

子育てで困ったこんなときは（相談窓口一覧）

（平成20年6月現在）

東京都の主な窓口

特別支援学校への入学・転学を相談したい

東京都就学相談室

障害のある子どもの都立盲・ろう・養護学校への入学・転学に関する相談。

電話 03-5228-3433

午前9時から午後5時まで

（土・日・祝日・年末年始除く）

子育てや子どもの性格行動について悩んでいる

東京都児童相談センター電話相談室

子どもの養育、育児、性格行動、思春期の問題など、子どもの総合的相談。その他、児童相談センター・児童相談所でも、児童についてのあらゆる相談に専門職員が応じています。

電話 03-3202-4152

視覚言語障害者専用ファクシミリ 03-3208-1162

平日 午前9時から午後8時30分まで

土・日・祝日（年末年始除く）午前9時から午後5時まで

子どもの心の健康について悩んでいる

都立梅ヶ丘病院 子どもの精神保健相談室

こどもの行動や情緒面の問題に関する相談。

電話 03-3323-7621

午前9時30分から午前11時30分まで、午後1時から午後4時30分まで（土・日・祝日・年末年始除く）

子育てや子どもの事故防止について情報がほしい

●音声見自動応答システム・ファクシミリによる情報提供「TOKYO子育て情報サービス」24時間365日子育てや事故防止に関する情報提供。

電話 03-3568-3711

区市町村の主な窓口

区市町村でもさまざまな相談窓口が設置されています。連絡先等詳細はお住まいの区市町村のホームページをご覧ください。区市町村役所（場）にお問い合わせください。

子育てや子どものことで知りたい・相談したい、子どもを一時的に預けたい

子ども家庭支援センター

子どもと家庭の問題に関する総合窓口です。18歳未満のお子さんや子育て家庭のあらゆる相談に応じるほか、ショートステイや一時保育など在宅サービスの提供やケース援助、サークル支援やボランティア育成等を行っています。地域の子育てに関する情報もたくさん持っています。

子育てや、子どもの発達などについて相談したい

区保健所・保健センター、市町村保健センター

乳幼児や妊産婦の健康診断、育児相談などを行っています。



生活リズムは
家族みんなで

そうだ、やっぱり

はや お はや ね
早起き・早寝!
あさ
&朝ごはん

保護者向け
ミニ
パンフレット

子供の笑顔は
正しい生活リズムから



デイキッズ

夏休み生活リズムチェックツールの活用の手引き

はじめに — P2

早起き・早寝が大切なはどうして? — P4

「朝ごはん」は脳とからだの目覚まし時計 — P8

このリズムが大切です — P10

生活リズム改善作戦 — P12

こんな工夫で手軽に手早く「朝ごはん」 — P14

簡単レシビでチャレンジ「朝ごはん」 — P15

【発行名】 東京都教育委員会

【問合せ】 東京都教育庁地域教育支援部生涯学習課
電話 03-5320-6859



はじめに

大人の時間に、 子供をつきあわせて いませんか？

夜遅く、幼い子供を連れた家族を見かけたことはありませんか？仕事が終わってから子供とふれあいの時間を持とうと、夜遅くまで遊ばせていませんか？

東京都の幼児の生活についての調査によると、午後10時以降に就寝する子供の割合は平成6年度は22.5%でしたが、平成17年の調査では29.6%と、その割合が増えています（※1グラフ）。また、別の調査では、3歳児で夜10時以降に就寝する子供の割合は52%（※2）という報告もあります。

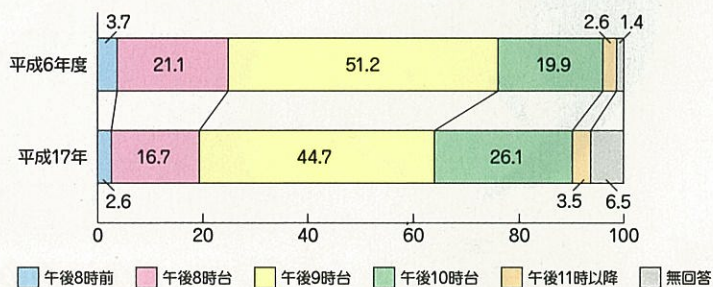
規則正しく質のよい睡眠がないと、子供の成長に必要なホルモンの分泌や免疫機能に影響が出ることをご存知でしょうか？夜は早く寝ることが子供たちの心身の発達にとっても重要なのです。

