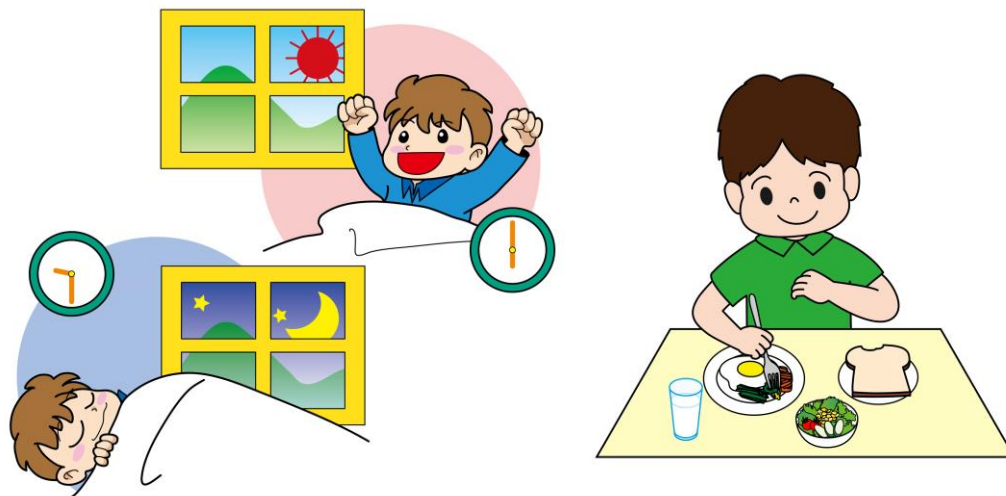


早寝・早起き・朝ごはん



みなと小学校 6年生指導資料より

みなと小学校「早寝早起き朝ごはん」のめあて

1. 夜10時までに寝る。

2. 朝7時までに起きる。



**3. 栄養バランスのとれた
(おかずのある)朝ごはん。**

4. メディアを使えるのは2時間まで

→「規則正しい生活」は、

「学力や体力アップ」につながる！！

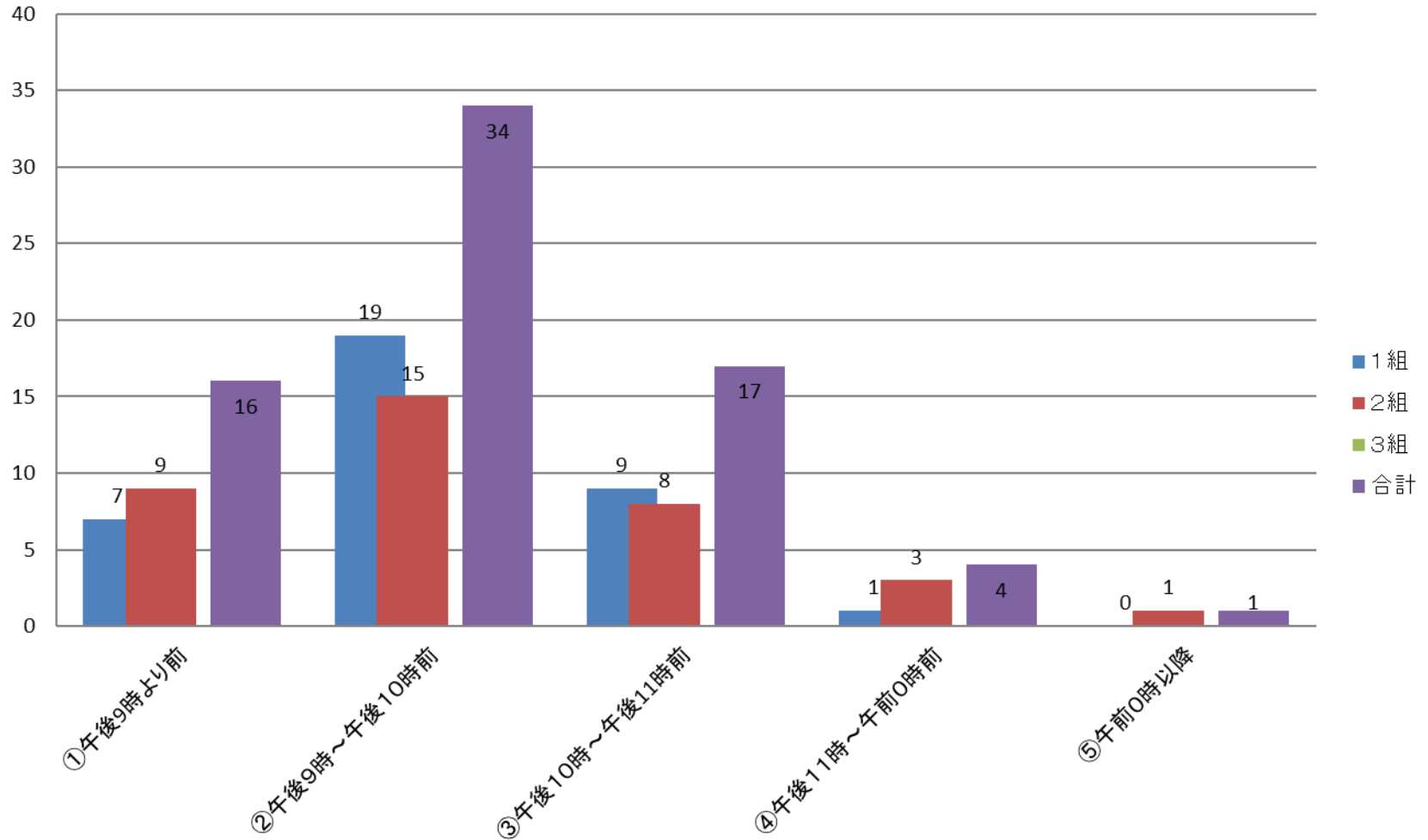
質問 なぜ「夜10時までに寝る」と
良いのか？



1, 夜10時前に寝る

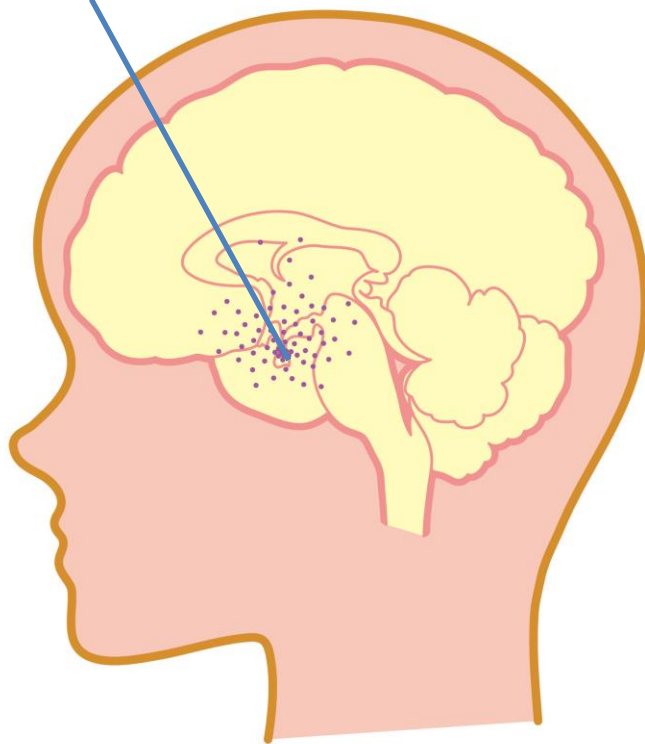
69%の6年生が午後10時前に寝ています。(昨年の結果)

