

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会推進会員一覧

(五十音順、敬称略)

【企業会員】

(株)伊藤園、エムエフエス(株)、(株)旺文社、大塚ウェルネスベンディング(株)、キッコーマン(株)、コカ・コーラ ボトラーズジャパン(株)、シダックス(株)、(株)小学館集英社プロダクション、西洋フード・コンパスグループ(株)、(株)玉川繊維工業所、東京急行電鉄(株)、(株)ナガセ、(株)日本教育新聞社、日本マクドナルド(株)、(株)明治、(株)悠光堂、雪印メグミルク(株)、(有)ルーティ、(株)若葉共済会

【公益法人等・個人会員】

(一社)家の光協会、(公財)上廣倫理財団、お米マンOKOME-MANプロジェクト実行委員会、(認定NPO)おやじ日本、(学)香川栄養学園女子栄養大学、学習塾みち、(一財)学生サポートセンター、(公財)学校給食研究改善協会、(一財)教職員生涯福祉財団、子どもの早起きをすすめる会、(公財)才能開発教育研究財団、(公財)実務技能検定協会、(一財)社会通信教育協会、上越教育大学、小児神経学クリニック、(学)昭和学院、新宿柏木クラブ、聖徳大学・聖徳大学短期大学部、(公社)全国学校栄養士協議会、全国国公立幼稚園・こども園PTA連絡協議会、(公社)全国子ども会連合会、(福)全国社会福祉協議会全国保育協議会、全国専修学校各種学校総連合会、全国米穀販売事業共済協同組合、(公財)ダノン健康栄養財団、東京学芸大学、(公財)図書館振興財団、(公社)日本一輪車協会、(公財)日本英語検定協会、(公財)日本漢字能力検定協会、(NPO)日本子守唄協会、(公財)日本数学検定協会、(NPO)日本成人病予防協会、(公財)日本スポーツ協会日本スポーツ少年団、(公社)日本調理師会、日高町、日本PCA教育振興会、(公社)日本PTA全国協議会、(一財)日本ユースホステル協会、(公財)日本リトルリーグ野球協会リトルリーグ東京連盟、(公財)日本レクリエーション協会、はっぴーdoファミリー、早寝・早起き・朝ごはん実行委員会 in 宮城、(公財)古岡奨学会、(学)文化学園、(公社)母子保健推進会議、(一社)マザー・ニア、(公社)マナーキッズ®プロジェクト、南新宿クリニック耳鼻科・小児科、(学)山野学苑、山野美容芸術短期大学、山野美容専門学校、(NPO)幼児教育従事者研究開発機構、陽電研究室、岡静子、鈴木みゆき、塚本栄樹、外川泉、中村岩男、西中孝樹、久次辰巳、星野恭子、松岡浩蔵、村田佳祐、森田秀作

推進会員数:84(令和元年7月現在)



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

刊行の言葉

平成18年に「早寝早起き朝ごはん」国民運動がはじまって以来、関係者の皆様方のご尽力のおかげで、全国に「早寝早起き朝ごはん」が認知され、その成果として、子供の朝食摂取率が改善され、規則正しい生活リズムを身につけるためのしつけをする保護者が増えています。

これまで全国協議会は、「早寝早起き朝ごはん」の重要性について知っていただくために、各種フォーラムの開催やポスターやチラシの作成・配布など様々な普及活動に取り組んできましたが、実際にフォーラム等に参加し、近年の脳科学による根拠をはじめ、何故「早寝早起き朝ごはん」が子供の成長にとって大切なのか、学力や体力、気力とどう関係しているのかといった具体的な内容に触れることができるのは一部の方々だけでした。

今後「早寝早起き朝ごはん」運動をより実効あるものとして広げていくためには、保護者の方々をはじめ、学校教員や地域の大人の方々などに、広く「早寝早起き朝ごはん」の重要性を知っていただく必要があります。そこで、これまでの運動の成果を踏まえ、本運動の更なる発展をめざして「早寝早起き朝ごはんガイド」を刊行することとしました。

このガイドを積極的にご活用いただき、子供たちはもとより国民全体にこの「早寝早起き朝ごはん」の実践が広がっていくことを期待しています。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 会長 有馬 朗人

