

大人の生活リズムに子どもをつきあわせていませんか？

～早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけましょう～

参考：東京都教育委員会発行 テキスト「そうだ、やっぱり早起き・早寝！」（平成19年作成）
ミニパンフレット「そうだ、やっぱり早起き・早寝&朝ごはん」（平成20年作成）



図 保健センター母子保健係（☎23-3331 内線 636）

市が行っている乳幼児健診では、気になることが増えてきています。それは、小さなお子さんの夜型の生活リズムや朝ごはんを食べない食生活のことです。

「生活リズム」と「朝食」の重要性を考えてみましょう。

生活リズム

子どもの食事やお風呂の時間を帰りが遅いお父さんに合わせたり、朝の準備をするため子どもを起こさずに寝かせている、というお母さんたちがいます。

もちろん、大好きなお父さんの帰りを待ち、家族そろっての食事やお風呂の時間も大切ですが、お子さんにとって早寝早起きの生活習慣を身につけることはとても大切です。

どうして大切なのか、科学的な根拠を紹介します。

早寝・早起きが大切な理由

1 ヒトは昼行性の動物で、昼には昼の、夜には夜の体の仕組みがあります。体のすべてのリズムがそれに基づいてプログラムされているので、その仕組みに合った生活しないと、体や心をよりよく発達させることができません。

ヒト本来の生活リズムを守ることが、特にこれから成長していく子どもにとって大切です。

2 私たちの脳の中にある体内時計は1日25時間の周期ですが、朝の光を浴びることで、24時間周期に合わせています。

体内時計の働きで睡眠・体温・ホルモンの働きなどのリズムも刻まれます。遅くまで起きていたり、朝の光を浴びないと、1日のリズムをきちんと刻むことができません。

また、朝の光には心を穏やかに保つ働きのある神経伝達物質「セロトニン」の活動を高める働きがあります。逆に夜の光は「メラトニン」という細胞を守る働きのホルモンを出にくくしてしまいます。

3 生後4カ月くらいから、夜寝ているときに成長ホルモンが集中的に分泌されるようになります。

4〜6歳頃からは、寝入ってすぐ深く眠っているときにたくさん分泌されます。

成長ホルモンが十分に分泌されないとい、脳や体の成長に影響が起きる心配があります。

4 体温のリズムも、睡眠・ホルモンのリズムと関連しています。

体温は明け方に低く、起きると上昇して脳や体を目覚めさせ、活発に動けるようなリズムを刻んでいます。

睡眠リズムが乱れると、体温リズムも乱れてしまい、午前中ボーッとしたり、疲れやすくなります。

まずは早起きから始めましょう

昨日まで午後10時過ぎまで起きていた子どもに「今日から8時に寝よう」と言っても無理というもの。ちよつと眠そうでも、朝早く起すことから始めてみましょう。

①朝の光を浴びましょう

光を浴びて体内時計をリセットすることが大切です。

②顔を洗いましょう

顔を洗うと、交感神経という昼間の活動を支えてくれる自律神経にスイッチが入ります。

③朝のあいさつをしましょう

家族でも、きちんと「おはよう」とあいさつを交わしましょう。

④朝食を食べましょう

脳が活性化して1日を元氣よくスタートすることができます。

⑤朝うんちの習慣を

うんちは、夜の間に、副交感神経の活発な働きで肛門の近くにやっできます。朝うんちがでると、1日すっきりした気分です。

⑥昼間は体を動かしましょう

昼間にいっぱい活動すれば、夜早く眠れます。

⑦夕食時間を早くしましょう

忙しい日々の中では大変なことです。寝かせる時間の2時間前には食事は終わらせたいものです。

⑧風呂は夕食前に

寝付きが悪い場合、夕食とお風呂の順番を逆に見るとうまくいくこともあります。

⑨寝る時はテレビを消しましょう

子どもの寝る時間になったら、テレビを消しましょう。

⑩寝るときは電気を消しましょう

暗くなれば、細胞を守る働きのある「メラトニン」が出てきます。

⑪お気に入りの入眠方法をみつけましょう

絵本の読み聞かせなど、子どもが安心して眠れるようにしましょう。

朝食



朝食はお子さんのみならず、お父さんやお母さんにとっても大切です。なぜ朝食が大切なのでしょう。

①体のリズムを整える

朝食を食べないと午前中は頭がボーッとしたまま、夜はいつまでも眠れず、朝起きられないという悪循環に陥ってしまいます。

②体温を上げる

朝食を食べ、熱が作られることで体温が上がります。

③脳にエネルギーを補給する

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」という成分です。夜寝ている間もエネルギーを使っているので、朝食を食べないと午前中はブドウ糖が不足してしまいます。

④肥満や生活習慣病の予防になる

朝食を食べないと、体が飢餓状態に陥りエネルギーを蓄積してしまい、結果的に肥満につながり、生活習慣病を招いてしまいます。

⑤「朝うんち」の習慣ができる

食事が体内に入ること胃や腸が刺激され、排便が促されます。

子どもだけに、「早寝・早起き」をさせようとしても、それはお子さんに負担を強いるだけです。家族で生活習慣を見直すことが大切です。

ぜひ、お子さんと一緒に今までの生活を振り返りましょう。

あなたの生活リズムは

大丈夫？

チェックした項目で、どのような見直しが必要かわかります。

- 1 夜寝るのが遅く、朝起きるのが遅い。
- 2 夜遅くコンビニエンスストアやレストランなどに行くことがある。
- 3 電気をつけて寝る。
- 4 休日は家族で朝寝坊をして、のんびり過ごすことが多い。
- 5 遅い時間に夕食を食べる。
- 6 朝ごはんを食べないことがある。
- 7 天気がよくても、外で遊ばない。
- 8 テレビやゲームの時間を決めていない。

チェックした項目が...

1~4の人

早寝・早起きの大切さをもう一度見直しましょう。

5・6の人

食習慣をもう一度見直しましょう。

7・8の人

運動や遊び方をもう一度見直しましょう。

どれもあてはまらなかった人

とてもすばらしいです。ぜひ、今の生活を続けましょう。