

長い休業で生活
リズムがおかし
くなっている。

学力の遅れが
心配だ。

昼間、ぼうっとし
て眠そうにしてい
る。大丈夫かな？



基本的な生活習慣

子どもの体や心の成長

学力の定着



「早寝 早起き 朝ごはん」運動

お子さんの生活習慣を心配してみえる保護者の方は、1日の過ごし方が、子どもの体や心の成長、学力の定着に大きくかかわっているということを理解していらっしゃるということです。

基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動として「早寝 早起き 朝ごはん」運動がありますが、これは、非常に理にかなっていることなのです。

寝る子は育つ

よく寝る子は、健康で丈夫に育っていく

休息

成長

修復

人生の約3分の1は睡眠時間

大垣女子短期大学 幼児教育学科 松村 齋 教授

昔から、「寝る子は育つ」と言われているように、睡眠は疲れた脳を休ませるだけでなく、睡眠により成長ホルモンが分泌し、子どもの筋肉と骨を増やしたり、修復したりします。

人間は、人生の約3分の1を睡眠に費やしていますが、これは無駄なことではなく、とても重要なことなのです。

寝る子は育つ

脳を創る

脳を守る

脳を育てる

脳を修復する

大垣女子短期大学 幼児教育学科 松村 齋 教授

また、睡眠は、人の心身の中枢であり、

「脳を創る」

「脳を育てる」

「脳を守る」

「脳を修復する」

という大切な役割を演じています。

睡眠がなければ、人間は持続的に活動することができなくなります。

寝る子は育つ

人間のメカニズム

目覚めてから
15時間後ぐらいに眠くなる

15時間(遊び・学習・運動等)

+9時間(睡眠)

