



早寝・早起き・朝ご飯」特集～基本的な生活習慣の向上で、元気力アップ～

現在、新型コロナウイルス感染症予防のため、生徒も保護者の皆さまも自宅で過ごす生活が続いており、不安な思いをされていると思います。このような今こそ、規則正しい生活を心がけて過ごすことが大切ではないでしょうか？じっくりとこれまでの生活を振り返るとともに、暑い夏へ向けて、家庭での生活習慣を見直して見ましょう。

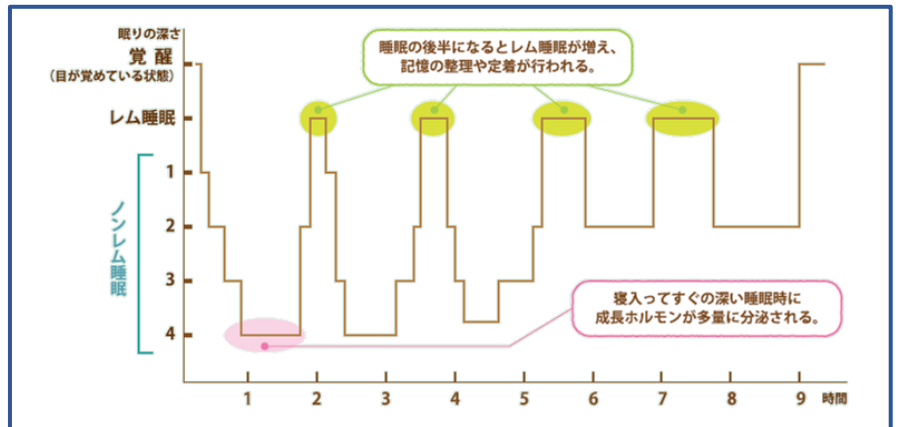
生活習慣を整えると、身体の調子もよくなり、免疫力の向上にも繋がります。また、心身ともに伸び盛りの今の時期を「早寝・早起き・朝ご飯」を意識して過ごすことは、生徒の健やかな成長にも重要なことです。ぜひ、家族みんなで、「早寝・早起き・朝ご飯」に取り組みましよう！

☞ 「早寝」について



子どもの成長に欠かせないホルモンとして、メラトニン（入眠を促すホルモン）と成長ホルモンがあります。特に成長ホルモンは、寝入ってすぐの深いノンレム睡眠時にたくさん分泌され、骨や筋肉作り成長を促したり、免疫力を高める働きがあります。

自宅で過ごす時間が増え、TVやスマホ・ゲームをする時間が増えたのではないのでしょうか？夜遅く



くに強い光（TVやスマホ画面の光）を浴びると、入眠を促すメラトニンの分泌が妨げられ、その影響で体内時計のリズムが後ろにずれて、寝付きが悪くなります。

そこで...

- 1 夜9時ごろには寝るように心がけましょう！
- 2 寝る2時間前までには、TVやスマホ、ゲームの使用はやめましょう！
- 3 毎日、同じサイクル、同じ時間に眠るようにしましょう！

☞ 「早起き」について



睡眠不足になると、「機嫌が悪い」「イライラする」「落ち込む」など気持ちのコントロールがうまくできないことがあります。また、睡眠不足が続くと免疫力も下がりやすくなります。しっかりと睡眠時間を確保することを心がけてください。

朝の光には、体内時計を整えてくれる役割があります。朝の元気な光を浴びることはとても大切です。目が朝の光を感じると、セロトニンが分泌されます。セロトニンとは、脳と体を覚醒させ、さらに、心のバランスを整える役割があります。夜ぐっすりとするためにも、朝の光を浴びることは大切です。

そこで...

- 1 しっかりと睡眠時間を取って、元気よく起きよう！
- 2 朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう！
- 3 毎日、同じ時間、同じサイクルで起きるようにしましょう！

中学生に必要な睡眠時間

9～11時間

👉 「朝ご飯」 について



人は、寝ている間もエネルギーを使っており、特に脳は、寝ている間も働いているため、朝起きたときには、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。そのため、**朝ご飯でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給する必要があります**。また、まずは“食べる習慣”が大切です。

朝食を食べていない人は、「ごはんやパンなどの主食+おかず」を基本形にして、食べることから始めてみましょう。

ブドウ糖とは!?・・・ごはん・パンなどが分解されてできる栄養素で、脳にとっては唯一のエネルギー源です。

「噛むこと」は脳が覚醒し活発になります。朝ご飯をよく噛むことで、セロトニンの分泌が増えると言われています。また、口に物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓が目覚めます。そして、それらは朝の排便にもつながるため、**「よく噛むこと」は非常に大切**です。

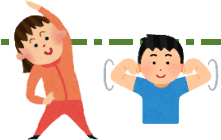
朝、軽めの運動をすることは、セロトニンの分泌にも効果的です。朝食作りのお手伝いや「自力登校」（徒歩か自転車通学）でさわやかな一日をスタートさせましょう。

そこで・・・

- 1 毎日、朝ご飯を食べるようにしましょう！
- 2 朝ご飯をよく噛んで食べましょう！
- 3 朝ご飯を作ったり、皿洗いのお手伝いをしましょう！
- 4 「自力登校」で、さわやかな1日をスタートさせましょう！



👉 「運動」 について



生徒・保護者の皆さまは、緊急事態宣言後、部活動の活動が制限されたり、大会が中止となったり、外出が自粛されたりして、自由に運動したり、仲間と一緒にこれまで通り活動することができない状況が続いています。「早寝・早起き・朝ご飯」の実践や**生活リズムを整えるためにも、体を動かすことはとても大切**です。室内で実践できるラジオ体操なども効果的です。なるべく日中に体を動かすようにしましょう。

自宅でも過ごす時間が長くなる中で・・・

TVやゲーム、スマホなどの使用時間が長くなると、子どもたちの就寝時間や生活に大きな影響を及ぼします。**使い方や時間、室内遊びの仕方など「我が家のルール」**について話し合ってみましょう。

溝辺中学校では、「**一家庭一運動**」に取り組みます。ご家庭で、親子で取り組める運動やスポーツを計画して、実践しましょう。

そこで・・・

- 1 室内でもなるべく体を動かしましょう！
- 2 スマホなど、家族でルールを決めて使用しましょう！
- 3 「一家庭一運動」を実践しましょう！

体力を高める運動は、運動の

種類 → どんな運動を
強度 → どのくらいの強さで
時間 → どのくらいの時間
頻度 → 週に何回 を決めて
継続することが大切です。

すばやさ

《連続ジャンプ》

力強さ タイミングのよさ

《両足ジャンプ》



【ポイント】

- ①500mlペットボトルを50cm間隔で並べる。(5本くらいからスタートして、本数を増やしていく。)
- ②ペットボトルの上を、両足そえて連続ジャンプする。
- ③滞空時間をできるだけ長くして、地面に足が着いている時間を短くする。



【ポイント】

- ①足首や脚が地面に着いたとき、膝がゆるまないようにする。
- ②両腕は、足の着地を同時にすばやく前方に振り上げる。
- ③スーパーボールのようにポンポン跳ねる。

自宅
力
向
上
可
能
な
プ
ロ
グ
ラ
ム