

「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーン

～みんなで育てるさいたまのこども～



さいたま市教育委員会では、「みんなで育てる さいたまの子ども」をキャッチフレーズに、「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーンを実施しています。

この機会に、ご家庭で生活習慣について話し合い、目標やルールを作ってみませんか。



このリズムが大切です！



運動

睡眠

生活習慣は  
連鎖します



勉強



朝ごはん

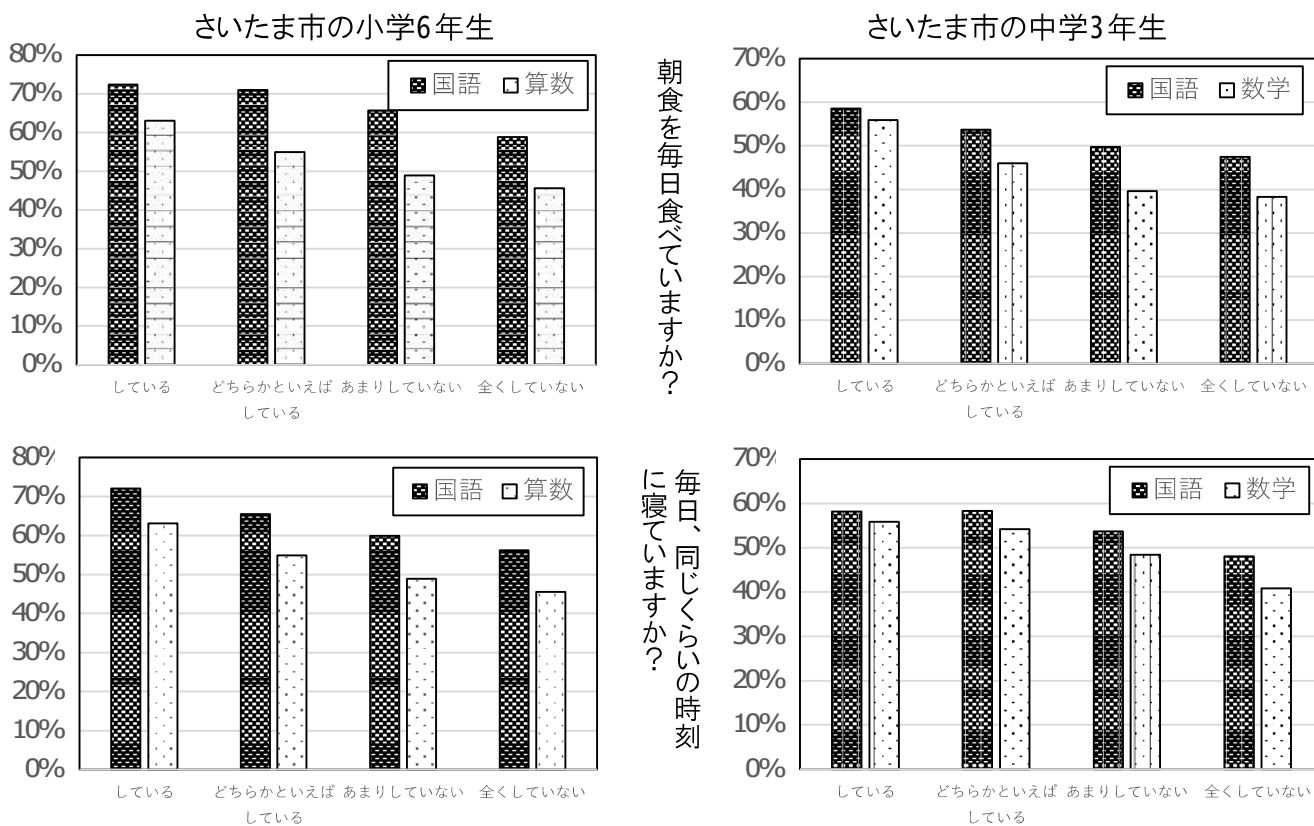
さいたま市教育委員会事務局 生涯学習部 生涯学習振興課

TEL : 048-829-1703 E-mail : shogai-gakushu-shinko@city.saitama.lg.jp

## 「早寝早起き朝ごはん」を実践しよう！

文部科学省では、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適切な運動など、規則正しい生活習慣を社会全体で推進するため、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を進めています。

### 令和7年度全国学力・学習状況調査における質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係



▶▶▶ グラフから、朝食を食べる子どもや決まった時刻に寝る子どもは、平均正答率が高いことがわかります。

**毎日を元気に楽しく過ごすためには、早寝早起きをして朝ごはんを食べることがとても大切です！**

### 保護者の皆さまへ

### 睡眠不足が与える影響



#### 1. 成長への影響

・成長ホルモンの分泌が阻害され、成長に影響を与えることがあります。

#### 2. イライラ

・心身を安定させるホルモンの分泌が阻害され、感情が不安定になります。  
・不登校、引きこもり、うつの原因になることがあります。

#### 3. 学力低下

・集中力・理解力が低下し、脳が学習内容を整理、定着できないため(脳は睡眠中に定着させている)、学力低下の要因になります。

#### 4. 生活習慣病

・食欲が増すホルモンが増え、肥満になりやすくなり、糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクも高まります。

### ～考えよう 家族みんなで スマホのルール～

近年、子どもたちのメディア環境も大きく変化が生じており、スマートフォン等の長時間使用による生活習慣の乱れや、不適切な利用による青少年の犯罪被害、さらにプライバシー上の問題等につながるケースが増えています。



家族と話し合ってルールを決めよう！

#### (例)わが家のスマホルール3か条

- ・夜〇時以降は使わない。
- ・食事の時間は使わない。
- ・家族のいるところで使う。