

子育ても仕事もがんばっている私は、仕事から帰ってからが子供とのふれあいタイム。少し夜遅いけど一緒にお風呂に入ったり、遊んだり…

ちょっとまって！ 大人の時間に、子供をつきあわせていませんか？

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)。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。

また、全国の保育士と幼稚園教諭に行ったアンケート調査(※3)によると、8割が「今の子供は睡眠不足」だと感じ、「朝の体温が低く活

動にのれない」「朝、ボーっとしている」「無表情」「リズムを伴う遊びが稚拙」などの項目との相関関係が高いそうです。

親子のふれあいはとても大切ですが、子供のためには、やはり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？それも無理なら週末にまとめてみては？

まずは子供の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。

※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歳児をきむ)

※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)

※3 鈴木みゆき(和洋女子大学教授)2000年調査 保育士・幼稚園教諭1249名

朝ごはんを食べよう！ ～朝ごはんが大切な理由～

「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。

朝ごはんのパワー

●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ようやく元気が出て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。毎朝きちんと朝ごはんを食べて体のリズムを整えることが大切です。

●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によって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ため、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ね。

●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。

「朝ごはん」は脳とからだの目覚まし時計。朝ごはんを食べましょう！

「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・・・これでは体に大切な栄養を、適切にとることができません。また、夜型、朝食抜きの生活は、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。朝ごはんをきちんと食べましょう。

※出かける日の朝などは誰にも忙しいものです。でもまずは一品からでも朝食をとることを習慣に。できれば主食、主菜、副菜、汁物の4品をそろえて食べましょう。」

子供とのふれあいは、朝がいい！



デイキッス
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。



朝ごはんを食べる

- 食べた後の歯みがきも忘れずに
- 朝ウンチはいい習慣

朝ごはん！
ぐんぐんが
です！



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す



ナイトキッス
夜更かしの朝寝坊。だから夜はおめめばっちり。テレビにゲーム、早く寝てなんているられない！

