

## 「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを知ろう

開倫塾

塾長 林 明夫

林：おはようございます。開倫塾塾長の林明夫です。今朝も「開倫塾の時間」をお聴きいただき、ありがとうございます。

いよいよ新学期を迎えます。今日は、開倫塾塾長室の室長であり、小学部の部長でもある高尾初江先生をゲストとしてお招きし、「早寝・早起き・朝ごはん」についてのお話をお聞きします。高尾先生、よろしくお願いいたします。

高尾：よろしくお願いいたします。

林：開倫塾では、「早寝・早起き・朝ごはん」を推進しています。それについて少しお話していただきたいと思います。よろしくお願いいたします。

高尾：はい。「早寝・早起き・朝ごはん」は、全国協議会という団体が文部科学省と連携し、国民運動という形で推進しているものです。

開倫塾は、そのメンバーとして登録されており、「早寝・早起き・朝ごはん」を子どもたちに浸透させるお手伝いをさせていただいております。

林：「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する全国協議会のメンバーになっている学習塾は、かなりありますか。

高尾：公文さんは入っていますが、そのほかにはほとんどないと思います。

林：ほかにあるかもしれませんが、公文さんは既に取り組んでいるのですね。

高尾：はい。

林：では、具体的に「早起き」とはどういうことですか。

高尾：脳内ホルモンにはセロトニンという物質があります。セロトニンは、朝に日の光を浴びることにより、脳の活動を高める働きがあると言われていています。つまり、早起きをして太陽の光をしっかり浴びると、とても大切なホルモンが出るということです。

林：そのあとに「朝ごはん」とありますが、これはやはり食べたほうがよいのでしょうか。

高尾：はい。朝ごはんを食べないと、ガソリンを入れていない自動車がガス欠で走れなくなるのと同じ状態になります。反対に、朝ごはんをしっかり摂ると、身体が目覚めます。また、学力の伸びにも結び付きます。

林：朝ごはんを食べると学力が向上するということもあるのですね。例えば、どのようなことですか。

高尾：朝ごはんをしっかり食べると、頭も身体も目覚めます。そのため、勉強や運動に集中して取り組めるようになります。すると、おなかがすき、昼ごはんをしっかり食べるという好循環が生まれます。

林：逆に、朝ごはんを食べないとどうなるのですか。

高尾：頭の中はもやもやしたままですから、勉強や運動に集中することができません。そのため、おなかがすかず、食欲がなくなるという負の連鎖に陥ります。

林：学校に行く前にごはんを食べるか・食べないかでは、随分と違うのですね。

高尾：その通りです。いろいろなアンケートでも、朝ごはんをしっかり食べたお子さんはテストの成績がよいとの結果が出ています。食べないお子さんはウトウトしてしまうため、大きな差になるようです。

林：朝ごはんを食べないとウトウトするのですか。昼になって給食を食べたり、お弁当を食べたりすると、そこでいくらか目覚めるのでしょうかね。

高尾：そうですね。

林：それでは、早寝についてはどうでしょうか。

高尾：小学生の場合は、低学年は低学年なりに、中学年は中学年なりに、高学年は高学年なりに、睡眠時間の目安がだいたい決まっています、8時間～9時間です。睡眠が大切なのは、その間に成長ホルモンが出るからです。現代は夜遅くに寝て、朝なかなか起きられないというお子さんが増えているようです。そうすると、成長ホルモンの分泌が悪くなります。

林：そうですね。では、幼稚園や保育園に通う年齢のお子さんは、どのくらい寝ればよいのですか。

高尾：だいたい9時～6時と言われてますから、9時間ぐらいです。

林：小学1～2年生はどのくらいですか。

高尾：8時間ぐらいはしっかり寝ていただきたいと思います。今は、ゲームをするお子さんが多いです。そのため目がさえてしまい、夜なかなか寝付けないという弊害が出ています。ですから、寝る前はゲームなどをしないという約束をするとよいでしょう。

林：小学生以下の子どもたちは、寝る前にゲームなどをしてしまうと目がさえてしまい、寝付きが悪いということですね。中学生や高校生にはスマホの問題がありますが、これはどうですか。

高尾：同じです。スマホで問題となっているのは、返事をすぐに返さなければならないという変なルールがあることです。それに気を取られてしまい、なかなか寝ることができなくなっています。また、スマホ自体を身近から離せなくなっています。これも注意していかなければならない問題

だと思っています。

林：それは、寝る前はスマホをしないほうがよいということですね。

高尾：はい。パソコンもです。

林：パソコンもケータイも同じということですか。スマホ・パソコン・ケータイは、就寝時間のどのくらい前からしないほうがよいのですか。

高尾：熟睡するには、就寝時間の2時間前には終わりにしたほうがよいと思います。

林：それは現実性がないような気もしますが、参考にさせていただきたいですね。

高尾：いろいろな統計を見ると、夜遅くまでスマホなどをいじっている子どもと、そうでない子どもとは、様々な面で差が出ています。ですから、決まった時間になったらやめさせ、早く寝るようにさせることが大事だと思います。

林：寝るときの心構えには、どんなものがありますか。

高尾：眠気をもよおすと、体温が上下します。それがうまくいくように、食事後は少し休憩を取ったり、軽い運動をしたりしてから就寝するとよいと言われています。

林：おおよその目安として、小学校の低学年以下のお子さんは9時間ぐらい、それ以上のお子さんは8時間ぐらいの睡眠時間を取るとよいですね。中学生はどのくらいですか。

高尾：7時間～8時間ぐらいです。成長期ですので、しっかり寝ると成長ホルモンが分泌され、脳・筋肉・骨などの成長を促してくれます。成長ホルモンは午後10時～午前2時ぐらいの間に最も多く分泌されるということですので、その時間帯にしっかり寝るとよいと思います。

林：朝は何時頃に起きるのが理想ですか。

高尾：6時頃です。

林：夜は10時～11時頃に寝て、朝は6時～7時頃に起きる。そして、朝ごはんをきちんと食べて学校に行くのがよいですね。

高尾：はい。

林：わかりました。今日の「開倫塾の時間」では、開倫塾の塾長室室長、また、小学部部長の高尾初江先生から「早寝・早起き・朝ごはん」についてのお話をお聞きしました。高尾先生、ありがとうございました。