(2)何時頃寝ますか(人)

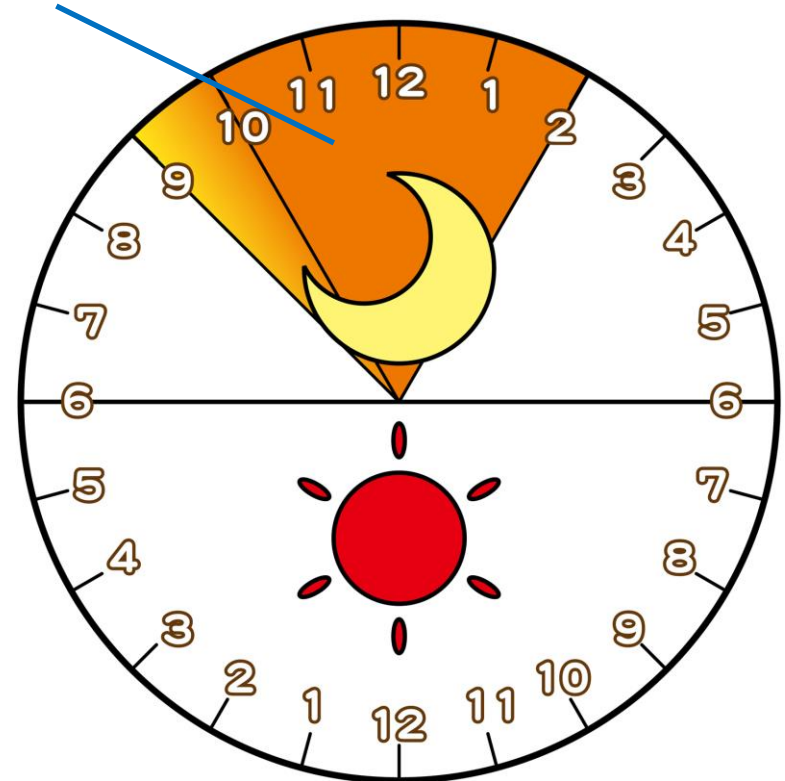


「身体」や「脳」を成長させる
「成長ホルモン」が出る。

下すい体

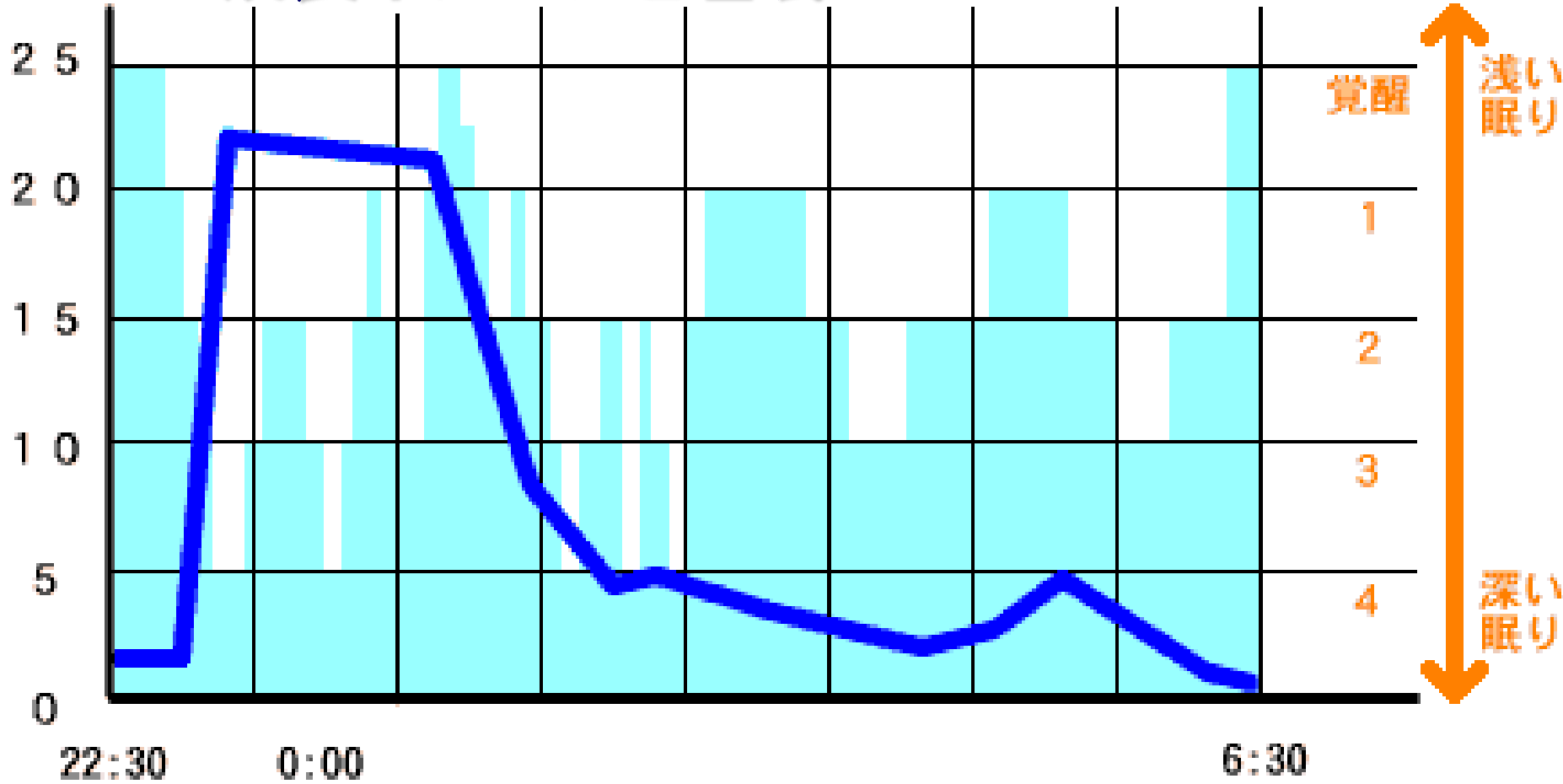


夜10時～夜中2時



成長ホルモンと睡眠

μg/ml



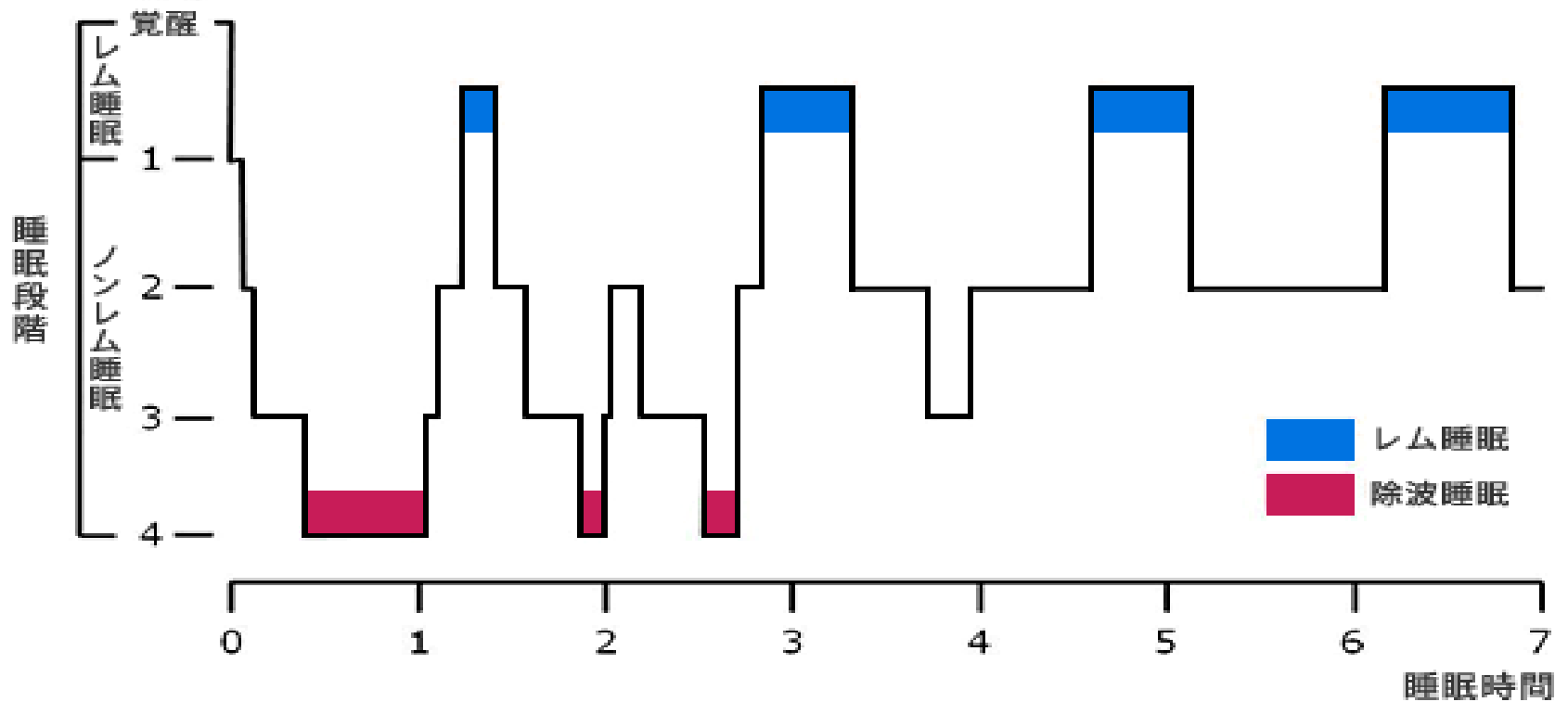
← 22時~2時 →

□ … 眠りの深さ
 — 成長ホルモン分泌量

レム睡眠～記憶の固定

