

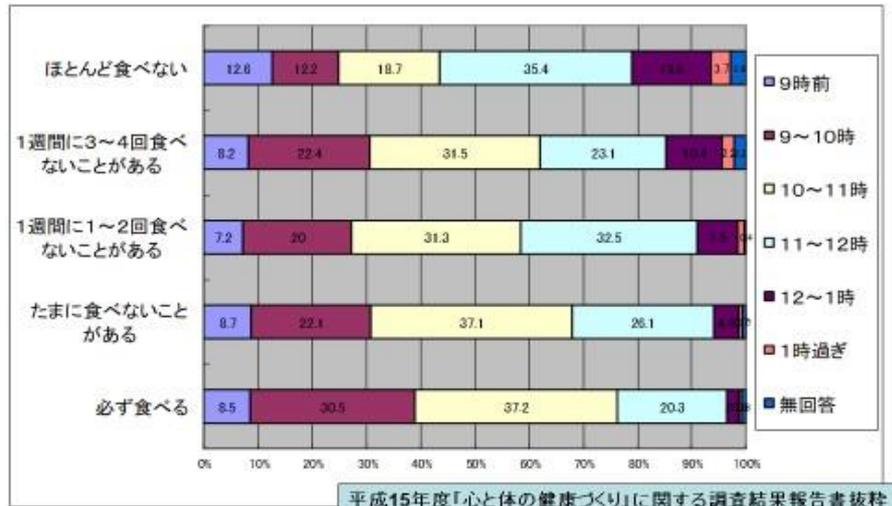
『一人の笑顔のために』

くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク

幼稚園・保育所等、小学校、中学校が連携して、子供たちに基本的な生活習慣を育成するための取組を県下一斉に実施することにより、たくましく心豊かな熊本のかどもを育む意識の高揚を図るために、9月1日(水)～9月15日(水)を「くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク」が設定されています。

少し古いデータですが、朝食を必ず食べると答えた人は、就寝時刻も早いことがわかります。現在、スマホやゲームの使用が就寝時刻を遅くしている要因のひとつであり、大きな課題と捉えています。

「朝食欠食」と「就寝時刻」の相関関係



【朝食を食べることが大切な理由】

①体のリズムを整える。(排便促進)

朝食は1日のパワーの源です。もし朝食を食べなかったら、頭も体もぼんやりしたまま午前中が過ぎ、元気が出てくるのは給食を食べた後になります。そして夜に絶好調となり、夜更かしをしてしまい、朝起きられないという悪循環に陥ってしまいます。毎朝決まった時間に朝ごはんを食べて体のリズムを整えることが大切であり、毎朝の朝食習慣は排便の促進にもつながります。

②やる気と集中力が出る(体温上昇)

朝食を食べると、すぐに体温が上がり始め、午前中から体温が上がった状態が続きます。ところが、朝食を食べないと家を出るまで低いままで、登校で体を動かすと少し上がりますが、午前中の授業中は、また下がり、給食を食べるまで低い状態が続きます。体温だけでなく脳の温度も下がったままなので、眠くなりあくびがでたりしますので、集中力が欠け、学習効果も上がらないといえるでしょう。

③脳にエネルギーを補給

人間の脳は順調に働くためにエネルギーが必要です。そのエネルギー源となるのがブドウ糖です。このブドウ糖は肝臓に蓄えられますが、約12時間分しか蓄えがありません。前日の午後七時に夕食を食べて、次の日の朝ごはんを食べないと、給食まで17時間もあるので、脳までエネルギーがまわらず、栄養不足になり、イライラしたり、集中力がなくなったりすることもあります。

正しい生活リズムを確立しよう(早寝・早起き・三度の食事)

◆まず、正しい生活リズムを確立しましょう。ちょっと早めに就寝、起床するだけで、体調もぐっと良くなることでしょう。特に受験生は朝型の生活に切り替え、食事をしっかりと、体調を整えることが受験必勝法のひとつです。

