

ペアレント・トレーニング

エスエムディ 2024. 11月号

今年もあとわずか 寒さが厳しくなりますが体調管理に気を付け元気に過ごしましょう。

そこで今月のテーマは「早寝早起き朝ごはん」です。(文部科学省では規則正しい生活習慣を社会全体に推進するため「早寝早起き朝ごはん」国民運動を進めています)

早寝早起き朝ごはんはどんな効果があるのでしょうか？

早寝

睡眠時間は心身の疲労を回復させ脳や心身を成長させます。睡眠はその日に学習した事を脳に整理します。成長ホルモン(夜10時から2時間の間に最も分泌される)は骨や筋肉を作ることを促したり免疫力を高める効果があります。

理想的な睡眠の目安

3～5歳・・・10時間～13時間

例として)夜9時就寝→朝7時起床で

小学生・・・9時間～11時間

10時間睡眠となります



早起き

朝の光を浴びると頭がすっきりして集中力が高まります。

人の体内時計の周期は24時間より長く設定されています。

朝日を浴びたり朝食を食べることで体内時計が24時間に調節されます。

ぎりぎりの時間に起き登園、登校すると気持ちに余裕がなくなり

失敗や焦りが生まれやすくなります。

時間に余裕があると精神的にも余裕が生まれ

朝から元気よく動けるようになります。

体内時計が狂うとどうなるの？

- ・夜眠れない、朝起きれない。
- ・疲れが取れない。
- ・病気への抵抗力が下がる。
- ・生活習慣病になりやすい。
- ・太りやすくなる。背丈が伸びなくなる。



朝ごはん

脳のエネルギー源「ブドウ糖」は体内に貯蔵しておくことはできません。

朝ごはんを食べて補給しないと脳が動かなくなります。

集中力や記憶力の低下につながります。

食べ物が入ると腸や大腸も目覚め、朝の排便習慣にもつながります。



元気な子供の合言葉「早寝早起き朝ごはん」で、生活リズムを整え、健康な体をつくり情緒も安定することで、お友達とも仲良く楽しく過ごせるようになります。できることから少しずつ取り組んでみてくださいね。

