

今号の
トピックス

早寝早起き朝ごはんの大運動を

国民全体が睡眠不足と言われる日本、将来を担う子ども達は大丈夫か?!

フィリップスが世界 13 カ国、1 万 3000 人の成人を対象に行った「世界睡眠調査」では、日本人のうち、わずか 3 割しか睡眠に満足していないことが明らかになりました。2011 年の総務省「社会生活基本調査」で 10～14 歳の睡眠時間は、8 時間 35 分です。本号では新開発委員の並木が報告します。(編集部)

コロナ禍やGIGAスクールによる生活リズムの乱れ

コロナ禍による臨時休校中の小中学生の睡眠と食事の時刻パターンの分析(東京大学)、コロナ禍で子どもたちが寝不足に(NHK 関西ブログ) など、調査や報道がされています。

東京大学の調査結果では、「特に起床・朝食の時刻が遅いパターンに分類された対象者ほど、臨時休校期間中、不健康な生活習慣を持つ傾向にあった。具体的には、身体活動レベルが低い、画面を見て過ごしている時間が長い(1日4時間以上)、学習時間が短い(1日2時間未満)、朝食または昼食を週1回以上欠食している、夜食の摂取頻度が多い(週1回以上)という傾向がみられた。」と報告されています。

規則正しい生活習慣の重要性を痛感いたします。

早寝早起き朝ごはんのポイント

早寝 脳と体を休ませる

睡眠時間確保

早起き 朝日をあびる

体内時計のリセット

(概日リズム)

体を目覚めさせる

朝ごはん 脳にエネルギーを与える

脳を活性化する

早寝早起き朝ごはんを心掛けると

規則正しい生活になる

<参考資料>

「早寝早起き朝ごはん」というフレーズ、多くの方が聞いたことがあるのではないのでしょうか。出前授業の場面で使用しても、子供たちにすぐ受け入れられ、実践しやすいと感じています。言葉のルーツを調べてみました。

17 年前の平成 18 年(2006 年)4月に「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が発足し、文部科学省は同協議会と連携して、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しました。この会の活動は、現在も継続しています。

左記のイラストは、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の HP から転記しました。他にも多くの資料提供がありますのでご参照ください。

<https://www.hayanehayaoki.jp/>