Contents 目次

はじめに	1
第1章 眠ることと起きること	2
第2章 朝ごはん	9
第3章 運動・遊び	13
執筆協力者	17

はじめに

ヒトは、朝の光とともに目覚め、日中活動し、夜は体と脳を休めるというリズムを持っています。体温の変化やホルモンの分泌なども昼と夜、一日の中でリズムを持っているため、生活リズムを整えることが、心身ともに健康でいられる秘訣です。

ところが現代は、夜中でも照明で明るいだけでなく、テレビやパソコン、スマートフォンなどから発せられる強い光の影響もあり、生活リズムが乱れやすい状況にあると言えます。生活リズムが乱れるとどうなるのでしょうか。

まずは、下の図にお子様の時間の使い方を記入してみましょう。

記入例



平日



休日



記入のポイント

- ☾ 寝る時間、起きる時間、食事の時間は必ず記入してください。
- ☾ 運動やゲームをしている時間があれば、記入してください。

第1章 眠ることと起きること

1ページの下の図をチェック!
睡眠時間は何時間とれていますか?
平日と休日で起きる時間が
違っていませんか?

眠るということ

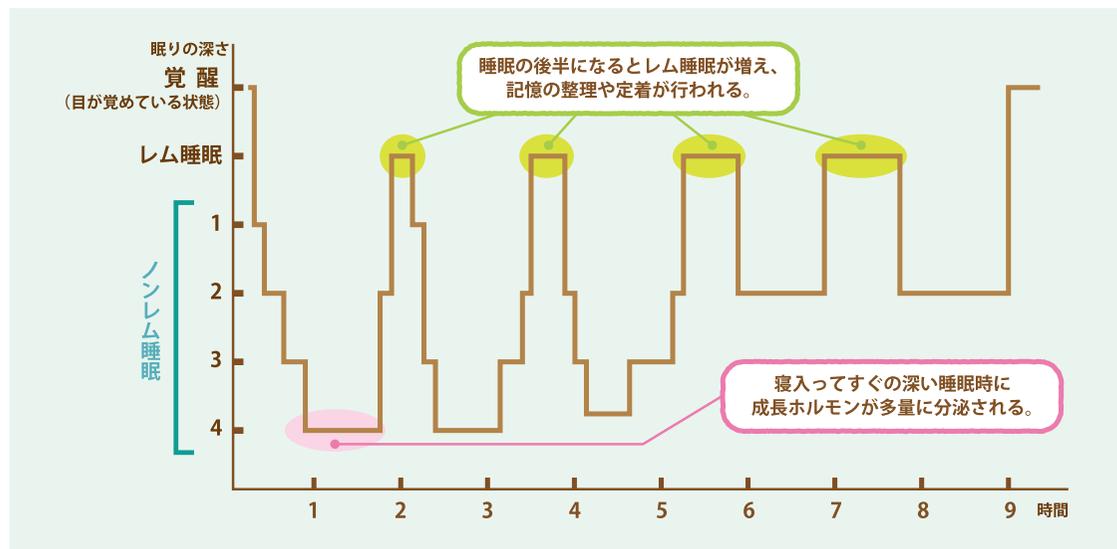


睡眠の種類

産まれてすぐの赤ちゃんは、「飲むー寝る」を繰り返していますが、生後4か月頃には、昼間起きていて時間が長くなり夜は少しずつまとまって眠る、という一日のリズムができてきます。そして、このリズムに則ってホルモンなどが分泌されるようになります。

下の図は、一晩の眠りの例を示したものです。

睡眠には、性質の違う2種類の睡眠(レム睡眠とノンレム睡眠)があり、寝ている間交互に繰り返されています。通常、眠って最初に現れるのは深い眠りのノンレム睡眠で、後半になるにつれてレム睡眠が増えていきます。



メラトニンと成長ホルモン

子供の成長に欠かせないホルモンとして、メラトニンと成長ホルモンが挙げられます。

メラトニンには入眠を促す働きがあり、メラトニンが分泌されることによって体温などが下がり、自然と眠りにつくことができます。また、生体リズムの調整にも大きな役割を果たしています。

