

# 早寝・早起き・朝ごはん通信

～すべては良い習慣から～

平戸市立中部中学校



平成29年 9月1日 発行

No.5

文責：校長 森田 繁

## 夏休みの生活に早寝早起き朝ごはんの実践は できましたか？

夏休みが終わりました。ご家庭の過ごし方はどうだったでしょうか？「時間的自立」である「早寝早起き」が実践できたかどうかは、2学期の学校での取組がスムーズにできるかどうかの大きなカギとなります。また、これは2学期に限らず、今後人生を生きていくうえで最も大切な要素のひとつとなります。夏休みにリズムが乱れがちだった生徒は、2学期の始まりに合わせて、もう一度「早寝早起き」のリズムを取り戻してほしいと思います。

さらに、生徒たちには家族の方に朝ごはんも一度くらいは自分で作ることをすすめていました。将来自活しながら生活するうえで、食事を自分でできるような大人になってほしいという願いからです。ご家庭でも意識して、お子様に料理をする機会を与えてほしいと思います。

生徒にアンケートを実施しました。家庭での過ごし方についての結果を紹介します！

- 「毎日、どのくらいテレビや映画を見たり、音楽を聞いたりしますか。」について、男女とも「1時間以上2時間より少ない」と回答した生徒が最も多かったのですが、中には4時間以上と回答した生徒もいました。
- 「毎日、どのくらいゲームをしますか。」について、男女とも「1時間以内」と回答した生徒が最も多かったのですが、男子は1時間以上2時間以内」と回答した生徒がかなり多く、男子の方がゲームの時間が長い傾向にありました。
- 「毎日、どのくらい通話やメール・インターネットをしますか。」について、男女とも「1時間以内」と回答した生徒が最も多かったのですが、女子の中には4時間以上と回答した生徒もおり、女子の方が通話やメール・インターネットの時間が長い傾向にありました。

テレビやゲーム・メール等を使う時間はおおむね常識の範囲内の生徒が多かったのですが、中には、4時間以上という生徒もいて、食事や入浴などの時間を考えると、どうしても夜眠る時間が遅くなってしまいう生徒もいることがわかりました。

夜遅くに就寝することは、成長期には特に問題があります。また、翌日の起床や朝食にも影響します。早寝は基本的な生活のリズムを整えるためにとっても大切です。時間の使い方をよく考えましょう。



～Tea Time～  
早寝をするために大切なこと

### ○ 就寝前2時間以内の飲食をしない

就寝前に飲食をすると、飲食した物を胃が消化するために就寝中も活動します。したがって、通常であれば入眠時に、深い眠り(ノンレム睡眠)に落ち、30分経過後くらいから、ノンレム睡眠でも最も深い眠りの領域に達し、ここから60分ほどかけてレム睡眠の最初のピークに戻ります。

しかし、就寝前の2時間以内に飲食をすると胃が活動を続けるために、入眠時にノンレム睡眠に入りにくくなります。質のいい睡眠を得るためには、飲食のタイミングも大切です。

## 世間よもやま話

- 時間は貴重であり有効なものであるから、無駄に浪費してはならないということわざ「時は金なり」というものがある。
- 「1日8時間眠れば人生のうち3分の1を寝て過ごすことになり、無駄な時間だ。」という人がいる。
- 確かに眠る時間を削ればその分活動時間が増え、その分仕事や勉強の時間が多くなることは言うまでもない。しかし、成長期の中学生にとって睡眠はかけがえのない栄養でもある。
- 「寝る子は育つ」のことわざもある。削るべき時間は何なのかを見極めることこそが大切なのではないだろうか。