東和便り

第34号　早寝･早起き･朝ごはん号
2014.2.3　東和中学校

「早寝･早起き･朝ごはん」で学力アップ！

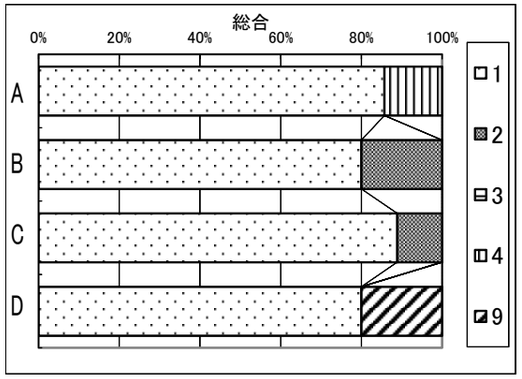
本校3年生が、4月に実施した全国学力･学習状況調査の結果から、「朝食を毎朝食べている」「毎日、同じ時刻に就寝し，同じ時刻に起きている」子どもの方が、正答率が高い傾向が見られることが分かっています。

【質問事項】

1．朝食を毎朝食べていますか

回答　1　している
　　2　どちらかといえば、している
　　3　あまりしていない
　　4　全くしていない
　　9　その他

	1	2	3	4	9
本校	78.4	10.8	4.3	5.5	0.7
県	82.7	9.6	5.6	1.9	0.0
国	84.3	9.5	4.5	1.7	0.0

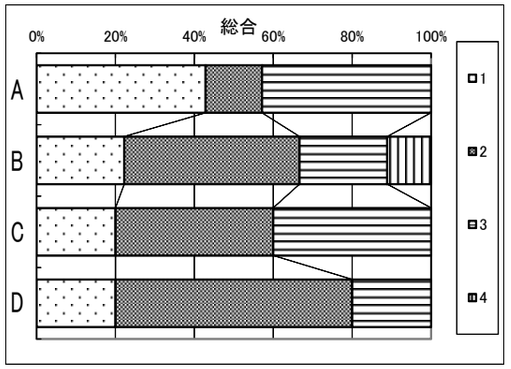


A～D層について（正答率の順）

A　正答率　100%～75%
B　正答率　　75%～50%
C　正答率　　50%～25%
D　正答率　　25%～　0%

2．毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか

回答　1　している
　　2　どちらかといえば、している
　　3　あまりしていない
　　4　全くしていない
　　0　無回答



川島隆太教授の
受験生必勝勝負朝ごはん ⇨
（ごはん＋豚汁＋サラダ＋納豆）

	1	2	3	4	0
本校	26.6	40.3	26.6	6.5	0.0
県	29.9	44.9	19.9	5.1	0.2
国	29.3	45.0	20.5	5.2	0.1

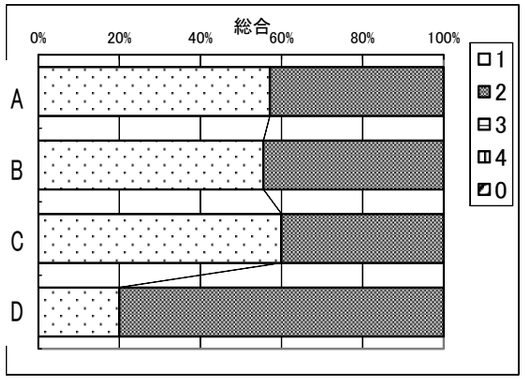
A～D層について（正答率の順）

A　正答率　100%～75%
B　正答率　　75%～50%
C　正答率　　50%～25%
D　正答率　　25%～　0%

3．毎日、同じくらいの時刻に起きていますか

回答　1　している
　　2　どちらかといえば、している
　　3　あまりしていない
　　4　全くしていない
　　0　無回答

	1	2	3	4	0
本校	48.2	41.7	26.6	6.5	0.7
県	58.3	34.6	19.9	5.1	0.3
国	56.4	35.9	20.5	5.2	0.2



A～D層について（正答率の順）

A　正答率　100%～75%
B　正答率　　75%～50%
C　正答率　　50%～25%
D　正答率　　25%～　0%

保護者の皆様へ

かつては、成績をあげるために、夜遅くまで勉強することが素晴らしいのだと考えられている風潮がありました。しかし、睡眠時間が短くなればなるほど、集中力が低下したり、成長ホルモンに悪影響を及ぼしたり、そして、学力が低くなるということがデータで示されています。実際の子どもたちを見てみても、夜遅くまで、眠いのを我慢して勉強をしている子の学力は決して高いものではなく、仮に難しい問題が解けたとしても、簡単な問題でつまずくなど、確かな学力があるとは言えません。

本当に学力がある子は、早く寝て、早く起き、そして朝ごはんをしっかりと食べています。集中力も高く、学習もサッとやってしまう能力も身につけているのです。つまり、頭が良いから早く寝ているのではなく、早く寝ることによって頭を良くしていたのだと考えられます。

また、朝ご飯を食べている子と食べていない子では、食べていない子の方が学力は低くなっています。これもデータとして実証されています。

このように、学習効率の高い生活スタイルを考えたとき、『早寝・早起き・朝ごはん』という、このセットが重要となるのです。この実践は、家庭でしかできません。どうか、よろしくお願いいたします。

☆　受験を控えた3年生の皆さんへ

夜遅くまで勉強するより、朝早く起きて登校前に勉強する習慣をつけていきましょう！

生徒の活躍

第54回（平成25年度）　近畿中学校美術展　出品
　平成26年2月4日（火）～16日（日）　花博記念公園内「咲くやこの花館」
　川合　美稀（1年）、角丸　雅人（2年）、鈴木　未菜（3年）、遠藤　容唯（3年）
なお、鈴木未菜さんの作品は、奈良市美術館でも出品（2/19～2/23）されます。