成長ホルモンは、寝入ってすぐの深いノンレム睡眠時にたくさん分泌されていて、骨や筋肉を作り成長を促したり、免疫力を高めたりする働きがあります。

睡眠と記憶

脳は眠っている間にその日起こったことや学習したことを繰り返し再生していて、必要な情報は記憶し、不要なものは消去します。

主に記憶の整理や定着が行われるのはレム睡眠時ですが、レム睡眠は、ノンレム睡眠をしつかりと取った後に出現します。そのため、夜更かしなどにより睡眠時間が短くなると、レム睡眠が少なくなり、せっかく学習・経験したことが定着しにくくなる恐れがあります。

睡眠は、体を整備し、成長させ、健康に保つだけではなく、新しく学んだ知識や運動の技能などを定着させる重要な役割を担っています。そのため日頃からしっかりと睡眠時間を確保することが大切です。



睡眠不足の影響

睡眠不足になると、「機嫌が悪い」「イライラする」「落ち込む」など気持ちのコントロールをうまくできないことがあります。更に、日中の眠気が増すことで、注意力が下がったり、勉強や運動を頑張れなかったりします。

また、体温は寝ている間は低く、起きる時間になると上昇しはじめ、夕方から夜にかけて低くなるというリズムを持っていますが、夜更かしなどによって睡眠リズムが乱れると、体温の上昇のタイミングが後ろにずれてしまうことがあります。体温の上昇により脳や体が目覚め、活発に動けるようになるため、体温の上昇のタイミングが後ろにずれると、午前中体温が上がり、脳も体もうまく働かないということになってしまいます。

更に、感染症にかかりやすい、ケガが治りにくい、肥満につながるという報告もあり、睡眠不足は日常生活の様々な場面に影響を与えうるでしょう。

必要な睡眠時間

睡眠不足にならないためには、どのくらい眠れば良いのでしょうか。下の表は、2015年にアメリカのNational Sleep Foundation が発表した「必要と考えられる人間の年齢別睡眠時間」です。

必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間

年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
0~3ヶ月	11~13時間	14~17時間	18~19時間
4~11ヶ月	10~11時間	12~15時間	16~18時間
1~2歳	9~10時間	11~14時間	15~16時間
3~5歳	8~9時間	10~13時間	14時間
6~13歳	7~8時間	9~11時間	12時間
14~17歳	7時間	8~10時間	11時間
18~25歳	6時間	7~9時間	10~11時間
26~64歳	6時間	7~9時間	10時間
65歳~	5~6時間	7~8時間	9時間

(National Sleep Foundation in USA) 2015

必要な睡眠時間には個人差があるため、表を参考にしながら、適正な睡眠時間を見つけましょう。まずは、下のステップ1をチェックしてみてください。

ステップ1

- ☑ 朝決まった時間に(できれば自分で)目が覚め、気分も良い。
- ☑ 日中眠くなったり、ボーっとしたりすることはない。
- ☑ 夜更かしをせず、毎日寝る時間が決まっている。

睡眠時間が足りている子供には、「起きた時に機嫌が良い」「日中眠そうにしていない」「休日の起きる時間が平日より2時間以上遅くなっていない」という傾向があります。したがって、ステップ1がチェックできていれば、睡眠時間が足りていると言えます。ステップ1がすべてチェックできたら、より良い睡眠をとるためにステップ2もチェックしてみましょう。

ステップ2

- ☑ 日中お友達と体を動かして遊ぶことが好きだ。
- ☑ ゲームやスマートフォンをする時間を決めていて、夜はやらない。
- ☑ 布団に入ったら寝付きは良いほうだ。

