



# ともちゅう

学校便り

寝屋川市立友呂岐中学校

練磨・礼節・責任

発行責任者 校長 松本 晋  
発行日 令和 8年 2月2日

## 普段の生活習慣を考える

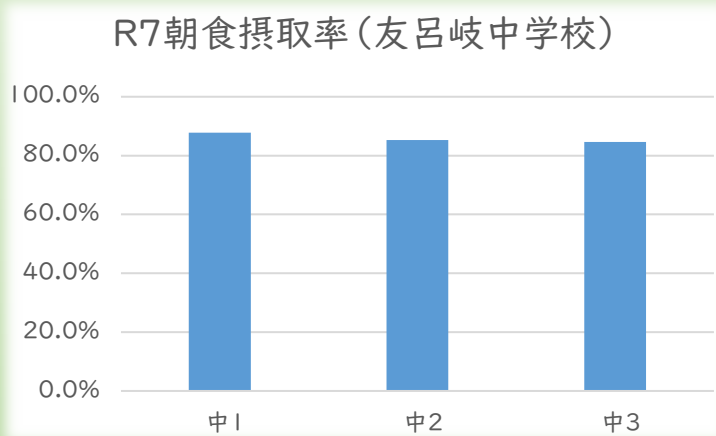
### ① 一日のスタートは栄養バランスの取れた朝ごはんから

朝食を毎日食べることは、高い学力・体力や良好な学習習慣と関係しているという研究結果がいくつか報告されています。

#### 《 朝食を毎日食べるとこんなにいいこと 》

- ・中学生を対象とした研究では、学力が高い。
- ・小学生～高校生を対象とした研究では、学習時間が長い。
- ・小学生～成人を対象とした研究では、体力測定の結果が良い。

グラフは12月に実施した学校教育自己診断における友呂岐中学校の朝食摂取率の結果です。多くの生徒の皆さんが、毎日朝食を食べているようですが、学年によって多少のばらつきもあります。



### ② スクリーンタイムが子どもに与える影響

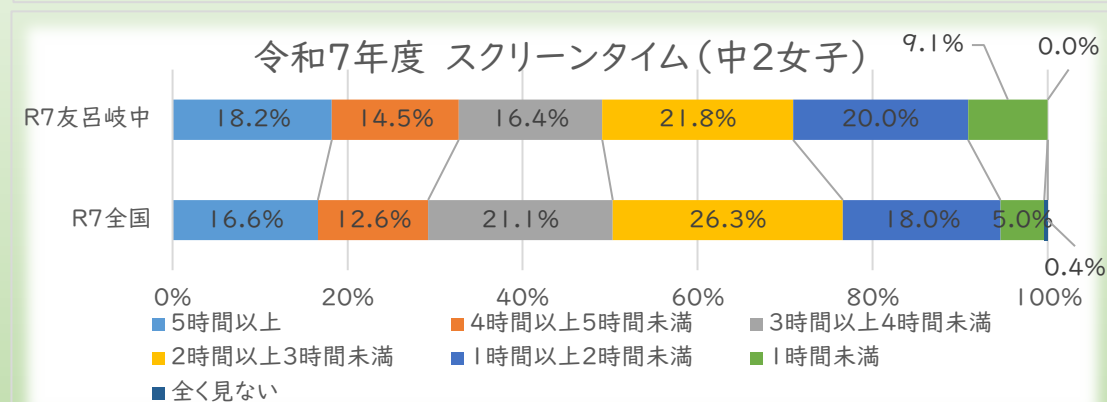
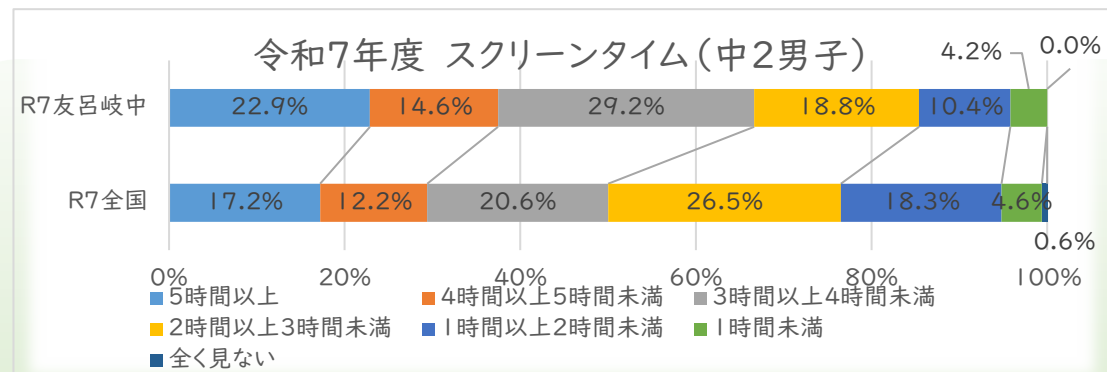
※スクリーンタイム: スマホやタブレット端末の画面を見ている時間

子どもにとって、適切なスクリーンタイムはむしろ良い影響をもたらすという研究もありますが、過剰なスクリーンタイムがもたらす悪影響を示す研究はそれ以上にあります。

### 《 過剰なスクリーンタイムがもたらす悪影響 》

・睡眠障害 ・情緒不安定 ・不安やうつ症状 など

適切なスクリーンタイムの一般的な目安として、中学生は勉強を除き、1日2時間以内。就寝1時間前からはスクリーンタイムを避けるべきだそうです。グラフは本年度実施した全国体力・運動能力・生活習慣調査における友呂岐中学校2年生のスクリーンタイムの調査結果です。



食事、運動、休養及び睡眠の望ましい生活リズムを身に付けるためには、望ましい生活習慣が不可欠です。1日を気持ちよくスタートするための朝食は、その重要な役割を担っています。ご家庭でも改めて朝食やスクリーンタイムについてお子さまと考えていただくなど、学校と家庭が連携しながら、健全な生活習慣が身に付けていけるよう進めていけたらありがたいです。

寝屋川市立友呂岐中学校  
校長 松本 晋

### 3月の予定

※予定は変更になることがあります

2日(月)	公立特別選抜発表	12日(木)	卒業式予行・3年生を送る会
5日(木)	2年校外学習	13日(金)	卒業式
	PTA 実行委員会	19日(木)	公立一般入試発表
			給食終了
11日(水)	公立一般選抜入試	24日(火)	修了式