

傾向と対策!

睡眠時間と学年での成績の関連性

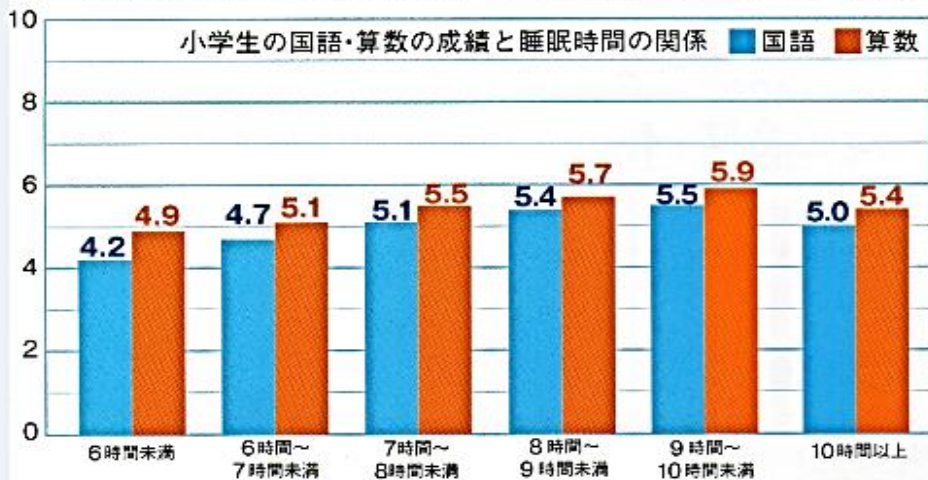
理想的には9時間から10時間くらいの睡眠時間

今回の調査結果から小学校5年生の学年での成績と睡眠時間についてみると、成績がもっとも良いのは「9～10時間未満」となっています。

※米国睡眠医学会が推奨する年齢層別の睡眠時間は小学生で「9～11時間」、中学生では「8～10時間」としています。

小学生の国語・算数の成績と睡眠時間の関係

とても良い:10点、良い:7.5点、普通:5点、悪い:2.5点、とても悪い:0点で換算



今すぐ始めたい7つの生活習慣 できることから始めましょう!

- ① 早寝、早起きの習慣化。小学生は遅くとも10時までに寝て、6時30分までに起きましょう。理想は9時就寝、6時起床。
- ② 朝食は毎日食べて、ごはんやパン以外にみそ汁や卵焼きなど3品以上食べましょう。
- ③ 朝食や夕食などで子どもと積極的に会話をしましょう。
- ④ 読書は毎日10分以上させましょう。できれば30分以上保護者も読み聞かせなどで習慣化に向けて頑張りましょう。
- ⑤ テレビゲームは1日2時間以内でおさめましょう。
- ⑥ スポーツや遊びで身体を使う運動をしましょう。但し、小学生は週に3日、中学生は週に1日は休養日を設けましょう。
- ⑦ 学校へはできるだけ歩いて登校しましょう。

早寝早起きの大切さ

ねている間に体におこっていること

- ①体が成長している
- ②脳や、体のつかれをとっている
- ③記おくの整理をしている
- ④ケガや病気を治している

ぐっすりねおって

脳も体も元気いっぱい！

