

# かがやきプラス 中学生 家庭版



テーマ 育もう子どもの健康「早寝 早起き 朝ごはん」

## 学校生活を有意義に送るために

金沢市健康教育推進委員会 委員 / 金沢市医師会 理事 かばた ひさあき  
医療法人社団 福寿会 / かばた医院 理事長・院長 加畑 寿明

まず、中学 1 年生の 1 日を見てみましょう。

### 中学 1 年生「A君」の生活

朝は 6 時に起きます。目覚まし時計が鳴ると、すぐに起きることができます。冷たい水を飲んで顔を洗うとすっきりと目が覚めます。それから朝ごはんを食べます。歯磨きとトイレも済ませて登校します。余裕を持って学校に行き、自習をしたり友達と話したりします。授業中は集中して聞くことができます。放課後は部活動です。18 時には帰宅します。塾のない日はテレビを見たり、ゲームをしたりします。19 時頃に夕食です。今日あったことや、明日のこと、楽しかったこと、心に残ったことなど、話しながら食べます。その後、少しゆったり過ごします。20 時には入浴、歯磨きをして自分の部屋に行きます。復習や予習をして、22 時には寝ます。



### 中学 1 年生「B君」の生活

朝は 8 時に起きます。何度もお母さんに「起きなさい」と言われて、やっと布団から出ます。慌てて着替えて顔を洗い、ジュースだけ飲んで登校します。授業中は眠いので、居眠りすることがあります。放課後は部活動です。18 時頃に帰宅して、疲れているので 1 時間ほど眠ります。19 時には夕食です。おなかが減っているのでたくさん食べます。その後テレビを見たり、ゲームをしたりします。気がつくと 21 時を過ぎています。入浴して、明日の用意をして 21 時半には自分の部屋に行って、宿題や復習をします。途中でゲームが気になって何度かしてしまいます。お腹がすくので、スナック菓子を食べたり、夜食を食べたりすることもあります。布団に入ってもなかなか眠れません。結局眠りにつくのは 0 時頃です。



さて、皆さんのお子様の生活はどうか？ B 君の生活に思い当たるところが多いかもしれません。学校生活という観点からお勧めの生活は A 君の生活ですね。ではどうすれば？

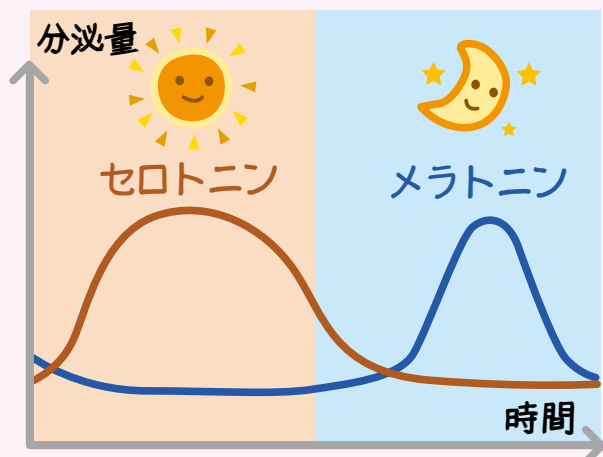
## 一定の生活リズムで

結論から言うと、「早寝・早起き・朝ごはん」なのです。この三つのことはつながっていて、早起きできれば朝ごはんを食べてしっかり活動でき、早く眠れ、そしてまた早く起きることができます。

朝・昼・夜という1日のリズムや季節の変化に対応するために私たちの体の中には「体内時計」が組み込まれています。脳や身体の細胞が覚えている仮想の時計です。体内時計の周期は24時間より長めに設定されていて、起床後に太陽の光を浴びたり、朝食を食べたりすることで24時間周期に調整されます。平日に規則正しく生活していても、週末に夜更かしして朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型となり、週明けに時差ボケのような状態になります。学校がある日もない日も、だいたい決まった時間に起きて決まった時間に寝ることが体調を整えるためには良い方法です。夕方の仮眠は、一時的に頭がすっきりしますが、就寝時刻が遅くなり体内時計が夜型になります。

## しっかり眠ろう

スマホやゲーム機などのデジタル機器の画面の光には、ブルーライトという波長が強く強いエネルギーを持つ光が含まれています。強い光を見続けると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり眠れなくなってしまいます。メラトニンはセロトニンから作られます。そしてセロトニンは、脳内で心のバランスを整える神経伝達物質の一つです。睡眠不足は、脳の前頭前野という領域の機能を低下させ、やる気やイライラなどの感情をコント



