

子どものときに身に付けた 早寝早起きの習慣は、一生の財産!

子どもたちがすこやかに成長していくためには、**適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠**が大切です。基本的な生活習慣の乱れは、体力や気力、学習意欲の低下を引き起こします。

特に、睡眠時間が不足したり、ぐっすり眠れない夜が続いたりすると、情緒的に不安定になり、イライラしたり、人に対して攻撃的になったり、逆に、何にも関心を示さず無表情な状態になったりするといわれています。

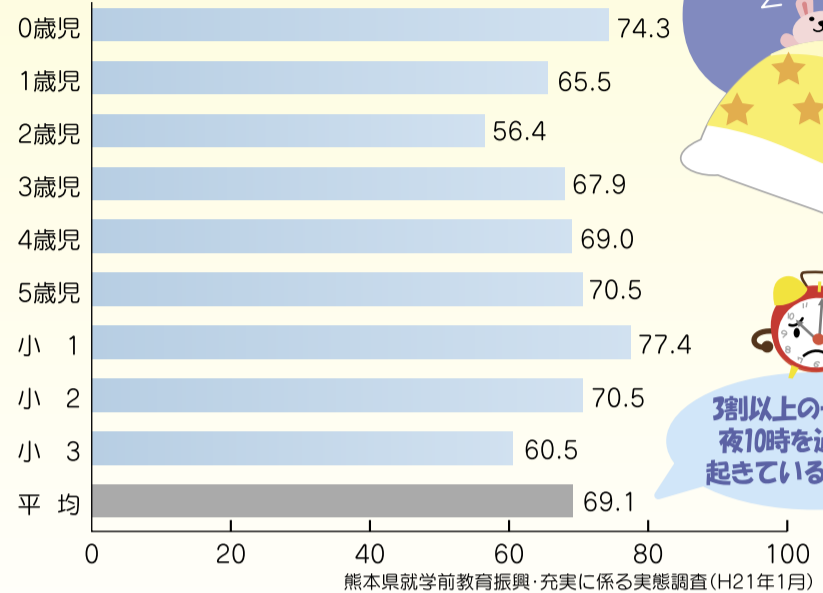
学校生活においても、忘れ物が多い、級友とトラブルを起こす、授業に集中できないなどの傾向があるといわれています。

子どもたちが、快活で充実した日々をすごすために、**睡眠**の持つ役割はとても重要です。

子どものときに早寝早起きの習慣を身に付けることは、一生の財産といえます。

熊本県の子どもの実態

午後10時前就寝ができている割合(%)



3割以上の子どもが、夜10時を過ぎても、起きています。

熊本県就学前教育振興・充実に係る実態調査(H21年1月)

規則正しい生活リズム 学習・遊びに集中できる元気な子ども

心身の発育成長

影響

睡眠習慣

関連

学力

影響

心の安定

バランスのよい朝食

朝食は、身体が活動するための準備を整えます。

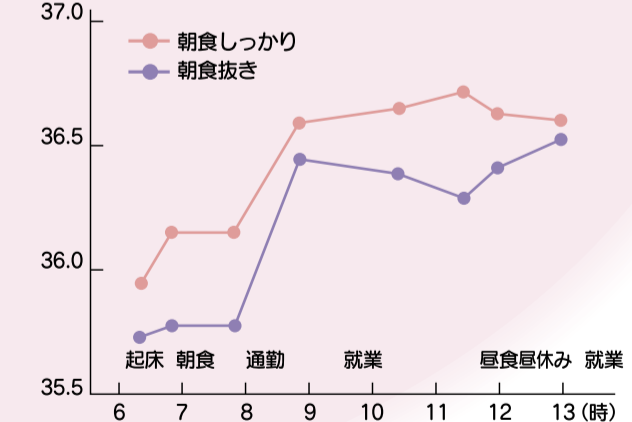
朝の光を見ると目が覚める。

(メラトニン合成ストップ)

起床時間の30分前にカーテンを開けたり照明をつけたりして部屋を明るくすると、自然に朝起きができますよ。

朝食を食べる習慣の有無による体温上昇の違い

【出典:鈴木正成「ジュニアのためのスポーツ栄養学」】

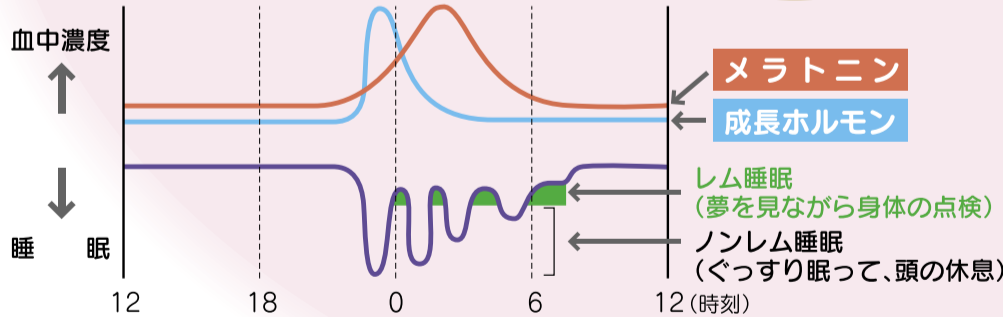
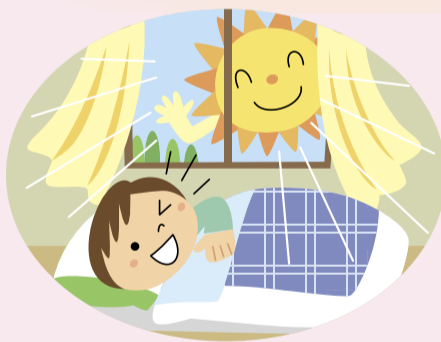


成長ホルモン

身体の成長を促し脂肪を分解する。昼夜のリズムができてくる生後4ヶ月頃から夜間睡眠時に分泌される。



就寝前は、間接照明・部分照明の落ち着いた光の中で過ごさせるとメラトニンの合成が促されます。メラトニンの合成を妨げないため、特に乳幼児がいる部屋では22:00~2:00に照明をつけないようにしましょう。



出典:「子どもの睡眠～眠りは脳と心の栄養～」 神山 潤

メラトニン

自然な眠りに導くホルモン。暗闇になると分泌され始め、深夜にピーク。暗闇の中できちんと寝ることが必要。朝日を見るとメラトニンが抑制され、目覚める。抗酸化作用で癌の発生を防いだり、思春期まで第二性徴が始まるのを抑えたりする。

参考:文部科学省HP「子どもの生活リズム向上ハンドブック」-生活リズムの確立と睡眠-「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について

**くまもと
キッズウィーク**

平成22年2月1日(月)~15日(月)

幼稚園・保育所等が、**教育・保育内容の充実**や**基本的な生活習慣の定着**に向けた取組みを一齐に実施し、就学前教育の重要性をアピールするウィークです。昨年度は、がんばりカードを使って「早寝・早起き・朝ごはん」の意識付けをしたり、パネルシアターで呼びかけたりするなど、それぞれの園(所)で工夫して取り組んでいただきました。

幼・保、小、中が連携して取り組んでいる地域もあります。ご家庭でも、早寝・早起きに取り組んだり、テレビやゲームの時間をコントロールしたりするなど、ご協力をよろしくお願いいたします。