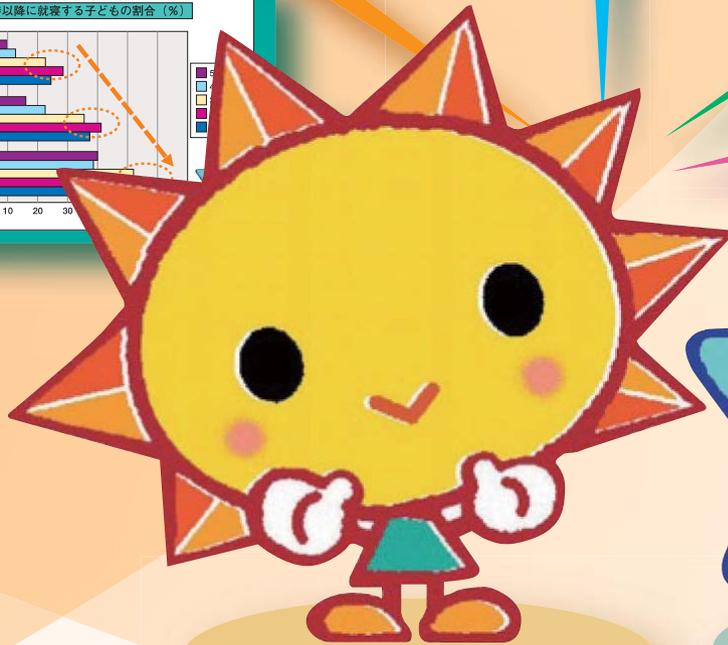
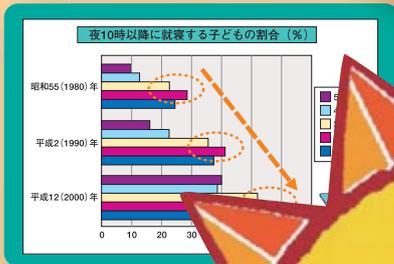


「乳幼児期を大切に～心と体の基礎を育てるとき～」

「生活リズムの確立のために」

～スライド教材CDと指導の手引き～



東京都教育委員会

乳幼児期からの
子供の教育支援プロジェクト

はじめに

ヒトという動物は、寝て食べてはじめて活動できる動物です。その活動の中身が遊びであり、勉強であり、働くことであり、周りの人とのコミュニケーションなのです。寝ないで活動してもうまくいかないし、食べないで活動しても同じです。しっかりと眠り、食事をとることで活動は充実します。活動して食べることで夜はよく眠ることができ、また食事をしてエネルギーを補給し、活動し、夜は眠る・・・こうしてヒトは生きています。

いま、社会は国際化・情報化・IT技術の進化につれて24時間型が進み、家庭も少子化・核家族化の傾向です。このような状況の中で、ヒトの発達や体のしくみは変わっていないのに、子供を取り巻く環境はどんどん変化しています。

昔から、「早起き・早寝・朝ごはん」をはじめ、遊びや排泄も含めた生活リズムが大切だと言われてきましたが、近年の医学や脳科学などの研究の成果により、科学的な根拠が明らかになってきました。このスライド集と指導の手引きは、こうした生活リズムの確立が“大切である理由”を学ぶための教材として、専門の医師の先生にご指導いただいて作成しました。

ヒトの体のしくみなどについての基礎的な知識についてのスライドは、多少専門的で難しいかもしれませんが、その基本を理解すると、子供の心身の発達にとって、生活リズムを整えることがとても大切であることや、睡眠だけでなく、運動、食事、排泄など、子供の生活をトータルにとらえて見直すことが大切であることを分かっているだけでいいと思います。

また、このスライド集には、具体的に生活リズムを改善する行動につなげていただけるよう、話し合いの素材となるスライドも盛り込みました。これらのスライドを、テーマに沿って自由に組み合わせて、先生の説明や保護者同士の話し合いなど、指導の方法を工夫をしてください。

子供たちの生活リズムの確立が一層進むよう、保護者の方への指導や支援の際に、ぜひ、このスライド教材をご活用ください。

教材Ⅱ 生活リズムの確立のために もくじ

この教材の活用にあたって —————▶ p2

1. 早起き・早寝が大切なわけ

1. ヒトは夜行性ではありません ————— スライド1 ▶ p4
 2. 私たちの体は、頭（意思）ではコントロールできません ————— スライド2 ▶ p4
 3. ヒトには約1日のリズムを刻む時計があって、1日の周期で変わる生理現象があります — スライド3 ▶ p5
 4. ヒトは脳の中に体内時計を持っています ————— スライド4 ▶ p5
 5. ヒトは光の影響を受けています ————— スライド5 ▶ p6
 6. 夜は暗いほうがいい！ ————— スライド6 ▶ p6
 7. 「メラトニン」という重要なホルモン ————— スライド7 ▶ p7
 8. 成長ホルモンは、夜寝ているときにたくさん分泌されています ————— スライド8 ▶ p7
 9. 体温のリズムが乱れて、昼間の生活に影響します ————— スライド9 ▶ p8
- コラム【よくある質問に、どう対応しますか？】 —————▶ p8

2. このリズムが大切です

10. このリズムが大切です ————— スライド10 ▶ p9
11. 悪循環の生活リズムとは ————— スライド11 ▶ p9

3. 朝ごはんのパワー

12. 体のリズムを整えます ————— スライド12 ▶ p10
13. 体温を上げる ————— スライド13 ▶ p10
14. 脳にエネルギーを補給する ————— スライド14 ▶ p10

4. 子供の生活リズム・生活習慣を確立するために

15. 朝の光をしっかり浴びる ————— スライド15 ▶ p11
 16. 朝起きたら、顔を洗って交感神経のスイッチを入れよう ————— スライド16 ▶ p11
 17. 夜遊ぶより、朝ごはんと一緒に ————— スライド17 ▶ p11
 18. 朝うんちを習慣にしましょう ————— スライド18 ▶ p12
- コラム【うんちについて話をしよう！】 ————— スライド19 ▶ p12
19. 昼間はたっぷり遊んで体を動かして —————▶ p13
 20. テレビやゲームは時間を決めて ————— スライド20 ▶ p13
- コラム【ノーテレビ・ノーゲームデイへの挑戦】 —————▶ p13
21. 入眠儀式をみつけましょう ————— スライド21 ▶ p14
 22. 寝るときは電気を消しましょう ————— スライド22 ▶ p15
 23. 夜更しをやめるためには、寝る環境を見直してみましょう ————— スライド23 ▶ p15
 24. 家族や周りの大人、みんなで協力しましょう ————— スライド24 ▶ p15

5. 子供たちの生活リズム（睡眠）のデータ

25. 子供たちが睡眠不足になってきている ————— スライド25 ▶ p16
 26. 日本は、就寝時間が遅い子供の割合が多い ————— スライド26 ▶ p17
 27. 日本では、赤ちゃんも就寝時間が遅い ————— スライド27 ▶ p17
 28. 1歳半の子供でも夜更し型では睡眠不足になりがちです ————— スライド28 ▶ p18
- コラム【子供たちにもっと良い眠りを届けよう】 —————▶ p18
29. 生活リズムにはテレビやビデオも関係しています ————— スライド29 ▶ p19
 30. 朝ごはんにも関係があります ————— スライド30 ▶ p19

CD-ROM「生活リズムの確立のために」 ————— 巻末

この教材の活用にあたって

○この教材は、乳幼児期の発達に関する医学や脳科学等の知見や、乳幼児期に大切なことを学ぶときに用いるスライド集です。保護者会や学習会などで、心と体の基礎が育つ乳幼児期の育ちの重要性を伝える際に、保護者の理解を助け、深める視覚教材としてご活用ください。

○教材の特徴

1. 巻末のCD-ROMには、30枚のイラストやグラフのスライドが2つの形式で保存されています。いずれの形式のデータも、プロジェクターを接続することで大きな画面に投影することができます。また、必要なスライドを印刷することもできます。

【1枚のスライドを選び使用する「PDF」】

- ・必要なスライドだけを選んで使用することができます。連続しての投影はできません。

【スライドを連続して投影する「パワーポイント」】

- ・パワーポイントはプレゼンテーション（発表・説明等）用のソフトウェアです。「スライドショー」機能を使用すれば、テーマや内容に沿って紙芝居のように連続して投影することができます。スライドの順序の変更（入れ替え）も可能です。

2. この「指導の手引き」には、スライドごとに、趣旨、解説、投げかけの例、関連事項や関連するスライド等を掲載しています。説明の参考にして下さい。

3. 東京都教育委員会発行の保護者向け資料「乳幼児期を大切に」の構成と合わせた内容です。この資料を保護者に配布していただくと、話の内容を家庭でも振り返ることができます。



4. 使用するスライドを選択する際の目安として、「ポイント簡単説明用」「基礎科学・専門的内容」などのマークをつけてありますので、話の組み立ての参考にして下さい。

ポイント簡単説明用

- ・短時間で簡潔に、具体的なアドバイスをするときには、この印のあるスライドが適しています。

専門的内容・基礎科学的

- ・啓発の科学的な根拠、調査結果（グラフ）など、専門的な内容です。
じっくりと学習する時間があるときに説明してください。
短時間でポイントのみ話す時は省略することもできます。