- ロールする力や他人を思いやる心を弱くし、気分が落ち込みやすくなります。また、十分な睡眠をとっている人は、そうでない人に比べて記憶を司る脳の領域である「海馬<sup>かいば</sup>」という部分の大きさが大きいと分かっています。睡眠中は、レム睡眠とノンレム睡眠が約1時間半周期で交互に現れます。レム睡眠中に脳は記憶の整理や定着を行っています。ノンレム睡眠中の脳は休んでおり、成長ホルモンはこの時に作られます。早寝早起きで十分な睡眠をとり、規則正しい生活をする事で身体の成長や記憶の増強が得られます。

## 朝ごはんを食べよう

朝食を摂ることで体温が上がり、意識も覚醒します。それによって物事に集中することができます。また、朝の光と同じく、体内時計のリズムのずれを調整する作用もあります。主食だけではなく、肉、魚、豆類などのたんぱく質や、野菜、乳製品なども摂り栄養バランスのとれた朝食を摂るようにしましょう。夜食は脂肪がつきやすくなり、肥満の元です。体内時計を夜型にし、睡眠が浅くなります。夕食は睡眠の2時間前までに済ませるのが基本です。部活動や塾で夜が遅くなる時は、部活動や塾の前に少し食べて終わった後の食事は軽くしましょう。

合言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」、皆さんもお子様と一緒にやってみませんか。



# 我が家の「育もう子どもの健康」



- 朝食の大切さはわかっているけれど、慌ただしい朝はつい菓子パンひとつで済ませることも。そんなある日、息子が通うスポーツクラブで栄養講座が開催されました。プロで活躍する憧れのアスリートの言葉は効果絶大で、食事を含めた自己管理の大切さをしっかり学んだ息子。私が用意できない日は自分で玉子を焼き、ヨーグルトもつけてバランスの良い朝食を食べています。私も頑張らねば!! 我が家では息子に後押しされての実践です。(中2 保護者)

● 平日と休日に分けて、起床時刻を予め知らせてもらい、規則正しくするよう心がけています。朝食は必ず少しでも摂るようにしています。米飯と具たくさん味噌汁や、食が進まない時には、うどんのこともあります。寝る時間は、部屋(自室)に行く時間を10時、就寝時刻は11時と決めています。見たいテレビなどは録画して後日見ることにします。早く寝なさいと言わず、時間を知らせて、自分で行動するように促しています。

(中1 保護者)

● 以前は、夏休みや休日で午前中に予定がない日は、遅い時間まで寝ていました。そうすると、朝食や昼食の間隔が短くて食べられなかったり、昼食の時間がずれて午後時間も遅くなりがちでした。最近は休日でも、親子共々、平日より少しゆっくりだけど、早めに起きるようにしています。「早寝、早起き、朝ごはん」はもちろん大切ですが、成長期の体に「1日3食」も大事なと感じています。(中2 保護者)

平成30年度「家庭で取り組む8つのすすめ実践例募集」より

## 家庭教育学級の紹介

金沢市立泉中学校育友会

### 【活動名】

いずみ合唱団 ～子どもたちに見せよう 楽しく歌う一生懸命な姿～

【ねらい】 思春期真っ最中の子どもたちに、歌でメッセージを届けよう

### 【開催日時】

平成30年10月16日(火) 9:00～12:00

### 【開催場所】

金沢歌劇座(練習は中学校)

### 【参加人数】

大人39名(うち教職員4名)

### 【内容】

校内合唱コンクールに参加するため、育友会(保護者+教員)と保護者OGにていずみ合唱団を結成した。楽譜及び曲のCD-ROMを配布、2時間の集合練習を全5回開催、金沢でプロとして活躍する3名の先生方に発声、歌唱指導を受けた。選曲にあたって思春期真っ最中の子どもたちへ歌詞のメッセージを届けたい!と「糸」と「涙をこえて」の2曲に決定。

歌唱のプロの先生方の指導のもと、何度も練習を重ね、披露したその姿や歌声に、子ども達は心を動かされたことでしょう



### 【感想】

3年生は中学校最後の大会となり、どのクラスも意気込みが高く団結して素晴らしい合唱を発表。下級生たちに良い刺激を与えていた。保護者としては限られた練習であったが、一生懸命に取り組んだ。最後の曲では手拍子が起こり、歌劇座の大舞台上で子どもたちと一体感を味わえ、幸せな時を得ることができた。



