



2月の目標

早寝早起き朝ごはん

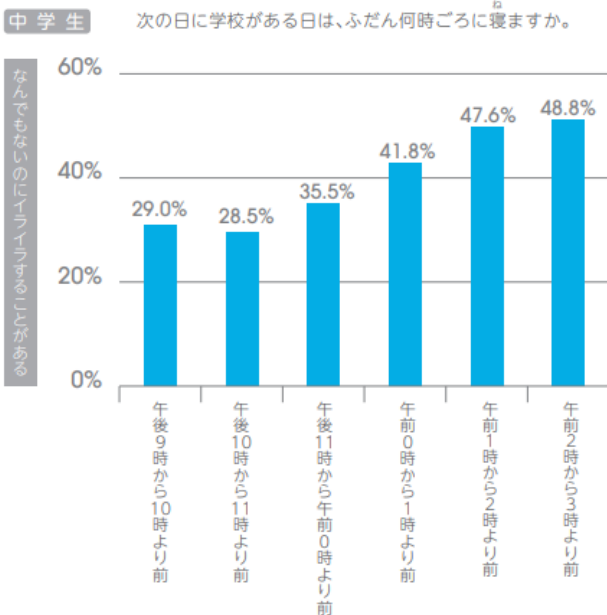


『早寝早起き朝ごはん』は文部科学省が『こどもの生活リズム向上プロジェクト』として平成18年からスタートさせた運動の一つでもあります。国民運動として取り組むほど、『早寝早起き朝ごはん』は生活リズムを整える上で非常に重要であることがわかります。

早寝早起きメリット①

『イライラが減る！！』

就寝時刻が遅くなれば遅くなるほど、イライラしやすくなるという研究結果があります。下のグラフから、午前0時以降に寝る中学生の40%以上が特に理由もなくイライラしてしまっていることがわかります。これは、睡眠不足により、感情のコントロールをして



いる脳の前頭前野が疲労を回復することができないために、感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する力が低下してしまっているためです。

睡眠は体だけでなく、心の健康のためにも重要であることがわかってきます。

早寝早起き朝ごはんメリット②

『自尊感情や規範意識、人間関係能力などが高まる！！』

成人を対象に子どもの頃の生活習慣と以下の8つの資質・能力について調査を行った。8つの項目すべてにおいて、子どもの頃に「早寝早起き朝ごはん」の生活習慣を行っていた方が高い資質・能力を持っているという結果になりました。「早寝早起き朝ごはん」は心身の健康のためだけでなく、生きていく上での人間力向上にも繋がっていることがわかります。

調査項目

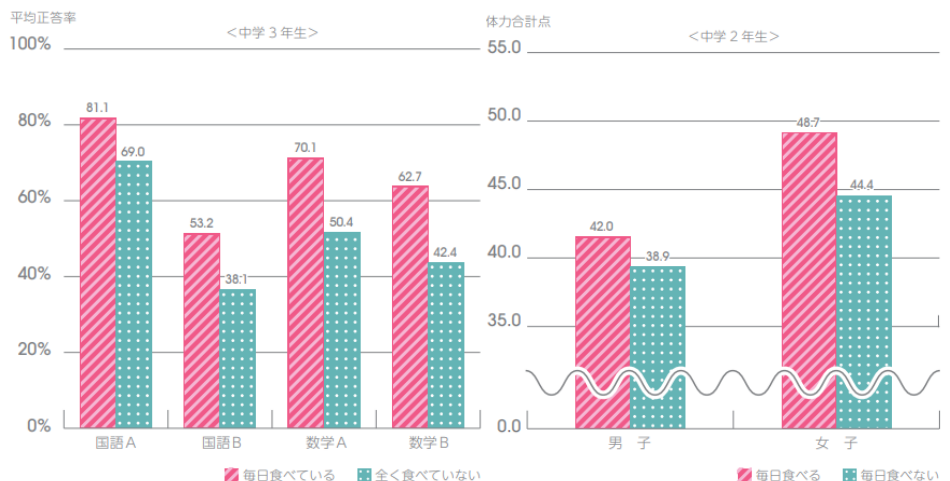
- ①[自尊感情] ②[共生感]
- ③[意欲・関心] ④[規範意識]
- ⑤[人間関係能力] ⑥[職業意識]
- ⑦[文化的作法・教養]
- ⑧[へこたれない力]

