

そうだ、やっぱり 早起き・早寝!

改善しよう! 子どもたちの生活リズム

基本的な生活習慣が身についていると、学校生活にも円滑に対応できます。

小学校に入学する準備の一つとして、お子さんの生活リズムを見直してみませんか。正しい生活リズムが、新1年生を元気にします。

生活リズム
チェック
つき



監修 神山 潤（東京ベイ・浦安市川医療センター センター長）

鈴木みゆき（和洋女子大学人文学部教授）

和田信行（東京成徳短期大学幼児教育科教授）

（元新宿区立四谷小学校長）

編集・レイアウト （株）共同テレビジョン

制作 東京都教育委員会

発行 社団法人 東京都医師会



今「早起き・早寝」が大切だと言われているのは、道徳的な意味からだけではありません。生物学的根拠があるのです。

早起き・早寝が大切な理由

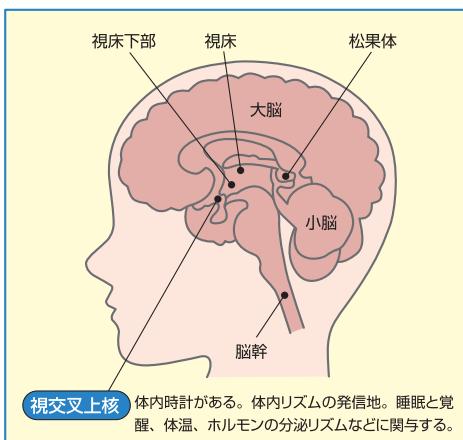
その1 ヒトは昼夜性の動物。 代々受け継がれてきたリズムは変えられません。

ヒトは24時間いつも同じに動くロボットではありません。昼には昼に動く体の仕組みがあり、夜には夜に動く体の仕組みがあります。体温のリズム、ホルモンのリズムなど、体のすべてのリズムがそれに基づいてプログラムされているので、その仕組みに合った生活をしないと、体や心をよ

りよく発達させることができなくなってしまいます。また、そのリズムに合わせて生活したときにこそ、ヒトはその能力を最も発揮できるようにつくられています。24時間型社会になってしまっても、ヒト本来の生活リズムを守ることが、特にこれから成長していく子どもにとって大切です。

早起き・早寝が大切な理由

その2 ヒトは朝の光をキャッチして 体内時計をリセットするからです。



ヒトの脳の中の「視交叉上核（しこうさじょうかく）」というところに体内時計があり、ここで朝の光をキャッチして、体内時計を地球時間に合わせています。体内時計の働きで睡眠、体温、ホルモンの分泌などのリズムも刻まれます。遅くまで明るいところで起きていたり、朝の光をしっかりとキャッチできなかつたりすると、脳の中の体内時計がリセットされず、一日のリズムをきちんと刻むことができません。また、朝の光には、心を穏やかに保つ働きのある神経伝達物質「セロトニン」の活動を高める働きがあります。

早起き・早寝が大切な理由

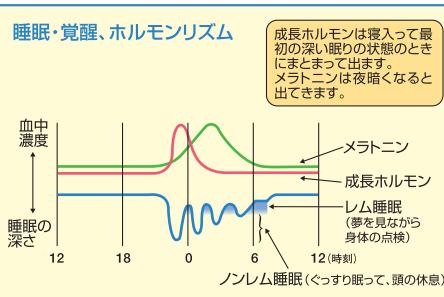
その3 夜に浴びる光は体内時計に働いて 体内時計と地球時間のズレを大きくするからです。