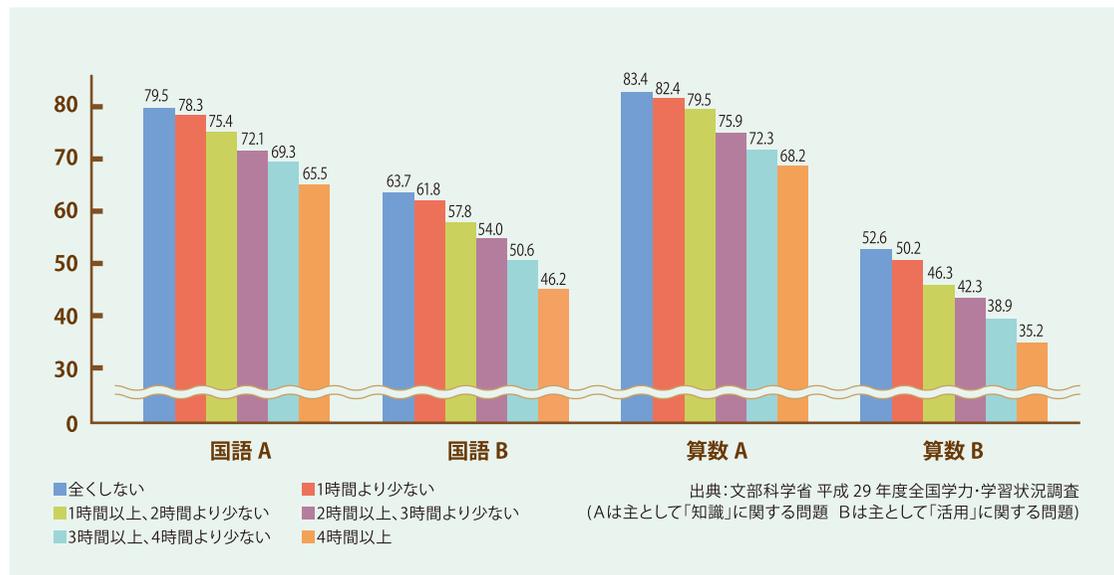
文部科学省の調査で「学校がある日とない日で起床時間が2時間以上ずれること」と「学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方ないことがあること」との関係調べたところ、ずれのある子は、ない子に比べて「午前中にもかかわらず眠くて仕方ないことがある」割合が高いことがわかりました。これは、平日の睡眠不足が、休日の起きる時間に影響を及ぼしていることを示唆しています。しかし、休日にたくさん睡眠をとったとしても、「寝だめ」をすることはできません。それどころか平日の規則正しい生活リズムを崩すことにつながってしまいます。

朝すっきり目覚めれば気分も良く、学習に向かう姿勢も整います。日中体を動かせば、寝付きも良くなります。適正な睡眠時間を知り、毎日しっかりと眠ることが、子供たちの心身を健康に保つためには必要なことなのです。

テレビゲーム・スマートフォンなどの影響

小学生が一日の生活の中でテレビゲーム※をする時間や携帯電話やスマートフォンを使う時間は、年々増加しています。

テレビゲームについていえば、小学6年生の30%が、平日一日2時間以上するという調査結果が出ており、テレビゲームをする時間の長さが長くなるにつれて学力テストの平均正答率が低くなる傾向が見られました。



夜遅くにテレビゲーム(特に携帯型ゲーム)をすることやスマートフォンを見ることはお勧めできません。夜に強い光を、しかも目と近い距離で浴びることにより、入眠を促すメラトニンの分泌が妨げられてしまうからです。これにより、体内時計のリズムが後ろにずれ、寝付きにくくなるのです。

前述のとおり、睡眠は、子供の心身の成長のために欠かせないものです。テレビゲームやスマートフォンなどは楽しく便利なものですが、時間を決めて使用するなどして、夜更かしの原因にならないようにしましょう。

※ここでいうテレビゲームには、コンピューターゲーム、携帯型ゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含まれています。

起きるということ

私たちは日中見たり、聞いたり、体を動かしたりなど様々な活動していますが、それらをスムーズに行うためには、脳がしっかりと覚醒してはいけません。『目覚める』『起きる』ということは、脳がきちんと覚醒しているということなのです。

体内時計と朝の光

私たちの体の様々な部分には体内時計と呼ばれるものがあります。体内時計のうち中心的な働きをしているものは脳にあり、ホルモンなどの分泌や睡眠・覚醒に関わっています。この体内時計は、24時間より若干長い人が多く、放っておくと日々ずれていってしまうので、どこかで修正する必要があります。そのずれを修正するのが朝の光です。



セロトニンの役割

目が朝の光を感じると、セロトニンという脳内物質が分泌されます。セロトニンは、脳と体を覚醒させ日中活動しやすくするとともに、心のバランスを整える(イライラをおさえ、機嫌が良い状態にしてくれる)役割があります。更に、眠りを誘う働きを持つメラトニンの生成にも関わっています。メラトニンはセロトニンを材料にして作られるため、昼にセロトニンがしっかりと分泌されていないと、夜にメラトニンが不足してしまい、寝付きが悪くなります。そうすると、日中眠くなったり、機嫌が悪くなったりするのです。

朝起きてしっかりと活動するためには、夜ぐっすり眠ることが大切です。そのためには、セロトニン分泌を増やすことが不可欠です。では、セロトニン分泌を増やすためには、どうしたら良いのでしょうか。

セロトニンの分泌を増やすためには、『太陽の光』『リズムカルな運動』『人と関わる(face to face のコミュニケーションをとる)こと』が大切だと言われています。

Check!