親子のふれあいはとても大切ですが、子供のためには夜は早く寝かせたいものです。朝、みんなで早起きをして朝食を一緒にとるなど、親子のふれあいタイムを朝にしてみてもはどうでしょうか？それも無理なら週末にまとめてみては？

まずは子供の生活リズムを乱さないこと。子供のためには何が本当に大切かを考えて、できることから少しずつでもやってみましょう。

東京の4, 5, 6歳児の就寝時刻と、その変化

～就寝時間が遅くなる東京の子供たち～



※1 「幼児期からの健康習慣調査報告書」（平成17年5月 東京都福祉保健局、平成6年のデータには3歳児を含む）
※2 平成12年度幼児健康度調査報告（社団法人日本小児保健協会）

「夏休み 生活リズムチェックツール」で チェックしましょう



夏休み 生活リズムチェックカレンダー

生活リズムチェックブック（保育園用）

ラジオ体操カード

ご家庭や地域で楽しく取り組んでいただくための教材として作成しました。

それぞれのツールと一緒に、「デイキッズ・ナイトキッズ」のシールシートもお配りしています。ご家庭で、毎日の睡眠や朝ごはん、ラジオ体操などの目標を決めて、できたら、シールをはりましょう。

シールがなくなったら、色をぬったり、好きなシールをはってください。

「今日はどうだったかな？」と確認しながらシールをはることが、お子さんにとって早起き・早寝などの励みになれば幸いです。

さあ、夏休みも早起き・早寝&朝ごはん、元気なデイキッズをめざしましょう！

※詳しい使い方は、それぞれのツールの使い方のページを読んでください。



デイキッズ

早起き・早寝でいつも元気いっぱい！
もちろん、朝ごはんもきちんと食べています。



ナイトキッズ

夜更かしの朝寝坊。だから夜はおめめぼっちり。
テレビにゲーム、早く寝てなんてられない！

Contents

はじめに — P2

早起き・早寝が大切なはどうして？ — P4

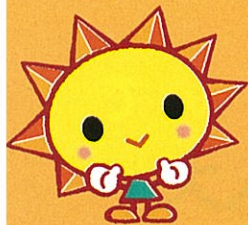
「朝ごはん」は脳とからだの目覚まし時計 — P8

このリズムが大切です — P10

生活リズム改善作戦 — P12

こんな工夫で手軽に手早く「朝ごはん」 — P14

簡単レシピでチャレンジ「朝ごはん」 — P15



早起き・早寝が大切なのはどうして？

今「早起き・早寝」が大切だといわれているのには、生物学的な根拠があるのです。



早起き・早寝が大切な理由

その1

「ヒトは本来、昼行性の動物です」

ヒトの体温、ホルモンなど体のリズムは、約3,800万年前からの昼に動く動物としての体の仕組みに基づいてプログラムされているので、その仕組みに合った生活をしないと、体や心をよりよく発達させることができません。そのリズムに合った生活をしたときにこそ能力を発揮できるように作られているのです。大人社会が24時間型になっても、成長段階の子供はヒト本来のリズムで生活することが大切です。

知っておきたい・生活リズムの知識

ヒトの生体リズムはおよそ25時間で刻まれており、地球の周期24時間に合わせるには朝の光が必要です。ですから、明るさの変化がない場所で寝起きしていると、生体リズムと地球の周期はだんだんずれてしまいます。朝、脳の視交叉上核（しこうさじょうかく）で光を感じることで、25時間の生体リズムは24時間にリセットされ、地球の時間に合わせて生活することができるのです。

