



早ね早おき大作戦！

子どもたちが元気に成長していくためには、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠などが必要です。規則正しい生活習慣と毎日の朝ごはん。簡単なようで結構大変なことですね。でもこれをきっちりやっている子どもほど勉強も運動もよくできるというデータも…

子どもたちの生活リズムを向上させるために、「早ね早おき大作戦」家庭で取り組んでみませんか？

1. どうして早く寝ないといけないの？

「睡眠」は子どもにとってその後の生活の質を決めるといってもいいほど大事なものです。なぜなら睡眠には、子どもが大きく豊かに発育するうえで欠かせない役割があるからです。

睡眠にはどんな役割があるのでしょうか。

①心身を休養させる。

眠ることで、心身と脳の疲労を回復します。

②体を作る。

眠っている間に、成長ホルモンをはじめとしたたくさんの重要な脳内物質が出ます。

成長ホルモンは体を作ったり、病気への抵抗力をつける働きがあります。この成長ホルモンが最も脳から分泌されるのは午後10時～午前2時頃だといわれています。

③心を強くし、頭を良くする。

昼間学習したことや経験したことは、眠っている間に整理されて記憶されます。さらに記憶されるだけでなく、知識が組み合わさって発展したり、能力が向上します。

「睡眠」は体や心をゆったりと休ませ、すみずみを点検してメンテナンス（機能の維持）をし、さらに向上させるという役割まで果たしています。

子どもたちが健康でいきいきとした生活を送るためには、十分な睡眠時間をとることがとても大切なのです。



夜更かし、どうすれば改善できるかな？

・見たいテレビは録画して見よう！

どうしても見たいテレビが深夜にある場合は、録画予約して寝ましょう。

・朝に勉強をする方法もあるよ。

朝は脳が休息をとった後なので、同じ勉強をするのでも夜よりずっとはかどるかもしれませんよ。



2. 早起きすると何かいいことあるの？

毎朝起きる時刻近くになると、体の中では目覚めのための変化が起こります。

1日を元気に過ごすために大切な「**元気ホルモン**」が脳から分泌^{ぶんぴつ}されます。

この「元気ホルモン」が脳から分泌されるのは、だいたい朝日ののぼる午前5～7時がピークです。このタイミングに合わせて起きるようにすると、日中の活動や心身の健康がアップします。

また、私たちの体にある生体時計は1日25時間で働いています。そのため、私たちの生体時計を調整する必要があります。朝、目から太陽の光の刺激を受けると、脳が生体リズムを1日24時間に調整します。毎朝早起きして太陽の光を浴び生体時計を合わせることは、1日を元気に活動できるだけでなく、健康で長生きするために必要なことなのです。

《元気ホルモン：セロトニン、^{ふくじんひしつしげき}副腎皮質刺激ホルモン、コルチゾール等のホルモン》



朝ねぼう、どうすれば改善できるかな？

・朝起きたらカーテンを開けよう！

太陽の光を浴びて、体内時計をリセットしよう。

・朝熱めのお風呂に入る。

夜型が身についた体は「朝起きる時刻」になっても体温が上がりにくいです。こういう場合は熱めのお風呂に入って体を目覚めさせるのも手だよ。



※橋本市家庭教育支援チームでは、「早寝早起き」に関する講座を展開しています。

子育て




はっぴい
あとばいす

今回のテーマはやる気！

「うちの子のやる気、みたことない…」「やる気出したら、もうちょっとは…」

ほんとにネ。私もそう思いますよ。で、私たちはどんな時にやる気が出るでしょう。

実は「お母さん料理うまいな」って言われたんです。結婚して？十年。今頃？ですが、うれしい気分になって、レパートリー広げようって思いましたよ。

「今日、宿題忘れへんかったよ。」に対して「当たり前や」では、子どもの気持ちは  その上、「昨日もその前も忘れてたで！」なんて、どうにもできない過去のことを付け加えたりしたら   です。「良かったあ」「気持ちいいな」「うれしい」と一緒に喜んでくださいね。

つつい今までのことに気を取られがちな私たちですが、喜んでくれたことの実感が、**またがんばろう**につながりますよ。

