

学校だより 「花里の子」

令和5年度 第3号

伊丹市立花里小学校長

小木曾 笑子

「早寝・早起き・朝ご飯」で規則正しい生活習慣を！

朝食を毎日食べている	72.1%
毎日同じくらいの時刻に寝ている	41.9%
毎日同じくらいの時刻に起きている	60.5%

これは、4月18日に6年生対象に実施された「全国学力・学習状況調査 児童質問紙」の花里小学校集計結果です。

子どもたちの成長には、適切な運動、調和の取れた食事、十分な休養・睡眠が大切です。しかし、「よく身体を動かし、よく食べ、よく眠る」という子どもたちの成長期にとって当たり前で必要不可欠な基本的生活習慣が大きく乱れ、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。これを社会全体の問題として捉え、子どもたちの生活リズムの向上を図っていくため、平成18年「早寝早起き朝ごはん」国民運動がスタートしました。保護者のみなさまも子どもの頃から耳にしておられる言葉だと思います。

上の調査結果から、どうやら花里小学校の子どもたちも例外ではないことがわかります。

早寝早起き朝ごはん

検 定

この検定問題に○か×で答えて、自分を知ろう。
全問の回答が終わったら、うらの解説を読んでね。いろんなことが見えてくるよ。



睡眠の問題

食の問題

運動の問題

その他の問題

- 1 目覚めをすっきりさせるために浴びるのは、朝日である。
- 2 ヒトの体の中にある時計(生体時計)の1日は、24時間で設定されている。
- 3 規則正しい生活リズムを身につけるためには、起床時刻を整えることがよい。
- 4 睡眠を誘発するホルモンをメラトニンという。
- 5 女子高校生の遅寝の原因は、勉強である。
- 6 ヒトの睡眠の周期は、レム睡眠とノンレム睡眠を90分間隔で交代している。
- 7 寝る前に激しい運動をすると、身体が疲れて、ぐっすり眠れる。
- 8 平日にあまり睡眠時間が取れない場合は、週末は起きる時刻を遅くして睡眠時間を確保するとよい。
- 9 早寝早起きは、うつ病の予防と改善に効果がある。
- 10 「外で遊ぶ」ことは、「生活リズム」を身につけるために効果がある。
- 11 脳を活発に動かすために必要な栄養素は脂質である。
- 12 寝ている間も脳が動いているのでエネルギーは消費されている。
- 13 精神を安定させ、リラックスさせる効果のある「セロトニン」を含む食品は、バナナである。
- 14 眠れないときにホットミルクを飲むと、安眠できる。
- 15 効果的なダイエットは、朝食を抜くことである。
- 16 子ども時代にはできるだけたくさん運動したほうが良い。
- 17 体力の高い都道府県は学力も高い。
- 18 人間は、昼間起きて夜眠るというリズムの上で生活しています。これを「昼行性」の動物という。
- 19 朝、頭痛や吐き気がする、学校に行きたくない、といった心身の不調には、生活リズムも関係している。
- 20 「早寝早起き朝ごはん」運動を条例にしている町がある。
*条例：都道府県・市町村の法

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が行った調査研究の結果、「子どもの頃に起床時刻や就寝時刻が早い、朝食を毎日食べるといった規則正しい生活習慣をよくしていた人ほど、大人になった現在の自尊心や共生感等の資質・能力が高い人の割合が多い傾向がみられた」そうです。学校でも、朝から活発に動いている子は早起きの子が多いですし、朝食を食べていない日は、空腹に気をとられるので、元気が出ず、学習に集中できないのが気になっています。

「早寝早起き朝ごはん」が子どもたちの将来に良い影響をあたえるのであれば、何とかしたいものです。とはいえ、保護者のみなさまも、朝は忙しいと思います。テキパキ動かない子どもたちを待つことが難しい日もあるでしょう。学校では、子どもたちが朝の準備を自分でできるよう、自立を促していきたいと思います。子どもたちに「早寝早起き朝ごはん」の生活習慣が身につくよう、ご協力をお願いいたします。

出典：「早寝早起き朝ごはんガイド」
（「早寝早起き朝ごはん」全国協議会）

<https://www.hayanehayaoiki.jp/download.html>



検 定

解答と解説



©やなせまこし

- 1 目覚めをすっきりさせるために浴びるといいのは、朝日である。

A ○

朝日を浴びると、体内にある時計（生体時計）をリセットし、脳が目覚めを認知します。また、朝日とともに歩行や循環（めぐむこと）、呼吸等のリズムカルな運動によって「セロトニン」というホルモンが分泌され、気分が穏やかになります。
- 2 ヒトの体の中にある時計（生体時計）の1日は、24時間で設定されている。

A ×

生体時計は、25時間で動いています。そのため、早寝より遅寝をする方が来る体のしくみになっています。このため、生体時計を毎朝調整する必要があります。その調整には、朝日が必要です。
- 3 規則正しい生活リズムを身につけるためには、起床時刻を整えることよい。

A ○

その日の生活によって寝る時間が異なっても、毎朝同じ時間に起床し、朝日を浴びて日中に活動していると、体は慣れて眠くなります。
- 4 睡眠を誘発するホルモンをメラトニンという。

A ○

暗くなると分泌され始め、深夜にピークが来ます。幼児期が生体のうちで最も多く分泌されますが、成長してもメラトニンは分泌され続けています。メラトニンの分泌はお肌調子にもよい影響を与えます。メラニンが分泌される時間は、「お肌のゴールデンタイム」ともいわれます。
- 5 女子高校生の遅寝の原因は、勉強である。

