

## 子育てで困ったこんなときは(相談窓口一覧)

(平成18年10月現在)

### 東京都の主な窓口

#### 子どもの学校生活や子育てについて悩んでいる

●東京都教育相談センター  
不登校、いじめ、進路、就学、子育てなど学校教育や家庭教育に関する相談。

電話 03-3493-8008

平日 午前9時から午後9時まで

土・日・祝日(年末年始除く) 午前9時から午後5時まで

#### 盲・ろう・養護学校への入学・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教育・盲・ろう・養護学校への入学・転学等に関する相談。

電話 03-5454-3651

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

子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

#### 子どもの健康や妊娠中の健康について相談したい

●電話相談「母と子の健康相談室(小児救急相談)」

保健師・助産師による妊娠中の健康相談、育児相談、その他の母と子の健康に関する相談です。

必要に応じて小児科医師が相談に応じています(電話相談のため、医師が診断するものではありません)。

電話 03-5285-8898(プッシュ回線以外の固定電話・携帯電話・PHSなど)

#8000(プッシュ回線の固定電話のみ)

平日 午後5時から午後10時まで

土・日・祝日・年末年始 午前9時から午後5時まで

### 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。下は主な相談窓口ですので、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か、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相談、育児相談などを行なっています。

# そうだ、やっぱり 早起き・早寝!

## 改善しよう! 子どもたちの生活リズム

このリーフレットは、幼児期の子どもたちが身につけておきたい基本的な生活習慣について保護者の方々に知ってほしい内容をまとめたものです。

基本的な生活習慣を身につけていくことは、子どもたちの健やかな成長を図る第一歩です。

あらためて、生活習慣の大切さについて考え、行動するきっかけとして活用していただければ幸いです。

1

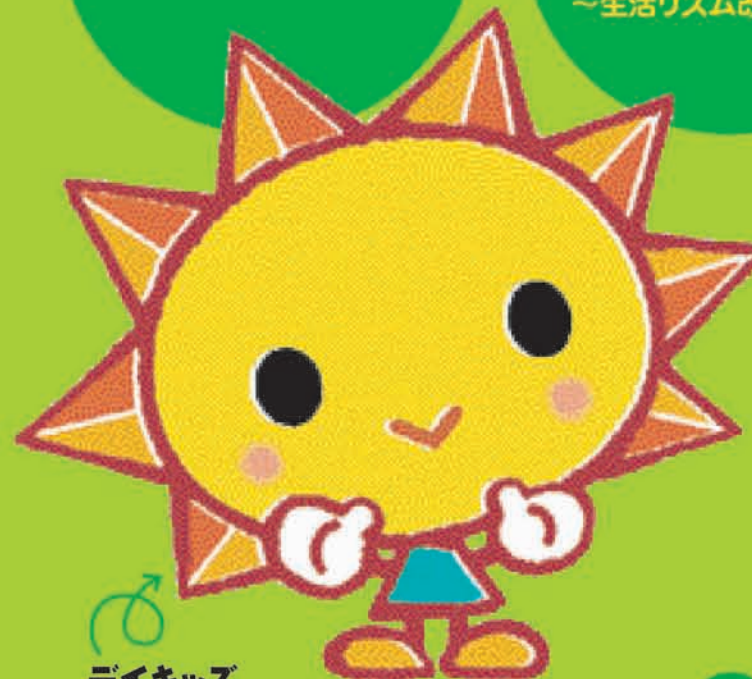
早起き・早寝が  
大切なわけ

2

まずは  
早起きから  
始めましょう  
～生活リズム改善作戦～

3

生活習慣  
全体を  
見直しましょう  
いっしょに遊んで生活リズム  
「ハンカチであそぼ!」



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

夜更かしの朝寝ぼう。だから夜はおめめぼっちり。  
ゲームにテレビ、夜は早く寝てなんていられない!

東京都

監修 神山 潤(東京北社会保険病院副院長)  
鈴木みゆき(聖徳大学短期大学部保育科教授)  
和田信行(新宿区立四谷第三小学校校長・幼稚園長)  
編集・レイアウト (株)共同テレビジョン  
編集・発行 東京都教育委員会  
【お問い合わせ先】東京都教育庁生涯学習スポーツ部計画課  
住所:〒163-8001  
東京都新宿区西新宿2-8-1(都庁第二本庁舎27階)  
電話:03-5320-6853  
ファクシミリ:03-5388-1734