話し合い

- ・スライドの内容について指導者が疑問や問題点を投げかけて、話し合いの素材として使用できます。問題点は何か？ということ話し合うこともできます。

●たとえば、こんな使い方ができます●

《じっくり使う》

【例1】保護者会で『生活リズムを見直しましょう』というテーマで学習する

①スライド11又は6で、「このイラストの中で、問題なのはどんな点でしょう？」と投げかけます。

②グループに分かれて、保護者同士で問題点を出し合い、発表します。

③スライド1、2、7、8、9、10、12などで、生活リズムが大切な理由を話します。

※スライド11で、生活リズムが乱れたときの様子も、説明できます。

④スライド25のグラフを示し、親自身が子供の時はどうだったか、今、自分の子供は何時に寝ているかを問いかけます。

⑤スライド15～24で、具体的な生活リズム改善のポイントをアドバイスします。

⑥グループで、家庭での工夫を出し合います。

※グループやクラスで目標を決めると、生活リズムが乱れがちな家庭でも、他の家庭の保護者と一緒に頑張れるかもしれません。

《ちょこっと使う》

【例2】夏休み前に、夜更ししてリズムを乱さないよう、簡潔に注意する

①スライド6で、夜更ししていないか、投げかけます。

②スライド7、8、9で、夜更しの危険性について説明します。

③スライド23で、夜寝るときの環境を見直すことを、投げかけながら説明します。

④スライド24で、田舎に帰ったときなどでも注意できること、周囲の大人にも理解してもらうことをアドバイスします。

●スライドの動作環境について●

- ・「PDF」のスライドを使用するには、パソコンに「Acrobat Reader」というソフトがインストールされている必要があります。※インターネット上から無料でダウンロードできます。
- ・スライドを「パワーポイント」で使用するには、パソコンに「パワーポイント」ソフト（Mac版またはWindows版）がインストールされている必要があります。パワーポイントは有料で販売されていますが、編集はせずに表示するのみであれば、「ビューワー」をダウンロード・インストールすることにより表示が可能になります。「ビューワー」はインターネット上のマイクロソフト「ダウンロードセンター」ホームページから無料でダウンロードできます。

●その他の注意●

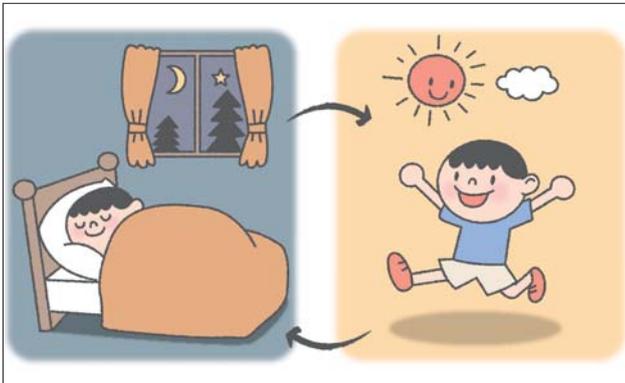
- ・このスライドの著作権は東京都教育委員会にあります。スライドのイラストやグラフ等を許可なく加工することはできません。
- ・「私的使用のための複製」など著作権法で著作権者の権利の制限を受けている場合を除き、この著作物の無断複製・無断転載はできません。
- ・東京都内の幼稚園、保育所等が作成する「園便り」や保護者会資料等、配布の対象が限られている印刷物への掲載は、出典を明記し、スライドを加工しない限り、使用を許可します。使用の際は、東京都教育庁地域教育支援部生涯学習課にご連絡ください。また、作成物を一部お送りください。

1. 早起き・早寝が大切なわけ

ポイント簡単説明用

1. ヒトは夜行性ではありません

◆スライド1



◆スライドの趣旨◆

- ・ヒトは昼間に活動して（子供の場合は遊んで）、夜になると睡眠をとって休むようにできていることを説明するイラストです。
- ・子供も大人も、ヒトは本来、夜行性ではないということを伝えます。
- ・生活が夜型になってしまっても、自分の意思や訓練などでヒトが「夜行性」になることはできないということがポイントです。

◆説明例◆

- ・ロボットは24時間いつも同じように動けますが、ヒトはどうでしょう？
- ・ヒトも地球上で生きている「動物」で、ロボットのように24時間動くことはできません。
- ・ヒトは、「夜行性」ではありません。昼間に活動し、夜に休む動物です。＊夜に狩りなどの活動をする動物が「夜行性」です。
- ・ヒトの体温やホルモンなどのリズムも、昼に動く動物としての体の仕組みに基づいて“プログラム”されています（作られています）。
- ・成長段階の子供は、その仕組みに合った生活をしないと、心や体をよりよく発達させることができません。

◆なげかけ例◆

- ・昼に動くようにできているヒトの体とは、どんな仕組みなのでしょう？

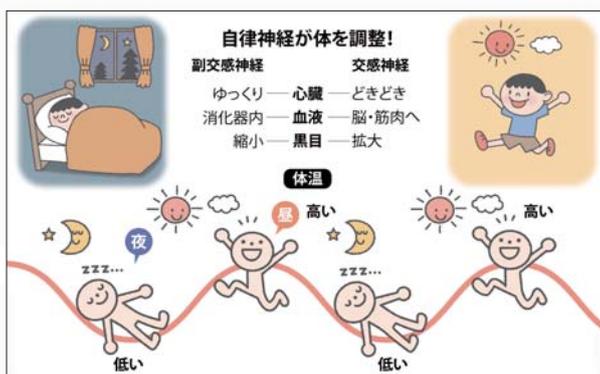
【関連事項 & 関連スライド】

- ◆スライド2・・・「自律神経」が、昼と夜では異なる働きをして体の具合を調整しています。昼と夜をヒトに認識させているのは、昼間の明るさと夜の暗さです。
- ◆スライド5・・・ヒトの睡眠時間は、日照時間が短い冬に長く、日照時間が長い夏は睡眠時間が短くというデータがあります。

ポイント簡単説明用

2. 私たちの体は、頭（意思）ではコントロールできません

◆スライド2



◆スライドの趣旨◆

- ・自分では意識していない（自分の意思によらずに動く）「自律神経」が、昼と夜で働きが違うことを示すイラストです。
- ・「交感神経」と「副交感神経」の昼と夜の働きの違いを説明することで、ヒトの体は、意思によらずに昼と夜に違う働きをしていることを伝えます。

◆なげかけ例◆

- ・みなさんは、自分の心拍数を「よし、120にしよう」などと自分の意思で決めていますか？決められると思いますか？
- ・ウンチの時間を自分で決めて、その時間に必ずウンチができるのでしょうか？

◆解説◆

- ・呼吸や消化、発汗など、自分の意思ではない体の機能を司るのが「自律神経」です。
- ・自律神経は、心や身体の状態を調べて、うまい具合に調整しています。
- ・自律神経には、昼間に働く「交感神経」と、夜に働く「副交感神経」があります。
- ・昼間、交感神経は、血液を脳や筋肉にいきわたらせ、ものを考えたり体を動かすのに都合よく働きます。
- ・夜、副交感神経は、消化器を働かせたりしています。朝、ウンチができるのは夜の間に副交感神経が働いて、ウンチが肛門まできているからです。
- ・このように、ヒトの体の中では昼と夜で違うことが起きています。

【自律神経の働きの例】

- ・脈拍・・・緊張すると（心の働きに応じて）心臓がドキドキしますが、自分で心拍を「120にしよう！」と思ってもできません。
- ・映画館などで急に暗くなると、黒目が大きくなります。
- ・暑いときに汗をかいて体温を下げています。
- ・夜寝ている間に胃や腸が働いて、ウンチが肛門の近くまでできます。

3. ヒトには約1日のリズムを刻む時計があって、1日の周期で変わる生理現象があります

◆スライド3



※赤い波線は、体温が1日の周期で変化することをあらわしたものです。実際は、体温が一番低いのは明け方です。

【関連事項 & 関連スライド】

- ◆スライド8 「成長ホルモンは、夜寝ているときにたくさん分泌されています」・・・グラフの「成長ホルモン」の線を見ると、成長ホルモンは夜寝ているうちにたくさん分泌されていることがわかります。
- ◆スライド4 「ヒトは脳の中に体内時計を持っています」

◆スライドの趣旨◆

- ・一日の体温の変化を説明するイラストです。
- ・ヒトの体は1日の周期で変化すること（概日リズム）について説明し、体内時計についても触れて次につなげます。

◆解 説◆

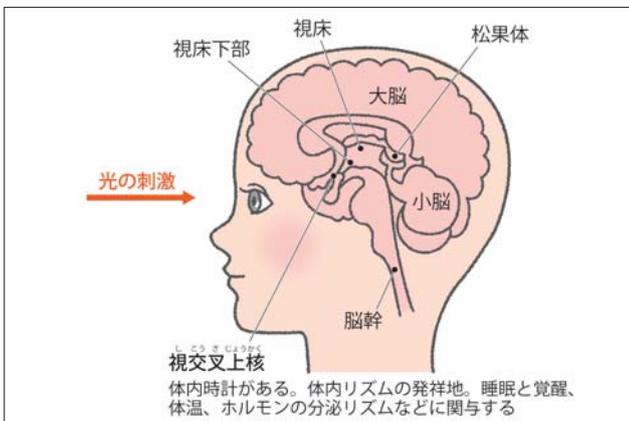
- ・体の「生理現象」の中には一日のおおよそのリズムをもつものがあります。睡眠・覚醒、体温、ホルモンの分泌などです。
- ・自律神経の働きも、その一つです。
- ・たとえば体温は、寝ている間低くなり、起きると上がります。眠くなると子供の手が暖くなるのは、熱を放出して体温を下げているからです。
- ・成長ホルモンは、夜、寝入って最初の深い眠りの時にたくさんです。
- ・このような、周期がだいたい一日のリズムを「概日リズム」（サーカディアンリズム）と言います。
- ・ヒトの体の働きの、このおおよそ一日のリズムを作り、調節しているのは、脳の中にある「体内時計」です。

