

令和8年1月8日

保護者様

京都市立高倉小学校  
校長 稲葉 康晴



## 早寝早起き朝ごはん

冬休みが終わり、学校生活が再開しましたが、子どもたちの生活リズムはいかがでしょうか。毎年、冬休み等の長期休業明けになると欠席や遅刻が増えたりする子どもたちがいます。その主な要因の一つは、基本的な生活習慣の乱れです。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった子どもたちが一刻も早く、規則正しい生活習慣に戻せるように各ご家庭でもご協力をお願いいたします。

本日8日(木)より15日(木)まで生活リズム週間となっています。これを機会に、お子たちの生活リズムについて見直していただければと思います。

## 「早寝早起き朝ごはん」国民運動

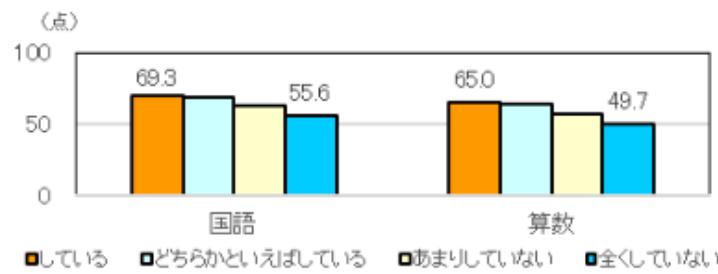
子どもの体力が低下しており、その向上のためには適切な睡眠、食事、運動が大切であることや、近年小学校1~2年生から学級崩壊が生じているように、家庭や地域の教育力が低下し、幼児期の基本的生活習慣の確立やしつけが十分になされておらず、「地域総ぐるみ」での教育再生への取組みが求められていることかんがみ、文部科学省では、「早寝早起き朝ごはん」運動の励行など、幼児期からの基本的生活習慣の確立を目指して「子どもの生活リズム向上プロジェクト」事業を平成18年にスタートさせました。同時に、平成18年4月24日、賛同する100を超える個人や団体(PTA、子ども会、青少年団体、スポーツ団体、文化関係団体、読書・食育推進団体、経済界等)など幅広い関係者の参加により、実際に国民運動として推進する母体として、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されました。



出典:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ホームページ

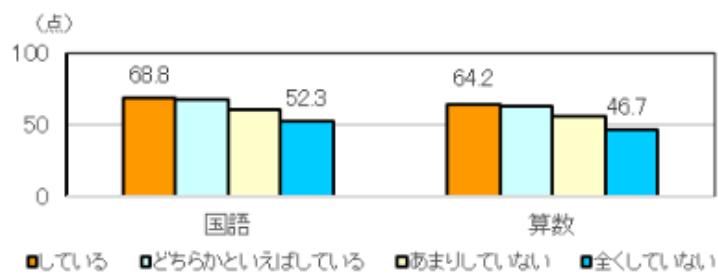
## 「早寝早起き朝ごはん」と学力との関係

就寝（しゅうしん）リズムと学力調査の平均正答率（へいきんせいとうりつ）との関係（小学6年生）



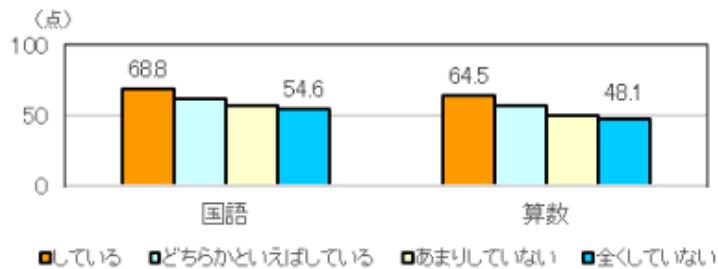
※「毎日、同じくらいの時刻（じこく）に寝ていますか」という質問（しつもん）に対する回答と学力調査平均正答率との関係  
文部科学省「令和5年度 全国学力・学習状況調査」

## 起床（きしょう）リズムと学力調査の平均正答率との関係（小学6年生）



※「毎日、同じくらいの時刻に起きていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係  
文部科学省「令和5年度 全国学力・学習状況調査」

## 朝食摂取（せつしゅ）と学力調査の平均正答率との関係（小学6年生）



※「朝食を毎日食べていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係  
文部科学省「令和5年度 全国学力・学習状況調査」

出典：文部科学省ホームページ

何か困ったことが起こったら、警察・学校へ連絡しましょう。

中京警察署 823-0110 下京警察署 352-0110 東洞院交番 221-6942  
富小路交番 231-2401 東堀川交番 221-0158 高倉小学校 211-8784