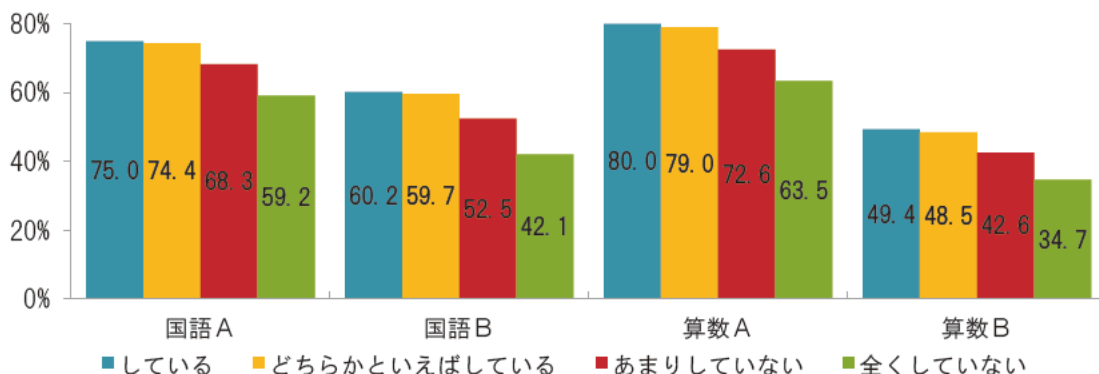


小学校編  
テーマ1

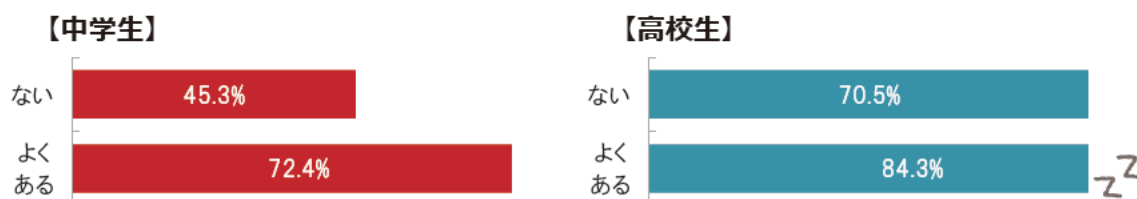
親子で!早寝・早起き・朝ごはん

<資料1> 決まった時間に寝る子どもの学力調査各教科の平均正答率 (小学生)



資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成 28 年度)

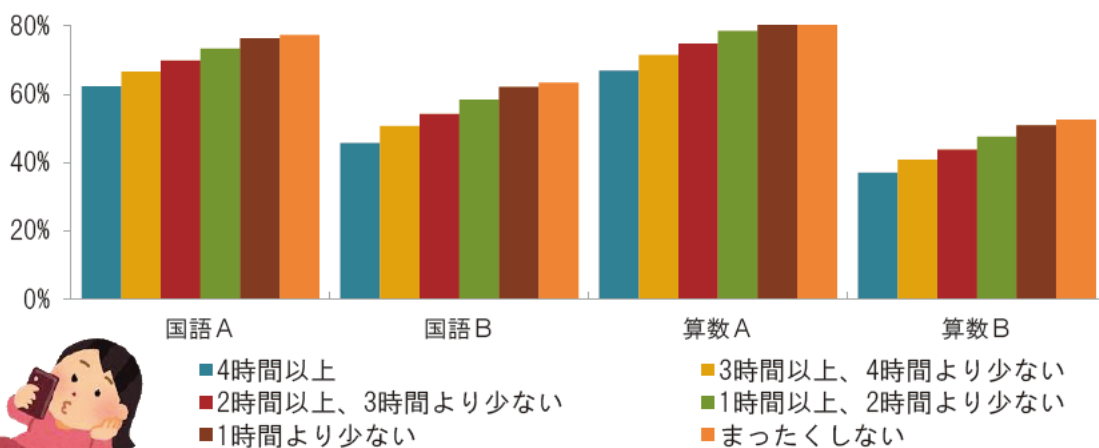
<資料2> 学校がある日とない日で、起きる時刻が 2 時間以上ずれることがある生徒のうち、「午前中の授業中に眠くて仕方がないことがある」と答えた者の割合



資料: 文部科学省「睡眠を中心とした生活習慣と子どもの自立等との関係性に関する調査」(平成 26 年度)



<資料3> 1日当たりのテレビゲーム時間と学力調査各教科の平均正答率 (小学生)



資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成 28 年度)



### 〈睡眠の効果〉

従来から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほか、脳や体を成長させる働きがあります。

脳には海馬という知識の工場があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積しています。この海馬の働きを助け、子どもの成長に欠かせない脳内物質であるメラトニン(暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働き)と成長ホルモン(寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳、骨、筋肉の成長を促す働き)は眠っている間に活発に分泌されます。眠る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、午後9時ごろには就寝させるように心がけましょう。