◆なぜかけ例◆

- ・眠くなると手が暖くなるという経験はありませんか？ヒトの体温には1日のリズムがありますが、夜に脳や体の内部の体温を下げるために、体の表面から熱を放散させるので、手などの皮膚は暖くなるのです。子供でも、体温のリズムができてくると同じことがおこります。
- ・子供の手が暖くなった時、「この子、眠いんだよ」と言うのを聞いたことはありませんか？

4. ヒトは脳の中に体内時計を持っています

◆スライド4



【関連事項 & 関連スライド】

- スライド5 「ヒトは光の影響を受けています」

【ポイント!】

朝の光を受けず、体内時計がリセットされないと、体温やホルモンの分泌などの生体リズムが崩れて、時差ぼけのような状態になってしまいます。

【関連事項 & 関連スライド】

- スライド15 「朝の光をしっかりと浴びる」

◆スライドの趣旨◆

- ・体の一日のリズムを作る体内時計は、脳の中にあり、光の影響を受けていることを説明するイラストです。
- ・光の影響を受けているので、昼間は明るいところで、夜は暗くすることが大切だと伝えることがポイントです。

◆解 説◆

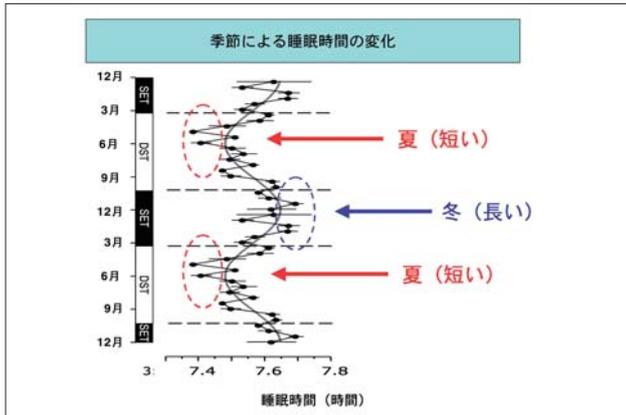
- ・体内時計は、両目から視神経が脳の奥の方、中心部分へ伸びて交差するあたりの「視交叉上核」（しこうさじょうかく）というところにあります。
- ・地球の周期は24時間ですが、ヒトの生体リズムを調節する体内時計のサイクルは、24時間より少し長いことがわかっています。放っておくと、地球で暮らしながら、ヒトの一日の時間が少しずつズレて、寝る時間、起きる時間も少しずつ遅くなっていきます。
- ・朝、体温が一番低くなった後に光を浴びることによって生体リズムの周期を短くし、地球の24時間に合わせています。この働きで、睡眠、体温、ホルモンの分泌などを調整するので、この部分は「体内時計」と呼ばれています。
- ・朝の光をキャッチしてズレをリセットするので「からだの目覚まし時計」とも言えます。
- ・朝の光を浴びることは、ヒトにとって、とても大切なことなのです。

◆なぜかけ例◆

- ・地球時間と体内時計の周期にはズレがあるのに、私たちはどうやって毎日、ほぼ同じ時間で生活できているのでしょうか？ どうして概日リズムをもつからだの働きのリズムを崩さずになれるのでしょうか？
- ⇒脳の中の体内時計が、光を浴びてズレをリセットしています。

5. ヒトは光の影響を受けています

●スライド5



◆スライドの趣旨◆

・ヒトの体の仕組みは、自分ではあまり気づいていませんが、太陽の光の影響を受けていることを伝えるためのグラフです。

◆解説◆

- ・グラフは、「季節による睡眠時間の変化」を示したものです。
- ・ドイツの研究者が2年間にわたり睡眠時間を調べたものです。
- ・睡眠時間は、夏に短く（赤い点線のマル）、冬には長くなっています。
- ・ヒトの睡眠時間は、自分の意思ではなく自然（光）に影響されていることがわかります。

【グラフ】

「季節による睡眠時間の変化」

「The Human Circadian Clock's Seasonal Adjustment Is Disrupted by Daylight Saving Time (ヒトの体内時計の季節調整は、夏時間により乱される)」より、部分引用

出典：「Current Biology 17,1996-2000,2007」 Thomas Kantermann (ドイツ) ほか

【関連コラム】赤ちゃんは、いつごろからまとまって寝るようになりますか？

- ・生まれたばかりの赤ちゃんは睡眠や食欲のリズムがきちんとできていません。生後1～3ヶ月くらいまでは、昼夜関係なく睡眠します。
- ・昼夜の区別がつくと、生活リズム（睡眠-覚醒リズム）が整ってきたと感じます。だいたい3ヶ月～4ヶ月目

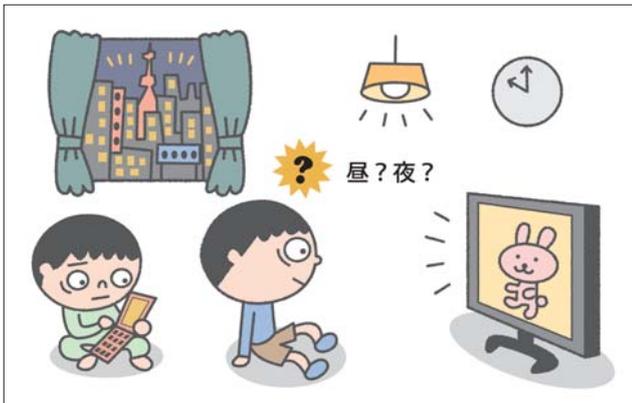
- ・くらいになると、夜はまとまった時間続けて寝るようになります。個人差はありますが、赤ちゃんの多くは生後1～4ヶ月頃に生活リズムが整うようです。
- ・体内時計ができて夜に寝るようになる時期には個人差があります。

ポイント簡単説明用

話し合い

6. 夜は暗いほうがいい！

●スライド6



【関連事項＆関連スライド】

スライド7 「『メラトニン』という重要なホルモン」

【このスライドの活用】

- ・乳幼児が夜に光を浴びないために、生活の中でできる注意や工夫を考える素材になります。
- ・保護者会などでは、保護者同士のグループでの話し合いをして、お互いに、早く寝るための工夫・アイデアを出し合ってみましょう。
- ・・・・夜が“明るく楽しく”なっている現代。子供にとってはどうなのでしょう？考えてみませんか？大人の生活習慣も含めて見直してみるきっかけにしてみませんか？

◆スライドの趣旨◆

- ・このスライドは、“望ましくない”夜の様子です。
- ・ここでの説明のポイントは、「ヒトは光の影響を受けている」ので、昼間は明るいところで過ごし、夜は暗くすることが大切だということです。特に、発達の著しい乳幼児期の子供が夜に光を浴びないようにすることが大切です。

◆解説◆

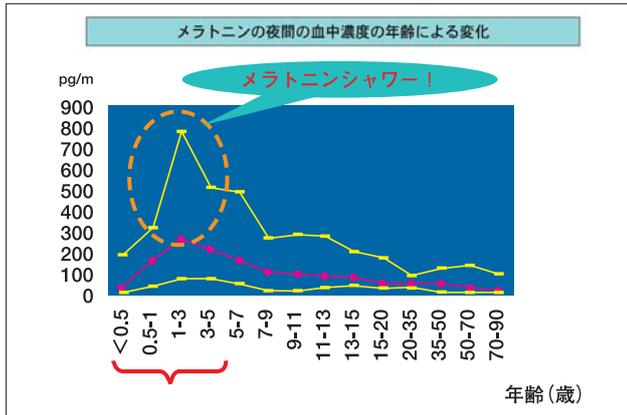
- ・夜も明るい環境でいると、体内時計はまだ昼間だと勘違いして、地球時間とのズレが大きくなってしまいます。
- ・そのまま夜更かし、朝寝坊が続くというのは、時差ボケが慢性化したような状態です。
- ・すると、体温やホルモンの分泌など体の大事な機能を調整する生体リズムがバラバラに崩れて、体調不良になってしまいます。
- ・また、夜、明るいところで過ごしていると、メラトニンというホルモンが出にくくなります。
- ・テレビ・ビデオ等は、子供が寝る時間になったら消しましょう。大人が見たい番組は録画するなどの工夫をしましょう。
- ・イラストには、携帯電話をおもちゃ代わりにして遊んでいる赤ちゃんがいますが、大人の話しかけやふれあいの方がよい刺激です。

◆なげかけ例◆

- ・この図の中で、子供の発達にとって危険なのはどこでしょう？
- ・夜も明るい環境で過ごす、体にはどんなことがおこるでしょう？

7. 「メラトニン」という重要なホルモン

●スライド7



【参考】

思春期になると、メラトニンの分泌が減り、第二次性徴（思春期に起こる体の変化）が始まります。

このスライドは、説明の時間がたっぷりある時や、より深く学ぶ機会に説明するとよいでしょう。

◆スライドの趣旨◆

- ・「メラトニン」というホルモンは、乳幼児期に最も多く分泌されることを示すグラフです。
- ・夜更し・夜に明るいところで過ごすことの体への影響を理解する一つとして、「メラトニン」というホルモンの作用と、特に乳幼児期に多く分泌されるということを正しく知ることがポイントです。

