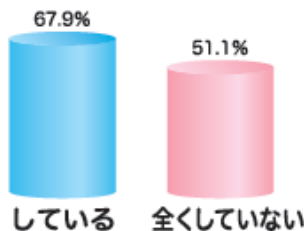
早ね

早ね 早おき  
良いリズム！

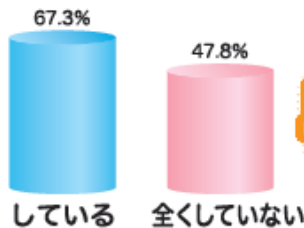
よい睡眠のリズムができると、朝、目覚める時間帯に体温が上昇し、活動する時には体がしっかりと起きた状態になります。  
また、「元気ホルモン」もたくさん分泌され、心身を健康に保ちます。

早ね 早おきのリズムを大切にしましょう。

「毎日、同じぐらいの時刻に寝ていますか」と平均正答率との関連 小学校6年生



「毎日、同じぐらいの時刻に起きていますか」と平均正答率との関連 小学校6年生



早おき

平成24年度 全国学力・学習状況調査結果(高知県)

はやおきくん



ごはんは体や脳のエネルギー源です。朝ごはんを食べることで、体や脳が活発に働きはじめ、集中力ややる気が増します。

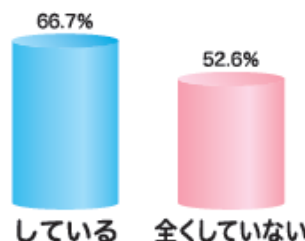
朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日をスタートさせましょう。



朝ごはんを  
しっかり食べよう！

朝  
ごはん

「朝食を毎日食べていますか」と平均正答率との関連 小学校6年生



平成24年度 全国学力・学習状況調査結果(高知県)

元気いっぱい  
体を動かそう！

体を動かした後は、体も心もすっきりします。お腹がすき、夜眠くなります。

遊びやスポーツ、地域で行われている活動に参加して、体と心を大きく育てましょう。



本をたくさん  
読もう！

読書

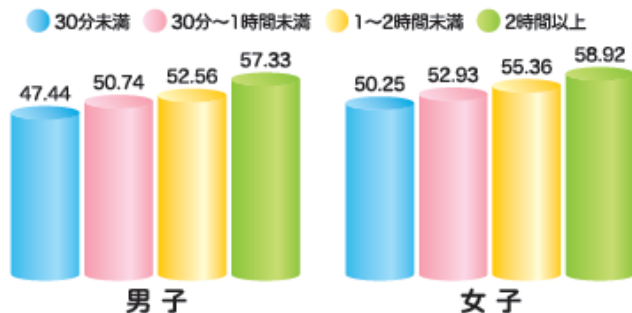
読書は、豊かな心と感性を育て、考える力や表現力をつけるとともに、人との絆をつくれます。

読みきかせやみんなで読書をするなど、読書に親しむ環境づくりをしましょう。



運動

1日の運動実施時間と体力合計点との関連 小学校5年生



平成24年度 高知県体力・運動能力、運動習慣等調査結果

規則正しい生活リズムが、子どもの意欲や情緒の安定につながります！

高知県教育委員会  
高知県保幼小中高PTA連合体連絡協議会