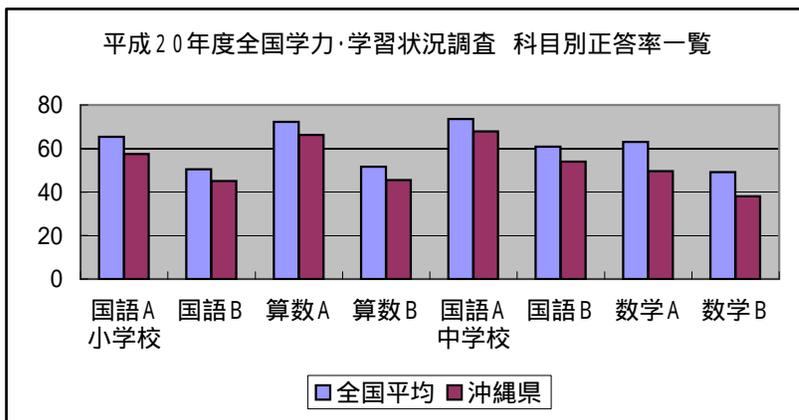


## 寝る子は育つ

4月は入学シーズン。新小中学生が真新しいランドセルや学生カバンを抱えて、期待と不安に満ちた表情で学舎へ登校する姿は微笑ましいですね。我が子の晴れ姿を記録しようと、デジカメやビデオを片手に入学式へ参加する親御さんも多いのではないのでしょうか。

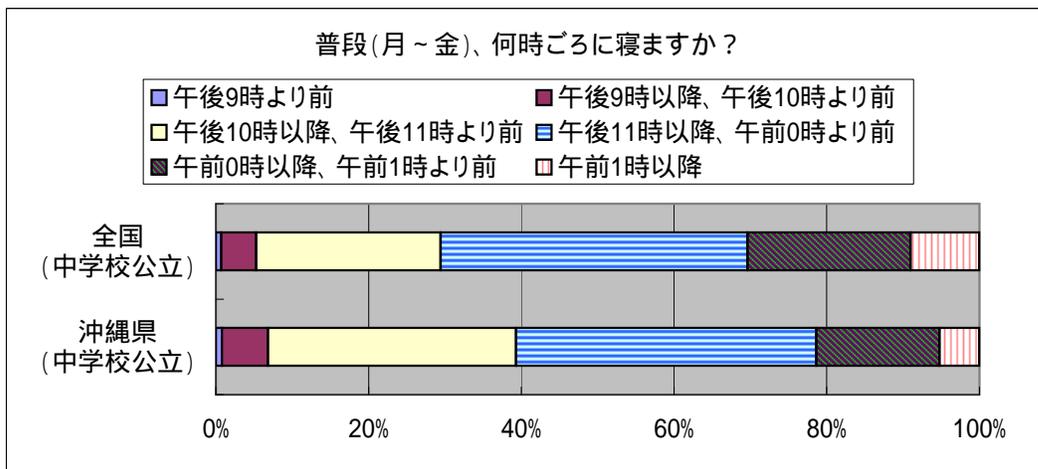


平成21年4月21日には文部科学省の「平成21年度全国学力・学習調査」が実施されます。この調査は2007年から始まっており今回は3回目となりますが、残念ながら沖縄県は過去2回とも全教科で全国最下位という結果に終わりました。

資料：平成20年度全国学力・学習調査より

[http://www.nier.go.jp/08chousakekka/08todofuken\\_data/47\\_okinawa.htm](http://www.nier.go.jp/08chousakekka/08todofuken_data/47_okinawa.htm)

この全国学力・学習調査では、学力テスト以外に生活習慣に係わるアンケートも同時に実施しています。その中で就寝時間についての質問項目があるのですが、若者の深夜徘徊をしばしば指摘される沖縄県の児童・生徒ですが、全国平均と比べると床に就くのはそれほど遅くはないようです。



資料：平成20年度全国学力・学習調査より

[http://www.nier.go.jp/08chousakekka/08todofuken\\_data/47\\_okinawa/09\\_chuu\\_47okinawa.pdf](http://www.nier.go.jp/08chousakekka/08todofuken_data/47_okinawa/09_chuu_47okinawa.pdf)

「寝る子は育つ」と昔からよく言われておりますが、適度な睡眠は体の成長はもちろん、情緒安定や脳の働きにも影響があると言われております。生活のバランスをしっかりと保ち、その上で勉強に励めば学力テストの成績も向上していくのではないのでしょうか。