

早寝早起朝ごはん通信

No.1

2018年5月11日(金)

南牧村教育委員会事務局

「早寝早起朝ごはん」の取組の一つとして講演会を開催いたしました。高崎健康福祉大学准教授の青柳千春先生を講師に迎え、『学力向上と健康な体』という演題でお話をいただきました。

講演では、睡眠と食事が脳の活性化に大きな役割を果たしており、「学力向上」と「健康の保持増進」とは切っても切れない関係にあるということをお話いただきました。



生徒の感想から

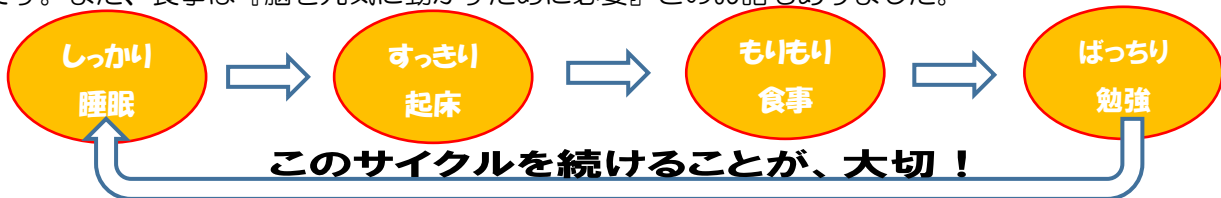
- 「早寝早起朝ごはん」をちゃんとすると学力が上がることを初めて知りました。
- 寝る30分前からブルーライトを浴びないように気を付けたい。
- 朝起きたら、太陽を浴びて、いい気分になりたい。
- 朝食のバランスがかたよらないようにしたいです。
- 僕は受験生なので、今日習ったことを生かしていい一年を過ごしたいと思いました。

保護者の感想から

- 「早寝早起朝ごはん」は子供だけでなく大人も実践しなくては、と思いました。睡眠は大事だと改めて感じました。
- 朝ごはんは日ごろから食べていますが、睡眠の方は、どうしても日によってバラつきがあり、夜寝るのが遅くなるのが、子供にも多少影響していると思うので、よい生活習慣を心がけたいと思う。

学力を向上させるためには、1に睡眠、2に睡眠、3、4がなくて5に朝ごはん！

学力を向上させるために「1に睡眠、2に睡眠、3、4がなくて5に朝ごはん！」という合言葉を提示していただきました。睡眠には脳を休めるとともに『覚えたことを整理して記憶する』という重要な役割があるそうです。また、食事は『脳を元気に動かすために必要』とのお話もありました。



みんなの生活リズム、どんな感じ！？

第1回生活チェックの結果

	平日(平均)	休日(平均)
就寝時刻	およそ22時20分	およそ22時20分
起床時刻	およそ6時00分	およそ7時00分
睡眠時間	約7時間40分	約8時間40分
メディア	約1時間30分	約2時間35分

あくまでも『平均』ですので、目安として見ていただき、ご家族で話し合うきっかけにしてください。

生活に関わることは、家族みんなで考えていく必要があります。青柳先生がお話されていた、『就寝・起床時刻を決める』・『7～8時間の睡眠時間』を継続しましょう！

昼寝の時間も睡眠時間に入れていいのでしょうか？

保護者の方の感想の中に「昼寝で睡眠時間が補えるのか知りたいです」というものがありました。いくつかの資料をあたってみましたが、「20～30分程度の昼寝は体による影響を与える」というものが多かったです。しかし、1時間を超えてくると、夜の睡眠に影響が出たり体に関するリスクが高まったりするというものもありました。昼寝を上手に取り入れながら、やはり夜の睡眠の質を上げることが大切なのだと思います。