

子どもが元気に過ごすには“早起き早寝朝ごはん”がよいと聞きますが、具体的になにが良いか教えてください。

早起きの効用

朝の光を浴びることによって、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌され、すっきりとした目覚め、集中力の向上に役立ちます。

セロトニンは、心に安定感や満足感をもたらし、ポジティブな思考回路をつくる働きがあります。セロトニン分泌は夜寝ている時には無く、朝起きるとはじまります。起きてすぐにしっかりと分泌がはじまる人もいれば、なかなか分泌が増えない人もいます。いずれにしても、朝、太陽の光をたっぷり浴びてからだを動かし、朝ごはんをよく噛んで食べることによって分泌は増えます。



早寝の効用

従来から「寝る子は育つ」といわれていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳やからだを成長させる働きがあります。

人の脳は、睡眠中にその日起こったことや学習したことを繰り返し再生します。そして知識として蓄積され記憶の整理をしています。この働きは良質な睡眠によって得られます。

また、子どもの脳やからだの成長に欠かせない脳内物質であるメラトニンと成長ホルモンは、眠っている間に多量に分泌されています。遅く眠ると、脳内物質の分泌量が減少するなどの影響を与えてしまいます。脳とからだの成長のために夜9時までには就寝するように心がけましょう。

朝ごはんの効用

人間は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝には、脳とからだの活動に必要なエネルギーや栄養素が少なくなっています。そのため、朝ごはんが大切になります。朝ごはんを食べることで、からだは覚醒し体温が上がり活動しやすくなります。その他にも、胃や腸が刺激され、朝うんちがでやすくなります。

生活リズムを整えましょう



1 起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう

朝の光を浴びるとセロトニンが分泌され、心もからだも元気になります。曇りや雨の日でも十分に効果があります。

2 朝ごはんは、家族と一緒に食べましょう

子どもが健やかに成長するためには、家族のコミュニケーションが大切です。少し早く起きて、家族一緒に朝ごはんを食べる時間をつくりましょう。



3 昼間はたっぷり動いて遊びましょう

屋外で得る刺激は家の中と比べ物になりません。積極的に屋外で遊ぶ機会をつくりましょう。脳の発達が促され、体力、運動能力がアップします。骨や筋肉が丈夫になり成長を助けてくれます。からだを使ってたくさん遊ぶことで、心地よく疲れて夜の寝付きがよくなります。



4 メディアの利用については、家庭で基本的なルールをつくりましょう

テレビ、ゲーム、パソコン、携帯電話、スマートフォン等は楽しく便利ですが、夢中になりすぎると、生活リズムが崩れてしまいます。寝る前の使用や、子どもだけで長時間一人で遊ぶことのないように、大人と一緒に話しかけながら使うようにしましょう。また、時間をきちんと決めるなど、親子でルールを決めて使いましょう。

まずは、できることから始めてみましょう