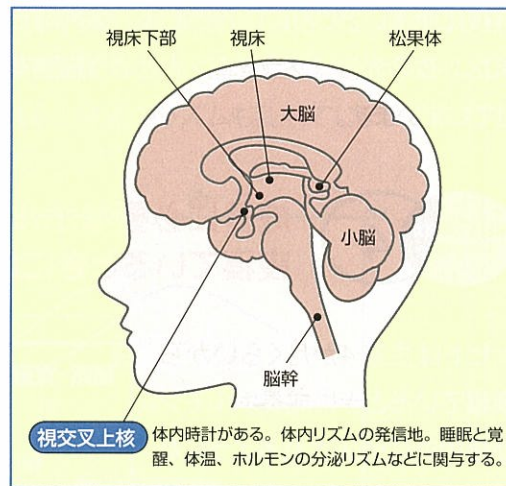
逆に夜に浴びる光には、このズレを大きくしてしまうという困った働きがあることも知っておいてください。

早起き・早寝が大切な理由

その2

「ヒトは朝の光をキャッチして体内時計をリセットするからです」

ヒトの脳の中の「視交叉上核（しこうさじょうかく）」というところに体内時計があり、ここで朝の光をキャッチして、体内時計を地球時間に合わせています。体内時計の働きで睡眠、体温、ホルモンの分泌などのリズムも刻まれます。遅くまで明るいところで起きていたり、朝の光をしっかりキャッチできなかったりすると、脳の中の体内時計がリセットされず、一日のリズムをきちんと刻むことができません。また、朝の光には、心を穏やかに保つ働きのある神経伝達物質「セロトニン」の活動を高める働きがあります。



「ここを覚えて」Q&A

Q 遅寝でも元気ならいいのでは？

毎日寝るのは夜11時ごろですが、園でも元気に過ごしているようです。このままではいけませんか？

A 睡眠不足は、お子さんの成長に影響します。お子さんのためには早起き・早寝が必要です。

夜早く眠ることが子どもの心身の発達に重要です。寝不足の子どもたちは、集中力がなくなって落ち着きがなくなることも分かっています。お子さんの「元気」を取り違えていないか注意が必要です。就寝時刻が遅くなって、夜遅くまで明るいところにいると、生体時計と地球時間とのズレが大きくなりますし、メラトニン（*）の分泌が悪くなります。夜早く子どもを寝かせるのは大人の務めです。

* 6ページ「早起き・早寝が大切な理由その3」参照

早起き・早寝が
大切な理由

その
3

「夜に浴びる光は、体内時計と地球時間のズレを大きくするからです」

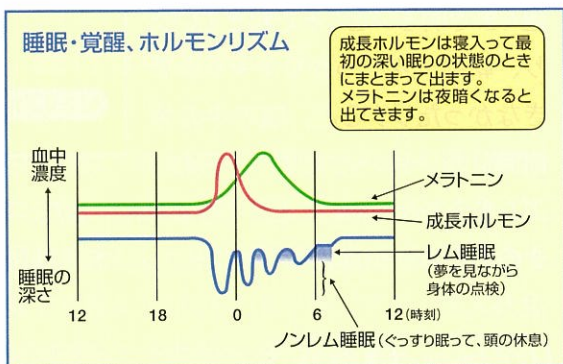
夜に明るいところにいることは、体内時計と地球時間のズレが大きくなります。また、夜の光は「メラトニン」という細胞を守る働きのあるホルモンを出しにくくしてしまいます。

早起き・早寝が
大切な理由

その
4

「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からです」

ヒトは生後4か月くらいから夜寝ているときに成長ホルモンが集中的に分泌されるようになります。4~6歳ころからは、寝入ってすぐ、深く眠っているときに特にたくさん分泌されます。成長ホルモンが十分に分泌されないと、脳や体の成長に影響が起きることが心配されます。