夜に明るいところにいることは、体内時計と地球時間のズレをますます大きくし、生活リズムを崩します。また、夜の光は「メラトニン」という

細胞を守る働きのあるホルモンを出にくくしてしまいます。※知っておきたい・生活リズムの知識（下記）参照

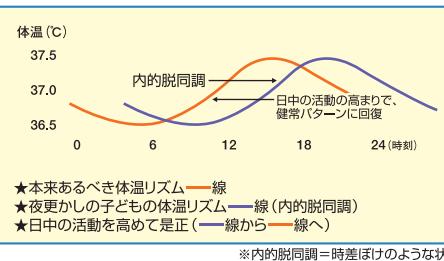
早起き・早寝が大切な理由

その4 成長に必要なホルモンは 夜寝ているときにたくさん分泌されるからです。



早起き・早寝が大切な理由

その5 体温のリズムが乱れると 昼間、活動的に生活することができないからです。



体温のリズムもまた、睡眠、ホルモンのリズムと関連しています。体温は、明け方に低く、起きると上昇して脳や体を目覚めさせ、活動に活動するようなリズムを刻んでいます。睡眠のリズムが乱れると、この体温リズムも乱れてしまい、午前中にはばーっとしたり、疲れやすくなったりします。

知っておきたい・生活リズムの知識

ヒトの生体リズムは約25時間

ヒトの生体リズムはおよそ25時間で刻まれており、地球の周期24時間に合わせるには朝の光が必要です。ですから、明るさの変化がない場所で寝起きしていると、生体リズムと地球の周期とはだんだんずれてしまいます。朝、脳の視交叉上核（しこうさじょうかく）というと

ころで光を感じることで、25時間の生体リズムは24時間にリセットされ、地球の時間に合わせて生活することができるのです。

逆に夜に浴びる光には、このズレを大きくしてしまうという困った働きがあることも知っておいてください。

まずは「早起き」にチャレンジ



「早起き・早寝」を習慣にするためには、朝早く起きることから始めてみましょう。最初は「睡眠不足になるのでは?」と心配かもしれませんが、家族もいっしょに始めてみてください。だいぶに屋間の元気もわいて、早寝もできるようになることが実感できると思います。今から早起きの習慣をつけておくと、登校にも余裕ができます。入学してからも安心ですね。

生活リズム改善作戦

その
1

カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。

朝、起きたら、カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。脳の中の体内時計は朝の光を感じることで、リセットされます。光が入りにくい部屋の場合は電気をつけたり、外に出たりして、とにかく朝になったら光を浴びることが大切です。



生活リズム改善作戦

その
2

顔を洗いましょう。

早起きをして、布団から出たら、きちんと顔を洗いましょう。顔を洗うと、交感神経という屋間の活動を支えてくれる自律神経にスイッチが入ります。



生活リズム改善作戦

その
3

「おはよう」のあいさつは、家族でもきちんとしましょう。

「おはよう」「いただきます」「行ってきます」などのあいさつは、家族でもきちんと大きな声を出して交わしましょう。一日が気持ちよく過ごせること、間違いありません。



生活リズム改善作戦

その
4

朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんをきちんと食べて、脳と体にエネルギーを行き渡らせましょう。一日を元気よくスタートすることができます。家族そろっての朝ごはんは、コミュニケーションの場ともなりますね。食後には必ず歯を磨きましょう。



生活リズム改善作戦

その
5

朝ウンチの習慣をつけましょう。

早起きをして、顔を洗って、朝ごはんを食べたら、次は朝ウンチです。ウンチは、夜寝ている間に副交感神経が活発に働いて、肛門近くにやってきます。朝ウンチが出ると、一日すっきりとした気分で活動できます。出にくいときは、朝目覚めてすぐに水やジュース、牛乳を飲むことや、朝ごはんの後におなかをマッサージするなど、試してみてください。



「夜更かし」をやめれば 生活リズムはよくなります



生活リズム
改善作戦

その
6

昼間できるだけ 体を動かしましょう。

昼間たくさん活動すれば、夜早く眠れ
ますし、心を穏やかに保つ働きのある神
経伝達物質「セロトニン」の働きも高ま
ります。よく体を動かして運動したり、
遊んだりするように心がけましょう。



生活リズム
改善作戦

その
7

夕食時間を早くしましょう。

忙しい日々の中ではとても大変なことでも、夕食の時間はできるだけ早めに。寝かせる時刻の2時間前には夕食にしたいものです。もちろん食事のときはテレビは消して、家族でコミュニケーション。話題は友達のこと?先生のこと?それとも学校の行き帰りの途中でピックリしたこと?