ノンレム睡眠～成長ホルモンの分泌 午後10時～

睡眠経過図



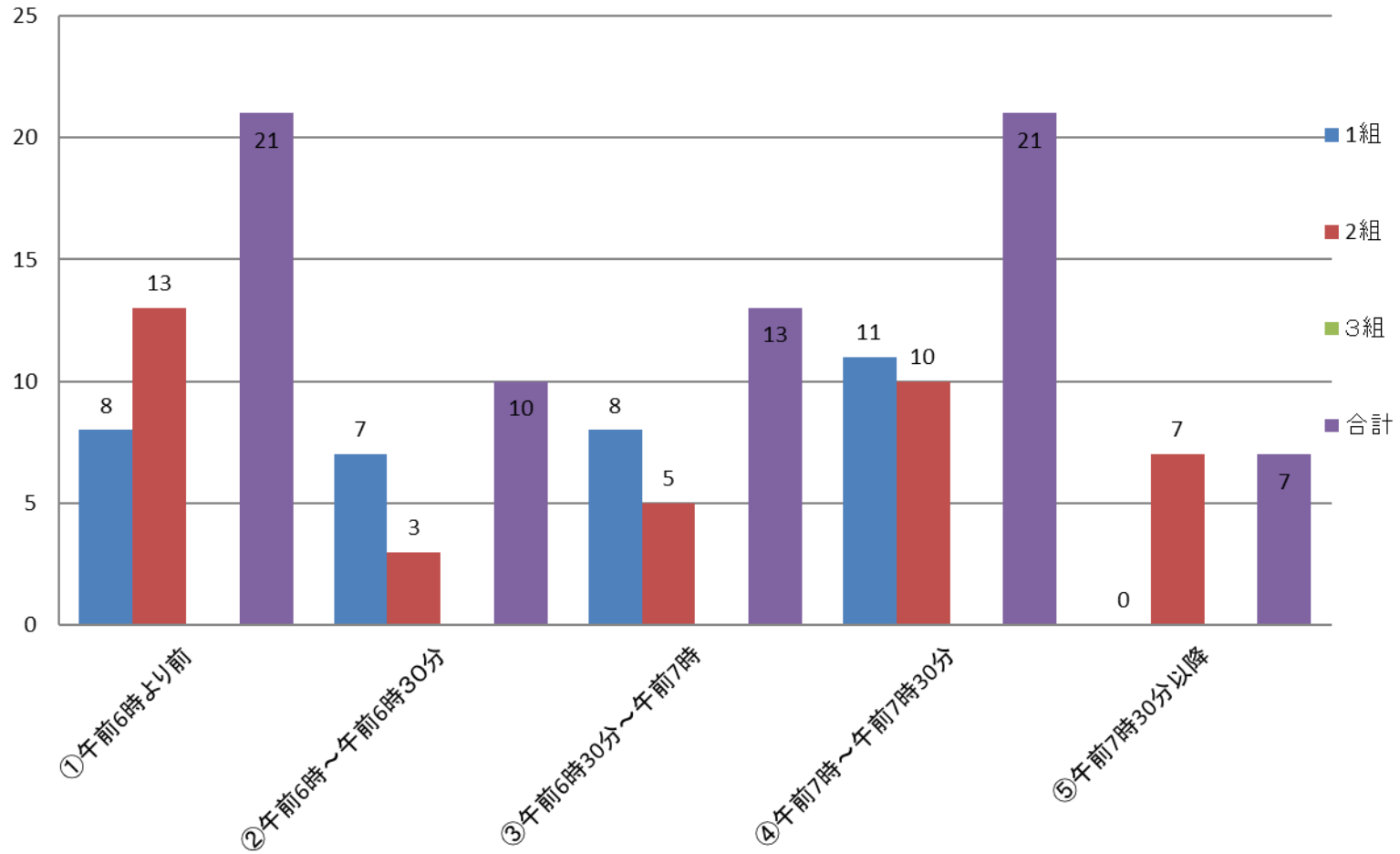
質問 なぜ「朝7時までには起きる」と良いのか？



2, 朝7時まで起きる

昨年の9月の結果です。61%の6年生が朝7時まで起きています。

(1)何時頃起きますか(人)



どうして「早起き」が大切なの？



① 朝日を浴びることで
頭がすっきりする

セロトニンホルモンが
でる
※ 楽しい気持ち、イライラがへる。

② 朝の時間にゆとりがある
(朝ごはん、トイレの時間、バス
の時間、歯みがき時間)

