



# 生活習慣全体を見直しましょう



「睡眠」「食事」「運動」といった基本的な生活習慣は、すべて密接に結びついています。ですから、どれか一つだけを実行しようとしてもなかなかうまくいきません。早起き・早寝だけでなく、生活習慣全体を見直すことが大切です。

## 朝ごはんは大切だけれど…。

朝ごはんは、起きて元気に活動するための、エネルギーの源です。朝食抜きでは、園や学校に行っても元気に活動できないし、学習意欲や集中力に欠け、学力にも影響があると言われていました。ただ、朝ごはんを食べさえすれば、すべてうまくいくわけではありません。「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。



## 大人も生活習慣を見直そう。

最近の30年間で日本人の睡眠時間は30分減っています。それだけ、日本人の活動の質が低下しているのではないのでしょうか。子どもだけに、「早起き・早寝」をさせようとしても、それは子どもに負担を強いるだけです。大人自身が生活習慣を見直し、家族みんなで「早起き・早寝・朝ごはん」を実行することが、子どもたちの健やかな成長につながり、さらには、大人自身の働き方、価値観の見直しのきっかけにもなるのではないのでしょうか。

