

早ね 早おき

朝ごはん

高知の子どもの未来のため

プラス 運動

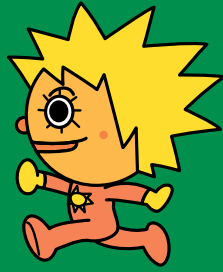
家族でチャレンジ！生活リズム！！



高知県教育委員会
高知県国公立幼稚園PTA連絡協議会
高知県私立幼稚園PTA連合会
高知県保育所保護者会連合会

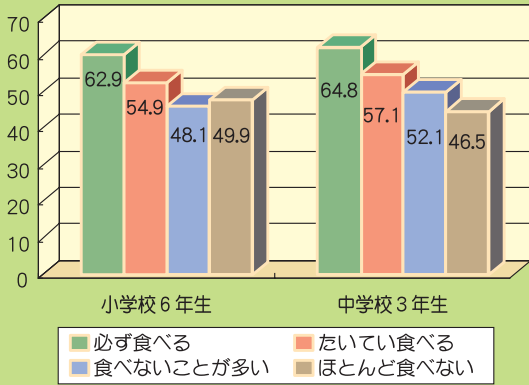
〔資料提供〕 原田 哲夫 (高知大学教授・理学博士)
前橋 明 (早稲田大学教授・医学博士)

子どもの生活リズムを大切にしましょう！



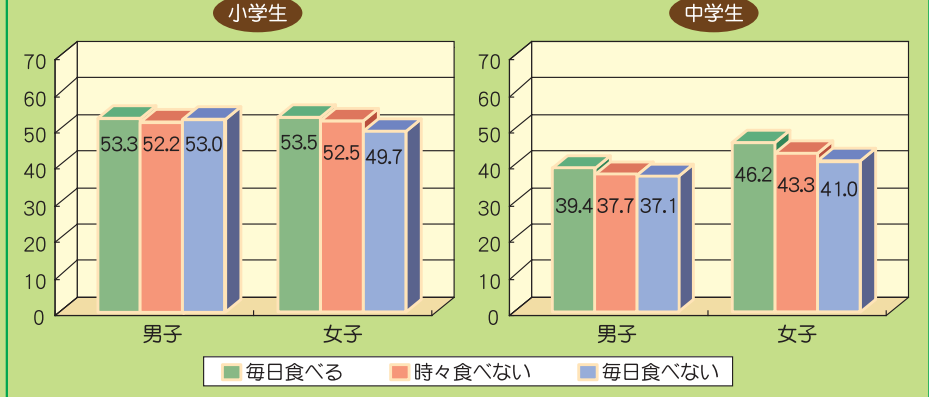
規則正しい生活リズムが、子どもの意欲や学力・体力の向上、情緒の安定につながります。

「朝食」と「正答率(国、算・数)」との関係



平成21年度全国学力・学習状況調査

朝食の摂取状況と体力合計点の関連

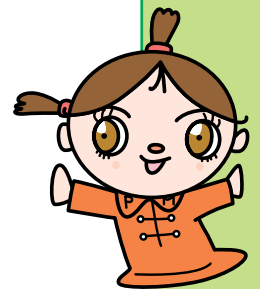


平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣調査結果



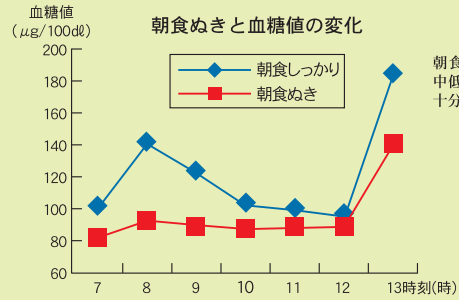
例えば睡眠のリズムが乱れると……

- 朝食の欠食がふえ、食事のリズムが乱れる。
- 午前中の活動力が低下し、運動不足となって、体力が低下する。
→集中ができない。イライラする。じっとしてられない。
- 自律神経の機能が低下する。
→昼夜の体温リズムが乱れる。
- ホルモンの分泌リズムが乱れる。
→朝、起きられず、日中に活動ができない。夜ぐっすり眠れない。
- 体調不良がおこる。
→気分がさえない。やる気がでない。
- 情緒が不安定になりやすくなる。
→仲間との活動ができにくくなり、不安が高まる。



- 親子でふれあい、豊かな心を育てるために、家庭の「食」を
- 自律神経をきたえ、健やかな体を育むために「運動」を
- キレないで、情緒を安定させるために「睡眠」を

