

大人のチカラ

6

～子どもたちの未来のために～

よい生活習慣は一生の宝物！
早寝早起き朝ごはんの話②

生活リズムの基本は 体内時計にあり

早 起きは三文の徳」ということわざがあるように、人間は暗くなると寝て、明るくなると起きるといふ生活を基本としてきました。日中を活動的に過ごす子どもにとって、この習慣はとても大切なリズムなのです。

自分で起きられない 子どもが増えている

香川県が2006年度に実施した家庭教育状況調査によると、朝一人で起きる子どもは就学前で約6割。

以降、小学校、中学校と成長するに従って半数以下にまで減っていました。本来は成長とともに生活も自立していくものですが…。人間には「体内時計」と呼ばれる仕組みがあり、睡

眠、体温、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。これは約25時間のサイクルで働いていることが分かっています。地球の周期である24時間とのずれを、朝の光を浴びることで一度リセットし、調整しています。朝なかなか起きられない、ギリギリまで寝てしまう子どもは、体内時計にずれが生じているのかもしれない。

体内時計をリセット 自律神経を整える

心や体をよりよく発達させるには、体内時計を正しく機能させることが大切です。実践しやすいポイントをまとめました。

● **大人もテレビを消す**
明るい部屋でいつまでもテレビを見ていると、体内時計が昼間だと勘違いし、夜更かしの原因となります。早めに消し、家族みんなで睡眠モードに。

● **入浴時間を早く**
人間は眠る前に体温が下がりはじめます。入浴後すぐは体温が高いので、睡眠時間を終えるよう段取りを。

● **宿題は寝る前より朝**
帰宅したら早めに取りかかると理想ですが、睡眠時間を削るよりは翌朝に。脳が活発

になる朝の方がはかどります。

● **朝はカーテンを開ける**
眠る時は暗くし、起きる時は外光を浴びる。このメリハリが大切です。起床後は洗顔し、日中の活動を支える自律神経の働きをサポート。「おはよう」と声に出してあいさつすることも有効です。

