

## 令和5年5月 早寝・早起き・朝ごはん月間の充実に向けて

大田区教育委員会  
食育推進委員会

児童・生徒の健やかな成長のためには、基本的生活習慣の確立とバランスの取れた食事が大切です。

大田区では「おおた教育ビジョン」の重点施策の一つとして、5月と10月に「早寝・早起き・朝ごはん月間」を実施し、子どもたちが意欲的に学びに向き合うことができるよう、健康の増進と体力の向上に向けた取組を進めています。

### まずは早起きから

私たちの体にある体内時計は1日約25時間で動いているので、生活リズムは次第に後ろにずれるようになっていきます。そのため、体内時計を調節する必要があります。それを行っているのが脳にある視交叉上核というところで、朝の光を視覚で認識すると、体内時計を24時間に調整しています。後ろにずれやすい生活リズムの改善には、早起きから始めると良いと言われています。朝の目覚めをよくするために、以下の①～③を意識してみましょう。



#### ①朝、カーテンを開けて光や風を入れましょう。



ベッドや布団を光が届きやすい位置に変えたり、起こす際にお子さんを座る、立つ姿勢にしたりすると目覚めやすくなります。

#### ②朝の支度・お手伝いで諸感覚を刺激しましょう。



朝の覚醒を促すためには、洗顔の水の感触、朝ごはんのにおいや味、食事の準備や片付けなどで感覚を刺激するのが有効です。

#### ③できることから一歩ずつ。

無理をせず、現実的にできることからスタートしてみましょう！

出典：家庭で・地域で・学校で みんなで早寝早起き朝ごはん—子どもの生活リズム向上ハンドブック—（文部科学省 平成19年度）

### お子さんと一緒に生活習慣チェックリスト

すでにできていることには○、頑張ればできそうなことには△、できそうもないものには×を、お子さんとつけてみましょう。

生活リズムのチェック		1回目	2回目	生活リズムのチェック		1回目	2回目
1	毎朝ほぼ決まった時刻に起きる			8	夕食後に夜食を取らない		
2	朝起きたら太陽の光をしっかり浴びる			9	夕食以降、お茶、コーヒーなどカフェインはさける		
3	朝食を規則正しく毎日とる			10	寝る直前はデジタル機器（スマホ、ゲームなど）を利用しない		
4	帰宅後は居眠り（仮眠）をしない			11	毎晩ほぼ決まった時刻に寝る		
5	定期的に適度な運動をする			12	必要な睡眠時間を確保する		
6	お風呂は早めに入る （寝る直前の場合はぬめのお風呂につかる）			13	休日の起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする		
7	夕食は寝る2時間前までに済ませる （夕食が遅くなる場合は夕方に軽く食べておく）						

次に、△（頑張ればできそう）の中から、改善してみようと思うものをお子さんと3つ選びます。△が3つない場合は、○（すでにできている）の中から更に力を入れていきたいもの、または×（できそうもない）の中から改善に向けて努力していきたいものを選びます。目標が決まったら、お子さんとご家族で取り組んでみてください。

目標①

目標②

目標③

出典：早寝早起き朝ごはん—輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～（文部科学省 令和3年度改定）