生活リズム
改善作戦

その
8

おふろを夕食の前に してみましょう。

体温が夕方以降だんだん下がってくると眠くなります。そんなとき、熱いおふろに入ると、下がりかけた体温がまた上がって眠りにくくなることもあります。寝つきが悪い場合は、夕食とおふろの順番を逆にしてみるとうまくいくこともあります。寝る前のおふろは、お湯の温度をぬるめにします。



生活リズム
改善作戦

その
9

寝る時刻になったら テレビを消しましょう。

「子どもだけテレビはおしまい」というのでは、生活リズムはなかなか変わりません。子どもが寝る時刻になったら、きっぱりとテレビは消しましょう。どうしても見たい番組は録画して休みの日に見るなど工夫をしてみましょう。



生活リズム
改善作戦

その
10



生活リズム
改善作戦

その
11

入眠儀式を 見つけましょう。

耳を触ったり、体を優しくトントンしたり、子どもにはこれをしたら眠るというお気に入りがあるはずです。本の読み聞かせや、お話をするのも、入眠儀式の一つになります。あまり興奮してしまうような話ではなく、ゆったりとした読み方を心がけましょう。子どもの安心感が満たされるかかわりを大切にして、その子に合った入眠儀式を見つけましょう。



元気に
なったよ!

よかつたね。

入学までに 身につけたい 8つの生活習慣

早起き・早寝、朝ごはんの習慣はもちろんですが、小学校に入る前にぜひ身につけておきたいことはほかにもあります。今、できているかどうか、まだできていなかったら、入学時を目標に身につけられるよう、家族でいっしょに取り組みましょう。

1 早起き・早寝をする



早起き・早寝は、正しい生活リズムの基本。起きる時刻、寝る時刻を決めて、リズムを整えましょう。



3 朝ごはんを食べる



朝ごはんは、一日を元気にスタートするためのエネルギー源です。まずは一品からでも、必ず食べる習慣を身につけましょう。



2 あいさつをする



あいさつはコミュニケーションの第一歩。家族はもちろんですが、周りの人たちにも、元気な声であいさつをしましょう。



4 トイレの習慣を身につける



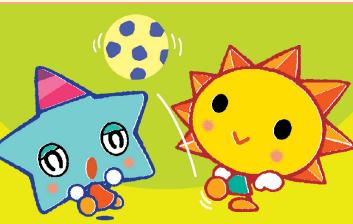
一人でトイレを済ませられるようにしましょう。朝にウンチをすることが習慣になるといいですね。



5 元気に外遊びをする



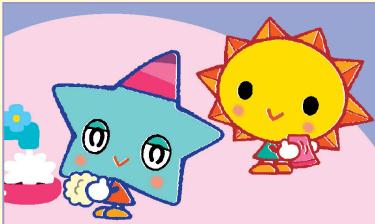
天気がよい日には、屋外で遊びましょう。



6 手洗いをする



外から帰ってきたら、手を洗いましょう。体を清潔に保つことは、健康な生活を送るために大切なことです。



7 テレビやゲームの時間を決める



一日のうちで、テレビを見たり、ゲームをしたりする時間を、家族といっしょに決めましょう。



8 自分で着替えをする



朝起きたときやおふろに入るときなど、自分一人で着替えができるようになります。



入学前のステップアップアドバイス

ここであげた8つの生活習慣以外に、入学前に身につけておきたいことは、どんなことなのか、小学校の校長先生にうかがってみました。

- 外に遊びに行くときには、家の人々に、どこで誰と遊ぶのか、何時に帰るのかを必ず伝えましょう。

- 外から帰ったときは、手洗いとうがいを忘れずに。洗顔や食後の歯みがき、入浴なども、清潔を保つ習慣として身につけましょう。

- 人と話すとき、話を聞くときは、きちんと相手の顔を見る、元気よく話せるなど、人と気持

ちよくコミュニケーションできるマナーも身につけておきたいですね。

- 学校では洋式トイレが少ないところもあるので、和式でも使えるようにしておくといいですね。

- 早起きする習慣がついたら、目覚まし時計などを使って、一人で起きるようにしてみます。一人で起きられたらほめましょう。「自分で起きるんだ」という自信ができます。