

# 早起き・早寝・朝ごはん・遊びと運動

朝の光を浴びて目を覚まし、朝ごはんをよくかんで食べ体と脳を目覚めさせ、昼間はたくさんの遊びや運動をして、たっぷり活動したあとの自然な眠気により早寝をする、このような生活習慣が子どもの心とからだをすくすくと育てていきます。このような生活習慣は、大人である親にとっても健康に生き生きと暮らすためには大切なことなのです。子どもに関わる大人は、「なぜ、早起き・早寝・朝ごはん・遊びと運動が大切か!」という理由を十分に理解し、家族全員の健康を守っていきましょう。

## 生体時計と地球時間

人間の脳には生体時計があります。地球の1日は24時間ですが、生体時計の1日は約25時間とされています。人間は、朝の光を浴びることにより、毎日無意識のうちに地球時間の24時間にリセットしています。ところが、夜に明るい場所で「夜ふかし」をして「朝寝坊」を続けていると、いつのまにか生体時計の周期は25時間よりも長くなり、地球時間とのズレが大きくなります。

## 怖い、夜ふかし朝寝坊

### ①生体のリズムを破壊する

夜型生活が続くと、地球時間とのズレが大きくなり、「体がだるい、食欲がない、便秘がつづく、頭痛がする、いつも風邪気味」など症状が持続します。いわゆる慢性的な時差ぼけ状態になります。

### ②抗酸化作用と睡眠を誘うホルモンーメラトニンの低下

抗酸化作用や睡眠のリズムを調整する作用のあるメラトニンは、朝目覚めたあと14~16時間して分泌されますが、昼間しっかりと光を浴び夜暗になると分泌が高まり、明るい場所で夜ふかしすると分泌が低下します。夜は部屋を暗くして眠ることが大切です。1~5歳の頃は、一生のうちで最もメラトニンがたくさん出る時期で、子どもたちは「メラトニンシャワー」を浴びて成長するといえます。子どもたちからこのシャワーを浴びる機会を奪ってはいけません。大人にとっても抗酸化作用が弱まると、老化が早まり、がんのリスクが高まると言われています。

### ③高まる生活習慣病のリスク

1日4時間の睡眠を1週間つづける実験でわかったことは、慢性的な寝不足では血圧が上がり、血糖値が上がり、免疫能力が下がり、覚醒を促し食欲を増すホルモンが増えるため「起きて食べる」という「肥満の連鎖」から抜けだし難くなります。高血圧・糖尿病・肥満はメタボリックシンドロームへと導きます。

### ④こころを穏やかにする神経伝達物質ーセロトニンの低下

セロトニン神経系の活性が高まると、こころが穏やかになり、気分がよくなり、攻撃性や衝動性が弱まり、背筋を伸ばし姿勢を保つ作用が高まります。

セロトニンは、朝の光とリズムカルな筋肉運動（歩行、咀嚼、呼吸）で分泌が高まります。そのため夜ふかしや朝寝坊をして昼間の運動不足がつづくるとセロトニン活性が低下して、子どもが感情を抑制する能力が下がるためにキレル子を生む可能性があります。

## 家族全員の健康のために

①朝早く起き朝日を浴びる、②よくかんで朝ごはんを食べる、③昼はたっぷり遊びと運動をする、④夜ふかしの原因になる場合は昼寝を早めに切り上げる、⑤テレビ・ビデオははじめをつけて見る、⑥子どもの入眠儀式を大切にして、⑦暗い部屋で早寝をする、などを心がけることにより、メラトニンやセロトニンの分泌を高め、生体リズムを正しくする生活をしましょう。そして、子どもと親がいっしょに生き生きと健康に過ごしましょう。