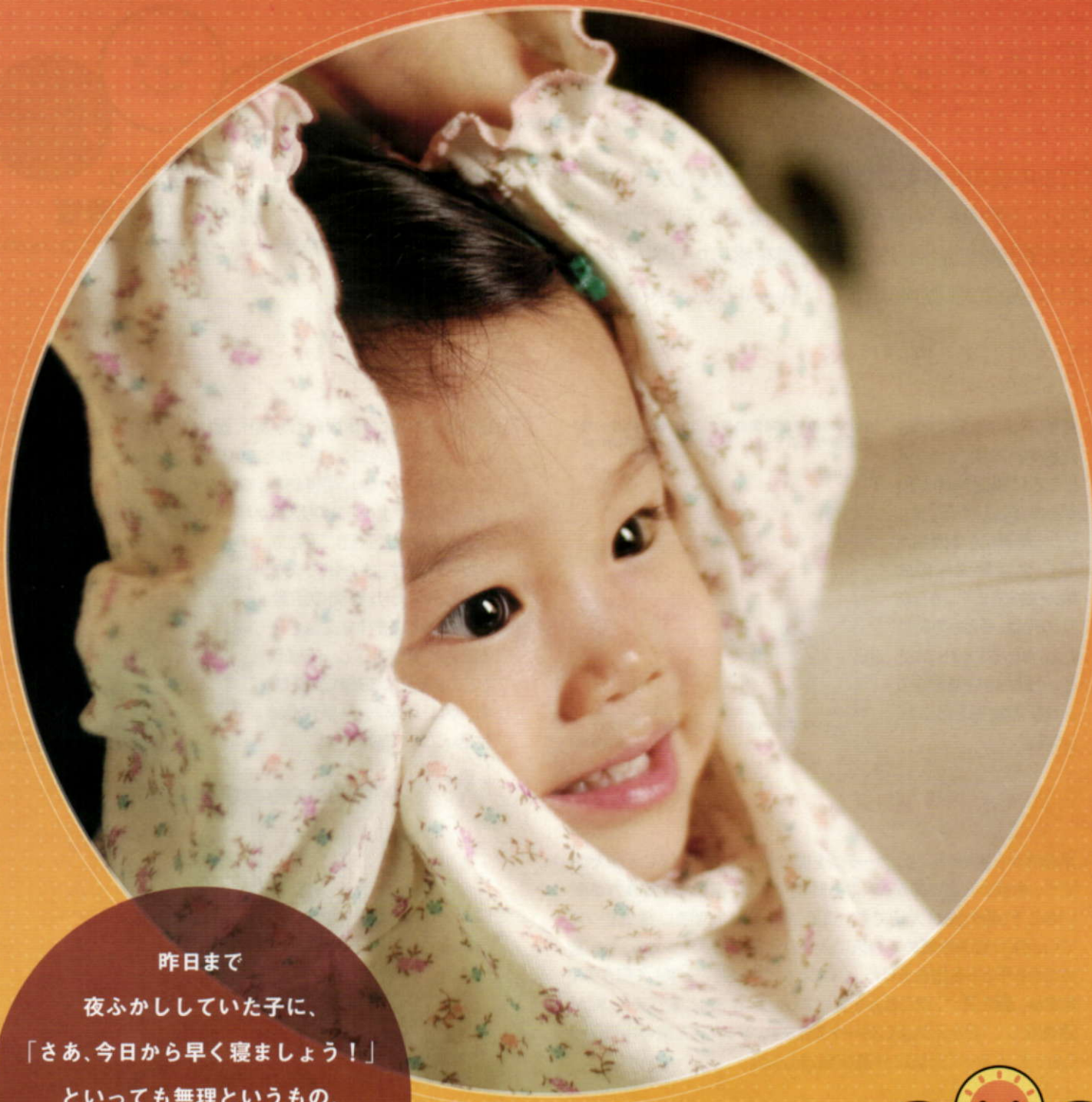


まず、早起きからはじめてみませんか？



昨日まで

夜ふかししていた子に、
「さあ、今日から早く寝ましょう！」
といっても無理というもの。
ちょっと眠そうでも、
朝、早く起こすことから
はじめてみましょう！



見直そう、
親子の生活習慣

東京都「子どもの生活習慣確立プロジェクト」

子どもの生活習慣確立東京都協議会設立記念フォーラム
「見直そう、親子の生活習慣 築こう、子どもの生活リズム」

日時：平成18年12月16日(土)午後1時～午後4時30分

「子どもの生活習慣確立東京都協議会」を12月16日に設立します。
<http://www.kodomo-seikatsusyukan-tokyo.jp>

お問い合わせ先

東京都教育庁生涯学習スポーツ部社会教育課

TEL:03-5320-6859(ダイヤルイン)

