

特集「早寝早起朝ごはん」

新型コロナウイルスの影響により学校が長期休校したことや、不要不急の外出自粛制限により自宅でテレビやゲームをする時間などが増えたことで、子どもたちの生活習慣の乱れが心配されています。

生活習慣の乱れは、学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されており、「早寝早起朝ごはん」を実践することにより、子

どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながります。

子どもの生活習慣を改善するためには、保護者の方々の協力が不可欠で、この取り組みの必要性を知っていただくことが重要です。

『広報にいかっぷ』では、なぜ「早寝早起朝ごはん」が推進されているのかについて詳しく掲載していきます。

1 はじめよう朝食週間「子どもの生活リズムは朝食から見直そう。」

朝食を毎日食べる児童生徒の方が
学力調査の平均正答率と体力調査の体力合計点が高い傾向にあります。

●学力調査の平均正答率

(%) (小学6年生)



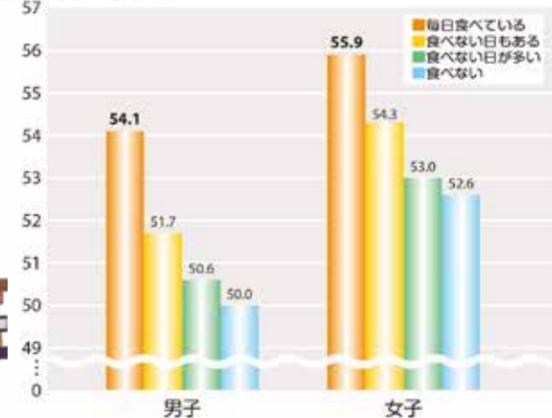
(%) (中学3年生)



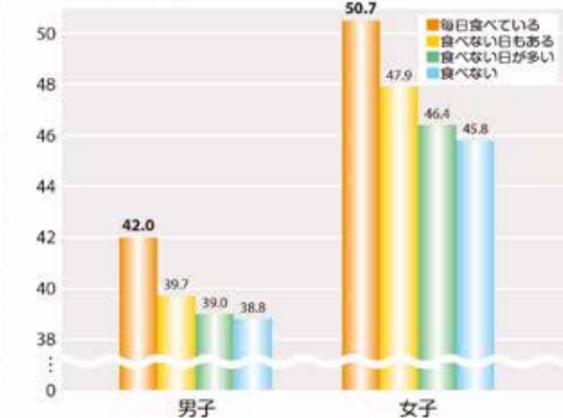
出典：文部科学省 令和元年度全国学力・学習状況調査

●体力調査の体力合計点

(点) (小学5年生)



(点) (中学2年生)



出典：スポーツ庁 令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

できることから始めよう!!

2 早寝のおはなし「眠るということ」

(1) 睡眠の役割

「寝る子は育つ」ということわざがあるように、眠りは子どもの豊かな発育にとって欠かすことができません。眠りは、①心身を休養させる、②体をつくる、③心を強くする、④頭をよくする、などの役割を果たします。

まず①心身を休養させる、ですが、私たちは眠ることで身体と脳を十分に休養させています。人は眠りに入ると朝起きるまで一定の状態にあるのではなく、レム睡眠(浅い睡眠)とノンレム睡眠(深い睡眠)という性質の異なる睡眠状態を繰り返します。図1

レム睡眠では、体がぐったりと力が抜けていますが、脳は覚醒に近い状態で夢を見えています。ノンレム睡眠は、浅いまどろみの状態からぐっすり熟睡している状態まで4段階に分けられます。この2種類の睡眠が組み合わさることにより、心身の疲労を回復させています。

②体をつくる、に関しては、ノンレム睡眠のときに分泌される成長ホルモンが重要な役割を果たしています。成長ホルモンは、

骨格筋をつくる、免疫力を高める(病気への抵抗力をつける)などの大切な役割を持っています。

(2) 睡眠が心を強くし頭をよくする

眠ること、③心を強くする、あるいは④頭をよくする、こととは関係がなさそうに感じるかもしれませんが、眠りは学習や記憶の統合にとっても重要な役割を果たしています。昼間学習したことや経験したことは、眠っている間に整理され、記憶されます。さらに、記憶が保持されるだけでなく、知識が組み合わさって発展したり、能力が向上することも明らかにされています。

このように、眠りは単に“活動していない”という状態ではなく、体や心をゆったりと休ませ、すみずみを点検してメンテナンス(機能の維持)をし、さらに向上させるという役割まで果たしています。子どもたちが健康でいきいきとした生活を送るためには、良い眠りをとることがとても大切です。

図1

