

手を握らずに親子



令和3年10月 発行:登別市教育委員会・学校教育グループ「子育てコラム」No.2

「健康で充実した毎日を送るために」

【生活リズム】を考えよう！！



スタディーちゃん



Q1 【生活リズム】とは何ですか？

A1 睡眠、食事、入浴、休憩、学習、遊び、習い事、家族の団らん、テレビ、ゲームなど、一人一人の状況に応じた生活の各要素が一定の周期で繰り返されているリズムを『生活リズム』といいます。健康で充実した活動につながる生活リズムを作ることが大切です。

小学生に比べて、生活圏が広がる中・高校生は、行動様式が多様化し生活リズムが乱れやすくなるそうです。

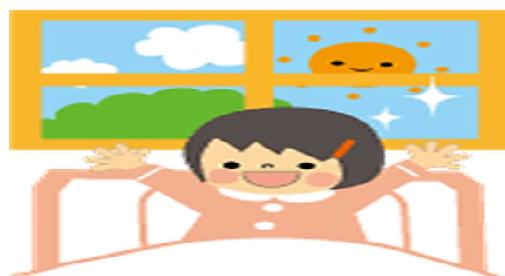
えんまくん



Q2 生活リズムを作るためには何が大切ですか？

A2 「食事、睡眠などの基本的な生活習慣」を身に付けることが大切です。

また、基本的な生活習慣を小さい時から躰（しつけ）られ、発達に応じて自分にとってどのような意味持つのか考えることは「自己管理能力を身に付ける」ことに大変役立ちます。生活習慣の乱れは、学習意欲、体力、気力の低下に直結しています。



Q3 なぜ「睡眠や食事の生活習慣」が身につかないのでしょうか？

- A3 現代は、生活習慣が乱れやすい環境にあるからだと考えられます。
夜型の大人が増え、夜ふかしをする子どもも増えています。午後10時以降に寝ている児童も少なくありません。
また、ゲームやスマートフォンの使用時間が増加する傾向にあり、特に、インターネットの利用のため、勉強時間や睡眠時間、家族との団らんの時間が少なくなっています。

「ゲームやスマホのルールを決めよう」！！

Q4 睡眠はなぜ大切なのでしょうか？



- A4 ヒトは、朝の光をキャッチして体内時計をリセットして、成長に必要なホルモンは、夜寝ているときにたくさん分泌されるそうです。
睡眠不足で朝起きられない児童・生徒は「忘れ物が多い」「叱られる回数が多い」という傾向があるようです。睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、イライラする、攻撃性が高まる、無表情になるなど、情動面にも影響を与えます。

Q5 朝食はなぜ大切なのでしょうか？

- A5 朝食を食べないままでいると、脳に送られるブドウ糖が不足して、授業中にボーッとしたり、眠くなったりしてしまいます。



登夢(トム)くん

今日から心がけよう！！！！！！！！

はやね、はやおき、あさごはん！！