◆解説◆

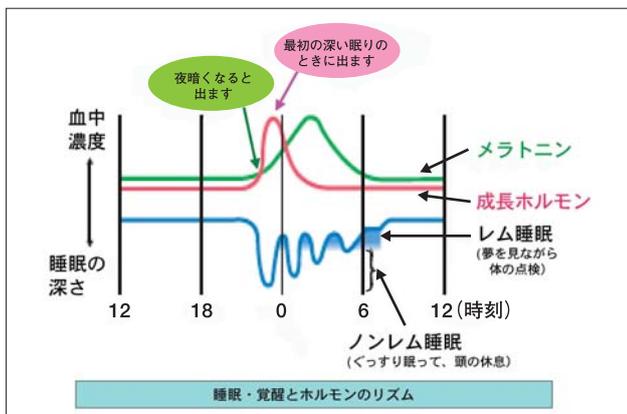
- ・夜に明るいところで過ごしていると、「メラトニン」というホルモンが分泌されにくくなります。
- ・メラトニンは、朝、目覚めてから14~16時間して、夜暗くなると分泌されます。
- ・メラトニンは、細胞を守ったり、眠気をもたらす働きをします。
- ・また、性的な成熟（第二次性徴）を必要な時期まで抑えるという大切な働きもあります。
- ・メラトニンは、ヒトの一生のうち、1歳から5歳くらいまでの間に最も多く分泌されます。シャワーのようにメラトニンを浴びるので「メラトニンシャワー」とも呼ばれるほどです。
- ・夜更かしして光を浴びていると分泌が抑えられてしまうので、夜更かしの子供は、本来浴びるべき「メラトニンシャワー」を浴びそこねてしまいます。
- ・グラフは、メラトニンが、5歳くらいまでに大量に分泌されていることを示しています。

【グラフ】

F.Waldhaserほか（オーストリア）：Alterations in nocturnal serum melatonin levels in humans with growth and aging. (J Clin Endocrinol Metab 66 648-652,1988) より、神山潤作成

8. 成長ホルモンは、夜寝ているときにたくさん分泌されています

●スライド8



このスライドは、説明の時間がたっぷりある時や、より深く学ぶ機会に説明するとよいでしょう。

◆スライドの趣旨◆

- ・骨や筋肉を育てるなど、体を作る作用のある「成長ホルモン」や、「メラトニン」(スライド7)の分泌のリズムと、睡眠の関係を表した図です。

◆解説◆

- ・成長ホルモンは、骨や筋肉を育てるなど体の成長に関わる作用だけでなく、代謝をコントロールする働きもあります。ですから、子供にとってだけでなく、大人にとっても、新陳代謝などの大切な働きをします。
- ・成長ホルモンは、生後4ヶ月くらいから、夜寝ているときに集中的に分泌されるようになります。
- ・4~6歳頃からは、寝入ってすぐ、最初の深い眠りの状態のときに特にたくさん、まとまって分泌されます。

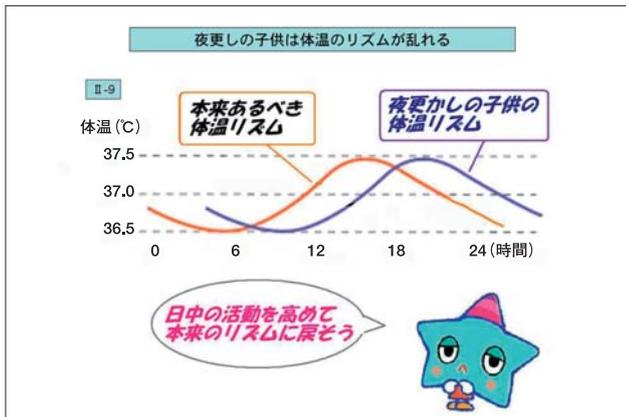
【グラフ】は、夜寝入ってすぐに成長ホルモンが分泌されることや、睡眠にもリズムがあることを示したものです。

- ・グラフ中の水色の線が睡眠の深さです。寝入ってすぐに最も深い眠りになります。そのときに、成長ホルモンの血中濃度が急激にあがっています。

◆図『そうだ、やっぱり 早起き・早寝!』(平成18年度東京都教育委員会「子どもの生活習慣確立プロジェクト」監修神山潤、鈴木みゆき、和田信行)より

9. 体温のリズムが乱れて、昼間の生活に影響します

●スライド9



◆スライドの趣旨◆

- ・1日の周期で変化のある体温のリズムについて、本来のリズムと、夜更しなどでリズムが乱れている状態を示す図です。
- ・睡眠のリズムが乱れると体温のリズムも乱れ、昼間にしっかり活動できない、疲れやすいなど、子供の生活に影響があることを学びます。

◆解説◆

- ・体温は、通常、明け方に低く、起きると上昇して脳や体を目覚めさせ、活発に動けるようなリズムを刻んでいます。
- ・夜更かし・朝寝坊をしていると体温のリズムも乱れてしまい、体は時差ぼけのような状態になってしまいます。午前中にボーっとしたり、疲れやすくなります。

【グラフ】本来あるべき体温の一日の変化と、夜更かしの子供の体温リズムには差があります。日中、元気に動きたい時間帯に体温が上がっていなければ、よく遊んだり学んだり、活動ができません。

◆図：『そうだ、やっぱり 早起き・早寝!』（平成18年度東京都教育委員会「子どもの生活習慣確立プロジェクト」監修神山潤、鈴木みゆき等）より

◆キャラクターの紹介◆

「デイキッズ」と「ナイトキッズ」

東京都教育委員会のオリジナルキャラクターです。それぞれの特徴は・・・



デイキッズ・・・早起き・早寝でいつも元気いっぱい！もちろん朝ごはんもきちんと食べています。



ナイトキッズ・・・夜更しの朝寝坊。だから夜はおめめばかり。テレビにゲーム、早く寝てなんていられない！

◆活用・なげかけ◆ 「ナイトキッズは、顔色が悪いし、眠たそうですね。どうしてだと思いますか？」

教材1スライド30を使用できます

「どうしたらデイキッズのように元気になると思いますか？」

などのように投げかけて、話のきっかけ作りを試みてはどうでしょうか？

【よくある質問に、どう対応しますか？】

「早寝というのは、何時までに寝ればいいのかですか？」

「早起きとは、何時までに起きればいいのかですか？」

「昼寝は何時に起こせばいいですか？」

「睡眠時間は、どれくらいあればいいのですか？」

どれも、答えがほしくなることですが、睡眠時間には個人差があり、一概に何時、何時間とは言えません。どういう睡眠がその子供に適切か、どれくらいの時間がその子供にあった睡眠時間か、子供の様子をよく見て、見つけてください。

一つの目安は、2歳以上の子供であれば、その子供が午前中に元気かどうか、眠たそうにしていないかどうかということです。この視点で様子を見てはどうでしょう。

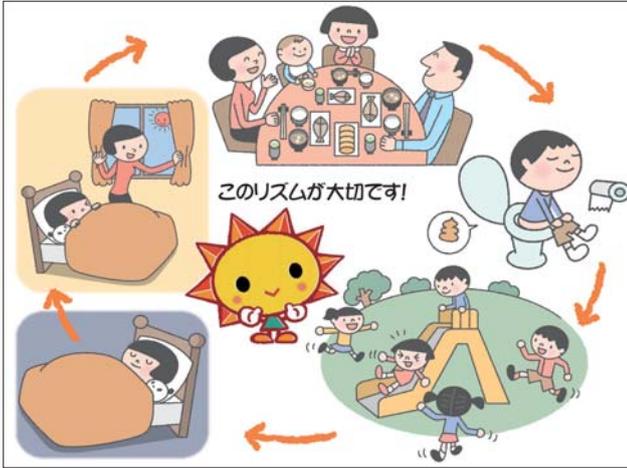
2. このリズムが大切です

ポイント簡単説明用

話し合い

10. このリズムが大切です

●スライド10



◆スライドの趣旨◆

- ・睡眠、食、排泄、運動の一日のリズムが整っている様子を表しています。
- ・一日の生活リズムを作っていくときに、ポイントになる事項を中心に、そのサイクルを示しています。
- ・このスライドで、どれか一つがずれたり乱れると、全体に調子が悪くなることも説明できます。

◆解説◆

- ・ヒトのからだは、寝て、食べて、動いて、ウンチを出すことで、うまく働くようにできています。一日の中で、これらがバランスよくできていることが大切です。
- ・寝て食べてこそ遊んだり勉強したり、活動ができます。寝ないで活動しても、食べないで活動してもうまくいきません。

◆なげかけ例◆

- ・No.11のスライドと比較して、どこがポイントかみなさんで考えてみましょう。
- ・子供が夜遅く就寝する状態は、どうやって改善したらいいでしょう？普段から就寝時刻が遅い子供を、ある日突然早く寝かすのは難しいことです。まずは、早起きから始めてみましょう。

ポイント簡単説明用

話し合い

11. 悪循環の生活リズムとは

●スライド11



◆スライドの趣旨◆

- ・「ナイトキッズ」のように、朝寝坊、朝食欠食、元気なし、夜になると元気で遅寝という、悪い生活リズムのサイクルを表しているスライドです。

◆解説◆

- ・このイラストの悪循環のポイントになる事項を考えてみましょう。
朝、起きられず寝坊してしまう
⇒時間がないので朝ごはんが食べられない
(ギリギリまで寝ていて朝ごはんを食べずに登園)
⇒昼間はぐったりして、元気に体を動かして遊べない
⇒夜になると元気になり、遅くなくても眠らない・夜更かし
⇒次の日、また朝寝坊……
…この繰り返しはナイトキッズの生活リズムです。