A ×

女子高校生の遅寝の原因の1位は、携帯電話であることが、学術的にも発表されています。また、文部科学省「子どもの携帯電話等の利用に関する調査結果」（平成21年5月）でも、携帯電話のメール送信件数が多い児童生徒の方が23時以降に就寝しているという結果が出ています。
- 6 ヒトの睡眠の周期は、レム睡眠とノンレム睡眠を60分間隔で交代している。

A ×

人は眠りに入ると最初に深い眠りに入り、90～100分のサイクルでレム睡眠（身体が眠っている状態。夢を見る）とノンレム睡眠（脳が眠っている状態。）が繰り返されます。皆さんの睡眠時間を考える際に、このサイクルを考慮すると、朝、すっきり目が覚めます。
- 7 寝る前に激しい運動をすると、身体が疲れて、ぐっすり眠れる。

A ×

激しい運動は交感神経を興奮させてしまうので、逆効果になります。寝る前には、リラックス効果のある軽いストレッチがおすすめです。激しい運動は、日中に行いましょう。
- 8 平日におもいよ寝る時間が取れない場合は、週末は起きる時刻を遅くして睡眠時間を確保することよい。

A ×

「寝だめ」はできません。できるだけ毎日睡眠時間を確保するようにしましょう。また、起床時刻を遅くすると、脳で記憶している「大体毎日起きる時刻」が狂ってしまい、平日もうまく睡眠が取れなくなります。お休みの日も大体同じ時刻に起きるようにしましょう。
- 9 早寝早起きは、うつ病の予防と改善に効果がある。

A ○

早寝早起きをする事で分泌される脳内物質セロトニンは、うつ病の状態を改善してくれる。あるいはなりにくくしてくれる働きがあります。もちろんこれだけですべてのうつ病が治るわけではありませんが、状態を良い方向に持っていくため、予防をしたりすることはできる可能性があります。
- 10 「外で遊ぶ」ことは、「生活リズム」を身につけるために効果がある。

A ○

外遊びをすると、動き回るので脳が冴てたくさん覚えます。また、疲れて早く眠ることもできます。外で元気に友達と遊ぶことにより、生活リズムを身につけることができるようになります。ただし、家の人にご迷惑を、何をして、何時に帰るか）を伝えてから遊びに出よう。
- 11 脳を活発に動かすために必要な栄養素は脂質である。

A ×

脳が必要とするエネルギーは脳質からのエネルギーではなく、ご飯などの炭水化物（分解されてブドウ糖となって脳に供給されます）からのエネルギーです。
- 12 寝ている間も脳が動いているのでエネルギーは消費されている。

A ○

朝目覚めた時には脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足している状態です。朝ごはんでは炭水化物を補いましょう。
- 13 精神を安定させる、リラックスさせる効果のある「セロトニン」を含む食品は、バナナである。

A ○

セロトニンは、体内でも合成されますが、バナナには、その合成を助けるビタミンB6も含まれています。イライラした気分や、時間のない朝でもバナナを食べるだけで、気分がリラックスした1日が始まります。
- 14 眠れないときにホットミルクを飲むと、安眠できる。

A ○

温かい牛乳は、胃に負担をかけず、空腹感をやわらげて身体を温めてくれます。また、牛乳に含まれるトリプトファンというアミノ酸は、セロトニンをつくる材料にもなりますので、気分が落ち着き、心地よい眠りに入ることができます。
- 15 効果的なダイエットは、朝食を抜くことである。

A ×

朝食を欠食して、1日2回の食事をすると、肝臓の中性脂肪やコレステロール合成が増大したり、体脂肪の蓄積が増加し、血中のコレステロールや中性脂肪が増加します。そのため、肥満や肥満関連疾患の原因の一つとなります。また、食事の回数が少なくなると、脂肪が増えたり、夕食を多く食べすぎたりして、結局、体重が1日3回の食事以上に増えてくることになります。
- 16 子ども時代にはできるだけたくさん運動したほうが良い。

A ×

子ども時代は身体が成長する時期です。からだの育ちはいいですね。例えば、膝の屈伸を伴うジャンプ運動をたくさんやると、オスグッド病と呼ばれるような膝の骨の障害になる場合があります。発達段階に応じた運動を行う必要があります。
- 17 体力の強い選手は学力も高い。

A ○

様々な全国規模の調査結果に、スポーツや運動をしている人たちの体力は高く、また、学力も高い傾向にあることがわかっています。
- 18 人間は、昼間起きて夜眠るというリズムの上で生活しています。これを「昼行性」の動物という。

A ○

「ヒト」は24時間を1日とするリズムの上で生活する「昼行性」の動物です。赤ちゃんは誕生後に明暗の区別ができる環境のもとで、「昼間に起きている」ことを身につけ、生後およそ4ヶ月頃に昼夜の区別ができるようになり、昼夜の回数や時間を減少することで「朝起きる-夜眠る」リズムを確立します。
- 19 朝、頭痛や吐き気がする。学校に行きたくない。といった体の不調は、生活リズムも関係している。

A ○

ちゃんと早寝早起きすると夜ぐっすり眠り、朝目覚めがすっきりします。特に朝の目覚めがすっきりと目覚め、気分が落ち込みません。これらの不調は生活リズムの乱れの一つと考えられています。朝の起床が早くなります。遅寝遅起き、という悪循環が生まれる前に、まずは1ヶ月、早寝早起き生活を変えてみましょう。P.32の朝ごはんのコーナーも読んでください。
- 20 「早寝早起き朝ごはん運動を本朝」にしている町がある。

A ○

青森県黒川町では、平成16年4月に「朝ごはん条例」が施行されました。基本方針は、①朝ごはんを中心とした食生活の改善②早寝・早起き運動の推進③安全・安心な農産物の供給④地産地消⑤食育推進の強化⑥食文化の継承の6項目が定められています。

©やなせまこし



行事予定

5月の行事予定および下校時刻は、GoogleClassroomにて配信しております。

