

コンビニエンスストアの普及やゲームセンターの深夜営業に影響されて、乳幼児でも夜遅くに大人に付き合わされてこのような場所で見かけるようになりました。大人が子どもの生活と大人の生活がしっかり違うのだという理解が足りないためか、子どもの生活を乱しています。こんな状況を危惧して、平成18年度から文部科学省が中心となって「早寝早起き朝ごはん」運動が始まりました。

家庭内でも、勉強ばかりではなく、ゲームをしたりテレビを見たりのために、睡眠時間を削って生活している児童生徒は少なくありません。朝の時間が少ないあるいは親が朝ごはんを食べないので子どもも食べさせないという親も増えてきているようです。

人間の体は何もしなければ25時間のサイクルで動きます。朝に早く起きて、しっかりと朝日を浴びると体内時計がリセットされて「さぁこれから活動しよう」という体になります。この状態で朝ごはんをしっかりと食べると、脳の活動に必要なブドウ糖が供給され、学校で習うことがしっかりと頭に入るようになります。学校から帰ってきてゲームを止めて外でしっかりと遊ぶことで体が作られます。時間を工夫して夕ご飯を食べて夜9時までに寝るようにすると、成長ホルモンがしっかりと出て背が伸び、体の余計な脂肪を消費して筋肉に変える準備をします。

このように生活リズムをしっかりして、学校生活を送るようになると塾に行くなどをしなくても学力が上昇することが多くの小中学校で証明されています。子どもの持っている力は無限ですが、大人の都合で子どもの本来の姿、「早寝早起き朝ごはん」を邪魔すると、せっかくの力を無駄に消費してしまいます。

最近、青年の殺人事件が新聞を賑わせています。その子どもたちに共通する事柄はゲームにはまっていたり、テレビやビデオが持つバーチャルな世界と現実との区別がうまくついていないとも言われています。子どもたちの間にあるコミュニケーション力の問題もこういったことが一因になっているとも考えられています。子どもたちの未来のために、早寝早起き朝ごはんとノーテレビをぜひ実践してください。