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」



R2100 PRINTED WITH SOY INK

自然環境保護のため、古紙配合率100%の再生紙と大豆油インキを使用しています。



# 早起き・早寝が大切なのは どうしてなのでしょう？



今「早起き・早寝」が大切だと言われているのは、  
道徳的な意味からだけではなく、  
生物学的根拠があるのです。

## 早起き・早寝が大切な理由

その  
**1**

**ヒトは昼行性の動物。  
代々受け継がれてきたリズムは変えられません。**

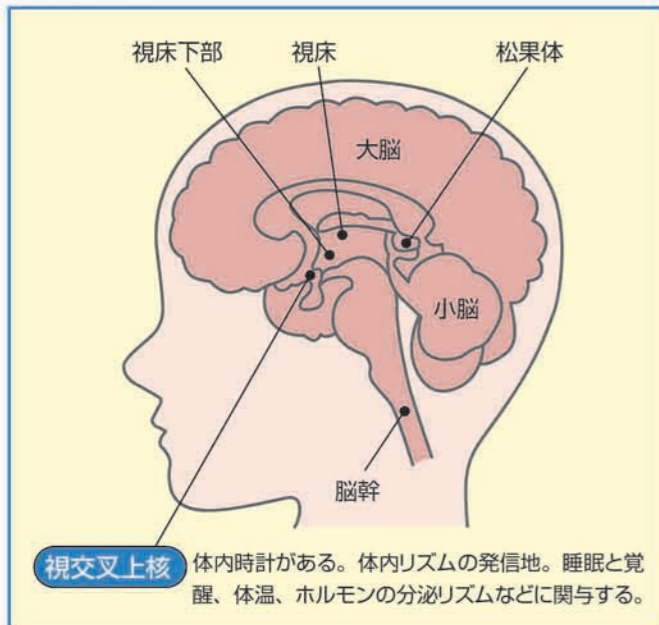
ヒトは24時間いつも同じに動くロボットではありません。昼には昼に動く体の仕組みがあり、夜には夜に動く体の仕組みがあります。体温のリズム、ホルモンのリズムなど、体のすべてのリズムがそれに基づいてプログラムされているので、その仕組みに合った生活をしないと、体や心をよりよく

発達させることができなくなってしまいます。また、そのリズムに合わせて生活したときにこそ、ヒトはその能力を最も発揮できるようにつくられているのです。24時間型社会になっても、ヒト本来の生活リズムを守ることが、特にこれから成長していく子どもにとって大切です。

## 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。**



**視交叉上核** 体内時計がある。体内リズムの発信地。睡眠と覚醒、体温、ホルモンの分泌リズムなどに関与する。

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。体内時計の動きで睡眠、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、1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。

## 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に働いて  
体内時計と地球時間のズレを大きくするからです。**

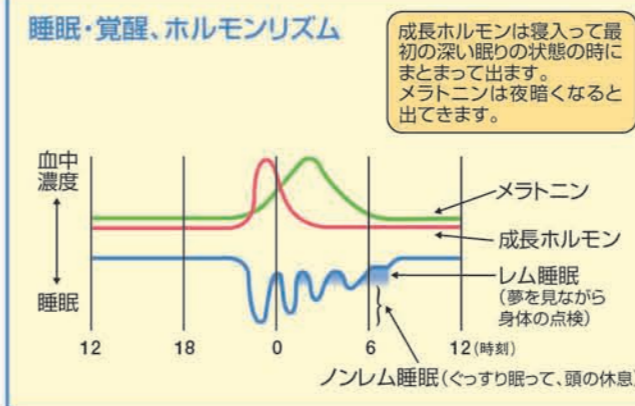
夜に明るいところにいることは、体内時計と地球時間のズレをますます大きくし、生活リズムを崩します。また、夜の光は「メラトニン」という細

胞を守る働きのあるホルモンを出にくくしてしまいます。※知っておきたい・生活リズムの知識（下記）参照

## 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。**

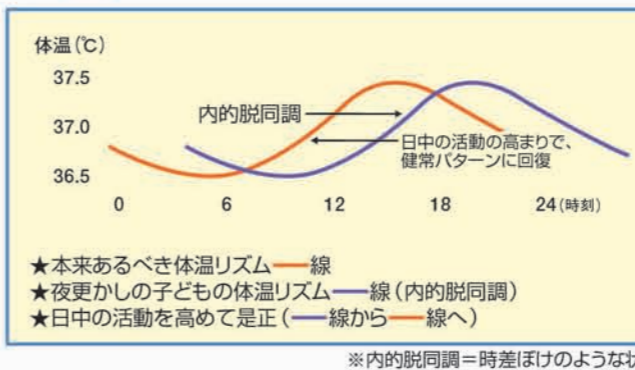


ヒトは、生後4か月くらいから夜寝ているときに成長ホルモンが集中的に分泌されるようになります。4～6歳ころからは、寝入ってすぐ、深く眠っているときにたくさん分泌されるようになります。成長ホルモンが十分に分泌されないと、脳や体の成長に影響が起きることが心配されます。

