

○気をつけるべき生活習慣

○子どもが朝、起こしても起きない どうする？

○忙しい朝でも、簡単に作れる朝食レシピ

「早寝・早起き・朝ごはん」○×クイズ

Q 1 朝型の方は夜型の人より勉強やスポーツの成績がよい。

A ○

【解説】生活が朝型の人と夜型の人を比べた場合、朝型の方が勉強やスポーツの成績が良いという研究報告があります。

(出典：文部科学省「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来」～睡眠リズムを整えようより)



Q 2 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない。

A ×

【解説】人は必要な睡眠を毎日とる必要があります、あらかじめまとめてとっておくことはできません。また、週末の朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化し、翌週前半の「時差ぼけ」状態を引き起こします。そのため授業に集中できずに成績が下がったり、肥満や病気のリスクが高くなったりします。規則正しい生活を心がけましょう。

(出典：文部科学省「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来」～睡眠リズムを整えようより)

Q 3 人間の体内時間は1日24時間である。

A ×

【解説】1日およそ25時間であり、少しずつ遅れていくが、太陽の光を浴びるとリセットされるそうである。海外旅行の時差ぼけを治すにも有効だそうである。

(出典：文部科学省「みんなで早起き朝ごはん」～子どもの生活リズム向上ハンドブックより)

Q 4 毎日朝食をとる子どもほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にある。

A ○

【解説】全国学力・学習状況調査の結果より、小中学校とも正答率が高い結果になっている。学力だけでなく、運動能力も高い傾向にある。

(出典：文部科学省「みんなで早起き朝ごはん」～子どもの生活リズム向上ハンドブックより)



Q 5 朝食を食べないと肥満になりやすい。 A O

【解説】1日の食事回数を少なくすると、肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大する。1日のエネルギー摂取量を同じにしても、食事回数が少なくなるほど体脂肪の蓄積が増加し、血清コレステロールや中性脂肪が高くなる。すなわち、肥満や脂質異常症の原因の1つとなる。

(出典：文部科学省「みんなで早起き朝ごはん」～子どもの生活リズム向上ハンドブックより)

Q 6 体の成長を促し、脂肪を分解する成長ホルモンは、眠りはじめの深い睡眠時に最も多く分泌される。 A O

【解説】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間に分泌される。(出典：文部科学省「みんなで早起き朝ごはん」～子どもの生活リズム向上ハンドブックより)

Q 7 睡眠時間を減らすとたくさんのことができよい A X

【解説】夜ふかしによって睡眠が不足するなど、体内時計のリズムが夜型化すると様々な不調がおこり、頭や身体が十分に働かなくなります。また、その状態が続くと疲れがたまりやすくなります。さらに、睡眠不足はやる気やイライラなど感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させるほか、子どもの脳の発達にも影響することがわかっています。

(出典：文部科学省「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来」～睡眠リズムを整えようより)



Q 8 寝る前にスマートフォンを見たり、ゲームをすると眠れなくなる。 A O

【解説】スマホやゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれているものもあります。ブルーライトなどの強い光を夜に浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが後ろにずれてなかなか眠れなくなったりします。寝る前はスマホやゲームを控えましょう。

(出典：文部科学省「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来」～睡眠リズムを整えようより)