見直そう、親子の生活習慣

「子どもの生活リズムQ&A」

【監修】東京北社会保険病院 副院長 神山 潤



見直そう、親子の生活習慣

東京都「子どもの生活習慣確立プロジェクト」

「子どもの夜ふかしを改善したい。」「改善したいけどできないからしかたがない。」都内保育園で園児の保護者の方にうかがったところ、半数近くの方が子どもの生活リズムに問題を感じたり悩んでいることが分かりました。生活リズムの大切さを知って、正しいリズムづくりに取り組んでみましょう。

Q 生活リズムが崩れると、子どもの成長や健康にどのような影響があるのでしょうか？

A 睡眠不足では脳の働きが悪くなります。また小さいころに睡眠時間が短かった子どもは、成長してから肥満になる確率が高く、生活習慣病の危険が高まります。さらに夜の光は、子どもの時にたくさん出る「メラトニン」という細胞を守る働きのある脳内物質を出にくくします。

「3歳の時の睡眠時間の長さ」と10年後(中1生の時)の肥満の関係」 データ:富山大学 関根道和ら調べ

肥満になる確率

睡眠時間	肥満になる確率
11時間台	1.0
10時間台	1.0
9時間台	1.2倍
8時間台	1.6倍

Q 朝、ゆっくり寝かせたり、昼寝を充分すればよいのでは？

A ヒトの脳の中には体内時計があり、眠りと目覚め、体温、さまざまなホルモンのリズムをコントロールしています。しかし、夜遅くまで明るいところで起きていたり、朝寝坊をして朝の光をあびないと、体内時計がずれて体温やホルモンのリズムがバラバラになり、午前中ぼーっとする、疲れやすいなど元気に活動できなくなります。また朝の光を浴びなかったり、昼間の活動量が減ると、精神を安定させる脳内物質が低下し、イライラなどの原因となる恐れがあります。やはり「早起き・早寝」が生活リズムの基本です。

「起床時間と昼間の活動量」 データ:神山潤 (※活動量:アクチウオッチで測定した動きの量)

活動量

起床時間	活動量
7時以前に起床	約390
それ以降に起床	約350

Q どうしたら生活リズムを正しくできるでしょう？

A 早起きから始めましょう。カーテンを開け朝の光をあびることが大切です。布団から出るのが辛くなる時期ですが、寒くお日様の力が弱い冬こそ、朝の光が大切です。部屋が暗ければ、明るい電気をつけてください。部屋を暖めてお気に入りの元気な音楽をかける、手を温めてから子どもを抱き上げる、くすぐるなど少し遊ぶと楽しく起きられますね。顔を洗い、朝ごはんを食べましょう。きちんと食べると、脳が活性化して1日を元気よくスタートできます。寒いからと家の中に閉じこもらず、なるべく元気に外遊びをしましょう。



子どもの生活習慣確立東京都協議会設立記念フォーラム

「見直そう、親子の生活習慣 築こう、子どもの生活リズム」

日 時:平成18年12月16日(土)午後1時~午後4時30分(正午受付開始)
会 場:東京都庁第一本庁舎 5階大会議場、レセプションホール
内 容:○基調講演「元気な子どもの生活リズム」

神山 潤さん(東京北社会保険病院 副院長・小児科医)

○シンポジウム「みんなで築く生活リズム ~めざせ、元気なデイキッズ!」
成田 奈緒子さん(文教大学助教授)、佐々木 恵美子さん(足立区立栗原保育園長)、高岡 純子さん(ベネッセ次世代育成研究所研究員)、大木 和彦さん(株)サンディスク、元マイクロソフト(株)Xbox事業本部)

○取り組み見本市&データパネル展

対象・定員:都民、企業関係者、青少年育成団体、幼児教育関係者、学校関係

者等500人。お申し込み多数の場合は抽選。一時保育があります。(1歳から就学前まで。定員20人。保護者のお申し込みと同時に申し込みを。ご希望が多い場合は、抽選。)ステージ上の催し物には、手話通訳がつかます。

参加費:無料

申込み:事前に電話又はE-mail(氏名、住所、参加人数)でお申込みください。東京都教育庁生涯学習スポーツ部社会教育課「子どもの生活習慣確立プロジェクト」担当

電 話:03-5320-6859

E-mail:S9000027@section.metro.tokyo.jp

締め切り:平成18年12月11日(月)