◆なげかけ例◆

- ・この中に、どんな危険があるでしょうか？みなさんで出し合ってみましょう。
- ・ナイトキッズをデイキッズにするためには、どうしたらいいでしょう？みなさんだったら、何から取り組みますか？それはどんな風にやりますか？アイデアを出し合ってみましょう。

【このスライドの活用】

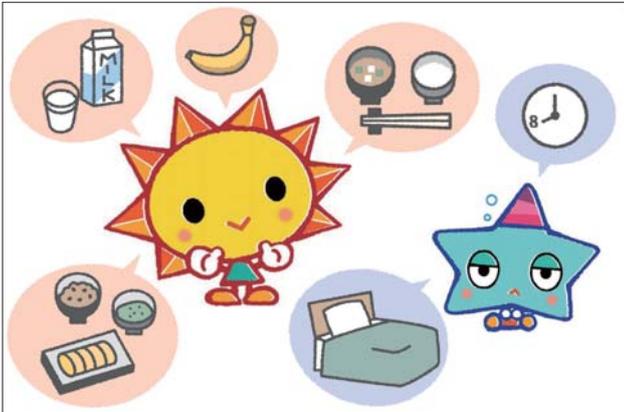
- ・最初に疑問を投げかけて、睡眠、遊び、ごはん等の項目を説明をしながら、このスライドの中で改善すべき点を一緒に考えていくという使い方ができます。
- ・また、早起き・早寝、朝ごはん、外遊びなどそれぞれの項目を説明した後に、この「悪循環」のリズムについて考え、学んだことを復習する使い方もできます。

3. 朝ごはんのパワー

ポイント簡単説明用

12. 体のリズムを整えます

●スライド12



◆スライドの趣旨◆

・朝食を食べて元気なデイキッズと、食べないので元気がないナイトキッズを比べ、朝食の役割を学ぶイラストです。二人の顔色や表情の違いに注目します。

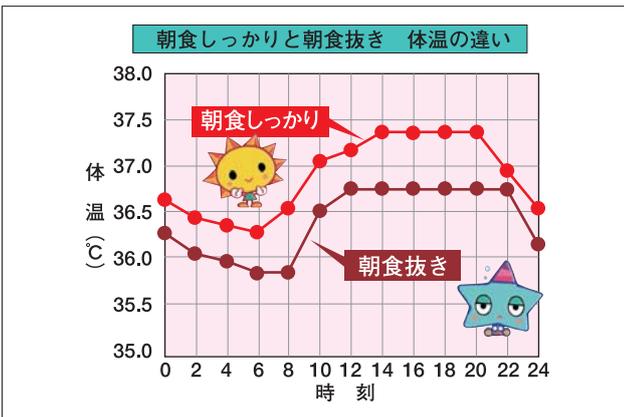
◆解 説◆

- ・朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなり、一日をすっきり元気にスタートできます。
- ・朝ごはんを食べない理由の1位は「食欲がない」、2位は「食べる時間がない」です。（※「平成17年度 児童生徒の食生活等実態調査」小学生男子女子 日本スポーツ振興センター）
- ・これには前日の生活が関係しています。夜遅い時間まで物を食べている、夜更かししたために朝起きられず時間がない・・・という悪循環です。
- ・食事抜きでは、体に大切な栄養を適切にとることができません。
- ・夜型・朝食抜きの生活は肥満や栄養不足、生活習慣病の原因にもなります。

ポイント簡単説明用

13. 体温を上げる

●スライド13



◆スライドの趣旨◆

- ・朝食をしっかり食べたときと、食べないときの体温の違いの調査結果です。
- ・朝食の大切な役割の一つ、体温を上げることについて学びます。

【グラフ】「朝食しっかりと朝食抜き 体温の違い」

調査：鈴木正成（早稲田大学スポーツ科学学術院特認教授）
 ※「中央教育審議会 スポーツ・青少年分科会」平成17年11月資料より（小澤治雄・北海道教育大学釧路校教授 説明）

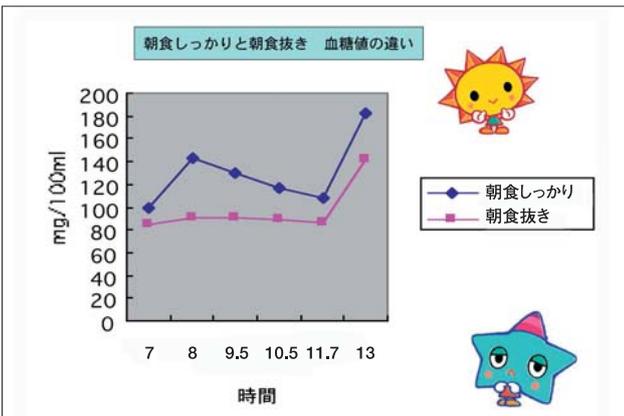
◆解 説◆

- ・ヒトは寝ているときは体温が下がっています。それが朝ごはんを食べ、栄養がいきわたることで体の中で熱が作られ、体温が上がります。すると体が調子よくなり、元気に活動できます。
- ・朝ごはんを食べないと体温は低いままです。脳の温度も下がったままなので午前中から眠くなったりあくびをしたり、とても集中したり元気に遊んだりできません。

ポイント簡単説明用

14. 脳にエネルギーを補給する

●スライド14



◆スライドの趣旨◆

- ・朝食をしっかり食べたときと、食べないときの、血液中の血糖値の違いの調査結果です。
- ・朝食の大切な役割の一つ、脳に栄養（ブドウ糖）をいきわたらせることについてデータから学びます。

【グラフ】「朝食しっかりと朝食抜き 血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）の違い」調査：鈴木正成（早稲田大学スポーツ科学学術院 特認教授）

◆解 説◆

- ・脳のエネルギー源は「ブドウ糖」という成分です。
- ・ブドウ糖は体の中に少ししか蓄えておけないのですが、夜寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べないと午前中はブドウ糖が不足したままの状態です。すると、脳にエネルギーが回らず、脳の栄養不足状態になり、集中力や記憶力がうまく働きません。午前中、集中したり元気に運動したりできません。
- ・ブドウ糖は、食事として食べるご飯やパンなどの炭水化物から摂取できます。
- ・炭水化物だけでなく、いろいろなおかずを食べることも大切です。

◆朝食のパワー 3枚のスライドのなげかけ◆

- 小学生の調査で、朝食を食べない理由は、他にどんなことが考えられるでしょう？
- 改善するためには、生活リズムをどんなふうに変えればいいでしょうか？
- 朝はとにかく忙しいものです。朝食を手早く簡単に用意する工夫を出し合ってみましょう。

4. 子供の生活リズム・生活習慣を確立するために

ポイント簡単説明用

15. 朝の光をしっかりと浴びる

◆スライド15



◆スライドの趣旨と説明◆

- ・朝、起きたらカーテンや雨戸を開けて朝の光を浴びることを説明するイラストです。
- ・目から光を感じて、脳の中の体内時計がリセットされます。【体内時計についてはスライド4】
- ・逆に夜は光を浴びない方がよいので、寝るときには明かりを消しましょう。【暗くなると分泌されるホルモン「メラトニン」についてはスライド7】

◆どんなふうに取り組んでいますか？◆

(例) 朝、新聞を取りにいくなどの役割を決めて、親子で外に出ることにしています。お手伝いにもなるのでいいですよ！

◆みんなのアイデアを出し合ひましょう◆

ポイント簡単説明用

16. 朝起きたら、顔を洗って交感神経のスイッチを入れよう

◆スライド16



◆スライドの趣旨と説明◆

- ・朝起きて、顔を洗うことを説明するイラストです。
- ・水の刺激で、交感神経という昼の活動を支えてくれる自律神経にスイッチが入るので、顔を洗うことは朝のよい習慣です。【昼間に働く「交感神経」についてはスライド2】

◆みんなのアイデアを出し合ひましょう◆

- ・朝の目覚めをよくするために、どんな工夫があるでしょうか？アイデアを出し合ひましょう。

ポイント簡単説明用

17. 夜遊ぶよりも、朝ごはんを一緒に

◆スライド17



◆スライドの趣旨と説明◆

- ・親子のふれあいは大切ですが、夜遅くに帰宅するお父さん・お母さんの場合は、朝食を一緒にとるなど、朝に親子のふれあいの時間をつくる工夫を説明するイラストです。
- ・仕事などで夜遅く帰ってくる家族を待ってお風呂や遊びでは、子供の就寝時間を遅らせることとなります。
- ・大人の時間につき合わせないで、ふれあいタイムを朝にしましょう。
- ・どうしても難しかったら、休日のふれあいを充実させるなど工夫しましょう。
- ・大人にとっても睡眠時間が短いことはよくありません。大人も含めて、家族みんなで睡眠をはじめ生活リズムを見直してみよう。そのことが、大人自身のためにも子供のためにもなります。

◆どんなふうに取り組んでいますか？◆

(例) 朝ごはんを一緒に食べています。
(例) 出勤前に、子供と一緒に犬の散歩をしています。

◆みんなのアイデアを出し合ひましょう◆

18. 朝うんちを習慣にしましょう

◆スライド18



◆スライドの趣旨と説明◆

- ・すっきりと1日を始められる朝うんちについて説明するイラストです。
- ・うんちは、夜寝ている間に副交感神経が働いて、肛門の近くにやってきています。朝起きて、朝ごはんを食べると腸が刺激されてうんちが押し出されます。
- ・朝うんちが出ると、一日すっきりとした気分で活動できます。