大切にしましょう！



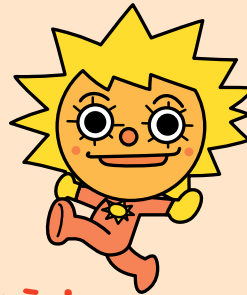
●朝食を食べよう！

朝ごはんは1日のエネルギー源です。しっかり活動できるように、できるだけ家族みんなで、バランスのよい食事をとりましょう。

朝食をしっかり食べるためには、朝早く起きて、ゆとりを持つことが大切です。

●朝うんちの習慣をつけよう！

規則正しい生活をする、毎朝うんちがでます。お腹がすっきりした状態なので、気持ちよく、元気に活動することができます。



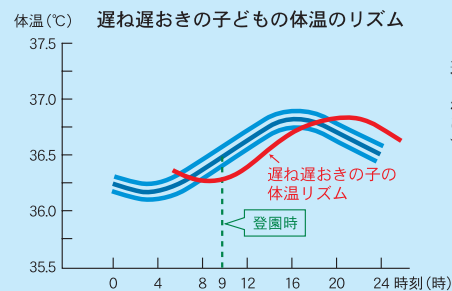
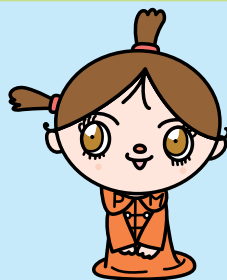
●体を十分に動かして外あそびをしよう！

外で元気に遊んだり運動したりすると、お腹がすいて食が進みます。また、昼間の疲れで、夜はぐっすりと眠ることができます。

休日には親子で一緒に運動するようにしましょう。

●生活のなかでも体を動かすことを心がけよう！

自分から行動しようとする意欲づくりのためにも、自律神経の働きをよくする運動刺激が必要です。徒歩での通園や、体を動かすお手伝いも、生活のなかでの大切な運動です。



●決まった時刻に寝床に入ろう！

決まった時刻に寝床に入り、読み聞かせなどをして自然に眠りに入れるようにしましょう。そのためには、夕食を早めにとるように心がけましょう。

「寝る子は育つ」と言われるように、寝ている間に成長ホルモンが分泌され、子どもの体と脳が成長します。

●十分な睡眠をとろう！

十分な睡眠時間をとることも大切です。朝ねぼうや夜ふかしの子どもたちには、学力低下やイライラなどの傾向がみられます。





1. 朝日を浴びて、体内時計をリセットしましょう！



人間の持っている体内時計の1日は25時間です。朝起きて太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、1日24時間の地球の周期に合うようになります。



2. 朝食や夕食は決まった時刻に食べましょう！



朝食や夕食は、毎日決まった時刻に、なるべく家族みんなで食べましょう。“元気物質（セロトニン）”のもとになる肉、魚、豆、乳製品などに含まれる必須アミノ酸のトリプトファンと、キャベツやバナナなどに含まれるビタミンB6を朝食で摂ることが大切です。



3. 日中、特に午前中の光を浴びましょう！

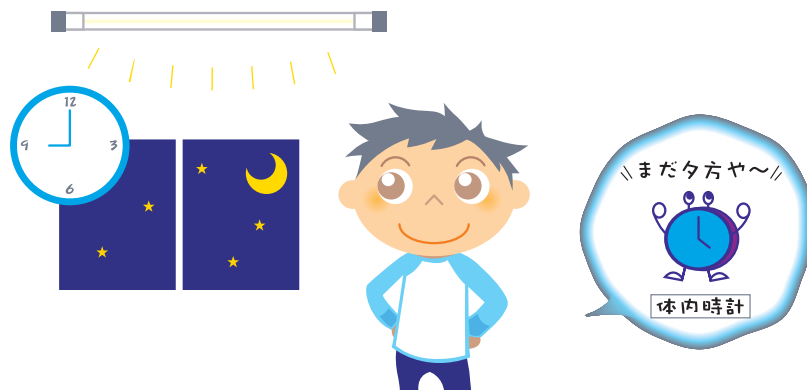


朝食で摂取した栄養素を太陽の光が“元気物質（セロトニン）”に変えてくれます。陽の光がやさしい午前うちに太陽の光を浴びるようにしましょう。日陰でもかまいません。





4. 日が落ちてからは、蛍光灯の光をなるべくさけましょう！



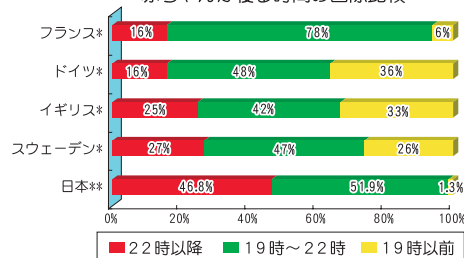
夜に蛍光灯（昼光色）を浴びると子どもの血中の“入眠物質（メラトニン）”濃度がおさえられ、体内時計が遅れ、夜型化してしまいます。



