

家庭教育応援企業NEWS

福島県教育庁南会津教育事務所
総務社会教育課

企業と家庭で取り組む“早寝早起き朝ごはん”～大人が変われば、子供も変わる～

子供たちの未来をはぐくむ家庭教育 [文部科学省]

第3号に引き続き“早寝早起き朝ごはんシリーズ第2弾”。今回は「睡眠」について考えてみましょう。

1 イライラしていませんか？～睡眠とホルモンバランス～

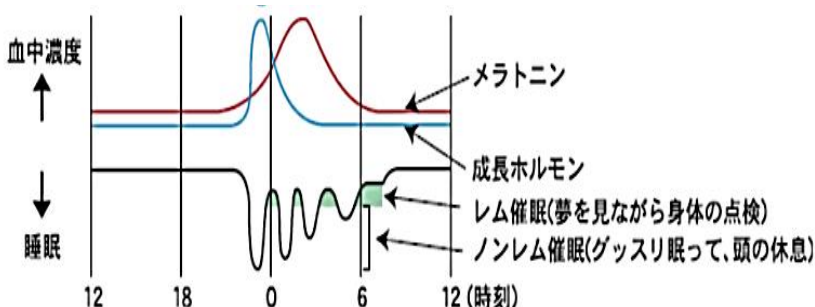
睡眠と特に関わりあいの深いホルモンや神経の伝達物質は、およそ1日を同期とするリズムを持っています。人の成長に欠かせないホルモン等もこのリズムに沿って分泌されるようになります。

睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、ホルモンや神経伝達物質の分泌に影響するため、イライラする・攻撃性が高まる・無表情になるなど、情緒面に影響を与えます。

様々な概日リズムの関係 (睡眠・覚醒・体温・ホルモン)

(文部科学省 子どもの生活習慣づくり取組事例集 より)

名前	リズム	主な役割	備考
成長ホルモン (ホルモン)	寝入りばなの深睡眠時に分泌のピーク	身体の成長を促し脂肪を分解する。	昼夜のリズムができてくる生後4ヶ月頃から夜間睡眠時に分泌される。
メラトニン (ホルモン)	暗くなると分泌され始め、深夜にピーク	抗酸化作用で癌の発生を防いだり思春期まで第二次性徴が始めるのを抑えたり、さらにメラトニンが分泌されると体温が下がリスムーズな入眠が促される。	幼児期が生涯のうち最も多く分泌。夜に強烈な光を浴びると分泌が遅れる。
セロトニン (神経伝達物質)	朝起床後分泌活発 日中規則的に分泌	朝の光、歩行や咀嚼、呼吸などリズムカルな運動によって分泌が高まり、気分を穏やかにする。	
体温	明け方安静にしている状態が一番低く(基礎体温とよばれる)、起床と共に上昇し、午後がピークで夜寝る前に下がるリズム	脳と身体を活発に動かす。	



「主な役割」にあるように、子供の成長には必須のホルモン達。分泌の時間帯にしっかり睡眠がとれていることが大切です。

大人にとっても良質な睡眠は大変重要です。セロトニン分泌されていますか？

2 睡眠にまつわる”ちょっと怖い”研究結果

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約25時間のサイクルになっています。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整しています。

これが毎日大体同じ時間に繰り返されると、脳は「大体起きる時間」をしっかりと覚え、次第に自然な目覚めとともに昼間の活発な「からだ」「あたま」「こころ」の動きが促されるようになります。

夜更かし・朝寝坊をしているとリズムも乱れてしまい、体は時差ぼけのような状態になってしまいます。午前中にボーっとしたり、疲れやすくなっていませんか？

睡眠覚醒リズムが乱れている5歳児は、睡眠覚醒リズムが整っている5歳児と比べて、三角形を正しく模写できない割合が高いという研究結果があります。

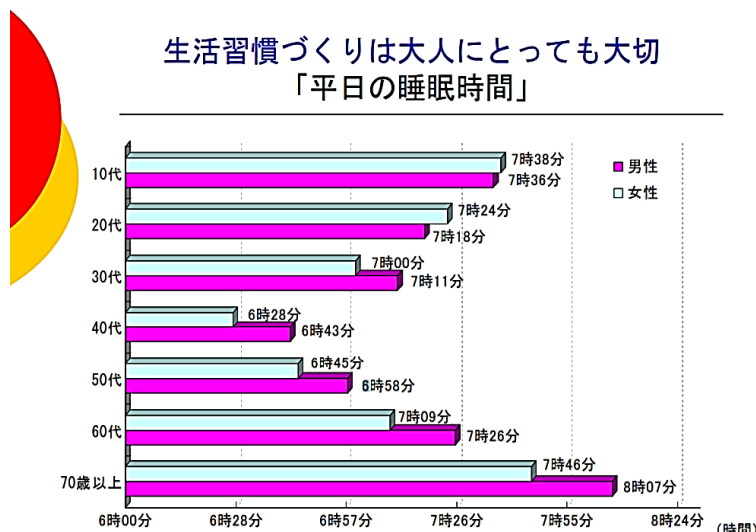
- ・ 三角形模写は、5歳児の睡眠覚醒リズムの良否と関連があることが示唆されています。
- ・ 5歳児の睡眠覚醒リズムの形成には、乳児期からの養育環境が重要です。



3 生活習慣づくりは大人にとっても大切

- ・ 40代で男女ともに睡眠時間が最も短くなる傾向があります。
- ・ 睡眠は、神経系や免疫系、内分泌系の機能と深く関わり、健康の保持及び増進にとって欠かせないものであると指摘※されています。
- ・ 睡眠不足や睡眠障害等の睡眠の問題は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなどの影響があると指摘※されています。

※平成15年 健康づくりのための睡眠指針 検討会報告書
(健康づくりのための睡眠指針検討会) より



資料: 日本人の生活時間・2010 (NHK放送文化研究所世論調査部(視聴者調査) 小林利行 他)



「ふくしまを十七字で奏でよう絆ふれあい支援事業」への

協賛企業募集!!

福島県教育委員会では、子どもたちの豊かな心を育成するため、平成14年度から「十七字のふれあい事業」を実施してきました。県内における小中学校の夏休み恒例の課題として根付いており、昨年度までにおよそ60万5千組、延べ121万人の参加がありました。

今年度も本事業を実施し、人と人との絆を強め、震災の風化を防止し、さらに復興に向けた確実な歩みの加速につなげていきたいと考えております。

つきましては、本事業の趣旨を御理解いただき、協賛について御検討いただきますようよろしくお願いいたします。

なお、協賛について御賛同いただける企業様、興味があるので話を聞いてみたいという企業様は下記まで御連絡ください。

福島県教育庁南会津教育事務所 総務社会教育課 0241-62-5367

Mail address aota_ryouichi_01@pref.fukushima.lg.jp

令和元年度最優秀作品

【絆部門】	やきんのひ はたらく母を まつわたし	小学1年生
	あと少し 母に戻れる 待っててね	母
【復興部門】	石垣と 共に積まれた 強い意志	中学2年生
	小峰城 戊辰も地震も くぐり抜け	父

令和2年度キャッチフレーズ

～ この思い ^{あす}未来へとつなぐれ 十七字 ～

令和2年度南会津域内の出品状況

総作品数 1,458点 (絆部門：1,408点 復興部門：50点)

出品率 91.4% (2年連続90%越え!!)