

心と体と頭の元気のもと!!「早寝早起き朝ごはん」

エピソード～小学校でよく見かける光景です～



月曜日の全校朝会でのことです。
10分程度の短い時間ですが、いつも元気な3人が気分不良を訴え、保健室にやってきました。



保健室の先生がたずねると・・・

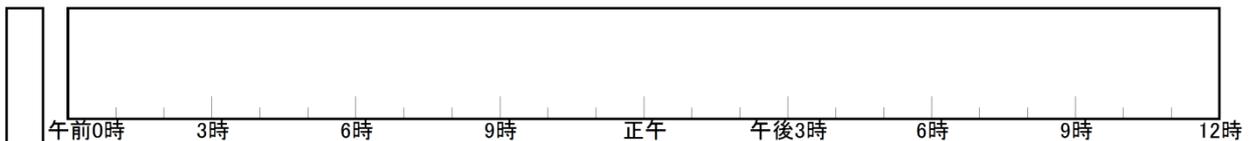
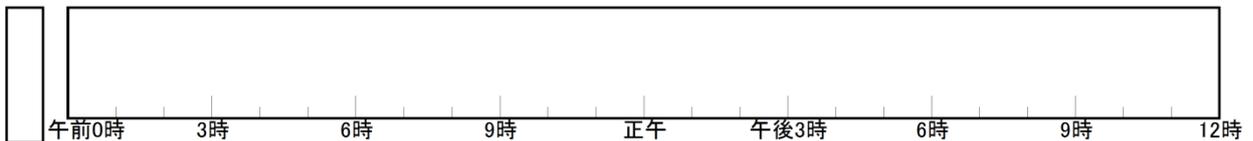
けんたさん「ゆうべ、遅くまで起きていた。」

さとみさん「今日は、朝ごはん食べてこなかった。」

ももこさん「ウンチしてない。」 と答えました。

ワーク1 エピソードを読んで、感じたことを書きましょう。

ワーク2 我が家の生活時間を振り返ってみましょう。(平日)



	○心がけていること, △困っていること
早寝	
早起き	
朝ごはん	

まめ知識 ～生活リズムの輪は「早寝早起き朝ごはん」で完成～

● **睡眠リズムが不規則になると...**
 年齢が低いとイライラするなど攻撃性に現れ、年齢が高いと無表情で「うつ」傾向が現れるなど、「心の健康」を害することが多くなります。



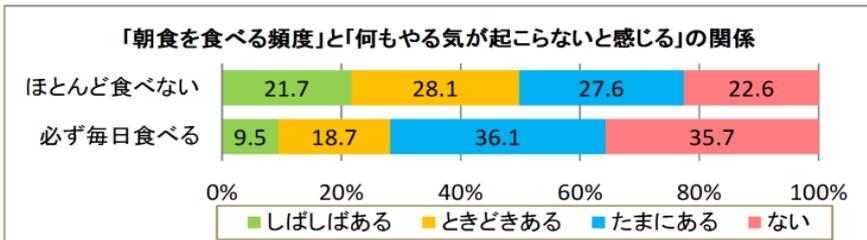
● **早起きして朝の光を浴びると...**
 体内時計は、地球のリズムより1時間長い約25時間周期で動いており、このズレを調節するのが、朝の光です。朝の光を浴びることで、体内時計が24時間にリセットされ、生活リズムが整ってきます。

● **昼間にしっかり体を動かすと...**
 昼間、活発に遊んだり運動したりすると、おなかが空き、食が進みます。
 また、昼間の疲れで早く眠たくなり、ぐっすり寝ることができます。



● **朝ごはんを食べると...**

- ① エネルギーチャージ
 午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素を体と脳に補給することができます。
- ② アイドリングスタート
 体の中で熱が作られて体温が上昇し、スムーズに活動できるようになります。
- ③ すっきり快便
 噛むことで脳に刺激が与えられ、腸も動き始めて朝の排便につながります。



■出典：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」のデータによりグラフ化（対象：小学校5年生、中学校2年生）

■参考：子どもの生活リズム向上ハンドブック（H19 文部科学省）

ワーク3 心と体と頭を元気にする「生活リズム」に向け、実践できることを話し合しましょう。

ふりかえり このプログラムをとおして、どんなことを考えましたか。