



暦の上では春といっても、まだまだ寒い日が続きます。みなさん体調はいかがですか。インフルエンザやノロウイルスが流行っているので、手洗いうがいをしっかりとして、元気にすごしてください。

## 今月のテーマは「自分の生活習慣を見直そう」

2月は、定期テストや入試の勉強で生活リズムが乱れがちな時期です。小学6年生や中学3年生にとっては、大切な受験期です。一日も無駄にできない程忙しい毎日を送っていると思います。何事も基本が大切なように、基本の生活習慣を見直してみましょう。またその他の学年の児童・生徒にも改めて自分の生活習慣を見直してほしいと思います。生活習慣が乱れてしまうと、免疫力が下がり、風邪をひきやすくなってしまいます。風邪にも負けないように、毎日を万全に過ごせるように、基本生活を振り返ってみましょう！

### ① 朝食を毎日食べていますか？

朝食は、寝ている間に低下した体温を上昇させ、1日の生活リズムの準備を始め、寝ていた体をしっかり目覚めさせるために必要です。文部科学省が実施した調査では、朝食を食べている子どもほど、学力調査の平均正答率が高い傾向がみられました。朝食を毎日食べることは、学力に影響することがわかっています。

### ② 毎日の睡眠時間は十分ですか？

やりたいことが多くて、つい睡眠時間を減らしてしまうことがあります。しかし、夜ふかしによって睡眠が不足したり、体内時計のリズムが夜型化したりすると、午前中授業に集中できない、眠くて仕方がないなど、頭も体も十分に働かない状態になります。さらに、睡眠不足は「やる気」や「イライラ」など感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させるほか、子どもの脳の発達にも影響することがわかっています。

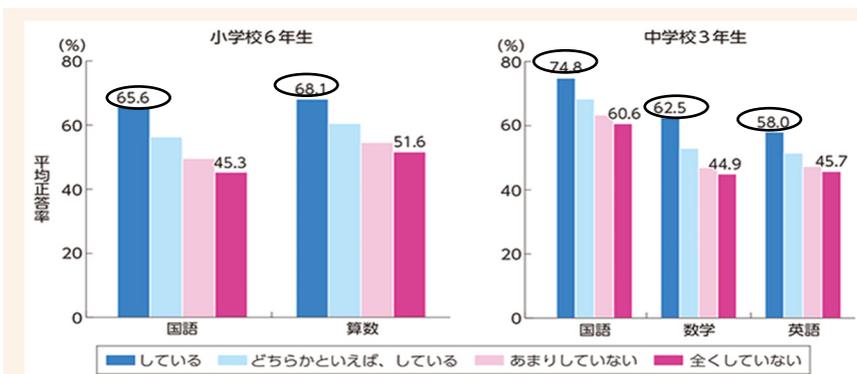
① と②から、

## 学力には「朝食」と「睡眠」が大事！

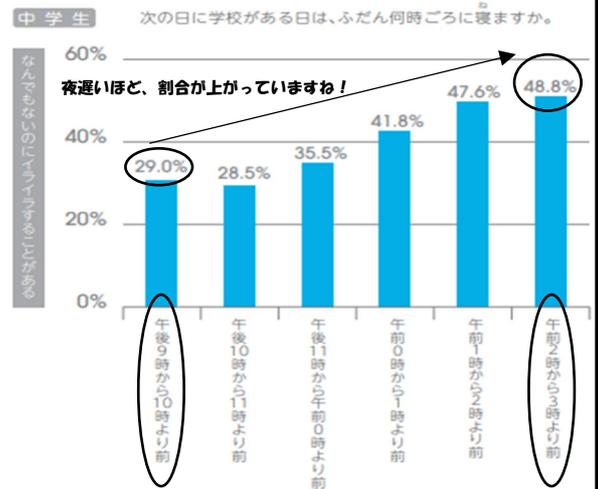
就寝時間が遅いと、起床時間が遅くなり、朝食を食べる時間がなくなってしまいます。それが学力にも影響してしまうことがわかります。学力と朝食と睡眠は密接な関係にあります。

就寝時刻が遅い生徒ほど、なんでもないのでイライラしていると答える割合が高い。

### 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)



文部科学省「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」平成26年度



2月21日(水)に、地場産デー(二宮産バージョン)~二宮町の原木椎茸を使用した献立⑫「麻婆豆腐」を提供します。地産地消の一環で給食に取り入れています。

2月3日は「節分」です。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。「福は内」「鬼は外」と掛け声とともに豆をまきます。2月には、「畑の肉」とよばれる大豆をたくさん使っています。大豆は、調味料や食材に変身して日本の食を支えています。