特集

- 睡眠について

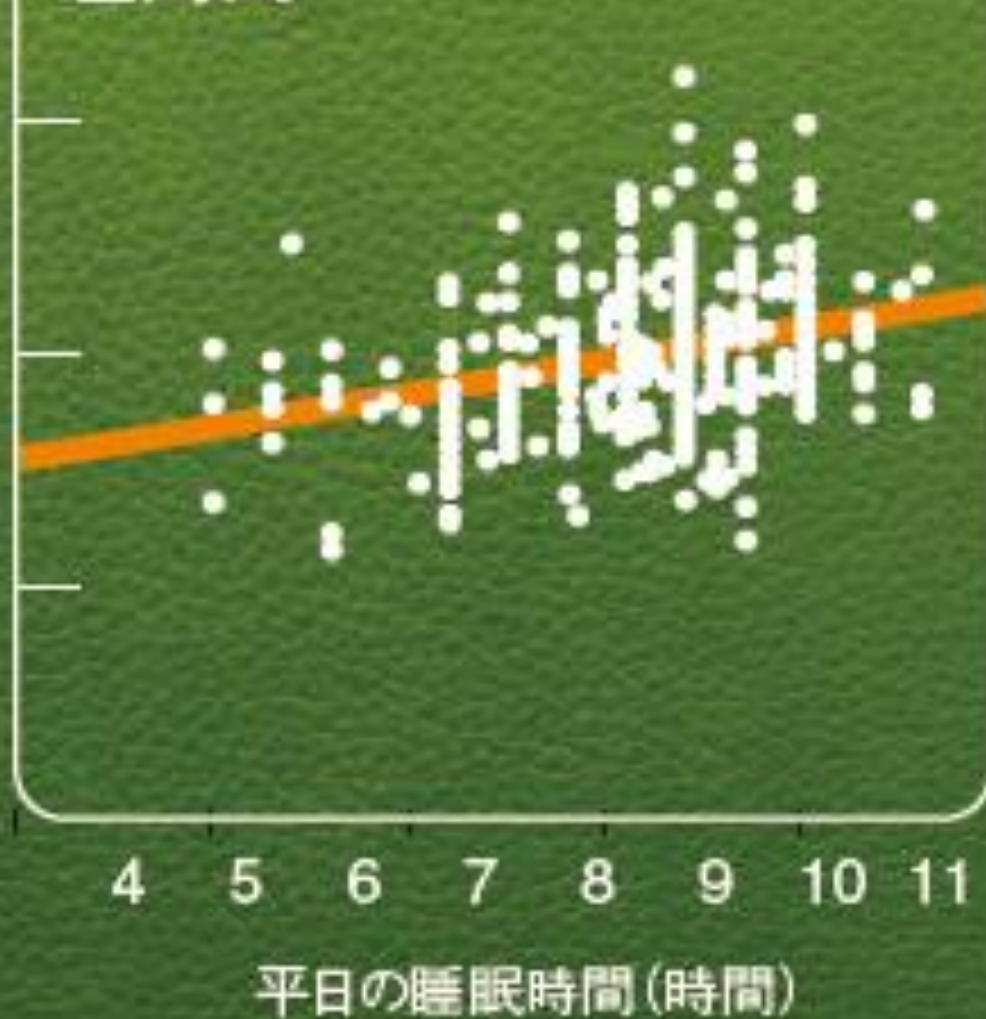


右図は5～18歳の子供男女各145人の平日の睡眠時間と海馬の体積(局所灰白質量)を表したグラフ。10時間くらいまでは、睡眠時間が長いほうが、体積が大きくなっていくことがわかる。海馬は脳の左右にあるが、今回の研究結果では左右の差が見られなかったため、左海馬のデータのみ掲載した。

※グラフはNeuroImage誌より許可を得て転載、改変しています。

大▲海馬の体積(局所灰白質量)
小▼

左海馬



5～18歳の子供男女各145人の平日の睡眠時間と海馬の体積(局所灰白質量)を表したグラフ。

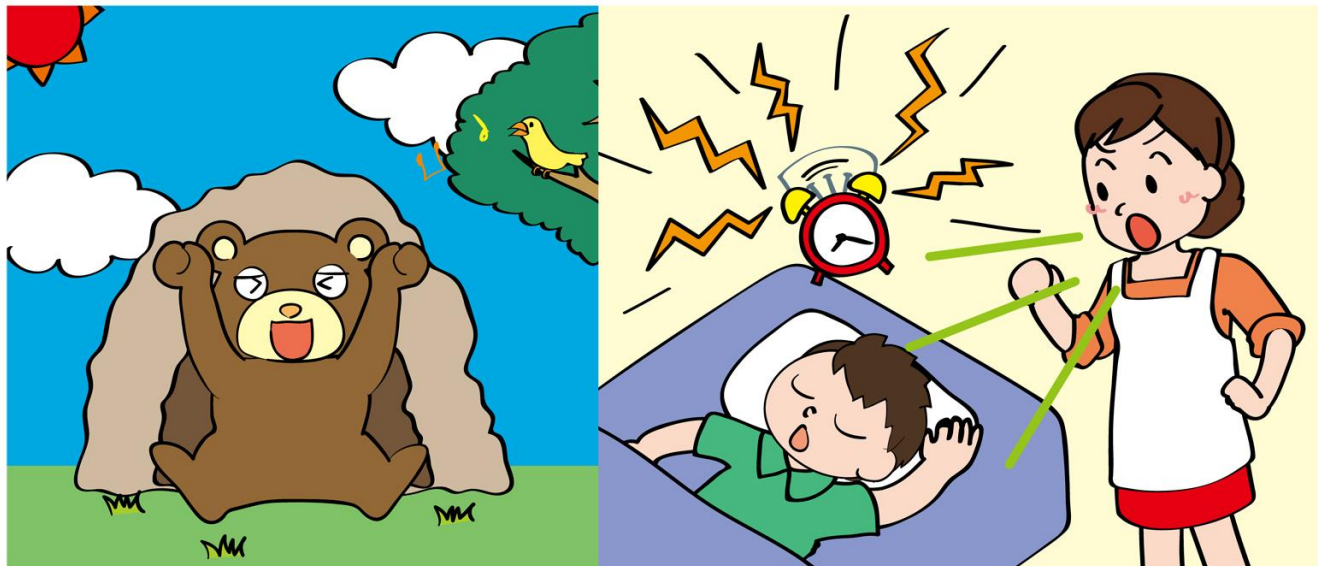
海馬は脳の中心近く、大脳皮質の内側にある、タツノオトシゴのような形をした部分。両側に2つあり、記憶に関わるといわれている。短期記憶（短い期間にだけ記憶した事柄）を、長期記憶（後々まで記憶し続ける事柄）に変える働きがあるといわれている。



タツノオトシゴ

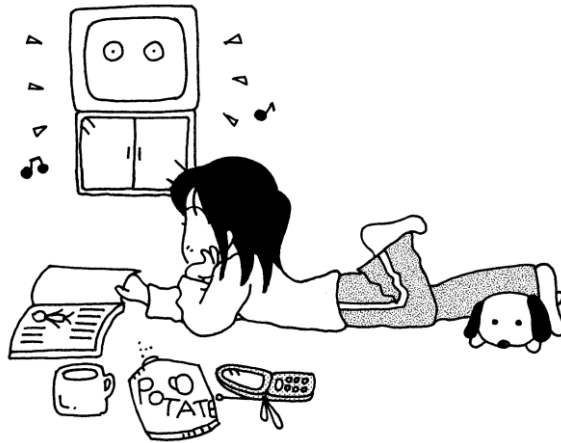
海馬とは、脳の両側にある側頭葉の内側にある領域で**記憶を司る**といわれる。海馬は入ってきた情報を数十秒間ほどの短期記憶に形成しそれを長期記憶に固定する働きをしているとされる。