5. 幼児期の就寝指導を大切にしましょう！



赤ちゃんが寝る時間の国際比較



* P & G Pampers.comによる調査より
(2004年3～4月実施、対象0～36ヶ月の子ども)
** パンパース赤ちゃん研究所調べ
(2004年12月実施、対象0～48ヶ月の子ども)

決まった時刻に寝床に入り、枕元でお話や読み聞かせなどをして、自然に眠りに入れるようにしましょう。8歳までにしっかりと就寝指導を行えば、子どもは朝型の生活ができるようになります。



6. 子どもの時間を守りましょう！

夜間営業の店に保護者が子どもを同伴させると子どもの睡眠のリズムが乱れます。子どもの時間を守るのも保護者のつとめです。



9月・11月・1月は『こうち家族強調月間』です！

～家族みんなで毎日の生活をふりかえてみましょう～

高知県教育委員会では、高知県保幼小中高PTA連合体連絡協議会と一緒に「家族の触れあいと子どもの生活リズム向上」のために、9月・11月・1月を『こうち家族強調月間』として取り組んでいます。

テレビを消して、話をしたり、一緒に本を読んだり学習したり、家族のコミュニケーションの時間を増やしましょう。

生活リズムチェックカード

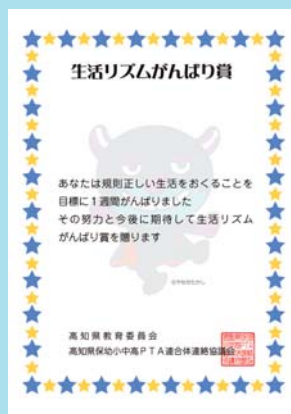
子どもたちの生活時間をチェックシートに記録してふりかえてみましょう。学習やテレビ視聴など、一日の時間の使い方を考え、毎日を規則正しい生活リズムで過ごせるよう家族みんなで取り組みましょう。

提出者のうち、目標に達した児童・生徒には「生活リズム名人認定証」を、目標に達しなかった人にも「生活リズムがんばり賞」を贈っています。平成21年度は7,056人(32%)が「生活リズム名人」に輝きました。

平成21年度の生活リズムチェックカードの提出者は3回の合計で21,906人(幼稚園・保育所:3,935人、小学校:12,786人、中学校:5,185人)の提出があり、小学校の74%、中学校の46%が取り組みました。

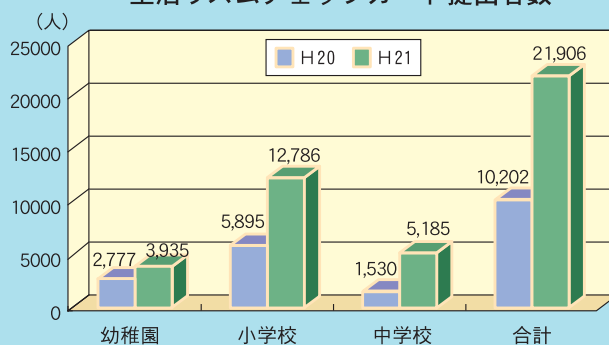


生活リズム認定証

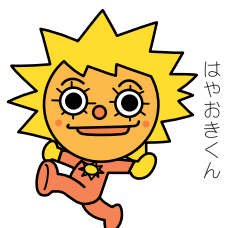


生活リズムがんばり賞

生活リズムチェックカード提出者数



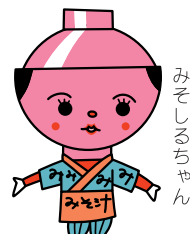
はやねちゃん



はやおきくん



あさごはんまん



みぞしるちゃん



よふかしおに

©やなせたかし

— 早ね早おき朝ごはん運動を推進します —

高知県保幼小中高PTA連合体連絡協議会

お問い合わせ先

高知県教育委員会事務局生涯学習課

〒780-0850 高知市丸ノ内1丁目7-52 TEL 088-821-4745 FAX 088-821-4505
E-mail: 310401@ken.pref.kochi.lg.jp http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/310401/