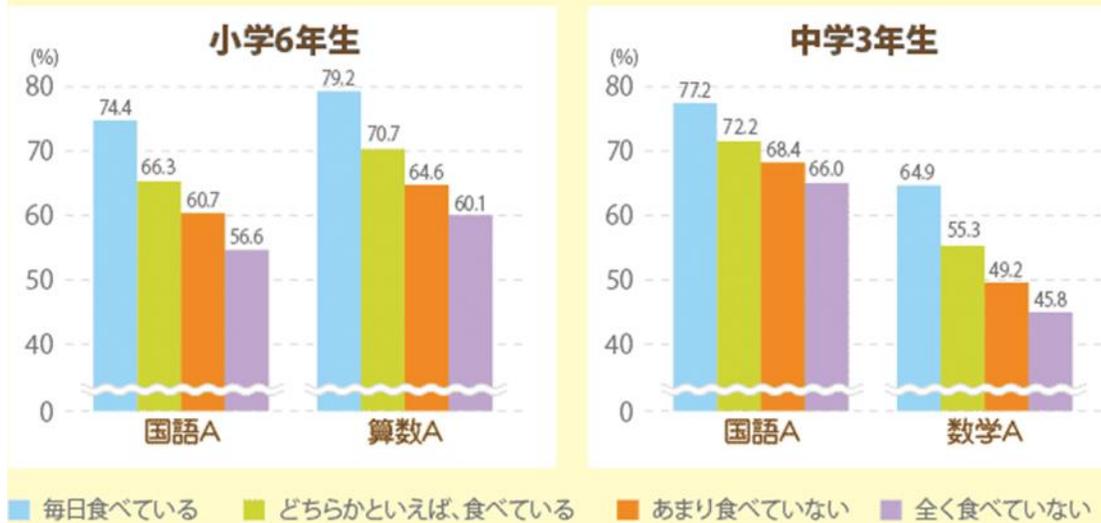
大垣女子短期大学 幼児教育学科 松村 齋 教授

人間は、目覚めてから15時間ぐらいに眠くなるというメカニズムをもっています。

1日のうち、15時間は、遊び、学習、運動や食事やお風呂などの活動に費やします。

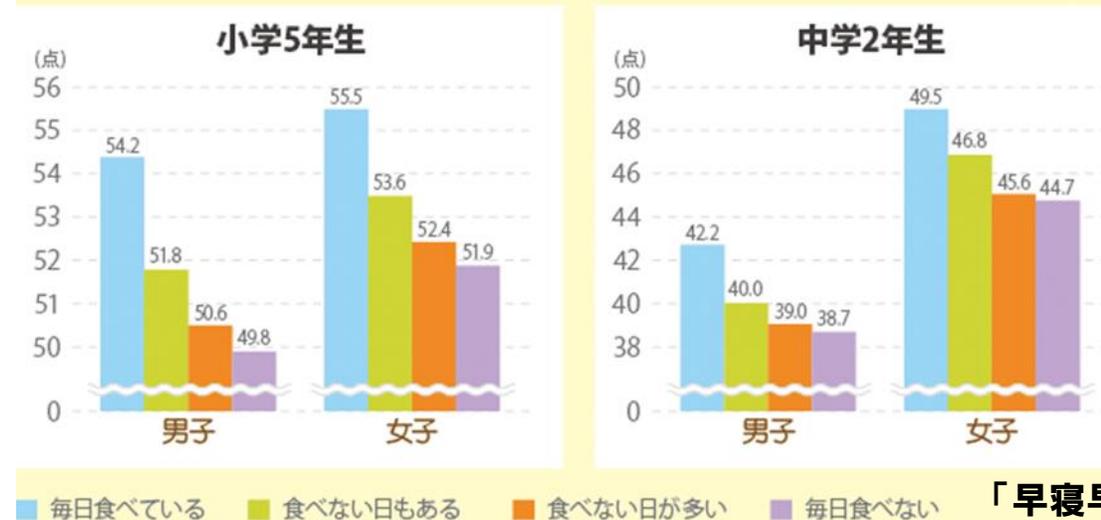
9時間は睡眠によって、頭と体の休養をとるというサイクルをとることで、心と体の成長を促しながら健康に生活することができます。

