

2011年の経済協力開発機構（OECD）の調査によると日本人の平均睡眠時間は8時間未満で、世界的にも短さが際立つ。文部科学省の「早寝早起朝ごはん」国民運動が始まった06年以降、午後10時以降

に就寝する幼児の割合は減少しているが、「生活環境が多様化する中、朝起きてご飯を食べ、夜は早く眠るという生活リズムが守られにくくなっている」と鈴木理事長。

トを浴びると脳が昼間と勘違いし、メラトニンの分泌が遅れて深い睡眠の時間が減るといわれる。人間は起床後に体温が上がり活動を始めるが、夕食で取ったエネルギーは就寝中に使われてしまう。この

6～13歳なら9～11時間目安

ルール決め 睡眠十分に

「早寝早起朝ごはん」実践のポイント

- ① 朝起きたら、カーテンを開ける
- ② 子どもと一緒に体を動かして遊ぶ
- ③ 時間になったら、寝るように促す
- ④ 栄養バランスの取れた食事をしっかりとかなで食べる
- ⑤ テレビやゲームなどについて家族でルールを決める
- ⑥ 寝る前の「お約束（絵本の読み聞かせや子守歌など）」をつくる



〔早寝早起朝ごはん〕全国協議会：「幼児のための早寝早起朝ごはんガイド」より

差があるが、6～13歳であれば9～11時間が一つの目安。睡眠不足が続くと、いろいろな落ち込み、注意力低下が生じ、肥満、生理不順、生活習慣病などのリスクも高まる。

鈴木理事長は「朝、子どもが自分で起きるときは機嫌がよいもの。毎朝親が起きているような睡眠時間が足りないのかもしれない」と指摘する。

人間は昼行性の動物。朝の光とともに目覚め、夜はメラトニンというホルモンが分泌されて自然に眠りに就く。しかし、夜にスマートフォンなどのブルーライ

子どもの生活習慣の乱れは心身の不調や学習能力の低下を招き、将来の病気のリスクを高めるなどさまざまな弊害をもたらす。子どもの発達の特長である国立青少年教育振興機構（東京都渋谷区）の鈴木みゆき理事長は、最も重要なのは「十分な睡眠と規則正しい食事」と強調する。

朝食でエネルギー補充

ため、体温上昇や活動に必要なエネルギーは朝食で補わねばならない。エネルギー源の確保が目的なので手のかからないものでもよい。

また、何時に寝るか、ゲームは何時まで遊んでよいかなど、家庭ごとの状況に合わせてルールをつくるのも効果的だ。

生活環境が多様化し、子どもが家庭内だけで育てるのは難しい。鈴木理事長は「親や兄弟、教師などとの『縦の関係』、友達との『横の関係』、地域との『斜め』の関係を築いて、子どもが規則正しい生活を送れるよう社会全体で支えていくことが大切ではないだろうか」と持論を語った。（メディアカルトリビューン＝時事）

2017年8月6日 朝刊

①6～13歳の睡眠時間の目安は何時間でしょうか。

[]

②睡眠不足が続くと、高まるリスクを書きましょう。

[]

③朝食を食べる大切さが分かる文に線を引きましょう。

年 組 名前