早寝、早起きが苦手な人へ



まずは、決まった
時こく（朝7時前）に起きましよう

脳の働きが良くなる ブレインタイム（おぼえる）



20秒間でどのくらい覚えられるかな

すみれ	とまと	いちご	ぽてと	みどり
さくら	ノート	テスト	おちゃ	すもも
かざり	とけい	ねぎま	あんこ	ばなな
りんご	ごりら	そうじ	じかん	こねこ
めろん	プリン	アイス	すいか	すあま

質問 なぜ「メディア使用時間は2時間まで」なのか？



テレビ・ゲーム時間が2時間以下 はどうして？

1 「脳」が働かなくなる。
覚えたことを忘れる。

2 「脳」が興奮して、
寝られなくなる。
寝る2時間前には使わない

3 「体力」が下がる。
体力づくり（走る、投げる）

4, キレやすく、怒りっぽくなる。
セロトニン量がへる。

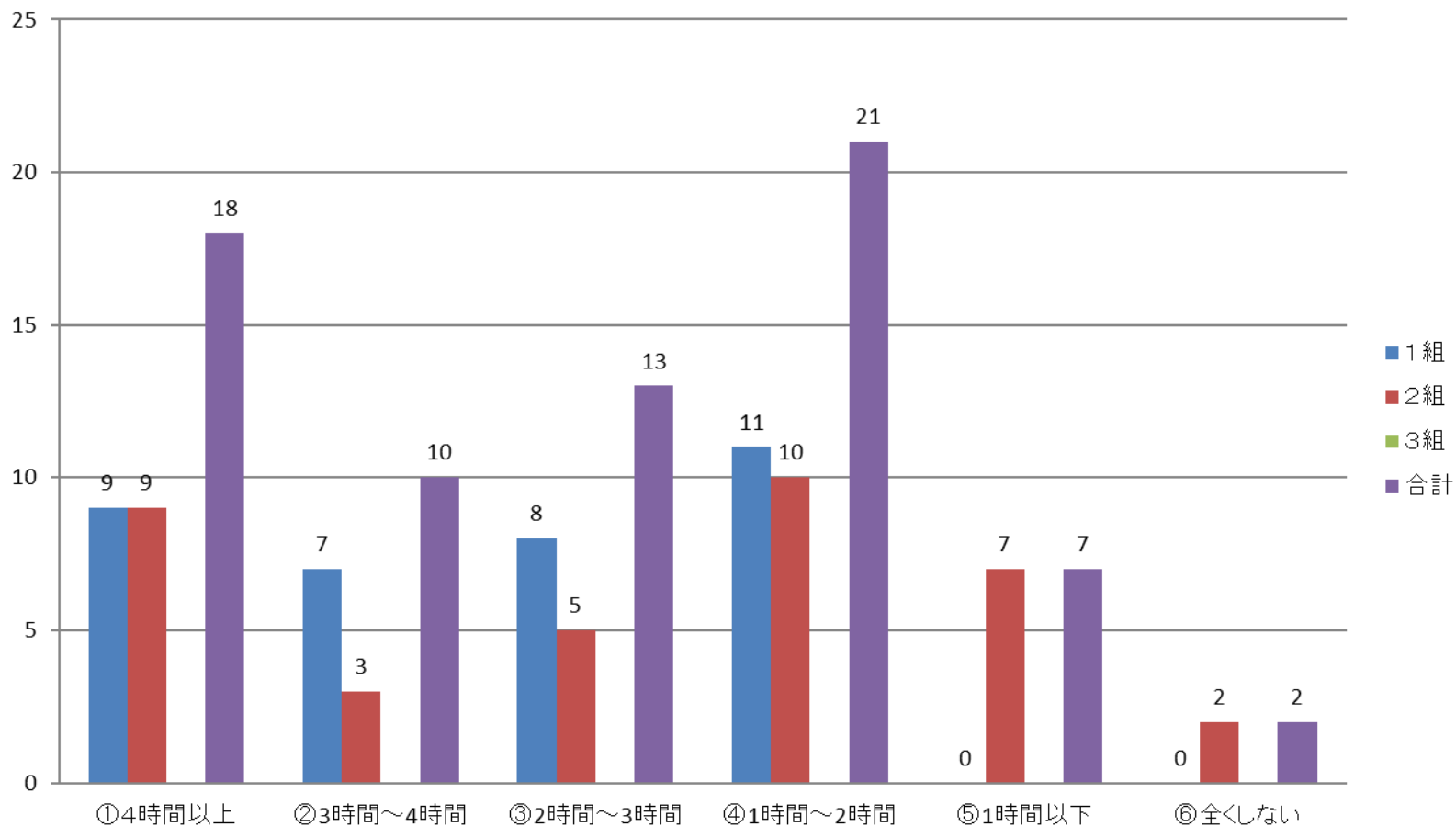
