

千種町 早寝・早起き・朝ごはん運動

平成29年度

千種中学校区 園小中高連携一貫教育推進事業 生活交流部会

「早寝・早起き・朝ごはん・リズム運動」で

元気いっばいのちくさっ子に！

私たちの体には、昼夜のサイクルに合わせる体内時計が組み込まれており、不規則な生活が続いて体内時計が乱れると、心と身体の不調が現れることが分かっています。

子どもの生活は、大人に依存しています。日本人の平均睡眠時間は、世界最低レベルで子ども達の平均睡眠時間も、年々短くなってきています。小学生の平均睡眠時間は1970年には9時間23分だったのが、1980年には9時間13分、1990年には9時間3分、2000年には8時間43分となっています。(文部科学省編「データからみる日本の教育」2006年)

近年は、平均睡眠時間に変化はありませんが、下記の表1から、低年齢層では、この5年ごとで早寝早起きになっています。

表1 平均起床時間・就寝時間（総務省「社会生活基本調査」）

	平成18年(2006年)	平成23年(2011年)	平成28年(2016年)
小学生 (10歳以上)	起床 6時44分 就寝 22時02分	起床 6時38分 就寝 21時57分	起床 6時36分 就寝 21時54分
中学生	起床 6時45分 就寝 23時04分	起床 6時41分 就寝 22時55分	起床 6時34分 就寝 22時54分
高校生	起床 6時43分 就寝 23時50分	起床 6時36分 就寝 23時42分	起床 6時42分 就寝 23時43分

脳が育つ乳幼児期の時代は、毎晩午後8時までに寝かせて、毎朝7時までに起こすことが大切です。

睡眠時間を確保することについて、「うちの子は、もう小学生・中学生・高校生だから遅い・・・」とっていませんか。何歳からでも改善はできます。

しかし、思春期の子どもの場合、いきなり夜一生懸命寝かそうとしても無理です。まず、早起きから始めてみる。朝ごはんをきちんと食べる。毎日続けていくと、夜は早く眠たくなり、自然に生活リズムが改善されます。そうすると脳も活性化し、1時間目から授業に集中できます。朝の光を浴び、リズムジャンプで体力もアップしてきます。

年齢にあった標準睡眠時間に、少しでも近づけるように親子で生活リズムを見直してみましよう。

★生活リズムを整える方法★

① 午前の光を浴びて、リズム運動で身体を動かす。

(文部科学省「リズム遊びで早起き元気脳」という実践研究で効果が実証されています。HP参照)

② 規則正しいバランスの良い食事、特に朝食はしっかりとる。

③ お風呂は、早めに済ませ、親子でリラックスタイムをとる。

④ 就寝前のテレビ、スマホ、パソコンは控える。



睡眠中は、脳からさまざまなホルモンが分泌されます。睡眠に関するホルモンは、成長ホルモン・メラトニン・セロトニンが代表的です。

成長ホルモン 睡眠の最初の3時間程度の間集中的に分泌される

成長ホルモンは、骨を伸ばす・筋肉を増やす・傷んだ組織を修復したり脳を休ませたりすること、心身の疲れを回復させる働きがあります。

メラトニンは「睡眠ホルモン」夜 外界が暗くなると分泌が高まる



メラトニンは、睡眠と覚醒（昼と夜）のサイクルをコントロールするホルモンです。夜、外界が暗くなるとメラトニンの分泌が高まって、体に「眠れ」と指令を出します。「天然の睡眠薬」ともいわれています。部屋の照明をコントロールすることで、メラトニンの量が変化します。

就寝前の数時間は、部屋の照明を少し暗くし、テレビやパソコンを控えましょう。夜でも、常に明るいところにいると、メラトニンの分泌量が全体的に減少してしまいます。

- ※ LEDから出ているブルーライトは、太陽と同じ光なので、睡眠を促すメラトニンの分泌が抑えられ寝つきが悪くなります。
 - ※ 千種町インターネット宣言2016で、「利用時間は、22時30分まで！ただし、寝る30分前には終わる。」となっています。
- また、宍粟市中学生SNS 7ヶ条でも、「22時30分～6時までSNSは使わない。」となっています。

セロトニンは「癒しホルモン」朝 太陽光の刺激によって分泌を始める



セロトニンは、脳にある神経伝達物質で、「癒しホルモン」といわれ、心を安定させます。

セロトニンが不足すると、感情のコントロールに障害が出てきます。

朝の光は、体内時計をリセット

朝の太陽光には、もう一つ重要な役目があります。

体内時計は、約25時間の周期ですが、朝の光は体内時計をリセットしてくれます。

地球の自転のサイクルである24時間に合わせて、そのズレを修正するのです。