## 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、この体温リズムも乱れてしまい、午前中にぼーっとしたり、疲れやすかったりという影響があります。

## 知っておきたい・生活リズムの知識

### ヒトの生体リズムは約25時間

ヒトの生体リズムはおおよそ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ていると、生体リズムと地球の周期と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）というところ

ろ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。



# まずは「早起き」から始めましょう



昨日まで10時過ぎに寝ていた子どもに、「さあ、今日から8時に寝ましょう」と言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始めてみましょう。名づけて「生活リズム改善作戦」。

できることから少しずつ実行しましょう。

## 生活リズム改善作戦 その1

### カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。

朝、子どもを起こしたら、カーテンを開けて朝の光を浴びるようにしましょう。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、外に出たりして、とにかく朝になったら光を浴びることが大切です。

## 生活リズム改善作戦 その2

### 朝ごはんを食べましょう。

朝食は、いわば脳の目覚まし時計です。朝ごはんをきちんと食べると、脳が活性化して1日を元気にスタートすることができます。早起きをすれば、家族そろって食事ができ、コミュニケーションの場ともなり、園や学校に行っても元気に過ごせます。また、テレビを見ながらの食事はやめましょう。

## 生活リズム改善作戦 その3

### 昼間できるだけ体を動かしましょう。

昼間にいっぱい活動すれば、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。

## 生活リズム改善作戦 その4

### 夕食時間を早くしましょう。

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

## 生活リズム改善作戦 その5

### お風呂を夕食の前にしてみましょう。

体温のリズムとしては、夕方に体温が高く、だんだん下がってくると眠くなってきます。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。寝つきが悪い場合は、夕食とお風呂の順番を逆にしてみるとうまくいくこともあります。寝る前のお風呂は、お湯の温度はぬるめにします。

## 生活リズム改善作戦 その6

### 寝る時間になったらテレビを消しましょう。

子ども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。子どもが寝る時間になったら、きっぱりテレビは消しましょう。どうしても見たい番組は録画して休みの日に見るなど工夫をしてみましょう。

## 生活リズム改善作戦 その7

### 寝るときは電気を消しましょう。

暗くなれば、自然と「眠る」気分にもなります。「メラトニン」という細胞を守る働きのあるホルモンも出てきます。真っ暗が怖ければ、フットライトや豆電球をつけておく、という方法もあります。

## 生活リズム改善作戦 その8

### 入眠儀式を見つけましょう。

耳を触ったり、体を優しくトントンしたり、子どもにはこれをしてたら眠るというお気に入りがあるはず。本の読み聞かせや、お話をするのも、入眠儀式のひとつになります。あまり興奮してしまうような話でなく、ゆったりとした読みかたを心がけましょう。





# 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、どれかひと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、学習意欲や集中力も高まらない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るのです。



## 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と言え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、大人自身の動きかた、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。



## いっしょに遊んで生活リズム

# ハンカチであそぼ!

昼間、体をたっぷり動かすと、おなかも空いて早寝もスムーズ。ハンカチさえあれば、すぐできる楽しい遊びをご紹介します。

### しっぽとり

2、3、4歳向き

ハンカチをしっぽに見たてて背中にはさみ、追いかけて。年齢が低い場合は、大人がしっぽをつけてもいいですね。



### ハンカチキャッチ

3、4、5歳向き

3歳さんなら、ハンカチをふわふわ落としてキャッチ! 大きくなってきたら、ひと結びしてちょっと遠くに投げてもいいでしょう。



### かくれんぼジャンケン

4、5、6歳向き

手にハンカチをかぶせて、ジャンケンポン。いち、にの、さんでハンカチを取ります。どっちが勝ったかな?



### バッグでおかいもの

3、4、5、6歳向き

ハンカチの四隅を2枚ずつ結び、バッグにします。大人と子どもがそれぞれお客さん、お店屋さんの役になって空想の品物をやりとりしたり、身近にあるもので品物を作ったり、お店屋さんごっこを楽しみましょう。「ごはんのおかず、何にする」などと言って、材料を考えるなど、食育遊びも楽しめます。

