

❖❖❖ 早寝・早起き・朝ごはん ❖❖❖

幼児期の生活リズムについて

ひとは体内に時計があり、朝になると目が覚めるように体に指示を与えています。これを概日（がいじつ）リズムといい、大多数の人はこの周期が24時間より少し長いといわれています。

子どもたちにとっても同じことで、朝、体内時計は光を感じて地球時刻とのずれをリセットし、自律神経を「活動モード」に切り替えます。一方夜は、体内時計が自律神経を「休息モード」に切り替え、メラトニンというホルモンが分泌されて、全身に休息の指示を伝えます。そして、睡眠と特に関わりの深いホルモンや神経の伝達物質は、おおよそ1日を周期とするリズムをもっています。

子どもたちが元気ですくすく育っていくためには、よく食べる（食事）、よく体を動かす（遊び）、よく眠る（睡眠）という、基本的な生活リズムを乱さないことが大事です。

体内時計と地球時刻、ずれが出てくるとどうなるの？

- 夜になっても眠れない
 - 昼間眠い
 - 疲れる
 - 食欲や意欲がなくなる
- などなど



早寝早起きのコツ

- 30分早く起こしましょう
- 毎日、同じ時間におきるように習慣づけましょう
- 朝の光を浴びさせましょう
- 昼間は体と頭を思いっきり使って、いっぱい遊ばせましょう
- 食事時間やお昼寝のタイミングは、できるだけ毎日同じ時間帯にしましょう
- お風呂で体が温まったあと、体温が下がってくるタイミングで寝かしつけましょう
- 「おやすみなさい」のあいさつで、おやすみモードに切り替えましょう
- 寝るときは、寝たあと、部屋の明かりは暗くしましょう

子どもの生活リズムを整えるためには、大人の生活を見直すことが大切です。

子どもの生活リズムに合わせる心がけをしてみましょう。

朝ごはんの大切さ

(1) 脳の働きを活発にします

脳はエネルギーの消費が大きく、夜寝ているときにもエネルギーを消費します。朝ごはんを食べないと脳にエネルギーがいきわたらず、脳が活発に働くことができなくなります。さらに、脳のエネルギー源となるのはブドウ糖だけです。

(2) 睡眠によって下がっている体温を上げます

起きぬけには低めだった体温が、朝ごはんを食べることによりグンと上がりはじめ、午前中体温が上がった状態が続き、身体もスムーズに動き集中力も高まります。

(3) 朝の排便の習慣をつけます

夜間に脳からの指令で消化管が動き、便は早朝に肛門周囲に運ばれてきています。排便につながる活動は、朝の起床後と食後に高まります。朝のウンチがあることは、身体の中で神経系が昼夜のリズムを保持し活動しているという重要な目安となります。

(4) 大切な栄養源となります

小さな子どもたちは、1回にたくさんの量を食べられません。成長に必要な栄養素が不足しないために、朝ごはんを食べることはとても大事なことです。

どんな朝食がいいの？

黄の仲間 脳のエネルギー源（ブドウ糖）となるため必要な炭水化物

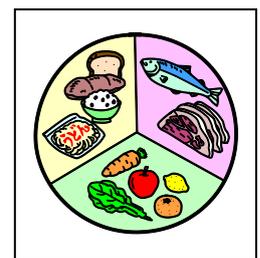
（主食）ごはん、パン、めん類、いも類など

赤の仲間 筋肉や血液など身体の組織をつくるために必要なたんぱく質

（主菜）肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

緑の仲間 身体の調子を整える、また排便を促すために必要なビタミン、ミネラル

（副菜）野菜、果物、海草、きのこなど



まったく食べていない人は、まず少しでも食べる習慣をつけることから始めましょう。

また、朝食を食べている人もおかずの種類を増やしていきましょう。