がまん・覚える
やる気・集中力、心等



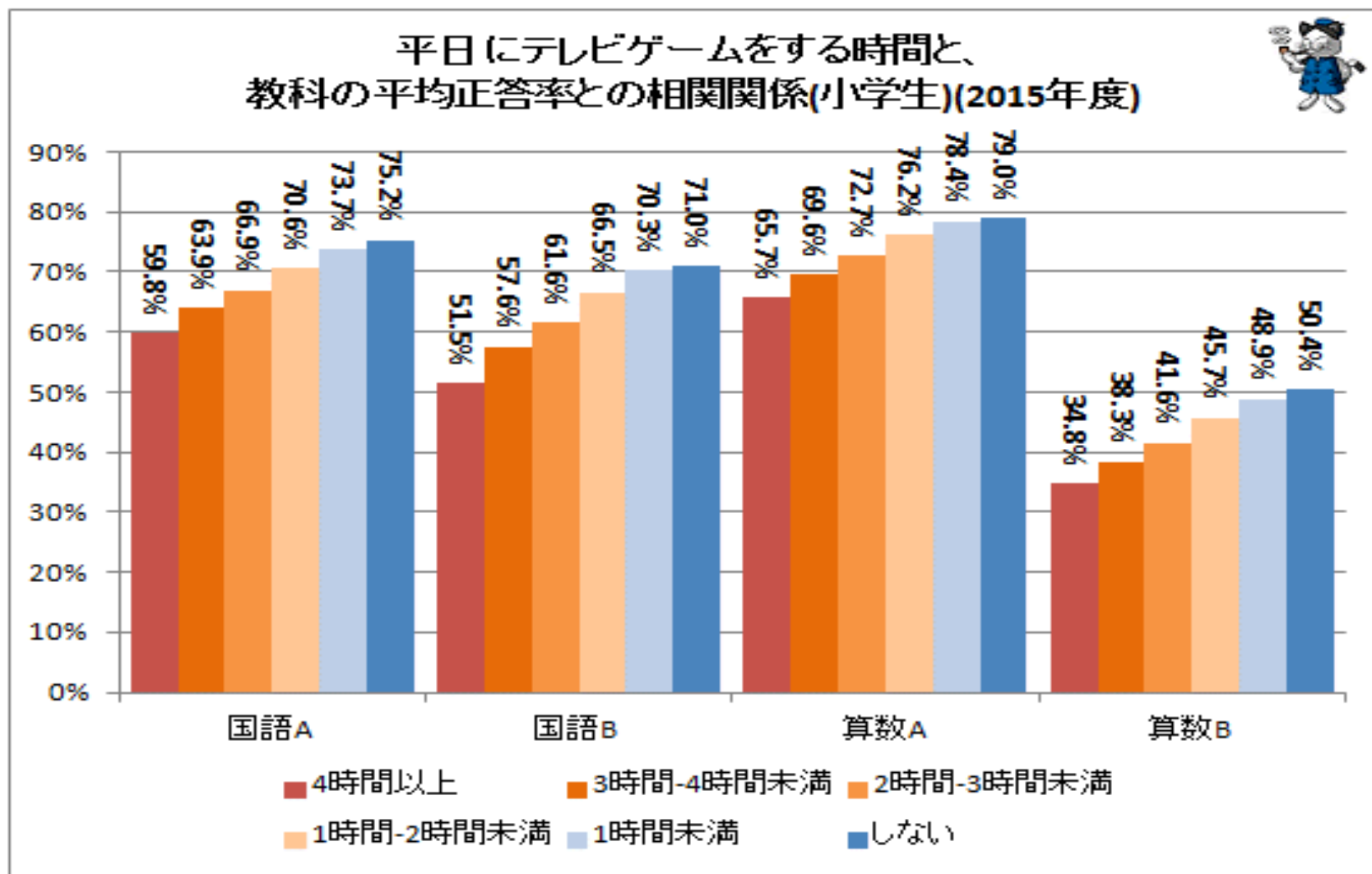
4, メディア使用時間は 2時間まで

42%の6年生がメディア使用時間は2時間までと答えていますが、他の学年に比べても使用時間がかなり長いです。(昨年の結果)

1日あたりのメディア時間(人)



平日にテレビゲームをする時間区別に、 学力テストの平均正答率を示したもの テレビゲーム使用時間が少ない人ほど平均正答率が高い



おうちでのやくそく

1. 夜8時を過ぎたら

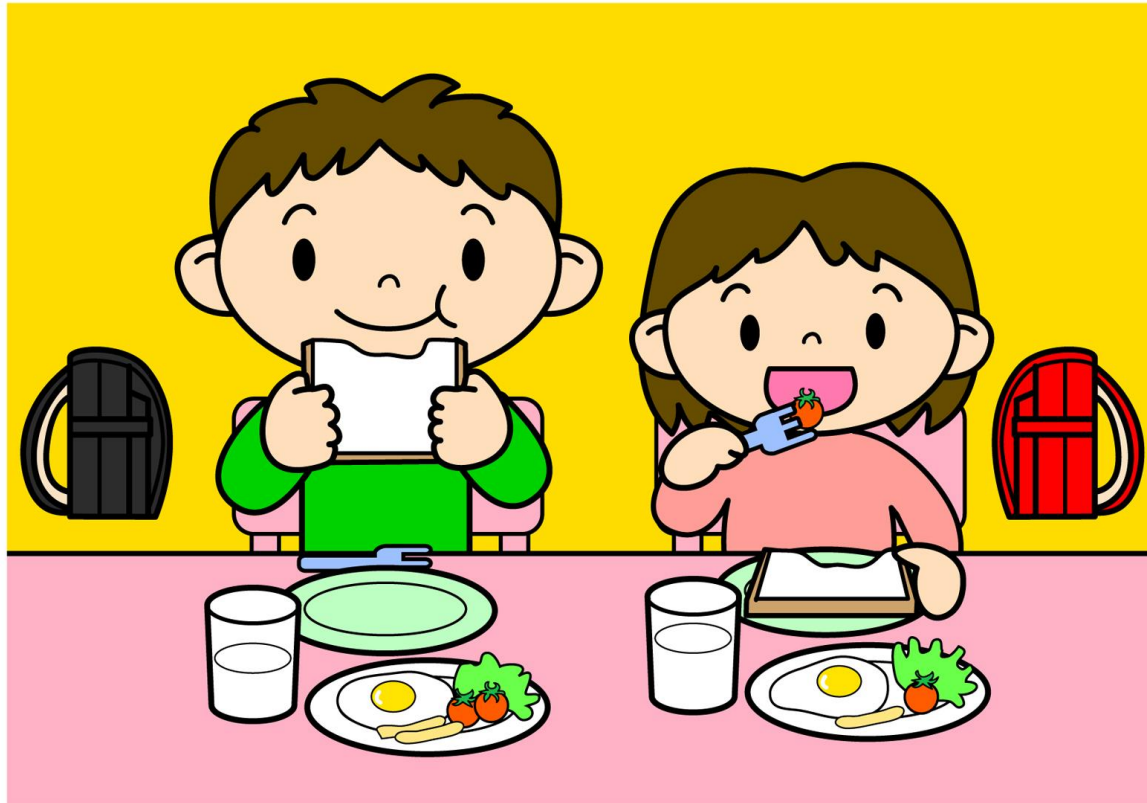
テレビ・テレビゲームを消す

2. 第1第3日曜日、

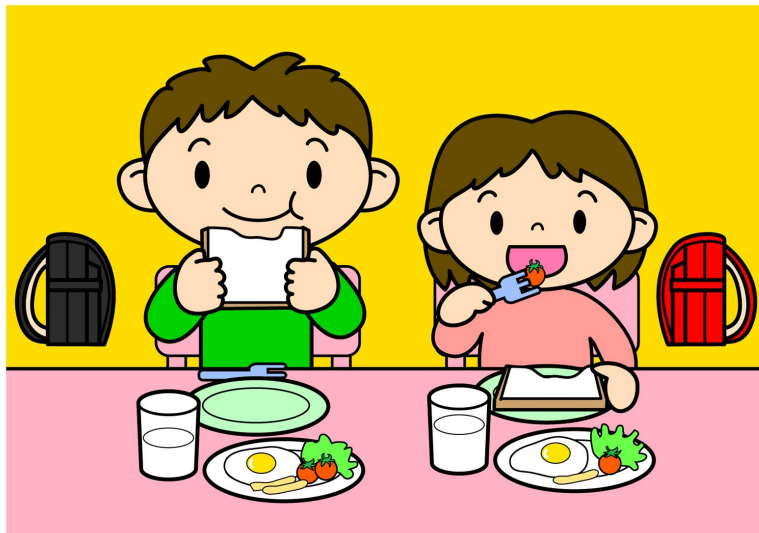
「ノーゲームデー」(ゲームをしない日)