◆どんなふうに取り組んでいますか？◆

(例) 出にくい時は、朝目覚めてすぐに水や牛乳を飲んだり、朝ごはんの後におなかをマッサージするなど試しています。

コラム

【うんちについて話をしよう！】

トイレやうんちのイメージは「汚い!」「臭い!」「暗い」「恥ずかしい」など、マイナスになってしまいがち。また、「うんちは何からできているの?」「うんちはどうやってできるの?」など、子供だけでなく、大人にとっても知らないことが多いようです。

とても身近なものなのに、なかなかまじめに話すことがない「うんち」ですが、排泄は、食事、運動、睡眠などの生活リズムのひとつとして欠かせない大切な習慣です。うんちについて正しく知ることは健康を考える上でとても大切なのです。

子供たちがうんちは大切なものだとわかるように、興味を示すようなキャラクターやイラストを使うなど、うんちへの関心を高め、楽しくうんちについて知る工夫をして、もっとうんちについて話をしましょう。

そして、どんな色やかたちのうんちが健康なのか、健康なうんちをするためにはどうしたらいいのか、がまんしたらどうなってしまうのかなど、うんちにまつわるいろいろな話を子供たちに伝えましょう。健康的なうんちがでたときに、ほめてあげるとはとても大切なことです。

【うんちについて話をするときのヒント ～「うんち王子」に聞きました～】

- うんちは、水分と食べ物のカス、はがれた腸の粘膜、そして腸内細菌からできています。
- うんちのにおいや形は、食べたものや体調などによってかわります。黄色っぽい茶色で臭くない、するっと出てくるのが健康的なうんちです。食べ物や生活の習慣、体調によっては、カチカチのかたいうんちや、ドロドロの臭くてやわらかいうんち、ひよろひよろの細長いうんちなど、いろいろな色や形のうんちが出ることがあります。
- うんちの状態が悪くなるということは、からだの調子や腸の状態が悪いということで、病気にかかりやすくなっている可能性もあります。
- いろいろな食べ物をバランスよく食べましょう。
- 1日1回出ることがのぞましいですが、もっと出る人もいますし、具合が悪くなければ2～3日に1回でも問題ありません。定期的にすっきりでることが大切です。
- うんちがしたくなったら、がまんしないことが大切です。
- うんちは自分のからだの調子を教えてくれる、「からだからの“お便り”」です。毎日、自分のうんちを観察してみよう。みんなはどんなうんちをしていますか？

協力：NPO法人「日本トイレ研究所」代表 加藤篤さん（「うんち王子」）

参考：NPO法人「日本トイレ研究所」ホームページ、同研究所作成「うんち日記」

19. 昼間はたっぷり遊んで体を動かして

●スライド19



◆スライドの趣旨◆

- ・夜、早くぐっすり眠るためにも、昼間にたくさん遊んで活動することを説明するイラストです。
- ・リズム運動などで、心を穏やかに保つ働きのある神経伝達物質「セロトニン」の働きも高まります。
- ・よく体を動かして運動したり、遊んだりするように心がけましょう。
【脳と心の発達のために大切な「セロトニン」神経については、教材Ⅰ「脳と心の発達メカニズム」を参照してください】

20. テレビやゲームは時間を決めて

●スライド20



◆スライドの趣旨と説明◆

- ・子供が決まった時間に寝るためには、大人もテレビを消して子供が寝るための環境づくりをすることを説明するイラストです。
- ・「子供だけ、テレビはおしまい」というのでは、生活リズムはなかなか変わりません。子供が寝る時刻になったらきっぱりとテレビを消しましょう。
- ・どうしても見たい番組は、録画して昼間や休日に見るなど、工夫をしてみましょう。

◆どんなふうに取り組んでいますか？◆

- (例) 家族全員の約束にしています。
- (例) 「テレビやビデオをつけない・見ない日」を作ったら、いつもよりも会話が増えた気がします！

コラム

【ノーテレビ・ノーゲームデイへの挑戦】

町田市鶴川にある「花の木保育園」（社会福祉法人芳美会）では、平成22年度の保健の年間目標に「生活習慣の確立」を掲げ、早起き・早寝・朝ごはん、そして「ノーテレビ・ノーゲームデイへの挑戦」に取り組みました。

○ノーテレビ・ノーゲームデイを行う目的○

1. 親子のコミュニケーションの時間を多く持つ（おしゃべり、遊び、絵本、散歩等）。
2. 星の輝き、虫の鳴き声、季節の香り、風の感触など、普段メディアによってチャンスを逃している自然に触れる（見る・聴く・嗅ぐ・触れる）。その刺激の中から脳の発達、感性の熟成に意識を向け、新たな発見をする。
3. 日々の生活の中でもメディアに触れる時間を最小限にすることができ、テレビ、ゲームが心身に及ぼす悪影響から子どもを守る。

（花の木保育園「あのね…！ なぁに…！ のほけんだより」2010（平成22）年8月号より）

●各家庭での取り組み ～保護者の話を聞きながら方法を決定～

- ①「ほけんだより」8月号で家庭に呼びかけ、8月に、1日以上、各家庭でノーテレビ・ノーゲームデイにチャレンジする。
- ②家庭での工夫や意見、感想と、9月以降のノーテレビ・ノーゲームデイは何曜日为宜か（子供の好きな番組が少ない日など）についてアンケートをとる。
- ③9月から、毎月1回ノーテレビ・ノーゲームデイを決めて各家庭で実践し、過ごし方や感想などを報告してもらう。

●保護者の感想から（意見、過ごし方、子供の様子など）

- 【9月】（1ヶ月目）**・子供がテレビを見ていた時間に親がしていたこと（家事など）を他の時間帯にするよう、親の生活習慣を見直すことが必要だと思えます。・どうしても見たかった番組は録画しました。
- 【10月】（2ヶ月目）**・親子の時間を楽しむことが、子供にとって何よりのプレゼントだということが実感できた。
・お風呂への誘導もスムーズ、交感神経興奮の刺激がないためか、眠りにつくのもスムーズ。・夕食の支度を見ていたり、普段見ていない料理を目を輝かせて見ていた。・普段遊ばない、新しい発見の遊びを工夫して遊んでいた。・いつもはポーっとテレビを見ているだけだが、「次は何をしようか」と兄弟で話し合い、ケンカも少なかった。
- 【11月】（3ヶ月目）**・普段のテレビも、昼間はつけない＆20時までのルールに沿ってやっています。・お父さんが、テレビを我慢できなくて見てしまった。
- 【1月】（5ヶ月目）**・「今日はノーテレビだよ」と子供から言われました。テレビをつけないと、なぜか笑い声が……。
・お話の内容を理解できるようになってからは「○○が見たい」と具体的に言ってくるので、見たらお風呂、寝るなど話し合い、時間を決めています。・テレビがなければいいで、子供たちは遊びの達人だからちゃんと遊びをみつけて楽しんでいます。

○園の看護師さんのコメント○

- ・「テレビおばけブー」というキャラクターをつくり、3歳以上の子供たちに話をしています。また、月1回のノーテレビ・ノーゲームデイの翌日に「昨日は何をした？」などと問いかけて意識を高めるようにしています。子供の方が「今日はテレビを見ない日だよ！」などと言うようになりました。
- ・家庭の事情は様々ですし、保護者の皆さんも見たい番組がありますね。ルールはそれぞれのご家庭に沿った実現可能なものにすることが大事です。家族の中で話し合っ、実現可能な日に設定して挑戦してみるよう伝えていきます。
- ・保護者の感想からは、ノーテレビ・ノーゲームの困難さよりも、取り組んでみてわかった良さについてのコメントが多く寄せられています。また、大人の生活の見直しや、親子で過ごす時間の持ち方を工夫する様子が見られました。

ポイント簡単説明用

21. 入眠儀式を見つけましょう

●スライド21



◆スライドの趣旨と説明◆

- ・決まった時間にスムーズに寝るための工夫「入眠儀式」を説明するイラストです。
- ・子供には、これをしたら眠るという“お気に入り”があるはず。子供の安心感が満たされるかわりを大切にして、その子に合った入眠儀式を見つけましょう。
- ・寝ることが楽しいことと思えるようなかかわりが見つかるといいですね。
- ・絵本の読み聞かせや、お話をするのも一つです。あまり興奮するような話ではなく、ゆったりとした読み方を心がけましょう。

◆どんなふうに取り組んでいますか？◆

- (例) 耳を触ったり、体をやさしくトントンしたりしています。
- (例) 寝る前に、部屋の中の物やぬいぐるみに「おやすみ」を言う「おやすみツアー」をしています。

22. 寝る時は電気を消しましょう

●スライド22



◆スライドの趣旨と説明◆

- ・寝るときには暗くすることが大切なことを説明するイラストです。
- ・暗くなれば、自然と「眠る」気分になります。
- ・メラトニンというホルモンも分泌されます。【「メラトニン」についてはスライド7】
- ・特に赤ちゃんには、「夜の暗さ」という刺激をしっかり与えるためにも寝るときには暗くしましょう。

◆どんなふうに取り組んでいますか？◆

(例) 真っ暗が怖い時は、フットライトや豆電球をつけておくという方法もあります。

ポイント簡単説明用

話し合い

23. 夜更しをやめるためには、寝る環境を見直してみよう

●スライド23



◆スライドの趣旨と説明◆

- ・夜更しをやめて決まった時間に就寝するために、生活習慣を見直すことを説明するイラストです。
- ・早寝が大切なのはわかっているけれど、どうしても夜更しになってしまう・・・家庭によっていろいろな事情があり、大変だとは思いますが、子供の成長のためには睡眠は大切です。
- ・生活習慣の中で、どこなら変えていけるでしょうか？このイラストを手がかりに、「ここはOK」「ここは難しい・・・」「ここは頑張れる！」と、生活習慣を見直してみよう。