学力調査の平均正答率



出典：文部科学省 平成28年度全国学力・学習状況調査

体力合計点



出典：スポーツ庁 平成27年度全国体力・運動能力、運動週間等調査

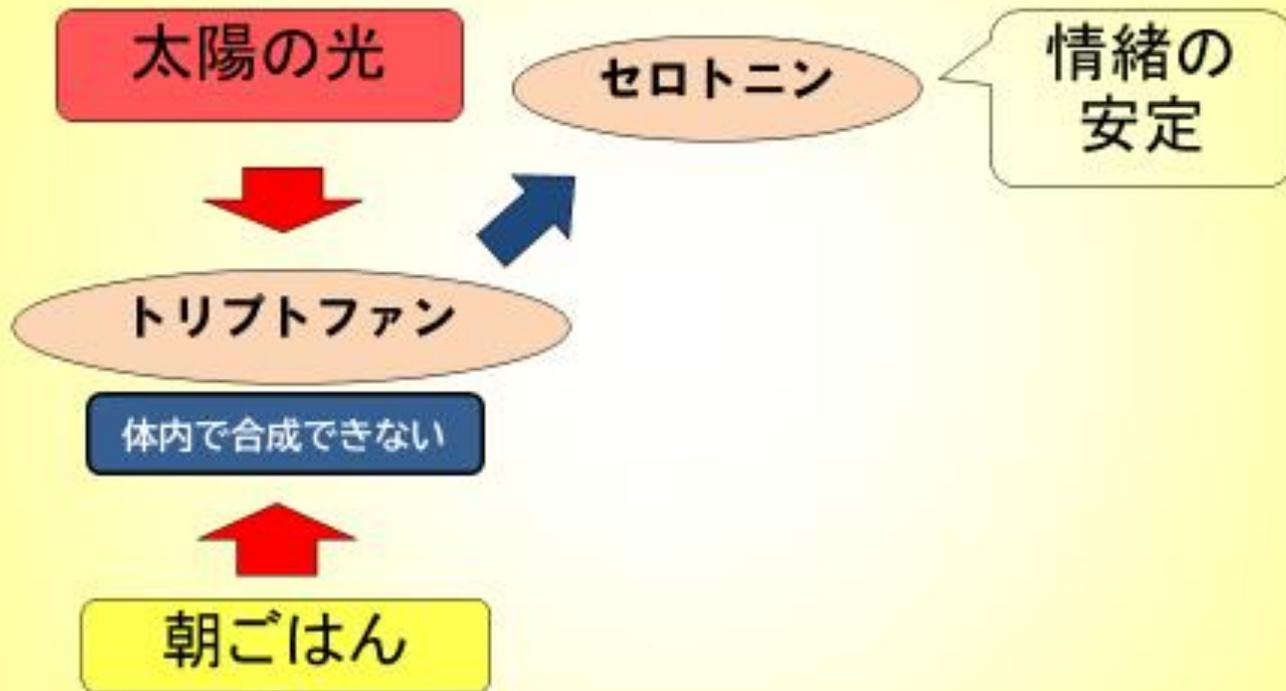
「早寝早起き朝ごはん」
全国協議会HPより

また、朝食を毎日食べている子どもの方が、学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向があります。

朝食が気力や体力の源であることは、経験的に知られていますが、科学的にも証明されています。

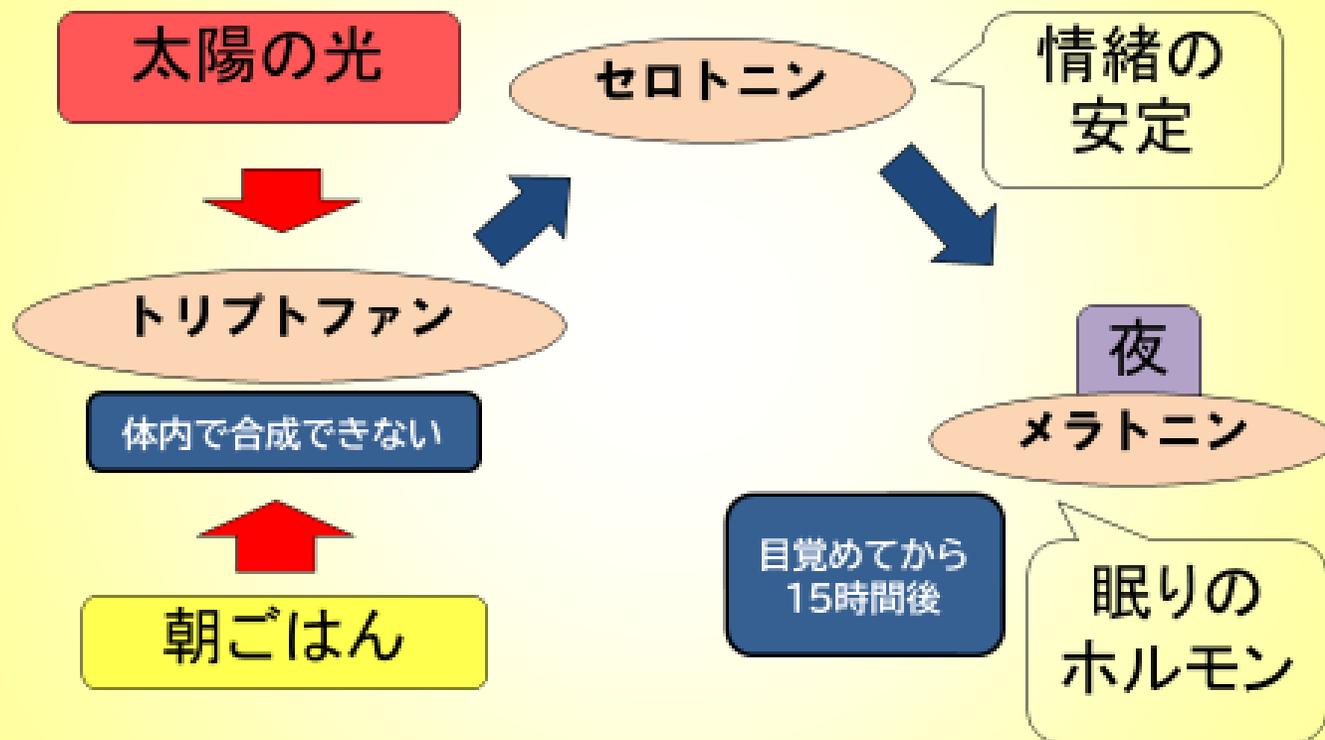
食事をしっかりととり、会話できるくらいのペースで、少し息が上がるくらいの有酸素運動をすれば、自律神経のコントロールにも免疫力向上にも効果的です。

