

お元気ですか
保健センター
です

早寝、早起き、 朝ごはんのすすめ



子どもたちの眠りが危ない！

いつ頃から私たちは、夜の街に子どもの姿を見かけても不思議に思わなくなつたのでしょうか。「便利」と「豊か」の陰に、眠らせてもらえない子どもたちが増えています。

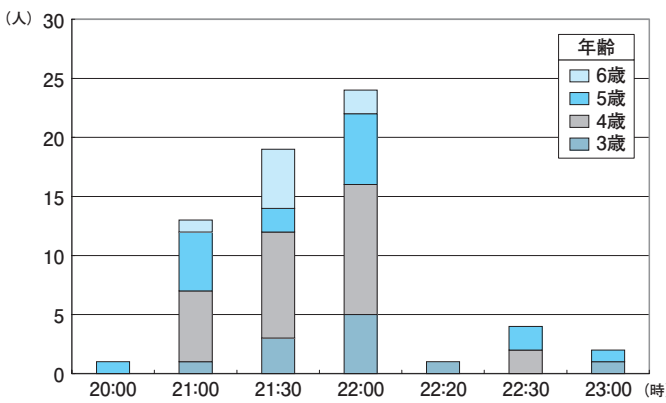
寝る時間が遅いと、朝起きられない、起きる時間が遅いと朝ごはんが食べられない、という悪循環が子どもたちをむしばんでいるのです。

「寝る子は育つ」って本当？

先生たちは「睡眠が大切」「早く寝かせてください」とよくいいます。なぜでしょう。それは睡眠が「昼間、脳が目覚めるための休息」だからです。

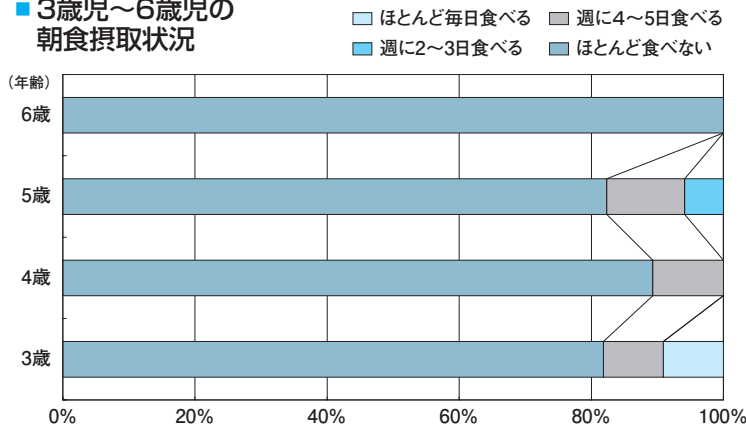
脳は、学校で学んだことがちゃんと知識として身につく、記憶として定着するという整理を、全部睡眠中に行っているのです。そしてその睡

■ 3歳児～6歳児の就寝時間



眠中、特に深い眠りの最中に、成長ホルモンが出ています。昔から言われていた「寝る子は育つ」って、本当だったんですね。次の表は平成15年に国見町の3歳から6歳までの保育園児を対象に行つた、就寝時間の結果です。

■ 3歳児～6歳児の朝食摂取状況



圧倒的に22時台が多いですね。でも、中には23時就寝という大人なみの子どももいます。

次の表は、「お子さんは朝ごはんを毎日食べていますか」という質問の結果です。

ほとんどの子どもが毎日朝食を食べていますが、中には週に4～5日食べる、週に2～3日食べるという子どももいます。驚くべきことにほとんど食べないという子どももいました。

朝の光と朝ごはん

朝の光をあびていますか？
朝ごはんは食べていますか？
どちらも子どもの脳の目覚まし時計であり、脳を活性化させる大事な栄養剤です。

朝の光を浴びることで脳は目覚め、朝ごはんを食べることで、胃が活動を再開し、体温が上がり、体や脳に刺激が伝わります。すると、体がシャーンと目覚めて全身に力がいきわたり、活発に活動できるようになるのです。

さあ、明日から朝の光をあび、朝ごはんをしっかり食べましょう。

早起きをするための五戒

- 一、朝、陽の光をあびる
- 二、昼間に大活躍する
- 三、夜、暗くする
- 四、家族全員の生活リズムを整える
- 五、乳幼児期より、正しい生活リズムを習慣づける