

10月の保健指導
早寝・早起き・朝ごはんO×クイズ

問題1
寝る前にテレビを見たり、ゲームをしたりすると眠れなくなる。

問題2
休みの日は、いつもより2時間くらい遅く起きてもよい。

問題3
夕ごはんをしっかり食べていけば次の日の朝ごはんは食べなくてもよい。

問題4
1日に必要な運動量は、60分くらいである。

左の枠の中に
○か×を書いてみよう。

問題1	問題2	問題3	問題4
-----	-----	-----	-----

クイズの答え 答え合わせしましょう！

- 問題1**
○
テレビやゲームなど、光に誘われる「ブルーライト」という強い光を夜にあびると、寝つきにくくなります。【0時以降使用しない】などルールを決めて使うようにしましょう。
- 問題2**
×
いつもより1時間半以上起きると「体内時計」が乱れて夜寝つきにくくなってしまいます。休みの日も、平日と同じような生活リズムを乱れるようにしましょう。
- 問題3**
×
夕ごはんをしっかりと食べた後、夜更かきをするのは、朝には寝ていません。午前中の活動に必要なエネルギーをとるためには、ごはんやパンなどの主食とおかずを組み合わせる必要があります。
- 問題4**
○
日本を囲む多くの国で「1日でおおむね40分、体を動かすこと」がすすめられています。少しずつでもいろいろな運動や遊びを組み合わせて、楽しみながら動いてみましょう。

10月「早寝・早起き・朝ごはん月間」の充実に向けて

児童・生徒が健康やかに成長していくためには、基本的な生活習慣の確立とバランスのとれた食事が大切です。大田区の基本施策の一つとして、今年度は6月と10月に「早寝・早起き・朝ごはん月間」を実施するとともに、「食に関する指導の全体計画」、「食に関する指導の年間指導計画」を作成し、食育を推進しています。

子どもの頃の早寝・早起き・朝ごはん習慣は、生涯を通じて生活の基礎となります。

平成30年11月に全国の18～29歳を対象に、早寝・早起き・朝ごはんの習慣に関する調査を実施されました。その結果から、子どもの頃に早寝・早起き・朝ごはんが習慣づいた人は、大人になった際にも「朝食を食べる」、「起床・夜寝時間が早い」、「運動をよくしている」といった規則正しい生活習慣をしている割合が高くなる傾向が見られました。

子どもの頃の早寝・早起き・朝ごはん習慣と現在の生活習慣の関係

図1.子どもの頃の「早寝・早起き・朝ごはん習慣」と現在の朝ごはんの摂取状況

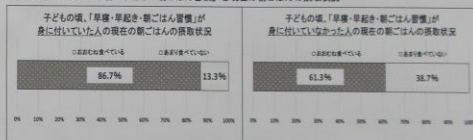
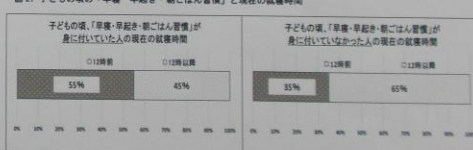


図2.子どもの頃の「早寝・早起き・朝ごはん習慣」と現在の就寝時間



※参考：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会「平成30年度 早寝早起き朝ごはんの普及に関する調査研究（中間まとめ）」

- 健康な毎日を送るために大切な3つのポイント**
- ★Point1：6～13歳の適ましい睡眠時間は、9～11時間とされています。成長ホルモンは、寝入るまでのノンレム睡眠時に沢山分泌され、骨や筋肉を作り、成長を促したり、免疫力をアップさせたりする働きがあります。
 - ★Point2：朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。朝の光には、体内時計を整える役割があります。
 - ★Point3：朝ごはんは、よく噛んで食べましょう。噛むことで脳が覚醒し活発になり、排便にもつながります。