「早寝・早起き・朝ごはん」



「朝ごはん」をしっかり食べると、必須アミノ酸の1つである「トリプトファン」が摂れます。太陽の光に当たることで「トリプトファン」が原料となって、情緒の安定に深くかかわる「セロトニン」が合成され、元気に活動できます。

「早寝・早起き・朝ごはん」



大垣女子短期大学 幼児教育学科 松村 齋 教授

夜になると、このセロトニンが眠りのホルモン「メラトニン」に変換され、ぐっすり眠ることができます。

「早寝早起き朝ごはん」は、生活リズムを作る上でとても大切なことが分かります。

生活リズムに必要な栄養素

- トリプトファン・・・必須アミノ酸

人の体内において、概日リズム(体内時計)に関連するセロトニンやメラトニンに代謝される

バナナ、豆腐や納豆など、大豆加工品、チーズなどの乳製品、カツオ・マグロなどの青魚、牛・豚の赤身肉、レバー

理学療法士 堀川 麗子

生活リズムに必要なトリプトファンは、体内では作ることができないため、食事から摂る必要があります。

この必須アミノ酸を多く含んでいる食品は、バナナ、豆腐や納豆、チーズ、赤身肉などがあります。

良質な睡眠

成長ホルモン: 22時～2時 **ゴールデンタイム**

大人の役目・責任

- ・晩御飯にデザートは×
- ・就寝30分前に入浴
- ・早く起きることから始める
- ・テレビの視聴、パソコン・スマートフォン・ゲームの**ブルーライト**を避ける環境づくり

理学療法士 堀川 麗子

成長期の小・中学生の時期に、良質な睡眠をとることは、成長に欠かせません。

特に、22時から2時は、ゴールデンタイムと呼ばれ、成長ホルモンが分泌されます。

就寝後に深い睡眠がとれるように、食事や入浴の工夫したり、ブルーライトを避けたりすることなどは、親の役目であり、責任です。

1日の節目となるあいさつ

おはよう。

いただきます。

いってきます。

こんにちわ。

さようなら。

ただいま。

おやすみ。

ごちそうさま。

いってらっしゃい。

おかえり。

1日の活動時間を決めるのは、起床時刻と就寝時刻です。

朝食・昼食・夕食が節目となります。

そう考えると、私たちは、1日の生活の節目にあいさつをしていることが分かります。

「おはよう」「おやすみ」「いただきます」ごちそうさま」といったあいさつとともに、規則正しい生活をさせることで、子どもの成長を後押ししていきたいですね。



「早寝早起き朝ごはん」運動

「早寝早起き朝ごはん」 全国協議会

「早寝早起き朝ごはん」
全国協議会HPより

「早寝早起き朝ごはん」
運動については、右の全
国協議会のHPをご覧ください。

紙芝居やガイド本など
を、見ることができます。
必要な冊子を送付してい
ただくこともできます。
(送料がかかります。)