〈北海道子ども生活習慣づくり実行委員会〉

質問 なぜ「栄養バランスの取れた朝ごはん」が良いのか？



どうして栄養バランスの取れた朝ごはんが大切なの？



①頭が目覚めてはたら
く（脳の働きが良くなる）

頭スイッチオン

②体が動きやすくなる
（体温が上がる）

体スイッチオン

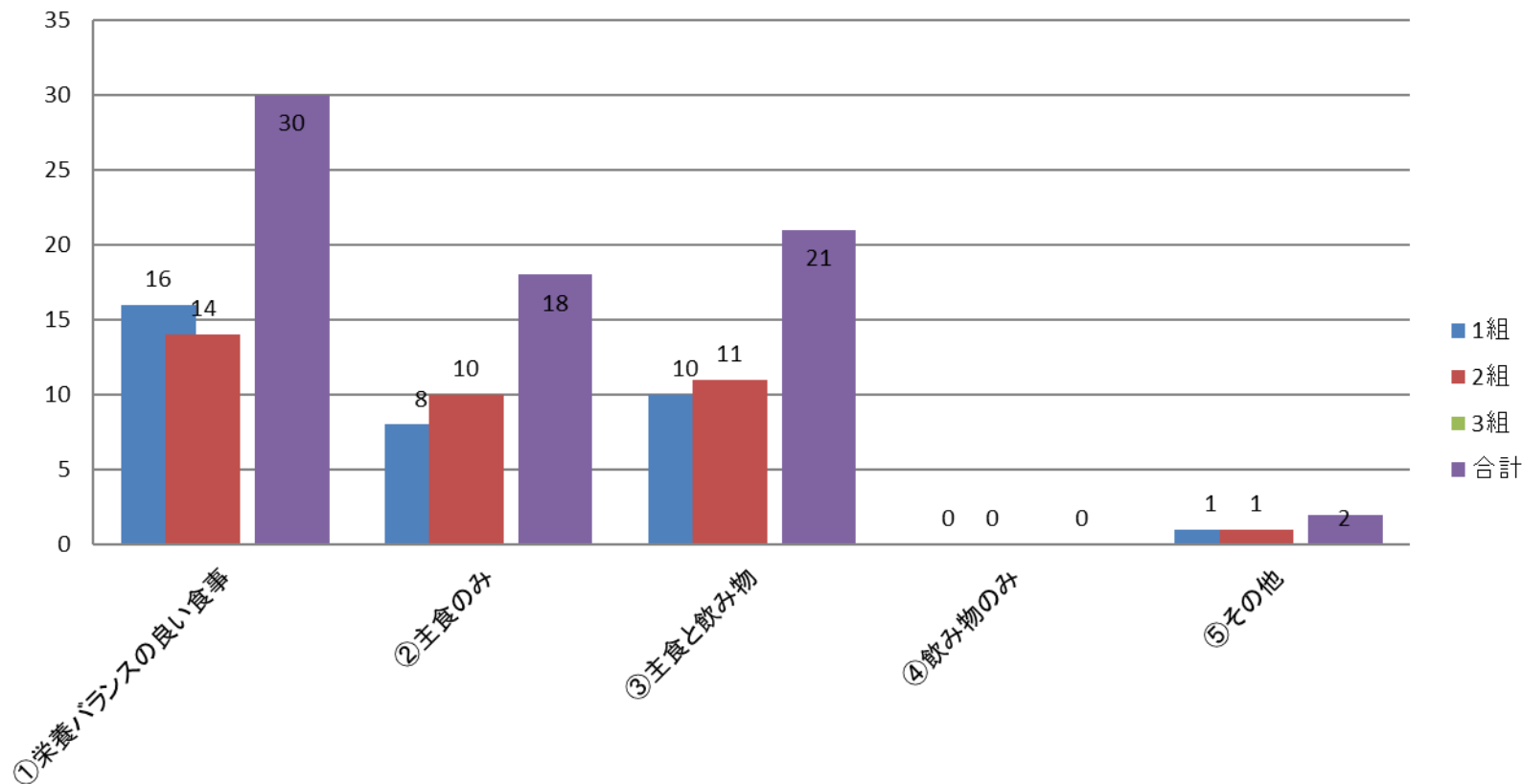
③うんちが出やすくなる
（胃腸の働きが良くなる）

おなかスイッチオン

3, 栄養バランス（おかずのある）の とれた朝ごはん

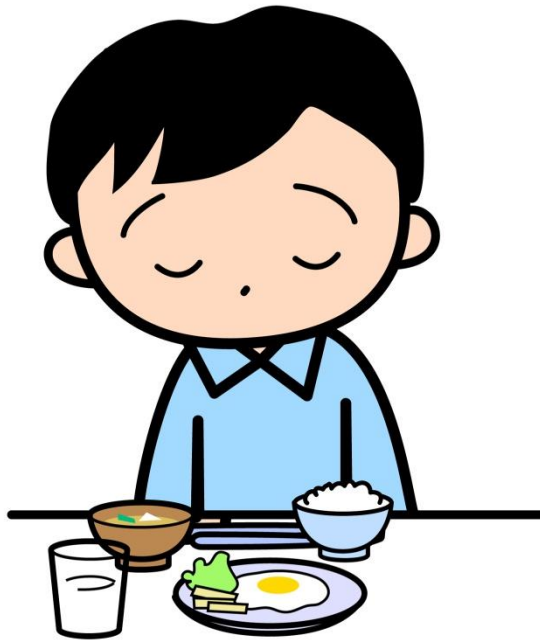
朝ご飯を食べている児童は約85%で、栄養バランスのとれた朝ご飯を食べている児童は約44%であった。（昨年の結果）

朝ごはんメニュー(人)

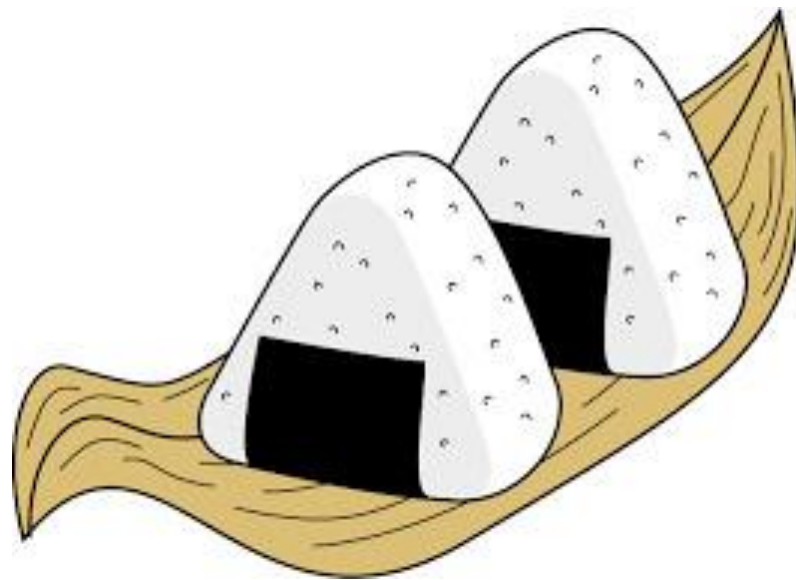
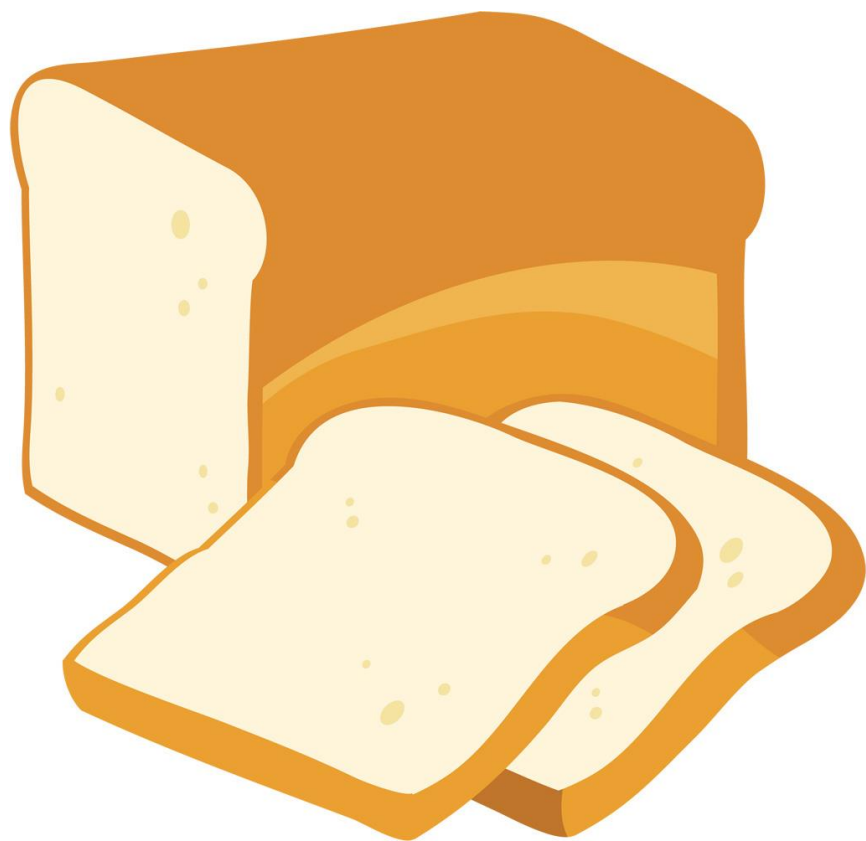