セロトニン分泌を増やすために

朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。

目が朝の光を感じるとセロトニン分泌が始まります。お散歩などの軽い運動や、朝ごはんの配膳などのお手伝いで体を動かすことも効果的です。

朝ごはんをよく噛んで食べましょう。

“リズムカルな運動”には体を動かすことの他に「よく噛んで食べること」も含まれています。また、食べ物が胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、朝の排便習慣にもつながります。

日中は元気に体を動かして遊びましょう。

明るい環境で体を動かすことは疲れて寝付きを良くするだけでなく、セロトニンを増やす効果もあります。家族やお友達とコミュニケーションをとることで気持ちも安定します。

昼間にセロトニン分泌の多い生活をすると、夜にはメラトニンがたっぷり分泌され、ぐっすりと眠ることができます。それが規則正しい生活リズムにつながっていくのです。

第2章

朝ごはん

1ページの
下の図をチェック!
食事は決まった時間に
食べていますか?

背が伸びたり、体重が増えたり、小学生の頃は体が大きく成長する時期です。しっかりとした体を作るためにも毎日の朝・昼・夜の3度の食事が大切です。

朝ごはんの必要性

夕食でとったエネルギーは、寝ている間にすべて使われてしまい、朝には残っていません。そのため、朝ごはんを食べないと、午前中脳の活動に必要なエネルギーである糖質(ブドウ糖)が足りなくなってしまう。脳は、体重の2%にすぎませんが、基礎代謝量の2割ものエネルギーを消費します。

午前中、元気に活動するためには、まずエネルギー源となる主食(ごはん、パンなど)を食べる必要があります。ごはんならお茶碗1杯(約150g)、パンなら食パン1枚(6枚切り)を目安にしてください。

Check!

おいしく朝ごはんを食べるための食習慣チェック!

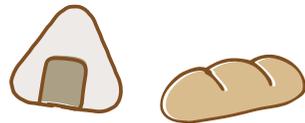
すべての項目にチェックができるように食習慣を見直してみましょう。

- 夕食は寝る2時間前までに済ませている。
- 朝ごはんを食べる時間がある。
- 夜食を(食べる場合は)食べ過ぎていない。
- 朝ごはんを誰かと一緒に食べている。
- 朝ごはんを食べるとき、食欲がある。

食習慣と生活習慣は密接に関係しているため、5ページのチェックと合わせてすべてチェックできるようにしましょう。

朝ごはんづくりのポイント

～朝ごはんはホップ・ステップ・ジャンプで!～



忙しい朝でも栄養バランスの良い朝ごはんを食べたいものです。3日坊主にならずに続けるためには、無理せず、少しずつステップアップしていくことが大切です。

ホップ! 主食

まずは食べる習慣をつけましょう。脳のエネルギー源となる糖質を多く含む主食を食べることで、朝から活動的に過ごせるようになります。

ステップ! 主食+1品 (主菜 or 副菜 or 果物 or 牛乳・乳製品)

毎日、ごはんやパンだけ食べる習慣がある場合は、何かもう1品加えてみましょう。主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものをプラスすることで、栄養バランスがぐんとアップします。

ジャンプ! 主食+2品 (主菜 or 副菜 or 果物 or 牛乳・乳製品)

さらに1品プラスすると、栄養バランスだけでなく、食事としての満足度もアップします。主食、主菜、副菜のそろった朝ごはんを目指しましょう!

家に準備しておく朝ごはん作りもラクラク!

