



明けまして おめでとうございます。今年がよい年でありますように。

「早寝・早起き・朝ごはん」について考える

今年をよい年とするためには、何といたっても「健康」であることでしょう。勉強、仕事、遊びなど生活すべてが健康あってこそです。そこで健康のために基本となるのが「早寝・早起き・朝ごはん」なのではないでしょうか。

子どもの成長・発達にとって「早寝・早起き・朝ごはん」が重要な影響を及ぼすことは十分にご存じのことでしょう。ここで改めて「早寝・早起き・朝ごはん」について考えてみましょう。

「子育てを変えれば脳が変わる」(成田奈緒子 著 PHP新書)に、次のようなことが書かれていました。(※成田奈緒子 小児科医・医学博士・公認心理士)

- 人間は、昼行性の生物です。ですから太陽が昇れば目覚めの準備、太陽が沈めば眠りの準備ができるようなサイクルをつくらなければなりません。しかし乳幼児期は脳が未発達でそのサイクルができていません。だからこそ親が「脳育て」をしなくてはならないのです。「早起きをする、規則正しく食べる、早く寝る」をひたすら毎日繰り返し、リズムを身体に沁み込ませ、からだの脳を育てましょう。
- 究極「最初の5年間で『早寝早起き』習慣をつけることさえ頑張れば、あとは楽」ということです。子どもを心身ともに健康にかつ優しい子に育てる方法は、実はとてもシンプルなのです。

※「からだの脳」とは、姿勢の維持・睡眠・食欲・呼吸・情動・性欲などを司る脳のことです。自律神経の働きをコントロールするのもからだの脳です。具体的には、寝たり起きたり、立ったり座ったり、食べたり呼吸したりといった生きる上で必要不可欠な身体機能を担っているものです。

これらの言葉から、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さがわかります。

ちなみに、防府市の調査(こども施策推進協議会)の「あなたは週にどのくらい、食事をしていますか(朝食)」というアンケート調査の結果を紹介しましょう。(令和6年調査)

	小学5年生	中学2年生
毎日食べる(週7日)	82.18%	74.16%
週5～6日	8.78%	12.63%
週3～4日	4.26%	4.85%
週1～2回、ほとんど食べない	3.59%	1.47%
無回答	1.2%	1.47%

朝食を毎日食べることができていない子どもがいます。子どもに朝食を食べさせることは親の責任です。子どもが学校で、勉強したり、元気に運動をしたりするためには早寝、早起きをして十分な睡眠をとり、朝食で栄養を摂ることがとても大切なのです。

ぜひ、子どもには朝食を摂らせて学校に送り出してやってください。また、あわせて「早寝・早起き」もできるようにしていきましょう。