

# ① 生活のリズムを整えることで、 「学び」の土台がつくられます！

早寝・早起き・朝ご飯！★規則正しい生活リズムで学力・体力・気力アップ★

栃木県の子どもの実態 令和3年度の全国学力・学習状況調査（小学校6年生）より

★「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか？」  
の質問に、



「はい」と答えた子の平均正答率 ➡ 国語 66.8%      算数 72.4%

「いいえ」と答えた子の平均正答率 ➡ 国語 52.5%      算数 57.4%

★「毎日、同じくらいの時刻に起きていま  
すか？」の質問に、

**早寝・早起きの子は、  
国語・算数ができる！？**

「はい」と答えた子の平均正答率 ➡ 国語 66.3%      算数 71.6%

「いいえ」と答えた子の平均正答率 ➡ 国語 48.8%      算数 53.7%

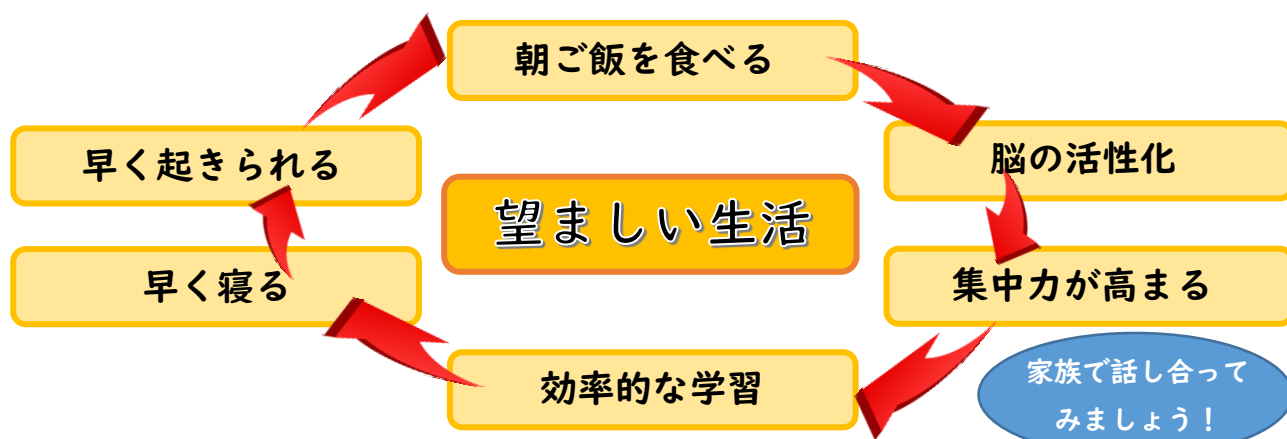
★「朝食を毎日食べていますか？」の質問に、

**朝食をきちんと食べる子は、  
国語・算数ができる！？**

「はい」と答えた子の平均正答率 ➡ 国語 66.2%      算数 71.6%

「いいえ」と答えた子の平均正答率 ➡ 国語 51.0%      算数 56.9%

規則正しい生活が送れているお子さんは、学力が高い傾向にあります。



- ☆ テレビを見る時間やスマートフォン・ゲーム機を使う時間などを見直し、早く寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。
- ☆ 早起きは元気のもと！早起きは健康にもよく、脳の働きをよくします。
- ☆ 「朝ご飯を食べる子は、集中力が高い」といわれています。朝ご飯を食べることを大切にしましょう。

