



「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣

入園、進級おめでとうございます。保護者、職員一同一体となって子供の成長をサポートして参りましょう！

この「輝きの子育て」シリーズは、始まって21年になります。執筆は「お母さん先生」（片野英子、元園長、園長の母）と園長の父（片野英司、元初期のIT企業会社員）が、隔月ごとに担当しています。内容は子育てに関する事に限定せず、時々話題や執筆者が日頃感じている事柄に及んでいます。

表題の「早寝、早起き、朝ごはん」はこの欄で何度となく書いています。語呂（ゴロ）も良いし、大切なことなので、新入園児を迎えて再度書きました。

「早寝、早起き、朝ごはん」は、文部科学省の事業の一環として「全国協議会」が推進しています。運動の祖は陰山英男先生（「100マス計算」で有名）の提唱で始まったものです。

その効用は以下の通りです。

生後4カ月頃から、夜、寝ているときに、成長ホルモンが集中的に分泌されます。4歳から6歳頃までは、寝入ってから、最初の深い睡眠時に、まとまって分泌されます。成長ホルモンは、骨や脳、筋肉作りを促したり、免疫力を高めます。

部屋を暗くすると、入眠を促すホルモンとしてメラトニンが分泌されます。1歳から5歳くらいまで沢山分泌されます。

WBC「侍ジャパン」の選手は日光浴をし、「メラトニン」のサプリを飲んで時差の調整をしたと報道がありました。

人間の生体リズムは25時間サイクルで刻まれています。しかし、地球のリズムは24時間です。そのズレをリセットしてくれるのが、朝の光です。脳が光を感じ、生体リズムが地球リズムにリセットされます。生後4ヶ月頃から、朝の光を手がかりとして昼夜の区分がつくようになります。

朝の光を浴びて、日中活動すると「セロトニン」が分泌され、こころを穏やかに保つ働きをします。

又、眠りを誘う働きをもつ「メラトニン」の生成に関していますので、夜ぐっすり眠るためにも、朝の光を浴びることが大切です。

人は寝ている時にもエネルギーを使っており脳も働いています。朝起きた時にはエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。ブドウ糖は炭水化物が分解されて出来る栄養素で脳にとっては唯一のエネルギー源です。体内に蓄えておくことが出来ないので毎朝の食事は大切です。

約60年前、1960年の子供の体温は37.1℃であったのが、1993年には36.2℃と約1℃位低下しています。新型コロナウイルス流行で高い体温を心配しましたが、子供の低温化は心配すべきことです。低温の子供は免疫力が低下し、体調を崩しがちになるだけでなく、無気力な傾向やイライラする傾向があるそうです。一日中で体温が低くなる時間帯での朝食は体温を上昇させます。温かい物（スープ、味噌汁など）であれば最高です。

「早寝、早起き、朝ごはん」を習慣化するのが大切です。習慣は意識してすすめて、何日か何回かくり返すうちに習慣になるものです。

片野 英司

参考「早寝、早起き、朝ごはん 全国協議会」ホームページ。