

# 7月の家庭教育月間目標



## はやね・はやおきをしよう!



さあ、夏休み！海に行こうかな、山に行こうかな、かき氷も食べたいし、考えるだけでワクワクします。夏休みを元気に過ごすコツは、早寝、早起きにあります。ヒトは朝の光とともに目覚め、日中活動し、夜は脳と体を休めるというリズムをもっているからです。

では、親子で一緒に「早寝早起きクイズ」にチャレンジしましょう。○か×で答えてくださいね。

- 第1問 目覚めをすっきりさせるために浴びるとよいのは、朝日である。
- 第2問 ヒトの体の中にある時計(生体時計)の1日は、24時間で設定されている。
- 第3問 規則正しい生活リズムを身につけるためには、起床時間を整えるとよい。
- 第4問 寝る前に激しい運動をすると、身体が疲れてぐっすり眠れる。
- 第5問 睡眠を誘発するホルモンをメラトニンという。



ヒント! ○は3つです。答えは、こちらの教育研究所Webサイトまで→

朝は太陽の光を浴びましょう。窓を開けると風の音や、鳥の声が聞こえてきます。夏の朝におすめのひとときです。また、眠りは、心身を休養させる、体をつくる、心を強くするなどの役割を果たしています。早寝、早起きで、楽しい夏休みになりますように!

参考：早寝早起き朝ごはん全国協議会

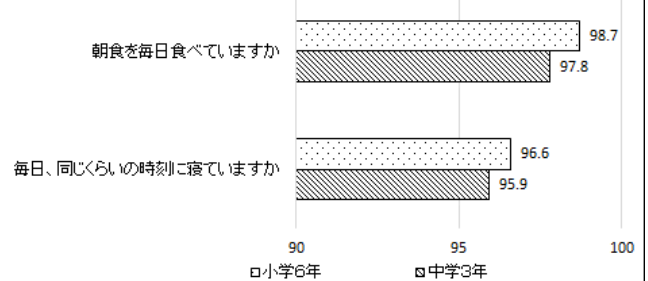
### 令和3年度全国学力・学習状況調査の結果、奈良県の

子どもたちは、全国と比べて、朝食摂取率が低く、決まった時刻に就寝していないなど、基本的な生活習慣に課題があることがわかりました。

小学生の頃は体が大きく成長する時期です。朝の時間の使い方を工夫して、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

参考：令和4年度家庭教育啓発リーフレット

### 肯定的な回答をした奈良県の児童・生徒の割合 単位は%



令和3年度全国学力・学習状況調査から作成 (全国平均を100とした場合)



毎月第3日曜日は「家庭教育・家庭の日(いきいきサンデー)」です

奈良県立教育研究所  
(令和4年7月発行)

家庭教育 Web サイト