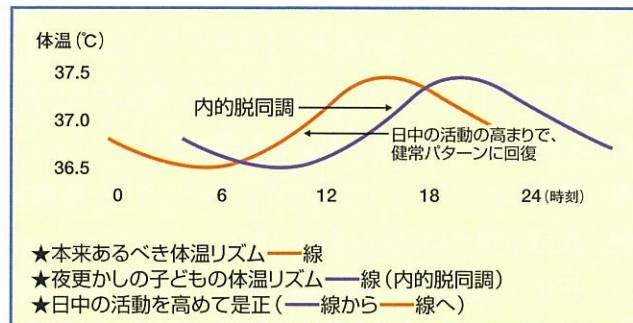


早起き・早寝が
大切な理由

その
5

「体温のリズムが乱れると、昼間、活動的に生活することができないからです」

体温のリズムもまた、睡眠、ホルモンのリズムと関連しています。体温は、明け方に低く、起きると上昇して脳や体を目覚めさせ、活発に動けるようなリズムを刻んでいます。睡眠のリズムが乱れると体温のリズムも乱れてしまい、午前中にぼーっとしたり、疲れやすくなります。



※内的脱同調＝時差ほけのような状態

「ここを教えて」 Q & A

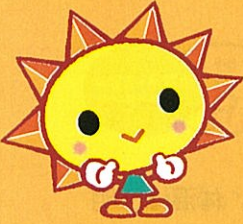
Q 遅く寝た翌日はゆっくり寝かせておいてはいけませんか？

お休みの日や、前日に遅く寝た日は、ゆっくり寝かせてやりたくなります。目に見てはいけませんか？

A お子さんのためにはリズムを乱さないこと。何が本当に大切か考えて。

前の晩遅くまで起きていたからといって、朝寝坊をさせてしまうと、生体時計と地球時間とのズレがますます大きくなって、時差ほけ状態になってしまいます。夕べは夜更かしだったから、今朝はゆっくり寝かせよう、という親心が、結局はお子さんの心や体のためにはならないのだということを知っておいてください。





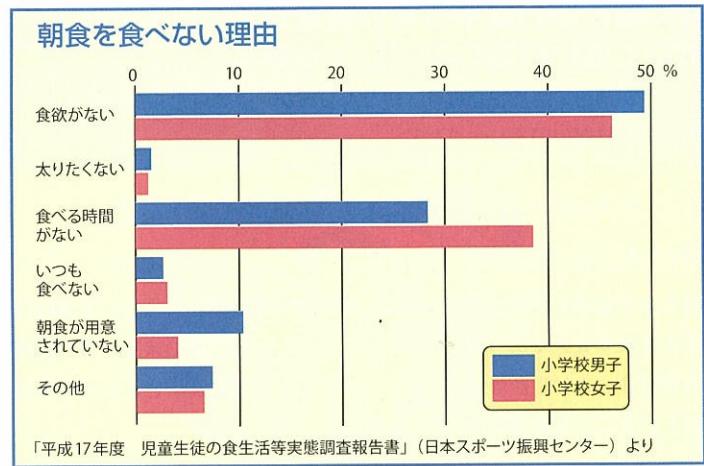
「朝ごはん」は 脳とからだの目覚まし時計。

「毎日朝食を食べますか?」という質問に「1週間に4~5日食べないことがある」「ほとんど食べない」と答えた小学生が約6%もいます。その理由は「食欲がない」約48%、「食べる時間がない」が約34%です。

これには前日の生活が関係しています。夕食が遅い時間だったために食欲がわかない、夜更かししたために朝起きられず、時間がない……これではからだに大切な栄養を、適切にとることができません。また、夜型、朝食抜き生活は、肥満や栄養不足、生活習慣病の原因にもなります。

朝ごはんは、一日を元気にスタートするためのエネルギー源です。

出かける日の朝などは誰でも忙しいものですが、まずは一品からでも朝食をとることを習慣にしましょう。できれば主食・主菜・副菜・汁物の4品をそろえて食べて欲しいと思います。



あさごはんの パワー

「時間がないなあ……」「面倒くさいから……」と朝ごはんを食べないで出かけることはありませんか? 朝ごはんにはこんな役割があります。

体のリズムを整える

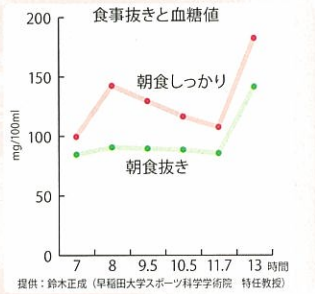
朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなり、一日をすっきり元気にスタートできます。ところが朝ごはんを食べないと午前中は頭も体もボーっとしたまま……。昼ごはんを食べた後によろやく活動的になり夜はいつまでも眠れず、また朝、起きられない……。そんな悪循環に陥ってしまいます。