### 〈朝の光の効果〉

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体になります。

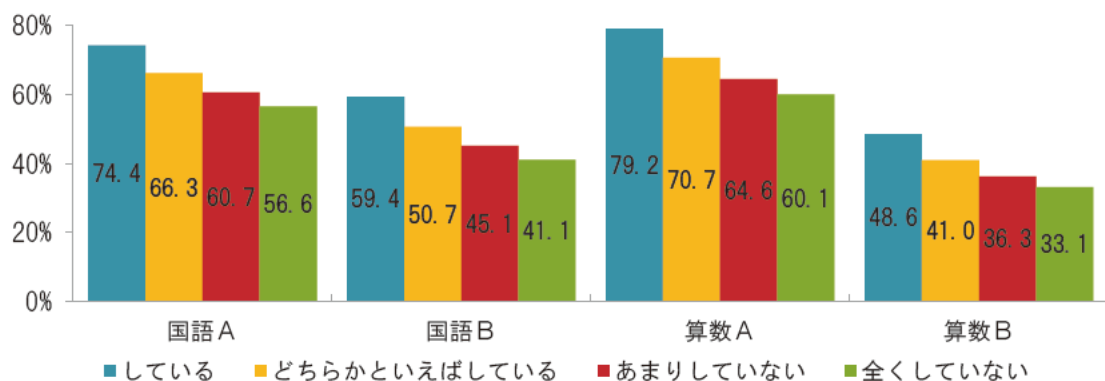


セロトニン分泌は、夜寝ているときにはなく、朝起きると始まります。セロトニンの分泌を増やすには、陽の光を浴びて体を動かすことや、しっかりと噛んで朝ごはんを食べること等が効果的です。

一方、陽が沈むと睡眠を促すホルモンであるメラトニンが合成されます。このメラトニンは、セロトニンを材料にしているので、昼にセロトニン分泌を増やすような活動を行うことが大切になってきます。

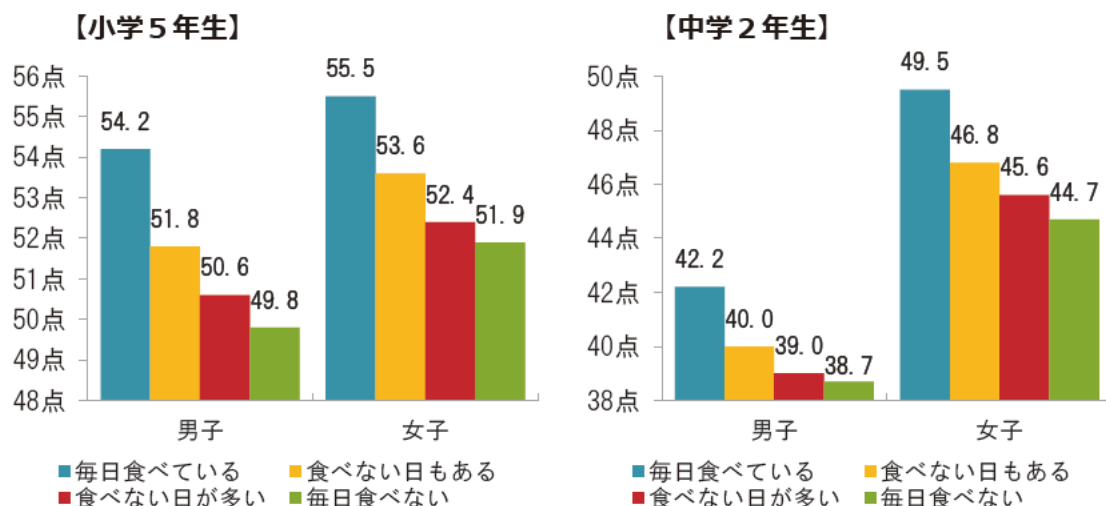
このように朝の光を浴びて、昼に活動を行うことにより、夜にはメラトニンがたっぷり合成され、よく眠ることができるようになります。

### 〈資料4〉朝食摂取と学力調査各教科の平均正答率（小学生）



資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成28年度)

## ＜資料5＞朝食摂取と体力合計点（小中学生）



資料: スポーツ庁「平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

### ＜朝食の効果＞

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとするさまざまな栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。

しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂りさえすればいいというわけではありません。朝食でもう一つ大切なことは『よく噛んで食べること』です。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。



