

「早寝早起き朝ごはんキャンペーン」について

長野中生の皆さん、「早寝早起き朝ごはん」の習慣はできていますか？

勉強や部活が忙しかったり、他にもやりたいことがたくさんあったりして、夜寝るのがついつい遅くなってしまおうという人も多いのではないのでしょうか。

「早寝早起き朝ごはん」の規則正しい生活をして体内時計のリズムを保つようにすると、頭脳も身体もベストな状態にすることができます。この機会に自分自身の生活リズムを振り返り、改善点が見つかった人はできることから始めてみましょう。



◎6月28日(金)～7月2日(火)までの5日間、「早寝早起き朝ごはんチャレンジカード」に記入し、7月3日(水)に提出してください。

- ①「早寝早起き朝ごはんチャレンジカード」に、起きる時刻と寝る時刻を記入します。
- ②○、△、×で5日間記入し、反省・感想欄にも自分のコメントを記入してください。
- ③保護者の方にコメントを書いてもらい、7月3日(水)に各クラスの保健委員に提出してください。

早寝早起き朝ごはんガイド

(1) 睡眠の効果

睡眠には、心身の疲労を回復させるとともに、脳や体を発達させる働きがあります。また、睡眠中にその日起こったことや学習したことを繰り返し再生し、知識として蓄積しています。したがって、より良い脳を育てるためには夜よく眠ることが重要です。また、脳や体の成長に欠かせない脳内物質である「メラトニン」と「成長ホルモン」は、眠っている間に多量に分泌されるため、睡眠不足が続くと脳や体の成長にも影響が出てしまいます。

メラトニン → ●暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う。

●抗酸化作用（老化防止、免疫力増強）

成長ホルモン → ●骨、筋肉の成長を促す。

●代謝をコントロール

（疲労回復、脂肪の燃焼、体組織の修復と再生）

できることから
はじめてみよう！



【早く寝るためのコツ】

- ①まずは早起きから始めましょう。そして昼間はたっぷり運動してください。早く起きて体をたくさん動かせば、疲れて早く寝つくことができます。
- ②寝る時間が近づいたら部屋を少しずつ暗くしていきましょう。電子機器から出る光（ブルーライト）や音の刺激をできるだけ減らすため、スマホ・パソコン・ゲームなどの電源は、寝る1時間前にはOFFにしましょう。
- ③毎日なるべく同じ時間に寝るようにすると、脳に眠くなるサイクルができます。

(2) 朝の光の効果

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンである「セロトニン」が活発に分泌され、すっきりと目覚めることができます。

セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、心に安心感や満足感をもたらします。また、ポジティブな思考回路を作る働きがあります。

曇りや雨の日でも十分に効果があるので、朝起きたら、カーテンを開けて朝の光を浴びましょう！



セロトニン → ●朝起きると分泌される。(太陽の光をたっぷり浴び、運動すると分泌量アップ)
●心の安定を保つ。考え方が前向きになる。

(3) 朝ごはんの効果

脳のエネルギー源はブドウ糖。朝ごはんを毎日食べると、脳が午前中からしっかり活動できる状態になり、勉強も運動も頑張れる状態になります。

朝ごはんは「ご飯やパンなどの主食+卵や野菜などのおかず」の組み合わせが理想ですが、普段食べていない人は、まずは「食べる習慣」をつけましょう。毎日決まった時間に食べることで、お腹がすくりズムができます。



(4) デジタルデトックスのすすめ

「デジタルデトックス」とは、スマホやPCなどの電子機器に触らない時間を設けることで、ストレスの軽減を図る取組のことです。

例えば、夜寝る前の2～3時間だけでもスマホの使用をやめてみると、心身の疲れが軽くなったり、勉強や仕事に集中できたり、気持ちがすっきりして幸せを感じたりするメリットが報告されています。

この機会に一度、デジタルデトックスを試してみたいか？



スマホ・ゲーム依存になっていませんか？

- 私たちの身近なデジタル機器であるスマホやゲームに依存する人が増え続けています。
- 動画やコンテンツの視聴、漫画、SNS、ゲームなど、使い過ぎだと思いつつもやめられないとしたら、スマホ・ゲーム依存の兆候かもしれません。
- 下記のチェックリストを使って、あなたのスマホ依存度を確認してみましょう。当てはまる項目が多いほど、依存の度合いが高いと言えます。



スマホ依存度チェックリスト

- ① スマホをお風呂や脱衣所、トイレにまで持っていく
- ② 起きたらスマホをチェックする
- ③ 気づくと、思ったより長い時間スマホを見ている
- ④ 家族や友人との会話より、スマホを見るほうを優先する
- ⑤ 通知が来ると、何かに取り組んでいるときでも中断してチェックする
- ⑥ スマホが使えない状況になると落ち着かず、イライラすることがある
- ⑦ 深夜まで、睡眠時間を削ってスマホを見ていることがある
- ⑧ スマホを見る時間を減らさなくてはいけないと考えている



- * スマホ依存の可能性のある人は、「使用時間の制限」や「不要な通知 OFF」などの対策をし、スマホ以外の活動に時間を使うことを心がけてみましょう。
- * 個人の努力で改善できない場合は、専門家の助けが必要なこともありますので、まずはご家族や学校の先生などに相談してみてください。