● 主食の材料となるもの ごはん、パン、うどん

ごはんは1膳分約150gをラップに包み冷凍しておきましょう。500wの電子レンジで約3分で食べ頃になります。

● 主菜の材料となるもの 卵、豆腐、納豆、ツナ缶、ウィンナーやハム、ちくわやかまぼこなど

そのままでも食べられて、調理が簡単にできるものがおすすめです。

● 副菜の材料となるもの キャベツ、ほうれんそう、きのこ、もやし、きゅうり、レタスなど

皮むきの必要がないもの、生で食べられるもの、火の通りが早いものがおすすめです。

● 果物 季節の果物

みかんやバナナは子供でも簡単に皮をむくことができます。

● 牛乳・乳製品 牛乳、チーズ、ヨーグルト

そのまま食べるのはもちろん、チーズとパン、果物とヨーグルトというように組み合わせることもできます。

和食編

ホップ! (主食)



ごはんにふりかけやつくだにをのせて

ステップ! (主食+1品)



プラスする1品の例
みそ汁、納豆、冷奴、卵やきなど

ジャンプ! (主食+2品)



プラスするもう1品の例
ヨーグルトや果物をデザートに

洋食編

ホップ! (主食)



トーストにジャムやマーガリンをぬったり、チーズをのせて

ステップ! (主食+1品)



プラスする1品の例
野菜のソテー、レタスやきゅうりのサラダ、牛乳・100%のフルーツジュース

ジャンプ! (主食+2品)



プラスするもう1品の例
目玉焼き
ハムやウィンナーのソテー

朝食に菓子パン!?

食べる習慣をつけるために、最初は菓子パンでもOK。しかし菓子パンは、エネルギーや脂質が多いので、できれば食パンやロールパンがおすすめです。

朝食にゼリー飲料!?

ゼリー飲料は簡単に飲むことができ、忙しい朝には、大変便利です。しかし残念ながら、このゼリー飲料の品名は「清涼飲料水」。これだけでは、朝食に必要なエネルギーや栄養を摂取することはできません。

子供の頃の朝食習慣を大切に!

20代前半の独身男性に行った調査結果によると、小学校の頃に「一日3食いずれも決まった時間に食事をする」「毎朝朝食を食べる」などの「規則正しい食事」をとっていた人は、大人になった時の朝食摂取頻度が高く、良好であることがわかりました。これは、子供の頃の「規則正しい食事」が将来大人になった時の食習慣に影響を及ぼす可能性があることを示しています。*

* 出典: 田中美里、武見ゆかり 青年期の独身男性における朝食摂取頻度と回想法による学童期の食習慣との関連 日本健康教育学会誌, 23(3), 182-194(2015)

栄養バランスと学力・疲労感

主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べる子供は、そうでない子供に比べて、学力調査の「学力調査の平均正答率が高い」、「集中力が高い」、「疲労感が少ない」傾向にあることがわかりました。



数値:「身体の「だるさ」や「疲れやすさ」を感じる」と「がしばしば又はときどき感じている」と回答した児童・生徒の%
出典:平成25年度、26年度 坂戸市食育に関する児童・生徒及び保護者へのアンケートの分析報告書

朝ごはんはコミュニケーションを

朝ごはんを家族と一緒に食べている子供は、一人で食べる子供に比べて、「栄養バランスの良い朝食を食べていること」、「朝食前にお腹が空いていること」、「イライラしたり元気が出ないなどの不定愁訴が少ないこと」が報告されています※1。また、「食事中に子供が自分から話をする」と「家族関係が良好であること」に相関関係が見られました※2。

家族みんなが忙しい毎日ですが、朝の時間の使い方を工夫して、楽しい食卓づくりを心がけましょう。

※1 出典:衛藤久美、足立己幸 児童における家族との食事中の自発的コミュニケーションと食生活及び家族生活の関連 学校保健研究 47(1) 5-7(2005)
※2 出典:足立己幸 NHK「子どもたちの食卓」プロジェクト 知っていますか子どもたちの食卓 食生活からからだと心がみえる NHK出版(2000)



第3章 運動・遊び

1ページの下の図をチェック!
1日で合計して60分、体を動かしていますか?