◆どんなふうに取り組んでいますか？◆

- ・No.15～24のスライドに、たくさんのヒントがあります。
- ・グループでもアイデアを出し合いましょう。

ポイント簡単説明用

24. 家族や周りの大人、みんなで協力し合いましょう

●スライド24



◆スライドの趣旨◆

- ・旅行や祖父母の家に行った時など、普段と違う環境でもできるだけ生活リズムを崩さないようにすることを説明するイラストです。
- ・イラストは、夏休みに田舎の祖父母の家遊びに行って、夜、花火で遊んでいる子供にお父さんが声をかけたところです。
- ・お祖父さん・お祖母さんも、時間のことに気づいたようです。
- ・お母さんやお父さん、1人だけや夫婦だけが頑張るのはとても大変です。家族や周りの人にも生活リズムの大切さを理解してもらい、協力してもらって、できることから少しずつでもやってみましょう。

◆どんなふうに取り組んでいますか？◆

(例) 朝のお手伝いで掃き掃除という役割を決めています。祖父母からも誉められるので子供も嬉しそうです。子供がうれしくなることや、楽しいことに結びつけるといいですよ。

【No.25～30のデータ・スライドの活用について】

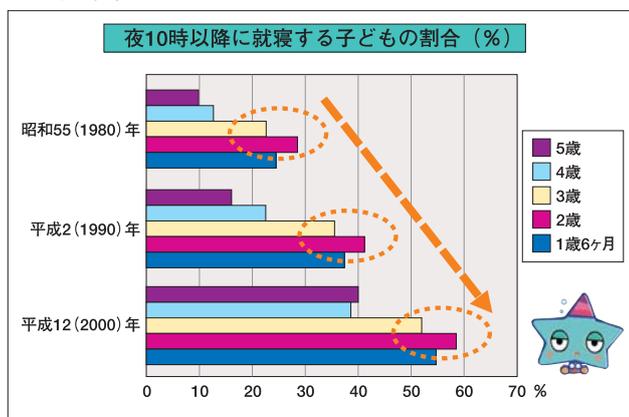
- 以下のような使い方で話し合いの素材にしてください。
 - ① 一つのデータについて、その原因を考える。
 - ② どうしたら改善できるか、話し合う。
 - ③ 実際に改善している家庭のアイデアを出し合う。
 - ④ ①～③をグループで話し合った上で、自分たちで目標を決める。
一家庭では難しい取り組みも励ましあって頑張れることもあります。
- 指導者の皆さんは、よきアドバイザー、励まし役になりましょう。
- データを見ると、厳しい現実が現れているように思えますが、頑張っている保護者もたくさんいます。保護者を責めたり追い詰めるような使い方にならないように、気をつけてください。

5. 子供たちの生活リズム(睡眠)のデータ

話し合い

25. 子供たちが睡眠不足になってきている

● スライド25



【関連事項 & 関連スライド】

スライド17

「子供と夜遊ぶよりも、朝ごはんを一緒に」

【参 考】

厚生労働省や民間企業の調査によると、近年は遅寝の子供が減少し、早起き・早寝が増えているという報告もあります。子供の発達と生活リズムを意識して頑張っているご家庭が増えているのかもしれませんが。

夜更し・遅寝に歯止めがかかるのは良いことですが、わずか30年前の昭和55年頃の平均就寝時間よりはまだ遅いのです。より多くの保護者の方に、早起き・早寝の重要性を知っていただきたいと思えます。

◆ グラフ ◆

「幼児健康度調査」(日本小児保健協会 昭和55年、平成2年、平成12年より作成)

◆ 解 説 ◆

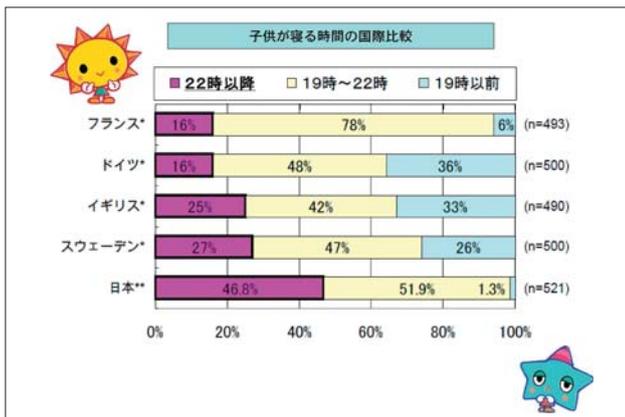
- ・ グラフは、夜10時以降に就寝する子供の割合の、経年変化です。
- ・ 赤の矢印線で示したように、昭和55(1980)年と比べると、どの年齢でも子供たちが夜更し・遅寝になっていることがわかります。保護者の皆さんが子供だった時代よりも遅寝・夜更しになっています。
- ・ 平成12(2000)年の調査では、1歳児、2歳児、3歳児の50%以上が夜10時以降に就寝しているという結果が出ています。もっとも割合の多い2歳児では、実に59%に上ります。
- ・ また、年齢別にみると、点線の丸枠で示したように、昭和55年頃から、2歳、3歳児が遅寝の傾向があります。この頃は、赤ちゃんのときより遅くまで起きていられる体力が付き始めたころであると同時に、保育園や幼稚園に行っていない子供であれば基本的に保護者と一緒に過ごすので、大人の生活の影響を強く受けてしまいがちです。

◆ なげかけ ◆

- ・ なぜ、2歳や3歳の小さな子供が遅寝なのでしょう？夜10時以降まで起きている原因を考えて見ましょう。
- ・ 保育園や幼稚園に行っていなければ早起きしなくてもよいので、つい夜遅くに親子でお風呂に入るなど、大人の生活時間につき合わせていませんか？

26. 日本は、就寝時間が遅い子供の割合が多い

●スライド26



【参考】

保護者の皆さんが子供の頃のことを語り合ってもらいましょう。「子供の時間はおしまい!」「テレビは8時まで」などと、大人が子供を寝かすことに積極的に関わっていたのではないのでしょうか?

1983年にコンビニエンスストアの第1号店が開店し、また、家庭用テレビゲームが発売になりました。夜が便利で楽しくなるにしたがって、子供がどんどん夜更かしになってきているとも考えられます。

◆グラフ◆

「子供が寝る時間の国際比較」

グラフ作成：神山 潤

*P&G Pampers.comによる調査（平成16(2004)年3-4月、0-36ヶ月の子供）

**パンパース赤ちゃん研究所による調査（平成16(2004)年12月、0-48ヶ月の子供）

◆解説◆

- ・スライドは、赤ちゃんが寝る時間の国際比較のグラフです。
- ・22時以降に就寝する子供の割合に注目してみましょう。最も少ないフランス・ドイツではわずか16%ですが、日本では、46.8%にも上ります。N0.25のスライドとほぼ同じで、半数近くの子供の就寝時刻が22時以降です。日本には、就寝時間が遅い子供が多いことがわかります。

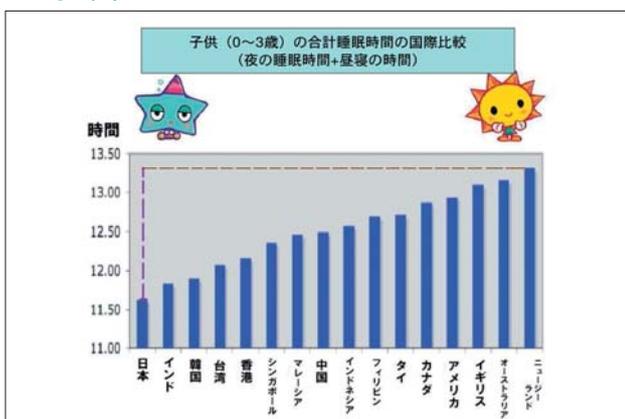
- ・小児科医師で子供の睡眠に詳しい神山潤先生（東京ベイ浦安市川医療センター長）によると、このグラフで22時以降に就寝する子供が最も少ないフランスでは、現在、もっと就寝時間を早める施策を進めているそうです。

◆なげかけ◆

- ・保護者のみなさんは子供のころは何時に寝ていましたか？皆さんが子供のころと、何が変わったのでしょうか？
- ・夜の環境が急激に変わっても、ヒトの体の仕組みは変わっていません。どうしたらよいのでしょうか？

27. 日本では、赤ちゃんも就寝時間が遅い

●スライド27



【関連スライド】

- ◆スライド23「夜更しをやめるためには、寝る環境を見直して見ましょう」
- ◆スライド22～24も話し合いのヒントになります。

◆グラフ◆

「Total sleep time -Nighttime sleep + daytime sleep-」

(睡眠の合計時間 ～夜の睡眠+昼寝)

平成19(2007)年、0歳～3歳児)

調査：Jodi. Mindell他、2007.

