



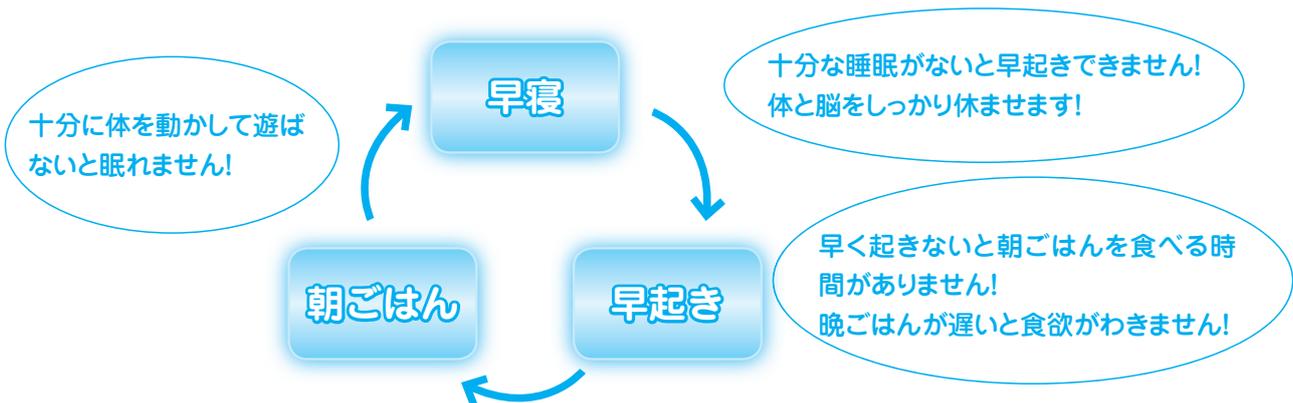
子育て支援メッセージ

# 早寝・早起き・朝ごはん なぜ大切?

市教育委員会では、子どもの健やかな成長を願い、子育て中の保護者の皆さんに、ぜひとも考えていただきたい生活習慣を「すくすくメッセージ」としてまとめています。

10月9日、和洋女子大学教授の鈴木みゆきさんを講師に招き、「子どもの発達と生活リズム～幼児期に育てたいこと～」と題した講演会を開催しました。講演では「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性を、科学的な根拠に基づき分かりやすく話していただきました。その内容を紹介します。

《問合せ》 こども育成課 ☎29-0053



十分に体を動かして遊ばないと眠れません!

早寝

十分な睡眠がないと早起きできません!  
体と脳をしっかり休ませます!

朝ごはん

早起き

早く起きないと朝ごはんを食べる時間がありません!  
晩ごはんが遅いと食欲がわきません!

・朝ごはんと一緒に：晩ごはんと一緒に食べられないお父さんとは、朝ごはんを一緒に食べる

・決まった時間に晩ごはんを食べる：夜寝る時刻が定まりやすくなる



・入眠グッズ：お気に入りのぬいぐるみなどと一緒、布団で絵本を楽しみながら

・おやすみなさいツアール：電気を消しながら「テレビさんおやすみなさい」「トイレさんおやすみなさい」「○○さんおやすみなさい」

・良かれと思っていないか?間違っていますか!?

・子どもが寝たがらない

・夜寝るのが遅いから朝も遅くまで寝かせておく

・帰りの遅いお父さんを待っている

寝かしつけは大人の大切なしつけの一つ

早く寝かそうと焦らず楽しんでやってみよう!!

### ポイント1

人は、昼行性動物です。夜行性動物ではありません。昼間にぼーっとしている、元気に遊び、しっかり勉強する事ができません。



### ポイント2

「目覚まし時計」は脳にあります。脳の視交叉上核が太陽の光を視覚で認識することで生体リズムを整えます。人の生体時計は、約25時間です。

1日は24時間。リセットするのは「朝の光」！少しずつ明るくなっていく朝の光が人の脳を目覚めさせます。曇っていても大丈夫。目覚めたら、カーテンを開けてみましょう。



### ポイント3

成長ホルモンやメラトニンが多く分泌されるのは、真夜中ごろです。

### ◆メラトニンの役割

- ①体温や血圧などを低下させ睡眠を誘う。正常な分泌でしっかりと眠る事ができる。
  - ②免疫力向上、抗酸化力向上、体内リズムの調整
  - ③二次性徴抑制作用
- メラトニンは「メラトニンシヤワー」といわれるくらい、幼児期に最も多く分泌されます。
- ・睡眠時間の短い子どもは、初潮年齢が早く、ガンの発生リスクが高まるという研究結果があります。
  - ・3歳児の睡眠時間が少ないと、10年後に「肥満」という研究結果もあります。

### ポイント4

朝ごはんは、脳を活発に動かすための栄養源です。朝食抜きは体温が上がらず、脳が働きません。キレイやすくなったり、集中力がありません。体温が上がらないのは冬眠状態の熊と同じで、動いていないという事です。



### 参加者の感想

寝かしつけるよりは、子どもが眠くなった時間に寝かせれば良いと思っていた。睡眠の大切さを学ぶことができた。夫にも伝えて協力してもらいたい。

講演の内容を聞くにつれ、自分自身はきちっと「早寝・早起き・朝ごはん」をする家庭で育ってきたことがあらためて分かり、親に感謝したいと思った。子どもは親の生活リズムに左右されるので、今日の内容を頭において頑張りたい。

妻に誘われて内容も分からずに来たが、とても貴重な講演で感動した。自分が



鈴木先生の講演



講演を楽しむ参加者

思っていたことが確信になった。

私も働いており、現状は夕食時間がどうしても遅くなり、そのまま3歳の息子の就寝時間も遅くなる...という生活。どうすればいいかと少し悩んでいたが、先生の話で、夕食に重点から朝食に重点へと移行すれば早く寝ることも可能なのかなと思えた。

幼児期の睡眠の大切さが、とてもよく分かった。思春期にまでかかわってくると思ってもよならず、驚いた。子どもが幼児のうち今日の話が聞けて良かった。2歳の娘がいるが、昨夜も夜0時くらいに寝させてし

### 今後の取組み

まった。娘の健康(将来)のためにもちよつとずつ私も一緒に生活改善したい。パパにも協力してもらって...

10年前に聞きたかった。

講師の鈴木先生の、豊岡での第一声が「豊岡は良いまちですね」でした。

鈴木先生の「良いまち」は、メラトニンが出るまちです。メラトニンは夜が暗くないと出ません。夜の光(ネオンなど)は、子どもの成長を阻害します。

さらなる子どもの健やかな成長のために「夜のまちで子どもをみかけないまち」を目指しましょう。



元気に遊びしっかり食べて良い睡眠を