子供の運動習慣と体力の現状

心も体も健康で元気な子供に育ててほしいという大人の願いは今も昔も変わりません。しかし、今の子供を取り巻く環境は、一昔前に比べ大きく変化しています。

まず、都市化や少子化、塾や習い事などによって、自由に遊ぶ場所・時間・仲間が減っています。外で遊ばせたくても、安全で自由な遊び場を確保するのは容易ではありません。さらに、テレビゲーム(最近では、携帯ゲームやスマートフォン)の出現により子供の遊びは大きく変わりました。また、自動車による送迎、便利な生活を実現する機械の普及などにより、体を動かす機会が減少しています。

実際、体を動かす時間が「一日に60分未満」の小学生はもはや普通の存在になりつつあり、「一週間に60分未満」の子供たちが全体の1~2割にも達していることがスポーツ庁の調査によって明らかになりました。

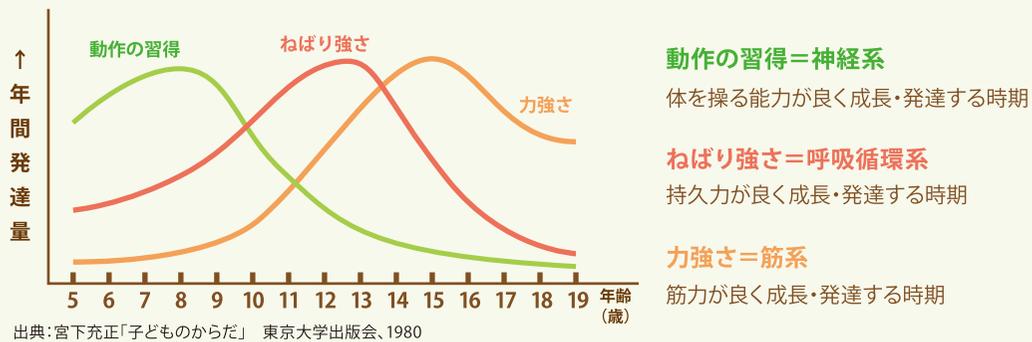
体力テストの成績は、ここ数年間は一部向上の兆しが認められるようになりましたが、依然として多くの項目で保護者が子供であった時代と比べて低いレベルのままです。特に、「跳ぶ」「投げる」などの全身を全力でタイミングよく操作する能力の低下が目立っています。



運動と心身の発達

ヒトの体は、運動やトレーニングをすれば、それに対する効果が年齢にかかわらず期待できます。しかし、下の図のように、ある機能が急激に発達する時期があり、その時期に合わせた運動やトレーニングを行うことで、よりで効率良く能力を高めることができます。

体力・運動能力要素はいつ発達するか



小学生の頃は体を操る能力の発達がピークを迎えることから、体の動かし方を覚えることに最も適した時期だと言われています。この時期に多様な動きを経験することによって、自分の体を上手に操ることができるようになっていきます。しかし、そのタイミングを逃し十分な運動を経験しないままに成長が進んでしまったために、自分自身の体を上手にコントロールできない子供や、これまでの常識では考えられない理由でケガをしたりする子供が急増しています。

小学生の時には体力テストの成績は誰でも毎年向上していくので、本人はもちろんのこと、保護者も子供の体力が不足した状態にあることになかなか気づくことができないのです。

小学生の頃に新しい様々な運動や遊びに触れることは、体をうまく動かせるようになるだけではありません。この時期は、「できた!」をたくさん経験することが大切で、この頃に培う「自分でやった」、「自分はできる」という肯定的な感情は、その後の心の発達に大きな影響を及ぼすと考えられています。

運動が不足すると、体力の低下だけでなく、肥満、アレルギー、不定愁訴(イライラする、やる気がでない、疲れやすい等)、心理的なストレス状態など体と心、双方の健康にも悪影響を及ぼします。したがって、体を動かす遊びをたくさん経験させ、「体を動かすことは楽しい」と思えるような環境を作っておくことが、心身を発達させるためにも、運動不足にならないためにも重要です。

必要な運動量の目安

子供たちの体力を取り戻す取り組みが、あらゆるところで始まっています。例えば小学校では体育の時間数が一部の学年で増えました。しかし、単に体育の時間数を増やせば体力が向上するわけではありません。子供たちが、体育の時間以外にも自ら体を動かしたくなるような指導や取り組みが求められています。

