

みんなで取り組もう！「早寝早起き朝ごはん」

なぜ「早寝早起き朝ごはん」が必要なの？

子どもたちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。近年、子どもたちの生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。家庭における食事、睡眠などの乱れを個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として、子どもたちの基本的な生活習慣を確立させ、生活リズムの向上を図るための取組を推進していくことが必要です。

「早寝早起き朝ごはん」がつくる 健やかな毎日

睡眠の効果 … 心身の疲労を回復し、脳や体を成長させる！



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**のほかに、**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、**子供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 … すっきり目覚め、集中力があがる！

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するの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と合成され、よく眠ることができるようになります。



朝食の効果 … エネルギーを補給して、午前中からしっかり活動できる！



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ので、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様々な栄養素を補給し、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。