

はじめに

人がすこやかに生きていくために欠かせないことは、自分の体と生活のリズムを合わせていくことです。朝、気持ちよく目覚め、ごはんを食べて昼間よく学び、よく遊び、夜はぐっすり眠るという繰り返しが習慣となって心と体の健康につながります。生活を振り返り、家族と一緒にできることから始めてみましょう。

こんな生活リズムになっていませんか？

- ☐ 夜遅くまで起きている
- ☐ 朝なかなか起きられない
- ☐ 朝ごはんが食べられない
- ☐ 頭がボーっとして体もだるい
- ☐ 元気に体を動かせない
- ☐ 夜、眠くならない



生活のリズムを保ち、元気な毎日を送るための3つのキーワードがあります。それは「早寝」「早起き」「朝ごはん」です。



早寝・早起きにチャレンジ！

夜、暗くなると、目に入ってくる光の量が減少します。人間の脳は、それを感知すると、眠りを誘うホルモン（メラトニン）がたくさん分泌するようになります。人間が夜になると自然に眠くなるのはそのためです。私たちは、眠ることで1日の疲れをいやしています。

睡眠の役割



◆疲れた体と頭を休ませる。

◆その日学習したことや情報を整理し、必要な情報を定着させる。

（ 早く寝ることにより、情報を整理する時間も長くなるので、記憶力も高まり、心のバランスも保つことができます。 ）

◆筋肉や骨が成長するために必要なホルモンが出る。

（ 成長ホルモンは、寝ている間にたくさん分泌されます。大きく強い体をつくるためにも、早寝をすることは大切です。皮膚の新陳代謝も高めるので、傷や日やけ、肌あれなど、よく寝ると回復が早くなります。 ）

☆成長ホルモンがつくられる時間帯は、夜9時～11時の2時間。

☆夜10時～2時の間は成長ホルモンの分泌が最も盛んな時間帯といわれています。

☆眠りにつくると約2時間で成長ホルモンが分泌され、深い睡眠をとればとるほど、成長ホルモンが活発に分泌されます。よって、早寝の習慣（夜9時には寝る）をつけたいものです。

しっかりと睡眠をとるためのポイント

寝る直前のテレビやゲームは×

明るい光を寝る前にあびると、脳がストレスを受け、寝つきが悪くなります。寝る直前までテレビをみたりゲームをしたりするのはやめましょう。

お風呂は早めに入る

眠りにつくためには体温が下がることが必要なので、寝る直前に熱い温度のお風呂に入ると、寝つきが悪くなります。

昼間は体を動かすようにする



昼間たくさん運動すれば、体が疲れるため、夜早く、ぐっすり眠ることができます。

早起きをする...



☀朝ごはんをゆっくり、しっかり食べられる

朝ごはんには体温を上げ、脳の働きを活発にする効果があり、一日の活動のエネルギー源になります。



☀セロトニンが分泌される

朝の光をあびると、セロトニンという脳内ホルモンがたくさん分泌されます。セロトニンには、気持ちを元気にする作用があるとされています。

午前5時から 7 時までの間に起きて朝日をあびると、自然と体の中で十分に分泌される（湧き出てくる）こともわかっています。

体をしっかり目覚めさせるために

① 夜は早く寝る



睡眠時間が十分だと、気持ちよく起きられます。

② 朝の光をあびる



カーテンなどをあけ、太陽の光をあびましょう。

③ 顔を洗う



体を活発に動かすために働いている交感神経にスイッチが入ります。

④ 朝ごはんを食べる



朝ごはんには体温を上げ、脳の働きを活発にする効果があり、一日のエネルギー源になります。

⑤ 朝うんちの習慣をつける



健康なうんちを出す方法は

- ① 早めに寝る
- ② 朝起きたら、コップ 1 杯の水を飲む
- ③ 朝ごはんをよくかんで食べる
- ④ 毎朝、トイレに行く習慣をつける
- ⑤ 体を動かす

朝ごはんを食べよう



朝ごはんには、1 日元気に活動するための準備をする役割があります。しっかりと朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温が上がり、活動するときの力になります。