「運動」や「体を動かす」というと、少年団やクラブなどでのスポーツ活動がイメージされがちですが、休み時間や放課後に行う外遊びはもちろん、歩くことや階段の利用、家事の手伝いなど、日常生活の一部として体を動かすことすべてを含んで考えてみましょう。いつでも、どこでも、誰とでも行えることに目を向けることによって、子供たちの自由な活動を促すと同時に、「何か特別なことをしなければならない」という強迫観念のハードルを下げるすることができます。

では、どの程度の運動を行えば良いのでしょうか?これにはさまざまな考え方がありますが、日本を含め世界の多くの国々で、「一日で合計して60分」体を動かすことが推奨されています。これは、アスリートが行うトレーニングのように特定の動きやスポーツを60分間続けて行うことを意味しているわけではありません。特に小学生の頃には様々な体の動きを含む運動・スポーツや遊びを、少しずつでも良いので一日の中で組み合わせ、楽しみながら60分程度の時間を確保するように心がけましょう。



生活習慣の連鎖

体力の低い子供たちの中には、朝起きられない、朝ごはんを食べないなどの運動以外の生活習慣も悪い状態にあり、いつも体がだるく、動きたくないという悪循環に陥っているケースが多くみられます。反対に、運動をする子供たちはしっかりと食事をし、睡眠もきちんと取っているため、生活に意欲があり、精神的にも安定していて、勉強にも集中できるので、学力面でも良い影響が期待されます。このように睡眠、食事、運動などの生活習慣は連鎖しているため、運動習慣を改善するには、一日の生活習慣全体をチェックする必要があります。

子供時代に体を動かす経験をたくさん重ねれば、大人になった時にも体を動かすことに喜びを感じることができるはずです。また、健康や体力は、継続的に体を動かしてこそ得られるものです。子供時代に体を動かす習慣を身につけることは、一生涯にわたり活力のある生活を営むための基礎を培うのです。

大人の役割

体力テストの成績が子供の健全な発育発達を反映する一つの指標であると捉えれば、それが国全体で年々低下しているという事実は一種の危険信号と考えるべきです。

しかし、その対策を学校に任せておけば良いというものではありません。特に週末や夏休み、冬休み、春休みといった長い休みなどでは、家庭の役割は重大です。

子供たちが活動的になるか否かは保護者をはじめ、友達や教師などの人的環境が大きく影響を与えます。したがって、大人が子供の体力や心身の健康について理解し、子供が元気で活動的に過ごすために必要なこと、できることについて考え、子供と一緒に実践していくことが必要であると言えるでしょう。

付録【早寝早起き朝ごはんチェックシート】の使い方

記入例

① 6 月 2 日 木 曜日
起きた時刻 ② 6 : 30
寝起きの様子 ③
朝ごはん
日中の運動
手伝い
9時以降のテレビ・ゲーム
寝た時刻 ② 21 : 30

1. まずは①の日付を記入しましょう。
2. ②の起きた時刻、寝た時刻には数字を書きます。
3. その他は○をつけてチェックしていきましょう。
4. ③のイラストは下記を参考に色を塗りましょう。



すっきり ふつう ねむい ぐったり イライラ

このチェックシートはお子様
自分でチェックしても保護者の
方がチェックしてもOKです。
みんなで実践してみましょう!



※付録の【早寝早起き朝ごはんチェックシート】は
ホームページからダウンロードすることができます。
<http://www.hayanehayaoki.jp/download.html>

執筆者紹介

第1章 眠ることと起きること

鈴木 みゆき (すずき みゆき)

和洋女子大学人文学群子ども発達学類教授

第3章 運動・遊び

内藤 久士 (ないとう ひさし)

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科研究科長

第2章 朝ごはん

武見 ゆかり (たけみ ゆかり)

女子栄養大学大学院研究科長 女子栄養大学教授/
NPO 法人日本栄養改善学会理事長

発行 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1 国立オリンピック
記念青少年総合センター内
TEL: 03-6407-7767 FAX: 03-6407-7699
E-mail: hayane-hayaoki@niye.go.jp
<http://www.hayanehayaoki.jp/>
小学生のための早寝早起き朝ごはんガイドー保護者・指導者向けー
平成29年2月発行

中西 明美 (なかにし あけみ)

女子栄養大学給食システム研究室専任講師

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会は、「早寝早起き朝ごはん」運動の
趣旨にご賛同いただいた推進会員の皆様方からのご支援により、様々
な普及啓発活動を行っています。