

## 早寝早起き朝ごはん テレビを消して外遊び

2006.10.03

文部科学省は今年の4月から子ども達の生活の乱れがあまりにも進んでしまっている現状を打破しようと、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を展開することにしました。

ある調査によると、朝食を食べないことがある小学生は15%、中学生は22%。午後10時以降に就寝する幼児の割合は29%だといわれています。子どもは、日が昇ると起床し、朝食を食べて登校し、昼は勉強や運動に打ち込み、夜はぐっすりと寝る。このような正しいこどもの生活習慣が乱れると、子どもはこどもらしく育つことができません。朝にしっかり太陽の光を浴びると、25時間の人間の体内時計が「さあ、これから活動するぞ」と時間を合わせてくれます。朝のしっかりした食事は、脳が必要とするブドウ糖を供給することになります。朝ごはんを食べないで学校に行っても、活動源であるブドウ糖がなければ、学校の先生の授業も脳が吸収してくれることはありません。子どもは8時間から10時間の睡眠が必要とされています。また、午後の9時から10時までの間にこどもの体を成長させる成長ホルモンが活発に分泌されます。この時間に起きているということは、神様が与えてくれた体と頭を育てる魔法の時間を子どもから奪うことになります。たった3つのことが実行できると、こどもの世界が大きく変わることが多くの実践で証明されています。

世の中には落ち着きがないとか、言葉が遅い、他人の気持ちを理解できないなどの発達に何らかの問題を抱えている子どもたちが多くなったといわれています。しかし、それらの多くのお子さんに生活リズムをしっかり見につけてもらうとそれだけでも、気になる症状がずいぶんと薄れていくということは多々経験するところです。24時間、大人の世界ではいろんな活動ができて便利になりましたが、子どもに親の都合を当てはめることは、発達や情緒の面でマイナスの面が多いといわざるを得ません。子どもを唯一変えることができるのは、いつも見ている親です。さあ、今日からはじめましょう。テレビを消して外遊びも忘れずに。