報告：「Cross-cultural differences in infant and toddler sleep」 Sleep medicine vol.11,2010より

◆解説◆

- ・グラフは、平成19(2007)年の、0歳から3歳児の、昼寝の時間も含めた睡眠時間の合計の国際比較です。
- ・日本は、11.62時間でもっとも短く、最長のニュージーランドの13.31時間よりも1時間半以上短いという結果です。日本の子供は世界一短時間睡眠だと言えます。

- ・日本の子供は、昼寝の時間も調査した国の中では最も短く、海外の国では、昼寝もした上で夜もしっかり早く寝ていると言えます。

- ・夜、子供がなかなか寝ないという時は、昼寝の時間だけでなく、昼間の活動、昼寝後の過ごし方、夜の寝る環境等も見直してみてもはいかがでしょうか。

◆なげかけ◆

- ・夜、寝るときの環境づくりで、各家庭でどんな工夫をしているか、上手くいった事例などを出し合ってみましょう。

28. 1歳半の子供でも夜更し型では睡眠不足になりがちです

●スライド28



【参考】

WASM (World Association of Sleep Medicine) という国際的な睡眠に関する学会は、平成23(2011)年の世界睡眠の日の3月レク向けテーマを「子供の睡眠」としました。これに関する記事から、睡眠不足に関する記述を抜粋して掲載します。

◆グラフ◆

「1歳6ヶ月児の睡眠覚醒リズムとトータル睡眠時間」
 神山潤 平成11(1999)年 練馬区調査、「睡眠の生理と臨床」
 初版平成15(2003)年

◆解説◆

- ・この調査は、1歳半の、保育園や幼稚園に行っていない子供を対象に行ったものです。
- ・遅く寝ても朝寝坊すれば睡眠時間は足りると考えがちですが、グラフから、寝る時間が遅い子供が、合計の睡眠時間が短いことがわかります。
- ・1歳半の子供であっても、寝る時間が遅いと寝不足の傾向があるとと言えます。
- ・睡眠不足では、脳の機能も身体機能も、意欲も低下します。運動量の低下による運動不足は肥満につながり、生活習慣病にかかる危険を高めるなど、睡眠不足が心身に悪影響を及ぼすという調査結果は数多くあり、危険がたくさんあると言えます。
- ・睡眠不足は、子供だけでなく大人にとってもよくありませんし、子供を夜型生活に巻き込んでしまっているかもしれません。

◆なげかけ◆

- ・午前中からボーっとしている、イライラしている、ぐずるなど、子供の様子が気になるようなら、親子で生活リズムを見直してみましょう。
- ・睡眠不足だと、どんな悪影響があるのでしょうか？保護者の皆さんも、経験があるではありませんか？

コラム

【子供たちにもっと良い眠りを届けよう】

— 「Sleep Medicine」巻頭文より抜粋 —

子供たちの慢性的睡眠不足は世界的に広がっています。最近の調査で、十分眠っている子供が減少し、睡眠障害が広範囲に及んでいることが示されました。幼い子供を持つ親の10~75%が自分の子供の睡眠に問題があると答え、少年少女の10%に不眠症の経験があり、1~3%が閉塞性睡眠時無呼吸と診断可能、との報告もあります。（睡眠障害は、睡眠の習慣や、親が何を問題と捉えるか等、文化的に大きな幅がある問題ではありますが。）

睡眠不足の影響

睡眠こそ、子供の発達初期の脳の主要活動です。睡眠時間が短かったりぐっすり眠れなかったりすると子供の健康や日中活動すべてに悪影響を与え、問題は不注意、注意力低下といった認識能力の低下から、低学力、感情制御の困難、問題行動、精神病理まで及びます。睡眠の欠如はまた直接的健康被害を引き起こします。不慮の事故や自動車事故の危険性は増し、長期的に循環器や免疫、様々な代謝システムに悪影響をきたすことも考えられます。睡眠不足が続くと、子供、特に幼児における肥満リスクが大きく高まることも示されています。体重超過／肥満児の場合、睡眠関連疾患、特に閉塞性睡眠時無呼吸のリスク、そして代謝障害のリスクが増加します。現代の小児肥満の世界的広まりを考えると、睡眠不足や睡眠関連疾患は、国民の健康の重大な懸念です。

睡眠不足は特に貧困層の子供に多く見られます。その多くが、日常生活の中で健康的な睡眠を得られていないと言えます（睡眠時間不足、遅い／不規則な就寝、寝室にテレビがある、等—これらは量も質も不十分な睡眠の原因となることが分かっています）。閉塞性睡眠時無呼吸のような睡眠関連疾患は彼ら弱者層に多いのですが、この子供たちは診断、治療を受ける機会が少ないのです。従って不適切な悪い睡眠が、子供の認知機能の発達や心身の健康に与える影響は、これら弱者層の子供に特に深刻です。

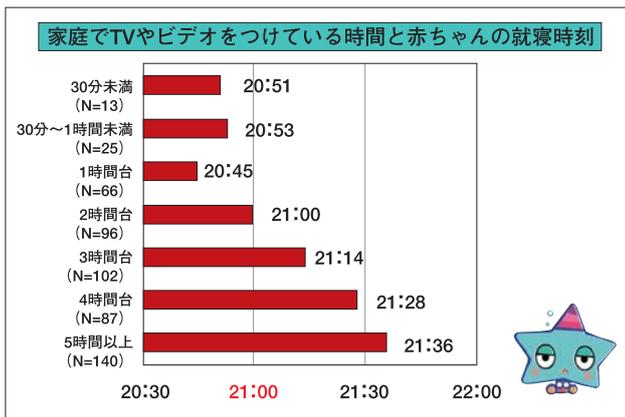
今こそ、世界のリーダー達が、子供たちの睡眠の重要性についての教育、公的政策、研究に尽力し行動を起こす時です。（後段・参考文献 略）

出典：J.A.Mindell, J.Owens, R. Alves, O.Bruni, D.Y.T.Goh, H.Hiscock, J.Kohyama, A.Sadeh "Give children and adolescents the gift of a good night's sleep: A call to action. Sleep Medicine 2011;12:203-4. 出版社 Elsevierより和文への翻訳許可

*和訳：神山 潤（東京ベイ・浦安市川医療センター長）

29. 生活リズムにはテレビやビデオも関係しています

●スライド29



【関連スライド】

スライド6 「夜は暗いほうがいい！」
スライド20 「テレビやゲームは時間をきめて」

◆グラフ◆

「家庭でTVやビデオをつけている時間と赤ちゃんの就寝時刻」
(P&G社による調査)

◆解説◆

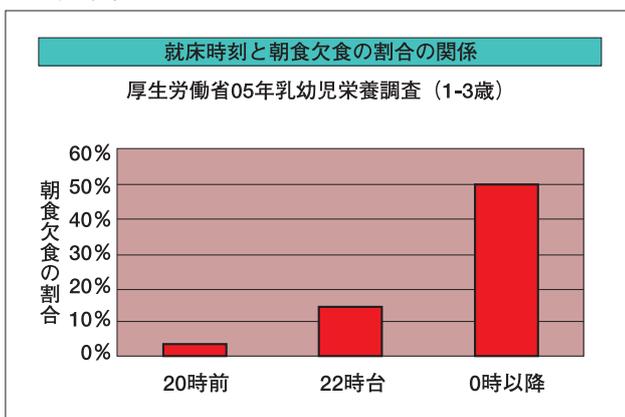
- ・グラフは、家庭でテレビやビデオをつけている時間と赤ちゃんの就寝時刻の関係を表したものです。
- ・実際に見ているかどうかにかかわらず、テレビやビデオをつけている時間が長いほど夜更かして赤ちゃんの就寝時間が遅い傾向があります。
- ・夜遅くまで明るいことや、睡眠不足の心配があります。
- ・子供が寝る時刻になったらテレビは消して、大人がどうしても見たい番組は録画するなど工夫をしましょう。

◆なぜかけ◆

- ・一日に、どれくらいの時間、テレビやビデオを見ていますか？
- ・ただつけているだけの時間もあわせると、どれくらいの時間になりますか？
- ・一日の過ごし方はどうでしょう？メディアに接している時間が過剰になっていないか親子の生活習慣を見直して見ましょう。

30. 朝ごはんにも関係があります

●スライド30



【関連スライド】

スライド12、13、14 「朝ごはんのパワー」

◆グラフ◆

「就床時刻と朝食欠食の割合の関係」厚生労働省平成17(2005)年乳幼児栄養調査 (1～3歳)

◆解説◆

- ・グラフから、遅寝の子供は朝ごはんを食べない割合が多いという傾向がわかります。朝食の役割と生活リズムとの関係を学んで、生活習慣を見直して見ましょう。
- ・小学生の調査では、ほとんど食べない子供の理由の上位2つは、「食欲がない」「食べる時間がない」でした。これには、前日の生活が関係しています。
- ・前日の夕食が遅かったため食欲がわかない、夜更したため朝起きられず時間がない、などが考えられます。
- ・朝ごはんを食べないと、脳や体にエネルギーがいきわたらず、午前中から元気がない、集中できないなど、午前中の活動がスムーズにいきません。
- ・朝ごはんは脳や体のエネルギーになる他、基礎代謝を高めて肥満や生活習慣病の防止になる、胃や腸が刺激されて排便が促され「朝うんち」の習慣ができるなど、健康づくりに大切な役割もあります。

◆なぜかけ◆

- ・朝は忙しいものですが、朝ごはんを作る工夫を出し合ってみましょう。

東京都「乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト」ウェブサイト
<http://www.nyuyoji-kyoiku-tokyo.jp/>

 乳幼児期からの
子供の教育支援プロジェクト

「乳幼児期を大切に ～心と体の基礎を育てるとき～」

指導用スライド教材Ⅱ

『生活リズムの確立のために』

～スライド教材CDと指導の手引き～

平成23年3月発行 東京都教育委員会

- 【 監 修 】 神山 潤（東京ベイ・浦安市川医療センター長）
- 【 作成協力 】 黒田 みどり（社会福祉法人芳美会 花の木保育園 看護師）
- 【イラスト作成】 森 佳世（まちとこ出版社）
- 【スライド作成】 有限会社川口プロセス社
- 【 編集・発行 】 東京都教育庁地域教育支援部生涯学習課
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話 03(5320)6859 ファクシミリ 03(5388)1734

