

★保護者のみなさんへ★

7月5日(月)～9日(金)早寝早起き朝ごはん週間です。

この期間中は、チェックカードを学校でつけています。規則正しい生活ができるよううちの方のご協力をお願いいたします。

【早寝】 茨田小学校では1～3年生午後9時半までに、4～6年生は午後10時までに寝るように指導をしています。

睡眠の効果 <6～13歳の適正睡眠時間は9～11時間です。>

従来から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、子どもたちの脳や体を成長させる働きがあります。

人の脳は、睡眠中にその日起こったことや学習したことを繰り返し再生し、知識として蓄積しています。子供の成長に欠かせない脳内物質であるメラトニン(暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働き)と成長ホルモン(脳、骨、筋肉の成長を促したり、免疫力を高めたりする働き)は眠っている間に活発に分泌されます。眠る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、午後9時ごろには就寝させるように心がけましょう。

早く寝るためのコツ1

早起き+外遊び

いきなり早寝をさせるのは難しいので、まずは早起きからはじめてみましょう。そして昼間たっぷり外遊びをさせましょう。そうすると疲れて早く寝ることができます。

早く寝るためのコツ2

暗く静かな環境を作る

テレビ、ゲーム、パソコン、スマホ等の画面から発せられる光は、最も強い刺激を与えます。これらの電子機器は寝る1時間前には消すというルール作りをしましょう。「寝つきやすい状態」にするために、寝る時間が近づいたら部屋の中も暗くするようにしましょう。

早く寝るためのコツ3

毎日同じ時間、同じ流れで眠るようにする

なるべく同じ時間に夜ご飯を食べ、お風呂に入り、テレビを消し、寝室に移動するというように、毎日同じ時間に同じことを繰り返すことで、脳に眠くなるサイクルができます。絵本を読んだり、優しくマッサージをしてあげたりするのも効果的です。

【早起き】 茨田小学校では全学年7時までには起きるように指導しています。



朝の光の効果

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。

その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。

セロトニン分泌は、夜寝ているときにはなく、朝起きると始まります。セロトニンの分泌を増やすには、陽の光を浴びて体を動かすことや、しっかりと噛んで朝ごはんを食べること等が効果的です。

一方、陽が沈むと睡眠を促すホルモンであるメラトニンが合成されます。このメラトニンは、セロトニンを材料にしているので、昼にセロトニン分泌を増やすような活動をするのが大切になってきます。またセロトニンは心に安定感や満足感をもたらします。このように朝の光を浴びて、昼に活動を行うことにより、夜にはメラトニンがたっぷりと合成され、よく眠ることができるようになります。それが規則正しい生活リズムにつながります。

【朝ごはん】 茨田小学校では飲み物だけでは朝ごはんにならないと指導しています。



朝食の効果

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているので、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。

ドリンクやゼリーなどで栄養を摂ればいいというわけではありません。朝食で大切なことは『よく噛んで食べること』です。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。

☆^{あさ}朝ごはんが^{たい}大^{せつ}切^{りゆう}な理由。
 ○^{のち}脳^{かみ}や^{はい}体の^{しやう}スイッチが^{しやう}入らず^{しやう}集中できな^{たい}か、^{わろ}体調が悪くな^したり
 します。
 ○たとえば^{しやう}集中ができなくな^{たり}たりだるくな^{たり}たり、いろいろと^た失
 変^{へん}になります。
 ○ごはんを^{とき}食べる時はよく^たかんで^た食べると、さらにいいことがい
 えます。口のまわりの^{きん}筋肉が^{きん}動き、^た舌や^{しやう}脳の^{しやう}血流
 がよくなり、口のまわりの^{きん}筋肉が^{きん}発達し、^{しやう}表情が
^た豊かになります。

