

## 習慣にしよう！早寝・早起き・朝ごはん♪

大田区立志茂田小学校

栄養教諭 平尾 綾

「昨日何時に寝たの？」「今日は朝ごはん食べて来た？」

これは、私が毎日のように数名の児童に問いかけている言葉です。寝る時間が遅い児童に「何で寝るのが遅くなったの？」と聞くと、「ゲームをしていた。」「ドラマを見ていた。」「夜遅くまで出掛けていた。」と答える児童が多いです。また、「朝ごはんを食べて来ない」「おにぎりやバナナだけ」という児童もいます。大田区全体の実態としては、小学校3年生くらいから夜10時以降に寝る児童が増え、中学校3年生になると夜11時以降に寝る生徒が半数以上になっています。朝ごはんは約89%の児童・生徒が毎日食べて登校していますが、学年が上がるに従い、「食べない」、「時々食べない」の割合が増え、中学生ではその割合が17%を超えています。

大田区教育委員会では、5月・10月を「早寝・早起き・朝ごはん月間」と定め、区内の小・中学校に呼びかけ、推進しているところです。

なぜ、早寝・早起き・朝ごはんが大切なのでしょう？

睡眠時間が足りない児童の中には、遅刻して登校する子や保健室に来てだるい、眠い、おなか痛いと訴える子がいます。睡眠は体を整備し、成長させ、健康に保つだけでなく、新しく学んだ知識や運動の技術などをしっかり定着させる重要な役割もっています。小学校1・2年生は9時、3・4年生は9時30分、5・6年生は10時にはぐっすり眠っているようにしましょう。また、夜遅くにテレビゲームやスマートフォンを見ると、入眠を促すメラトニンの分泌が妨げられるので、寝る30分～1時間前には見ないようにするとよいです。テレビゲームをする時間が長くなると学力テストの平均正答率が低くなる傾向が見られるという調査結果もあります。



朝ごはんを食べて来ない児童は午前中の授業でボーっとして集中力が続かなかったり、イライラしてしまったりする様子が見られます。私たちは寝ている間にもエネルギーを使っています。特に脳は寝ている間にも働いているため、起きた時には脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。そのため、朝ごはんではブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給する必要があります。「ごはんやパンなどの主食＋卵や野菜などのおかず」を基本形として、毎日食べる習慣を身に付けましょう。決まった時間に食べることも大切です。朝ごはんを食べると、午前中からしっかり活動できる状態になり、勉強も運動も頑張ることができます。

「早起きは三文の徳」という言葉があるように、早く起きて朝時間ができることができれば、勉強をしたり、読書をしたり、体操をしたり、朝ごはんをゆっくり食べることができたり、有意義な時間を過ごすことができます。

家庭の事情で難しいこともあるかと思いますが、「早寝・早起き・朝ごはん」が習慣化できるように、できることから始めてみてください。



参考文献：・平成30年度東京都児童・生徒体力運動能力、生活・運動習慣等調査 報告書