

【國教】

養成早睡、早起、吃早餐的好習慣！

(讀賣新聞 2007 年 2 月 23 日刊登)

讓小孩早睡早起吃早餐，過著規律的生活，有助於提高學習效率，目前各學校正在推廣中。以東京品川區立源氏前小學而言，實施這項運動後，學生考試平均分數顯著提高。

早上運動，成績也會提高

早上 8 點過後，源氏前小學生到校，並非先進教室，而是在校園，把書包放在木屐箱旁，然後拿球玩耍。無論足球、躲避球、捉迷藏，大約有 200 位以上學童在校園追逐玩耍。該校自 2005 年 4 月開始將早上 8 時 15 分至 8 時半的早自習時間改為校園「朝氣蓬勃時間」。其目的在使第一堂課無法集中精神上課的學童利用早上運動清醒頭腦，進而鼓勵學童吃早餐，運動才有力氣。

由於實施「朝氣蓬勃時間」，未吃早餐上學的學生自 2003 年之 9.2%，降至 2006 年之『0』。因為運動容易飢餓的緣故，所以 2003 年之營養午餐，平均一天剩餘 12 公斤，至 2005 年大減為 2.8 公斤。

另外，2 至 6 年級學生之國語測驗成績，平均分數由 2004 年之 72.2 分進步到 2006 年之 82.8 分。

淺木麻人校長表示，「有規律的飲食生活，加上運動帶來清晰靈活的頭腦，可使小孩冷靜穩重，上課專心聽講」。該校並且為學生家長及社區居民開辦「朝氣蓬勃會議」，啟發大家理解規律生活之重要性。

文部科學省在 2006 年為了改善小孩生活習慣，指定源氏前小學等 45 所學校發起「『早睡早起吃早餐』的國民運動」，並預定在年底彙整各項活動報告，「將成果展現給全國各校廣為推動」。

另外，東京都教育委員會去年 12 月輔導家長會與企業設立「小孩生活習慣確立都協議會」，計畫在 3 年內針對規律生活之重要性印發宣傳單，向小學、幼稚園、保育院等家長說明和進行啟發活動。

針對這項活動，發起「促進小孩早起會」的東京北社會保險醫院神山潤副院長指稱「早起接受陽光，在生物學上是件重要的事，不只是小孩，大人也應考慮」。