家庭教育コラム
必見！！家庭教育のススメ
令和８年１１月　No.２３
高松市教育委員会生涯学習課

早寝早起き朝ごはんを家族で習慣に

岡　静子
家庭教育応援講座講師
元小学校校長

はじめに

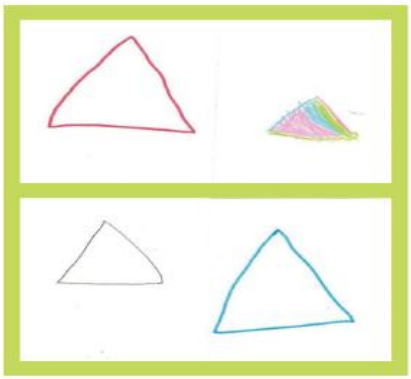
今年の夏の猛暑、子どもたちだけでなく大人も生活リズムが崩れて、秋のこの時期、体や生活習慣に悪影響が出ていませんか。

子どもたちの基本的な生活習慣が乱れていると、学習意欲や体力、気力も低下してくると言われています。ではなぜ、「早寝早起き朝ごはん」が大切なのでしょうか。家庭における食事や、睡眠などの乱れは、家庭で取り組むことが大切となります。

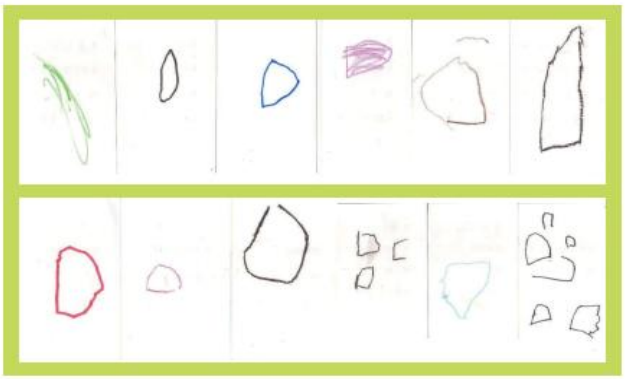
そこで、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとする規則正しい生活習慣は、どのような効果があるのか考えてみましょう。

生活リズムの影響

生活リズムが整った
５歳児が描いた三角形



生活リズムが乱れた
５歳児が描いた三角形



斜線を描くことは図形の模写の中でも難しいため、三角形の模写は５歳児の脳の発達を調べる指標になるとされています。幼稚園や、保育所の年長児たちに三角形を見せて、それを模写してもらったところ、起床時間や就寝時刻が不規則な子どもたちは、規則的な子どもたちに比べ、三角形が描けないリスクが高いことがわかりました。就学後、漢字や図形を学ぶ子どもたちにとって、規則的な生活リズムを幼児期にきちんと整えておくことの重要性を示しています。

睡眠の効果

睡眠は、心や体の疲れを回復させたり、脳や体を成長させたりしてくれる働きがあると言われています。脳は、睡眠中に活性化し、昼間に経験したことを何度も再生して確かめ、

知識として蓄積していきます。子どもの成長に欠かせない脳内物質のメラトニンと成長ホルモンは、睡眠中に活発に分泌されますから、早寝をすることによってたくさん分泌されます。「メラトニン」は強い青い光に弱いとも言われていますから、遅くまでゲームやスマホをすることが良くないわけですね。

朝の光の効果

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモン「セロトニン」が活発に分泌され、その結果、頭がすっきりと目覚め、集中力がアップします。セロトニンの分泌は、夜寝ているときにはなく、朝起きると始まるので、朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びて、お散歩やラジオ体操など軽く体を動かすことや、朝ごはんをしっかり食べることが効果的と言われています。日中は、家族や友達とコミュニケーションを取ることで気持ちも安定して、夜ぐっすり眠ることができます。

朝食の効果

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は蓄えができないので、不足しがちとなります。実は、寝ている間もエネルギーを使っているので、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。朝ごはんを食べないと、午前中脳の活動に必要なエネルギーが補充できません。ブドウ糖は、毎朝必要となります。午前中元気に活動（学習や遊ぶ）するためには、エネルギー源となる主食を食べる必要があります。子どもの頃の朝食習慣は、大人になった時の朝食摂取頻度が高いと調査結果が出ています。忙しい朝時間ですが、一工夫で子どもを元気にしてあげてください。

さいごに

元気に遊んだり運動をする子どもたちはしっかりと食事をし、睡眠もきちんと取っているため、生活に意欲があり、精神的にも安定していて、勉強にも集中できるので、学力面でも、良い影響が期待されています。「早寝早起き朝ごはん」の習慣は、良いことだと思ってもスマートフォン等、子どもたちだけでは打破できないことが、現代の生活環境の中にはたくさんあります。そこで家族が一丸となって取り組む必要があります。また、小さい頃の習慣は大人になっても続くものです。ぜひ、今のこの時期に進めてください。

心と体の元気のヒミツは、「早寝早起き朝ごはん」



参照：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会　ホームページ
https://www.hayanehayaoki.jp/