

1 子どもの生活リズム

規則正しい睡眠と毎日のごはん。簡単なようで、けっこう大変。「早起きは三文の徳」、
「寝る子は育つ」などという言葉もあります。

あらためて、子どもの生活リズムについて考えてみましょう。

早寝早起き

大人の夜型の生活に子どもを巻き込んでいませんか？早寝早起きの習慣をつけて、十分な睡眠をとることにより、子どもの健やかな成長と生活リズムを整えることができます。

●成長ホルモンは、午後10時から午前2時の間に活発に分泌されるため、この時間帯に深い睡眠を確保することが重要となります。（早寝をしても、この時間に起こしたらNG！）



年齢別の必要な睡眠時間

年齢	必要な睡眠時間
3歳まで	12～14時間
未就学児	11～13時間
小学生	10～11時間
中学生	8～9時間
大人	7～9時間

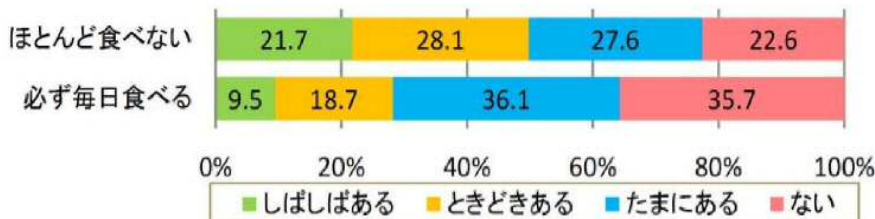


〔出典〕NHK放送「あさイチ」番組ホームページ
「実は危ない子どもの寝不足」

朝ごはん

朝食をとることにより、身体エネルギーを補給し、集中力ややる気、体力を発揮し持続させ、一日の身体のリズムを整えることができます。

「朝食を食べる頻度」と「何もやる気が起こらないと感じる」の関係



■出典：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」のデータによりグラフ化（対象：小学校5年生、中学校2年生）



元気よく1日をスタートさせるには、「**早寝早起き朝ごはん**」が大切です！

教えて！Q&A

Q 生活のリズムを築くには、どうすればよいでしょうか？

A これまでの生活を親子で振り返り、起床と就寝、食事や風呂、勉強や次の日の準備、遊びやテレビ、ゲーム、手伝いなどの時間を組み込んだ生活計画表を作り、毎日実行させてみてはどうでしょうか。そして、実践状況をお子さん自身に記録させ、時々励まみや計画の見直しなどの助言をすることをお勧めします。このほか、「ノーテレビやノーゲームの日を設ける」、「子どもが勉強しているときや就寝のときは、テレビをつけない」といったことにも取り組んでみてはいかがでしょうか。

〔鹿児島県PTA新聞 平成27年9月号より〕