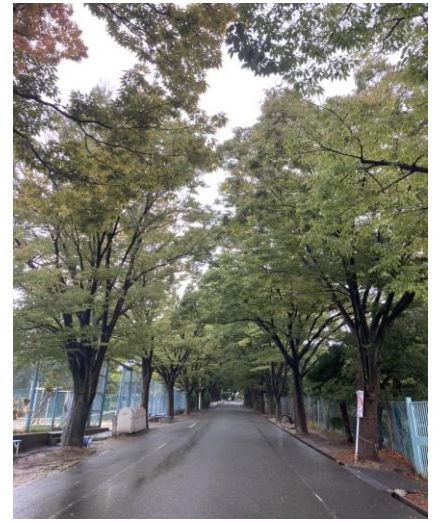


日本の中学生の生活



附中生 池田花子さんの1日



花子さんの大好きな和食で1日スタート!

6:00	起床 朝食や朝の準備
7:15	学校へ
8:30	朝礼
8:45	午前の授業 
12:35	昼食・昼休み 
13:15	午後の授業
15:05	終礼・掃除 花子さんは剣道のお稽古へ
放課後	部活動やお稽古・塾など
20:00	夕食・入浴 
21:30	課題・翌日の準備
23:00	就寝

*掲載している写真の食事は、実際の附中生のお母さまの手づくりです。

どこが違う？ 諸外国と日本の教育

日本の教育の特徴はというと、

- * 生徒たちが所属する教室がある
- * 職員室がある
- * 掃除は生徒たちが自分でやる
- * 学校行事が多い
- * 制服がある

などが挙げられます。

生徒がいつも一緒にいることで**連帯感**が生まれ、先生も一か所に集まることで、先生同士が相談しあったり、**連絡がもれなく伝わったり**というメリットがあります。

掃除を自分たちでやるというのは、**責任感**をもつという教育にもつながります。日本の街が全体的にきれいなことも、子どもの頃の教育が要因となっているかもしれません。

入学式や体育祭などの行事が多いことも**連帯感**を生み、**協力すること**、**企画すること**を学ぶ学習の機会となっています。

制服や体操着があったり、上履き・運動靴など場面に合わせて変えるという**指導**も特徴的で、**日本らしい**といえるでしょう。

毎日の食事 どうしてる？

みなさんは、朝昼晩、きちんと食事をしていますか？

文部科学省が中学生を対象に調査した結果では、**6人に1人が朝食を「全く食べない」「食べないことがある」という結果がでて**います。

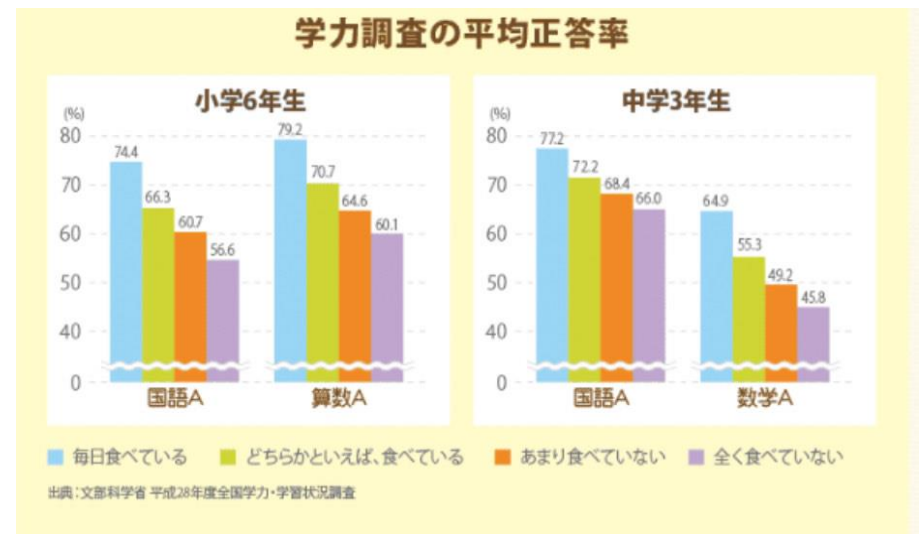
朝起きたとき、私たちは**脳も体もエネルギーが不足した状態**です。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、しっかり活動できる状態を作ることが大切です。学力調査においても、**朝食を毎日食べている子供のほうが平均正答率が高い傾向にある**という結果がでています。(下グラフ)

また、近年は家族3世代がテーブルに集い食事をするという光景も少なくなり、逆に**「孤食」**が増加し問題となっています。

食事はバランス良く栄養を摂取するだけでなく、家族との**コミュニケーションの大切な場**でもあります。日常生活で当たり前になり繰り返される時間だからこそ、心にも大きな影響を与えられています。

皆さんも**毎日の食事を大切に**して、心も体も健康に過ごしてください。

＝朝食の摂取と学力の関係＝



日本の子どもは世界一寝不足！？

日本の子どもの睡眠時間は**世界一短い**と言われています。

日本の中学生の平均睡眠時間も花子さんと同じく**7時間台**で、**欧米諸国に比べ30分から1時間30分短い結果**となっています。睡眠に関する研究や教育を行っている全米睡眠財団は子どもの睡眠時間について、**中学生は8～10時間を推奨**しています。

睡眠不足により規則正しい生活リズムが乱れると、身体と脳の発達が遅れ、精神が不安定になる可能性が高まり、**怒りっぽくなったり、暴れたり、うつ状態**になったりすることもあります。

中学生は心も体も大きく成長する大切な時期です。忙しい毎日だと思いますが、皆さんも**規則正しい生活を送り、十分な睡眠を取るよう心掛けてください。**

＝出典＝
 【主婦JOBNAVI】 <https://part.shufu-job.jp/news/solution/9318/>
 【文部科学省 平成28年度全国学力・学習状況調査】 <https://www.nier.go.jp/chousakekkahoukou/>
 【DIAMOND online】 <https://diamond.jp/articles/-/218154?page=2&display=b>