



規則正しい生活の基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」です

茨城県にも国の緊急事態宣言が発出され、依然として新型コロナウイルス感染症への不安な日々が続いておりますが、お子さんの様子はいかがでしょう。

夏休みが終わり、市内小中学校では、感染リスクを抑えつつ、可能な限りの学びの保障をするために、特別授業（9/1～9/12）が始まりました。この期間は、お子さん自身が学習計画を作成し、オンラインを活用した学習やプリント課題に取り組むなど、自分から進んで学習に向かう姿勢が重要となります。そこで、親として、お子さんがしっかりと学習に取り組めるよう、学習環境を整えるだけでなく、**生活リズムを見直し、規則正しい生活を送れるようにしてあげることが大切です。**



規則正しい生活を送る基本は、「**早寝・早起き・朝ごはん**」にあります。人の体は、「**体内時計**」と呼ばれる時間や季節などを知るメカニズムを持っています。体内時計の周期は、24時間より長めに設定されており、朝起きた後、太陽の光を浴びたり、朝ごはんを食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整されるようです。しかし、**夜ふかしや朝寝坊が続くと体内時計が乱れてしまい、朝起きられなくなったり、起きても眠くて集中できなくなったりと悪影響が出てしまうため、決まった時刻に就寝し、起床することが重要になります。**

特別授業の期間中は、お子さんは慣れない学習で疲れを感じるかもしれません。お子さんが前向きに学習に取り組んでいけるよう、日々の努力を認め、励ますとともに、「**早寝・早起き・朝ごはん**」を通して、**規則正しい生活を送れるよう、しっかりとサポートしていきましょう！**

〈 早寝 〉

睡眠には疲れを回復させるだけでなく、脳や体を成長させたり、日中に記憶したこと（学習や経験）を脳に定着させたりする働きがあります。子どもの成長に欠かせない成長ホルモンは、睡眠中に活発に分泌されています。



〈 早起き 〉

朝早く起きて、太陽の光を浴びることで、脳を覚醒させるセロトニン（幸せホルモン）が活発に分泌され、すっきり目覚めることができます。このセロトニンを材料にして、メラトニン（睡眠ホルモン）が夕方から夜12時ごろにかけて生成されます。セロトニン不足にならないよう、朝に太陽の光を浴びて、昼に活動を行うことにより、夜にはメラトニンがたっぷりと生成され、よく眠ることができるようになります。

〈 朝ごはん 〉

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に蓄えておけないので、毎回食べ物から取り入れる必要があります。寝ている間も消費しているため、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態になっています。そのため、しっかり朝ごはん**でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給することで、気力・体力が上がり、一日を気持ちよくスタートすることができます。**