## <気をつけるべき生活習慣>

### 生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ

規則正しい生活習慣で体内時計のリズムを保つことにより、頭も身体もベストな状態になります。

### 朝は日光を浴び、朝食をとる

起床後に、朝食をしっかりとるとともに、太陽光また蛍光灯を浴びて体内時計のリズムを整えましょう。

### 適度な運動を習慣づける

夕方までの時間に適度な運動をすると夜ぐっすり眠れます。また、筋肉や骨が丈夫になり、たくましい身体が作られます。

### お風呂は早めに入る

寝る直前に熱いお風呂で身体を温めすぎると眠りにくくなります。寝る3、4時間前に入るか、寝る直前の場合はぬるめのお湯につかりましょう。

### 夜食は控える、遅い時間の食事は2回に分けるなどの工夫をする

夜遅くに食べる食事は肥満の原因になるとともに体内時計のリズムを夜型化します。夕方に軽く食べておくなどの工夫をしましょう。

### 眠りに入りやすくする環境を整える

日没後はできるだけ白熱灯色の蛍光灯などオレンジ色の照明の部屋で過ごしましょう。また、夕食後はカフェインの摂取を控えましょう。

### 布団の中でデジタル機器（スマホ、ゲームなど）は使わない

寝る直前にデジタル機器の発するブルーライトを浴びると体内時計のリズムが夜型化し、睡眠の質が低下します。寝る直前はデジタル機器の利用は控えましょう。

### 平日と土日の睡眠リズムをずらしすぎない

平日と土日で起床時刻や就寝時刻が大きく（2時間以上）ずれないようにして、体内時計のリズムを保ちましょう。



出典：文部科学省「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来 ～睡眠リズムを整えよう!～」

## <子どもが朝、起こして起きない どうする?>

### 1 朝日を浴びましょう

朝起きて**朝日を浴びる**と、脳と体を覚醒させることができます。  
朝日が差し込むようにカーテンを少し開けて寝る、照明をタイマーセットしておく、といった工夫も。

### 2 90分の倍数を睡眠時間にする

人は、レム睡眠（浅い眠り）とノンレム睡眠（深い眠り）の二つを交互に繰り返しながら眠っています。そして**レム睡眠**の時に起きると目覚めが良いとされています。その時間は90分間。ですから、**90分の倍数**を睡眠時間にして、朝起きるタイミングを計りましょう。

### 3 子どもに「困った」体験をさせる

「朝、一度だけ声をかけるけど、それ以上起こさない」という**ルール**を決めます。初めに「やべー、遅刻」という状態に陥ったことで**自覚させます**。子どもは、自分が「困った」「大変だ、どうしよう」という状況になって初めて、**自分自身の問題**として捉えます。

### 4 子どもの好きな音楽をかける

子どもが好きなテレビやアニメの主題歌などを聞こえる音量で流してみるのも効果的です。睡眠と起床の間のぼんやりとした頭の中に「好きな音楽」が聞こえてくると目が覚めやすくなります。さらにこの「好きな音楽で朝起きるパターン」ができ上がると、音に対する反応が習慣化されやすくなる効果も。

### 5 朝に遊ぶ時間を作る

子どもも小さいうちは親と遊ぶのが大好きなものです。たった10分でも構いません。朝子どもと遊ぶ時間を作るようにしてみます。

子どもにとっては「起きたら遊べる!」という前向きな気持ちからスッと起きられます。夜寝る前は「朝起きたらまた遊べるんだ」と思っている気持ちで眠りにつけます。

### 6 抱っこしてリビング（別室）などに移動させる

年齢は限定されますが、抱っこができるなら抱っこしてそのままリビング（別室）などへ連れて行くのも効果的。寝場所から運ばれ「音・匂い・光」を認識すれば体も頭も目覚めモードに。

### 7 その他

こちょこちょと身体をさわる。お母さんが布団に入っていく。……

## <忙しい朝でも、簡単に作れる朝食レシピ>

### 【H28 みえの地物が一番！朝食メニューコンクールより】

#### (1) 「火を使わずできる、夏野菜ねばねばチャーハン」

(四日市市小学生)

- ①ボウルの中にハムと卵を入れる。
- ②冷やごはんをレンジで1分間温め、①のボウルに入れ、塩、こしょう、醤油で味付けながら混ぜる。
- ③オクラを切って、ぬれたキッチンペーパーに包んでレンジで1分間温める。
- ④②のチャーハンを耐熱皿に平たく入れ、レンジで2分間温める。一度混ぜて、さらに2分間温める。その間に③のオクラと納豆を混ぜておく。
- ⑤温めたチャーハンにしその葉、オクラ納豆、ミニトマトを盛りつけて完成。



#### (2) 「卵がトロトロ。お手軽朝食パン」

(四日市市小学生)

- ①パンの上の部分をくり抜き、その中に、ハムをしき、卵をのせ、塩、こしょうをふる。
- ②玉ねぎのスライス、ピーマンのせん切りなどの野菜を①の上にお好みでのせます。アルミホイルでパンを包んで、オーブントースターで15分間焼く。
- ③付け合わせのサラダは、トマトやきゅうりやツナなどマヨネーズであえて完成。



#### (3) 「ねばねばそうめん」

(津市中学生)

- ①そうめんをゆでる。
- ②ゆでたそうめんを丼にうつし、温泉卵、納豆、しらす、わかめなどの海藻や野菜を盛りつけ、めんつゆをかけて完成。



### 【簡単に子どもでも作れる朝食メニュー・食べたい朝食メニュー

(埼玉県PTA連合会) より】

ここ参照

<http://saitamaken-pta.jp/committee/katei/h24-breakfast/>