

# 親子で見直す生活リズム

## 夏休みも早寝・早起き・朝ごはん



体内時計は、体温やホルモンのリズムによって調整されています。体内時計をリズムよく回すポイントは、太陽の光、食事、日中の活動。体や心をより良く発達させるためには、子どもの時からリズムをつくり守ることが大切です。

まずは早起きから実践！ 小さな成功を積み重ねていきましょう。

### 1 朝から日光を浴びる

起きたらまずカーテンを開け、日光を浴びましょう。体や脳が活発に活動しやすくなります。



### 2 朝食を習慣に

朝食を食べることで体温が上がり、集中力もアップ！ 朝食はメリットがいっぱいです。



#### おすすめ朝食

炭水化物 ごはん、バナナ、食パンなど  
たんぱく質 目玉焼き、納豆、ウインナー、  
具たくさん豆腐のみそ汁など

### 3 朝のお手伝いで体を動かす

朝のお手伝いなどで手や体を動かすと脳が刺激され、目が覚める効果も期待できます。

お手伝いの例 カーテンを開ける、朝食の配膳



### 4 寝る前に画面を見ない

寝る前にゲームや動画、テレビなどの画面を見ないようにしましょう。寝る直前に明るい画面を見ると、脳が朝と勘違いしスムーズに寝ることができなくなります。寝室は暗くするのがおすすめです。



### 5 日中や夕方に体を動かす

体を動かすと、メンタルを安定させるセロトニンというホルモンのはたらきが高まります。心地よい疲労感は夜の寝つきも良くします。



子どもの睡眠はメンタルや体、学習に大きく影響します。

## ■子どもの睡眠不足が与える影響

### イライラしやすくなる

睡眠不足で生活リズムが乱れると、セロトニンがうまく分泌されなくなり、年齢が低い時期は、怒りやすくなったり言動が攻撃的になることがあります。また、年齢が高くなると、うつ傾向になりやすいといわれています。

### 肥満になりやすい

寝ている間に最も分泌される成長ホルモンは、身長を伸ばす役割だけでなく、脂肪を分解する働きもあります。そのため睡眠不足が続くと、幼少期もしくは将来、肥満になる可能性が高くなります。

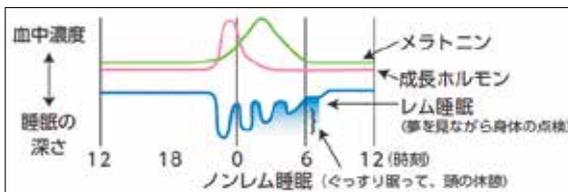


図 東京都生涯学習情報「とうきょうの地域教育 No141」より

### 集中力が低下する

睡眠不足により生活リズムが崩れると、起床から昼の活動ピーク時に体温調節がうまくできなくなり、脳が活発に働きにくくなるため、ボーっとしてしまうことが増えたり、学習に集中できなくなります。

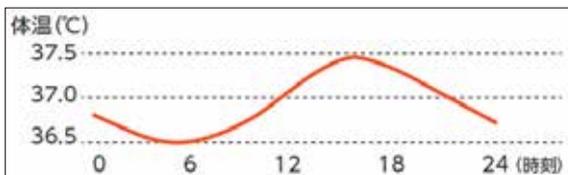


図 東京都生涯学習情報「とうきょうの地域教育 No141」より

日本の小・中・高校生は、世界的に見ても最も夜更かしをしていることで有名。寝ている間に記憶を整理し定着させるため、勉強した内容を覚えるためにもしっかり睡眠をとりましょう。十分な睡眠が、子どもの可能性を広げることに繋がります。

健康保険課 健康増進係 ☎ 234-6123