#### 規則正しい生活リズムを作ろう 2



朝日を浴びることで、体内時計(25時間)が リセットされ、脳が目覚めて、24時間のリズ ムに調整されます。



なぜ 「早寝・早起き・朝ごはん」 が大切ですか?

子どもの脳や体の成長に欠かせない脳内物質は睡眠 時に多量に分泌されます。早めに就寝することで、 必要な睡眠時間が確保され、リズムも安定します。



脳と体を動かすためには、エネルギーが必要 です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、 脳と体の働きが活発になります。

# 早起きが一日を決めます

早起きが習慣化すれば、正しい生活リズムがつくれます。 朝ごはんをしっかりと食べることで、体が目覚めます。

#### 食べて・動いて・よく寝よう

### 早ね・早起きで、午前中の体温を高くしましょう 朝型は、テストの時間に頭がスッキリ!

計算速度 速しい 遅い 体温 (%) 0.9 0.7 0.5 0.3 夜型 夜型 低 14 16 18 20 22

【早ね・早起き】 朝型の人は、午前中 に体温が上がって、 頭も体も活動的になり、 勉強もスポーツもよく できます!

【遅ね・遅起き】 夜型の人は、体温が 上がるのが遅く、 夜になるとさえるので、

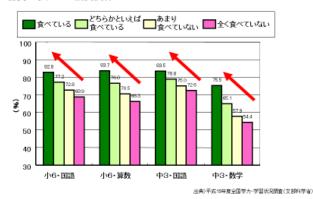
朝型になるために 早ね・早起き を心がけましょう。

生活習慣は家族みんな で見直し、改善することが 大切です。親やお兄さん・ お姉さんの生活にあわせて、 寝る時間が遅くなったり、朝 ごはんを食べない、などと いうことがないようにしま

#### 食べて・動いて・よく寝よう

# 朝食をとる人の方がテストの正答率が高い!

朝食と学力との相関関係



#### 食べて・動いて・よく寝よう

## 朝食をとる人の方が基礎的運動能力が高い!

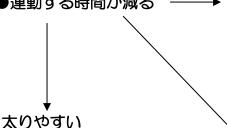
朝食と運動能力との相関関係

小学校6年生	11歳(小学校6年生) 男子		11歳(小学校6年生)女子	
	毎日食べる	時々食べない	毎日食べる	時々食べない
50m 走	8.91秒	8.95秒	9.17秒	9. 38秒
立ち幅とび	166. 15cm	164. 19cm	156. 78cm	150. 77cm
ソフトボール投げ	30. 04m	29. 79m	17. 58m	16. 84m
中学校3年生	14歳(中学	対3年生)男子	14歳(中学)	3年生)女子
中学校3年生	14歳(中学) 毎日食べる	対3年生)男子 時々食べない	14歳(中学) 毎日食べる	83年生)女子 時々食べない
中学校3年生 50m走				
	毎日食べる	時々食べない	毎日食べる	時々食べない
50m走	毎日食べる 7.51秒	時々食べない 7.61秒	毎日食べる 8.69秒	時々食べない 8.97秒

#### メデイアと正しくつきあおう 3

※なぜ長時間メディアに触れていることがいけないのでしょう。

## ①体が育たない!



• 将来、糖尿病、高血圧、 脳卒中、心筋梗塞などの 病気にかかりやすくなります。

### ●運動する時間が減る ――→ 足の発達レベルの低下

- 長時間立っていられない。
- 長く歩けない。
- バランスを崩してすぐ転ぶ。
- 転んだ時に手が出ず、顔をケガするということがおこります。

### 骨がもろくなる

- ・将来、骨がスカスカになって骨折しやすくなる骨粗鬆症 (こつそしょうしょう) という病気になる可能性があります。
- ●視力の低下 ==> 15歳までの子どもの目は、眼球の大きさや形、見る機能や眼を動かす機能も発達 途上といわれています。テレビやゲーム、ケータイなどの長時間接触は、眼の発達に悪影響を与え、視 力低下をもたらします。

### ②コミュニケーション能力が育たない!

テレビやDVD、ゲーム、パソコンといったメディアに長時間接する"メディア漬け"で育つと、コミ ュニケーション能力の発達が阻害されてしまいます。メディアに接している時間が長ければ長いほど、家 族や友だちとの交流が減り、言葉のやりとりは少なくなります。そして人との交流に苦手意識をもった子 どもたちは、人と口をきく必要のないメディアの世界にはまり込んでいくという悪循環に陥りやすいの です。

#### 前頭前野が働かない、学力の低下の原因に! ③脳にも異変が・・・ ⇒

- ●感情をコントロールしたり、欲望を制御したり、相手を思いやったり、未来を予測したりといった人間 らしさをつかさどる大脳の前頭前野が働かなくなります。(イライラしてキレやすい)
- ●メディアに長時間接触すると、短期記憶に関係する脳の部分が働かなくなることが証明されて、 学力低下につながることがわかってきました。

太田小メディアに関するルール

# ○9のつく日は、テレビを消して 食事をする

食事中にテレビを消すことで、 食べ物を味わい、ゆっくりと食事 ができて、食べることに集中でき ます。家族での会話も増えるなど 良いことがたくさんあります。

#### ○9のつく日はゲームをしない

積極的に体を動かしましょう。 体力もつくし、気分もすっきりし ます。また、カルタやトランプな どを家族で一緒にしたり、本の読 み聞かせをしたりするのも親子 のふれあいの時間になります。

## ○9のつく日は、読書を30分以 上する

読書をすると、次のような良い効 果が得られます。

- \*語彙・言語能力が発達する
- \*集中力がつく
- \*想像力・感受性が豊かになる
- \*ストレスの解消ができる
- \*人の気持ちが分かるようになる