

子どもの健康づくりは「早寝早起き朝ごはん」から

～見なおしてみませんか、わが家の生活習慣～

バランスのとれた食事、適度の運動、十分な睡眠と休養は、望ましい成長と健康を維持するために最も大切な生活習慣で、「健康の3原則」と呼ばれています。ところが、最近の子どもたちの多くは、「よく食べ、よく運動し、よく眠る」といった成長期の子どものために必要不可欠な生活習慣が欠けているといわれています。夜更かし、食べ過ぎや偏った食事、メディア漬けなどがその理由に挙げられていますが、このような生活習慣の乱れは、「疲れやすい子ども」、「じっと座ってられない子ども」、「やる気のない子ども」を生んでいます。



家族みんなでやってみよう、「早寝早起き朝ごはん」

「早寝早起き朝ごはん あたまスッキリ」を守っていますか？ 近頃、子どもたちの「遅寝遅起き睡眠不足」が問題になっています。このような好ましくない生活習慣は、子どもたちの健康づくりのみならず、体力、学力アップにも悪い影響をおよぼしています。子どもの生活習慣は親の影響を受けます。家族みんなで、わが家の生活習慣を見なおしてみませんか。

「早寝早起き朝ごはん」には、こんなにいいことがある

早く寝ることで子どもの脳や体の成長に必要な成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは夜間の睡眠中に多く分泌され、子どもの成長を促します。また、睡眠はお肌の修復を助け、若返りやダイエット、免疫力アップ効果もあるといわれており、子どもだけでなく大人にもよい影響を与えます。

早く起きることで、様々な脳内物質が分泌されます。これらは、いわゆる「元気ホルモン」と呼ばれるように、体が一日元気に活動するために必要なホルモンです。この「元気ホルモン」の分泌のピークは大体午前5～7時ころなので、この時間帯に目覚めることが望ましいとされています。

朝ごはんは、一日の始まりの大切な食事です。朝ごはんを食べることで、脳の働きが活発となりやる気や判断力が上がります。体温も上昇し、血流が良くなります。また、単に栄養補給だけでなく、噛むことにより、脳や胃腸を刺激し、朝の排便にもつながります。一日の健康的な生活リズムの歩調取りに朝ごはんは欠かせません。

起きる時刻が近くなると



(「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 早寝早起き朝ごはんガイドより引用)

できることから始めよう

ふだんから身につけている生活習慣を変えることは容易なことではありません。1時間だけ早く寝て、1時間だけ早く起き、朝におにぎり1個だけでも食べるというように、できることから少しずつやっていくことが大切です。「子は親の背中を見て育つ」。親子のふれあいを楽しみながら「早寝早起き朝ごはん」を実行してみましょう。