朝ごはんメリット③

『朝食を食べると学力や体力が高まる！！』

右のグラフは中学2・3年生の調査結果です。朝食を食べているの方が学力・体力が共に高くなっています。

朝食を食べることにより、頭と身体どちらにもエネルギーが行き渡り、より充実した学習が行えていることの証明になっていることがわかります。

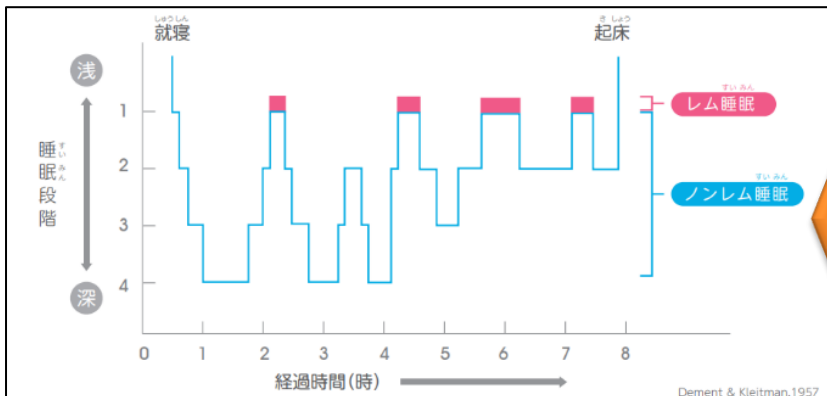


睡眠について

望ましい睡眠時間は
こんなに長い!!

▶ 必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間(2015 米国国立睡眠財団公表)

年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
0~3ヶ月	11~13時間	14~17時間	18~19時間
4~11ヶ月	10~11時間	12~15時間	16~18時間
1~2歳	9~10時間	11~14時間	15~16時間
3~5歳	8~9時間	10~13時間	14時間
6~13歳	7~8時間	9~11時間	12時間
14~17歳	7時間	8~10時間	11時間
18~25歳	6時間	7~9時間	10~11時間
26~64歳	6時間	7~9時間	10時間
65歳~	5~6時間	7~8時間	9時間



睡眠には2種類あります。

心身の回復には深い睡眠であるノンレム睡眠が大切。

浅い睡眠であるレム睡眠では記憶の定着や整理をしています。

深いノンレム睡眠を確保するためには最低でも6時間の睡眠が必要です!!

睡眠に関する研究からわかること

日常的に睡眠時間が短い人や睡眠時間が長い人は死亡リスクが高い。1番死亡リスクが低いのは6.5時間~7.4時間睡眠。

レム睡眠で記憶の定着が図れることにより、記憶直後に睡眠をとった方が、記憶後に覚醒を続けるよりも記憶の低下が少なくなる。

午前0時までに就床する高校生の方が英語と数学の成績が良い。午前0時以降に就床した場合は、就床時刻が遅くなるにつれ、英語と数学の成績が低下した。(高校の進学校での調査)

短い睡眠時間や不眠は肥満リスクを高める。食欲を抑制するホルモンの分泌が減少し、食欲を増進させるホルモンの分泌が増加することにより、食欲が増して食べてしまうため、体重が増加してしまう。

早寝早起き朝ごはんのための工夫...! ?

寝る前にブルーライトを浴びない

先月取り組んだ『スマホベッド』は継続できていますか?寝る30分~1時間前は電子機器を置いて過ごしましょう。

お風呂に早めに入る

温めた身体がゆっくり冷めていくことで眠気のホルモンが出てきます。寝る3時間前を目安に40度程度のお風呂にゆっくり入りましょう。

休日朝は日光を浴びる

快晴であれば30分間日光を浴びることで体内時計のリセットになるそうですよ♪

休日の朝寝坊は2時間まで

平日に作られている体内時計のリズムを崩さないことが大切!! 眠気が強い時には30分以内の昼寝をしましょう。

○目標○ みんなで目指そう!!

就寝時刻 **23時**

起床時刻 **6時半**

朝ご飯+コップ1杯の水分