体温を上げる

ヒトの体温は寝ているときは下がっています。それが朝ごはんを食べ栄養がいきわたることで体の中で熱が作られ、体温が上がります。すると体が調子よくなり、元気に活動できるのです。朝ごはんを食べないと、体温はずっと低いまま。脳の温度も下がったままなので、午前中から眠くなったりあくびをしたり。

脳にエネルギーを補給する

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」という成分です。ブドウ糖は体の中に少ししか蓄えておけないのですが、夜寝ている間もエネルギーを使っているので、朝ごはんを食べないと午前中はブドウ糖が不足したままです。すると脳にエネルギーがまわらず、脳の栄養不足状態に!集中力や記憶力などがうまく働きません。これでは、午前中、集中したり元気に運動したり遊んだりできません。



他にも、基礎代謝を高めて肥満や生活習慣病の防止になる、胃や腸が刺激されて排便が促され「朝ウンチ」の習慣ができるなど、健康づくりに大切な役割があります。

いっしょに食卓を囲むことが食育の基本です

朝食は脳と体を活性化させる大切な栄養源であり、元気に活動するためにも欠かせないもの。これは子供だけでなく大人にとっても同じです。また、一緒にごはんを食べながら家族で会話する時間は、夜一緒にテレビを見ることよりずっと、子供の健やかな成長のために有意義なことなのです。



このリズムが大切です。

このページはぜひお子さんと一緒に読んでください。

早起きをする

- カーテンや雨戸を開けて朝の光を浴びよう
- 散歩やラジオ体操など、朝の活動にチャレンジしてみよう



朝ごはんを食べる

- 食べた後の歯みがきも忘れずにね!
- 朝ウンチはいい習慣だよ

そうだ、やっぱり
はやおき・はやね・朝ごはん!

このリズムが
大切だよ!

早く寝て、ぐっすり寝る

- テレビやゲームは時間を決めようね
- 寝るときは電気を消して暗くするとからだにいいんだよ
- 夕食や夜食を遅くに食べ過ぎないようにね!



よく動く 運動・外遊び

- 昼間にスポーツや遊びで、たくさんからだを動かそう



ヒトは、寝て食べてはじめて活動できる動物です。その活動の中身が勉強であり、遊びであり、周りの人とのコミュニケーションなのです。寝ないで活動してもうまくいかないし、食べないで活動しても同じです。しっかりと食事をとることで活動は充実し、活動して食べることでよく眠ることができ、さらに、眠り、活動することで食事すすむ、というように、眠りと食と活動は密接に結びついています。



生活リズムを整えるヒント

「生活リズム改善作戦」

昨日まで10時に寝ていた子供に
今日から8時に寝ようと言っても無理というもの。
まずは早起きからはじめましょう。

その1

カーテンや雨戸を開けて 朝の光を浴びる

脳の中の体内時計は朝の光を感じることで、リセットされます。光が入りにくい部屋の場合は電気をつけたりして、とにかく朝になったら光を浴びることが大切です。



その2

顔を洗う

早起きをして、布団から出たら、顔を洗いましょう。顔を洗うと、交感神経という昼間の活動を支えてくれる自律神経にスイッチが入ります。



その3

朝ウンチの習慣をつける

ウンチは、夜寝てる間に副交感神経が活発に働いて、肛門近くにやってきています。朝ウンチが出ると、一日すっきりとした気分で活動できます。

「夜更かし」をやめれば生活リズムはどんどんよくなります

子どもの生活リズムを乱す大きな原因に、夜遅くまでテレビを見たり、ゲームをしたりすることや、遅く帰ってくる家族に起こされたりすること、つまり夜更かしがあります。夜更かしの習慣をやめれば、早起きもしやすく、朝ごはんも食べられ、昼間元気に活動でき、生活リズムはよくなります。