また、寝ている間もエネルギーを使っているので、朝の体はエネルギー不足の状態になっています。そのため、寝ている間に使われたエネルギーと、午前中の活動に必要なエネルギーを、朝ごはんで補う必要があります。



脳を活発に働かせます

ごはんやパンに含まれる炭水化物が脳のエネルギー源となり、頭が目覚め、勉強に集中できます。

元気に運動できます



朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がり、体が目覚め、活発に動くことができます。

大切な栄養源です

一日三食規則正しく食べることで、多様な栄養素がとれ、元気な体をつくることができます。



おなかの調子を整えます

朝ごはんを食べると、胃や腸が目覚め、うんちが出やすくなります。



朝ごはんを食べないと・・・



• 体の調子がわるくなる

朝ごはんを食べないと、動くためのエネルギーを体の中から無理に作るので、ぼんやりしたり、体温が上がらなくて疲れやすくなります。

• 脳がしっかり働かない

脳は24時間休みなく働いています。一食でもぬくと、活発に働かなくなるため、集中力がなくなり、勉強がはかどりません。



• 肥満につながる

一食ぬくと、おなかがすいて、次のごはんは一度にたくさんの量を食べてしまいがちになります。そうすると、エネルギーを燃焼してしまわずに、たまってしまいやすい体になります。

• 成長しにくくなる

発達・成長期の子もたちが十分な栄養量をとれなくなります。

• イライラする

おなかがすいていると、イライラしたり、怒りっぽくなったりします。



なかなか朝ごはんを食べられない人は

★まずは、少量から始めてみましょう

「どうしても、食べられない！」

そんなときは、せめて飲み物だけでもおなかに入れてきましょう。

牛乳、飲むヨーグルト、スープや野菜ジュースなど、おなかにやさしいものを選ぶようにしましょう。



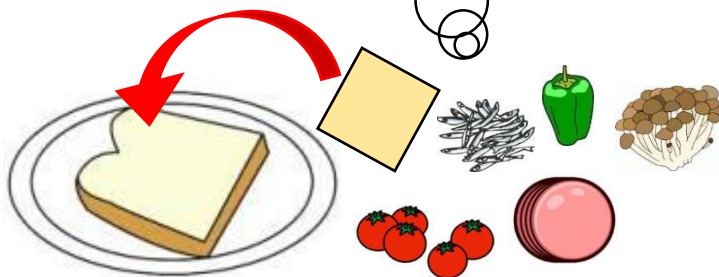
★食べやすいものを選ぼう



果物や野菜、チーズやヨーグルトなどの乳製品、おにぎりやパンなど、手早く準備できるものを用意しましょう。そして、少しずつ食べるものの種類を増やしていった、理想的な献立に近づけましょう。

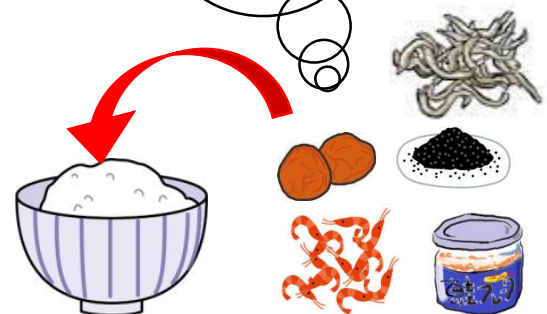
「トーストだけ」にひと工夫☆

チーズやハム、トマト、しらす、ピーマンやきのこなどをのせるとバランスアップ！



白いごはんひと工夫☆

ちりめんじゃこや桜えび、白ごまや鮭フレーク、梅干しなどをまぜると食べやすいですよ。



おわりに

「早寝・早起き・朝ごはん」は、子どもたちの生活習慣確立のためには、とても大切です。と同時にご家庭の協力なしに進めることはできません。日々の生活の中で「朝ごはんの準備」や「夕食は早めにとる」ことなど、難しい面もあるかもしれませんが。毎日できなくても、少し意識していただくことに大きな意味があると考えています。

子どもたちが、心身ともに健康で、いきいきと生活が送れるようにご協力よろしくお願いいたします。

早寝・早起き

朝ごはんのススメ



和歌山市立野崎西小学校