## 「かなざわ家庭教育サイト」へアクセス!



「予定が合わなくてなかなか講演会や研修会に行けない…」  
 「この前配られた家庭教育通信、読みたいけどどこに片付けたかな？」  
 「子育てや家庭教育について、どこに問い合わせたらいいのかな？」

そんな保護者のみなさまのために、いつでもどこでも家庭教育の情報が手に入るホームページ「かなざわ家庭教育サイト」を開設しています。

金沢市の家庭教育推進事業や、子育て経験者・有識者によるコラム、市民の方々の家庭教育に関する活動紹介などを掲載していきます。

詳しくは、「金沢 家庭教育」で検索!

金沢 家庭教育 検索

URL  
[https://www4.city.kanazawa.lg.jp/39026/katei\\_1.html](https://www4.city.kanazawa.lg.jp/39026/katei_1.html)



## 出前講座「みんなで家庭教育！」企業の活力、地域の活力は元気な家庭から

みなさんの職場や地域の研修等に、金沢市教育委員会生涯学習課が講師を派遣し、家庭教育に関する講座を行います。講師に関する謝金は、生涯学習課が負担します。(上限あり) 詳しくは、金沢市教育委員会生涯学習課 (Tel.076-220-2441) までお問い合わせください。

### ◆親子のイベント情報◆

#### ◆キゴ山親子自然体験塾・春

テント泊、野外炊飯、キゴ山散策、キャンプファイヤー、天体観望

- 日 時 5/25 (土) 9:00 ~ 5/26 (日) 14:00 [1泊2日]
- 会 場 銀河の里キゴ山
- 対 象 金沢市内の小中学生とその保護者
- 参加費 2,500 円/人
- 申込み 往復ハガキ  
〒920-1141 金沢市平等本町力 13-1 銀河の里キゴ山 こども交流棟  
(申込み受付: 4/23 ~ 5/5 必着・多数時抽選)  
※注意 記載必要事項はHPで確認
- 問い合わせ先 Tel.076-229-1141

#### ◆<sup>めおとすぎ</sup> 甥杉少年の森 春の親子キャンプ

- 日 時 5/18 (土) 10:00 ~ 5/19 (日) 14:00 [1泊2日]
- 会 場 甥杉少年の森
- 対 象 金沢市内在住の高校生までの子どもを含む家族 20 組
- 参加費 無料
- 申込み 往復ハガキ  
〒920-8577 金沢市広坂 1-1-1 金沢市教育委員会生涯学習課  
(申込み受付: 4/2 ~ 4/19 当日消印有効・多数時抽選)  
※注意 記載必要事項はHPで確認、  
食材は各自持参、テントは貸出可
- 問い合わせ先 Tel.076-220-2441

### 家庭教育の相談窓口の紹介

金沢市教育プラザ 研修相談センター こども総合相談センター	①おはなし電話	子どもの発達や学校生活、子育てなどに関する相談に応じます。 (平日 9:00 ~ 21:00 土・日・祝日 9:00 ~ 17:00)	Tel.076-243-0874
	②こども専用 相談ダイヤル	子ども専用の通話料無料の相談電話です。 (平日 9:00 ~ 21:00 土・日・祝日 9:00 ~ 17:00)	Tel.0120-92-8349
	③いじめ電話相談	いじめに関する悩みごとについて、電話でお応えします。 (平日 9:00 ~ 21:00 土・日・祝日 9:00 ~ 17:00)	Tel.076-243-1019
金沢市児童相談所	④虐待通報	子どもの虐待に関する通報を 24 時間体制でお受けします。	Tel.076-243-8348
	⑤児童相談所	18 歳までが対象です。相談内容は養護、保健、心身障害、非行、育成、虐待等です。(平日 9:00 ~ 17:45)	Tel.076-243-4158
金沢市児童家庭相談室	経済的に困っている家庭の子どもに関する相談や、ひとり親家庭の相談に応じます。 (平日 9:00 ~ 17:45)	Tel.076-220-2422	
金沢市家庭教育サポーター	身近な地域の家庭教育サポーターが相談に応じます。 (連絡先 金沢市教育委員会生涯学習課 平日 9:00 ~ 17:45)	Tel.076-220-2441	