その4

昼間できるだけ体を動かす

昼間たくさん活動すれば、夜早く眠れます。よく体を動かして運動したり、遊んだりするように心がけましょう。

その5

夕食時間を早くする

忙しい日々の中ではとても大変なことです。夕食の時間はできるだけ早めに。寝かせる時刻の2時間前には夕食にしたいものです。



その6

お風呂を夕食の前を試みる

体温が夕方以降だんだん下がってくると眠くなります。そんなとき、熱いお風呂に入ると、下がりかけた体温がまた上がって眠りにくくなることも。夕食とお風呂の順番を逆さしにしてみるとうまくいくこともあります。



その7

寝る時刻になったらテレビを消す

『子供だけテレビはおしまい』というのでは、生活リズムはなかなか変わりません。子供が寝る時刻になったら、きっぱりとテレビは消してみましょう。見たい番組は録画するなど工夫をしてみてください。

その8

寝るときは電気を消す

暗くなれば自然と「眠る」気分になり、「メラトニン」(※6ページ)という大切なホルモンも出てきます。暗さが怖ければ、フットライトや豆電球をつけておいてもいいです。



その9

入眠儀式を見つける

子供にはこれをしてしたら眠るというお気に入りがあるはず。耳を触ったり、体を優しくトントンしたり、本の読み聞かせや、お話など、子供が安心できるかわりを大切にして、その子に合った入眠儀式を見つけましょう。

こんな工夫で手軽に手早く 「朝ごはん」

夕食のついでに準備

具がたくさん入ったみそ汁やスープを翌朝の分まで作っておけば、朝はそれを温めるだけで野菜をたっぷりとれます。鍋料理などを多めに作っておくと、ごはんを入れてリゾット風に変えることができ、おなかも満足です。



冷凍野菜を活用

野菜を使ったメニューは、切ったりゆでたり、準備が大変！青菜やブロッコリー、カリフラワーなどは、時間のあるときにゆでて小さく分け、冷凍しておきましょう。レンジで解凍したり、スープに入れて煮たりして、朝ごはんにも活躍します。



「ここを覚えて」 Q & A

Q 早起き・早寝が大切なことはよく分かっているつもりなのですが

親が働いていて、そろって食事するなどとても無理。どうしたらいいでしょうか？

A できることから少しずつやってみましょう。

家庭によってもいろいろと事情があり、大変ですね。でもお子さんの成長にとって、生活リズムを整えることは本当に大切なこと。家族や周りの人にもできるだけ協力してもらって工夫をしながら、少しでもできることから実行してみてください。

栄養士さんのおススメ！

♪ 簡単レシピでチャレンジ「朝ごはん」

白ごはんのアレンジ

かんたん混ぜごはん

シラスや胡麻、わかめなどを混ぜるだけで、簡単に混ぜごはん。ちょっとした工夫で味がついて食べやすくなります。



豚そぼろごはん

豚ひき肉と、玉ねぎ、人参、ピーマンなど野菜を炒め、しょうゆ、砂糖で味付けをしたそぼろをご飯にかけます。シンプルですが、子供は、大好きです。



野菜納豆和え丼

茹でた野菜（人参、小松菜、オクラなどなんでも。）と納豆をたれやしょうゆで混ぜ、ご飯にかけて刻み海苔を乗せます。納豆ごはんの野菜プラスバージョン。



洋風朝ごはんのバリエーション

手放しトマトオムレツ

鍋に玉ねぎと水を少量入れ、煮ます。煮えたら、ツナ缶、ピーマン、トマトを入れて、卵を溶きほぐして混ぜ、蓋をして1分蒸らします。炒めないで放っておけるので、手放しオムレツです。



変わりパンケーキ

ホットケーキミックスに、野菜ジュース、牛乳、卵、電子レンジで加熱したかぼちゃ、たまねぎなどの野菜を入れて焼きます。野菜ジュースを使うので色がきれいです。おやつにもなりますよ！

このレシピは、狛江子どもの家、多摩小平地域活動栄養士会 子どもの食育部会（KIT）及び東京都福祉保健局の協力を得て作成しました。