

令和8年5月1日

保護者 様

八代市立第八中学校  
校長 坂本 太郎

## 「早寝・早起き・朝ごはん いきいきウィーク」に係る取組について

新緑の候、保護者の皆様方におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、子どもたちがたくましく健やかに成長していくためには、自分の健康に関心を持ち、基本的な生活習慣を確立していくことが大切です。

つきましては、学校と家庭が連携して子どもたちが基本的な生活習慣を確立できるよう、下記のとおり「早寝・早起き・朝ごはん」についての取組期間を設定しました。この取組は子どもたちの健康保持や学力向上、自律心を育むことにつながると考えております。取組の趣旨をご理解の上、ご協力をよろしくお願いいたします。

なお、本取組は8年目に入り、子どもたちの生活リズムの基盤づくりに大いに役立っています。参考資料として、裏面に「早寝・早起き・朝ごはんの健康効果」を載せておりますので、ご一読いただきますよう併せてお願いいたします。

### 記

#### 1 取組の目的

「早寝」「早起き」「朝ごはん」「学習開始時刻」の4点について、学期始めの1週間に取組を行い、規則正しい生活リズムの習慣を付けます。

#### 2 取組期間 5月8日（金）～5月14日（木）

#### 3 取組内容

##### (1) 起床時刻

起きる時刻は日の出以降がよいとされているので、朝6時から7時までの間を設定します。

##### (2) 朝ごはん

主食（ごはん又はパンなど）＋主菜（1品以上）の合わせて2品以上

##### (3) 学習開始時刻

就寝時刻や家庭学習に要する時間を考え、学習を始める時刻を設定します。

##### (4) 就寝時刻

成長ホルモン等の分泌は夜10時から深夜2時までが活発となるため、寝る時刻は中学生の発達段階として次のような設定が好ましいと考えます。

◇中学1年生…遅くとも夜の11時頃まで ◇中学2、3年生…遅くとも夜の12時頃まで

#### 4 取組方法（評価方法）

##### (1) 早寝・早起き・学習開始 ※決めた時刻の前までは○・△とします

○：自分でできた △：お家の人の協力でできた ×：できなかった

##### (2) 朝ごはん

○：2品以上食べた △：1品のみ食べた ×：食べなかった

#### 5 取組カードの提出

取組の感想を記入の上、5月18日（月）までに学級担任へ提出してください。

## 早寝・早起き・朝ごはんの健康効果

### 1 早寝・早起き・朝ごはんの効果

- ①生活のリズムがととのえられる
- ②朝食を食べることで脳が活発になる
- ③心にゆとりや余裕が生まれる
- ④早寝によって肌の調子が良くなり老化防止につながる
- ⑤自律神経が安定しストレス解消につながる
- ⑥集中力がアップする



### 2 早寝が健康によい理由

#### ○ 肌の再生を促す成長ホルモンの分泌

寝る時間は夜10時までがよいと言われていますが、その理由は、肌の再生を促す成長ホルモンは主に夜10時から深夜2時に分泌されるからです。この時間に寝ていることにより、肌の再生が促進されます。



### 3 早起きが健康によい理由

#### ○ 自律神経が安定

自律神経というのは自分ではコントロールできないもので、体の多くの内臓に関係しています。例えば、「手を動かそう」と思って手は動かさず、「胃の消化をしよう」と思っても胃の消化は自分の意思ではできません。つまり、自律神経は身体の健康維持に大事な役割を果たしています。この自律神経は朝起きるだけで整えることができます。朝起きて日光を浴びることでセロトニンというホルモンが分泌されます。これは心のバランスを整える作用があり、穏やかにしてくれます。

早起きすることで自律神経が安定し、日光を浴びることでセロトニンが分泌され心が穏やかになりストレス解消につながります。



### 4 早寝と早起きの関係

#### ○ 起きる時間は日の出以降

人間は起きて日光を浴びてから15時間経つと、「メラトニン」というホルモンが分泌されます。メラトニンは「眠りを誘うホルモン」です。朝7時に起きれば15時間後の夜10時にメラトニンが分泌され、眠くなるのです。

#### ○ コルチゾールという成分の分泌

早寝・早起きにより睡眠時間をきちんと確保することにより、コルチゾールの成分が分泌されます。コルチゾールは免疫力と代謝をアップさせる効果があります。つまり、風邪をひきにくくなり、健康状態が保て集中力がアップします。

### 5 朝ごはん

#### ○ 脳の活性化

朝ごはんが脳の活性化により影響を及ぼします。炭水化物などのパンやご飯を食べれば、脳の栄養分である「ブドウ糖」が脳まで届き、活性化します。早起きすると時間に余裕が出てくるので、よく噛んで食べることができます。この咀嚼行為も唾液の分泌を促し消化吸収を助けたり、脳の機能を発達させたりするのに効果的と言われています。