特集

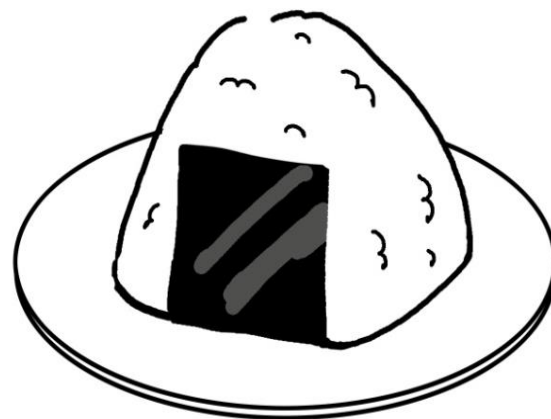
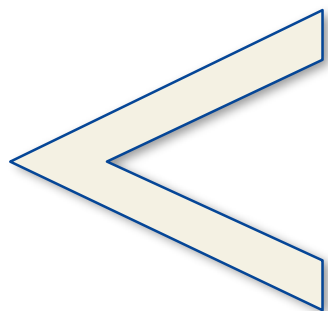
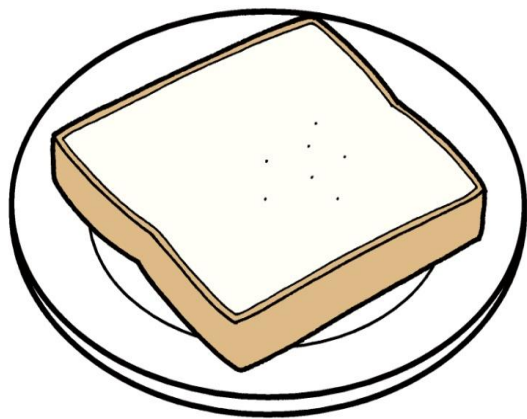
- 栄養バランス（おかずのある）が取れた朝ごはんについて



パンが いい の？ ごはんが いい の？

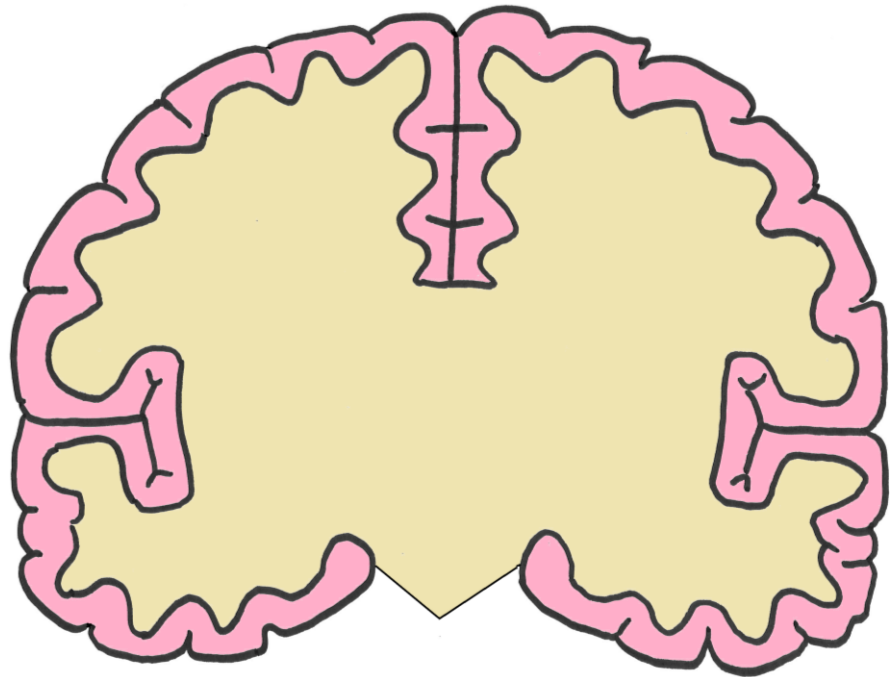


パンがいいのか？ ご飯がいいのか？

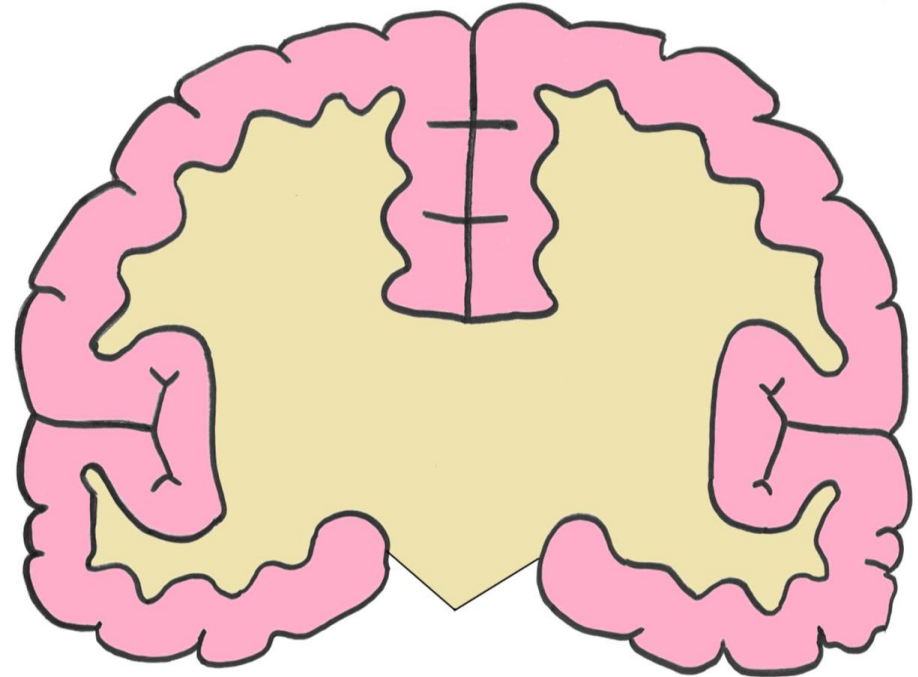


パンご飯どちらの方が灰白質が厚いですか？

パンの場合の脳
(神経細胞の集まり灰白質)

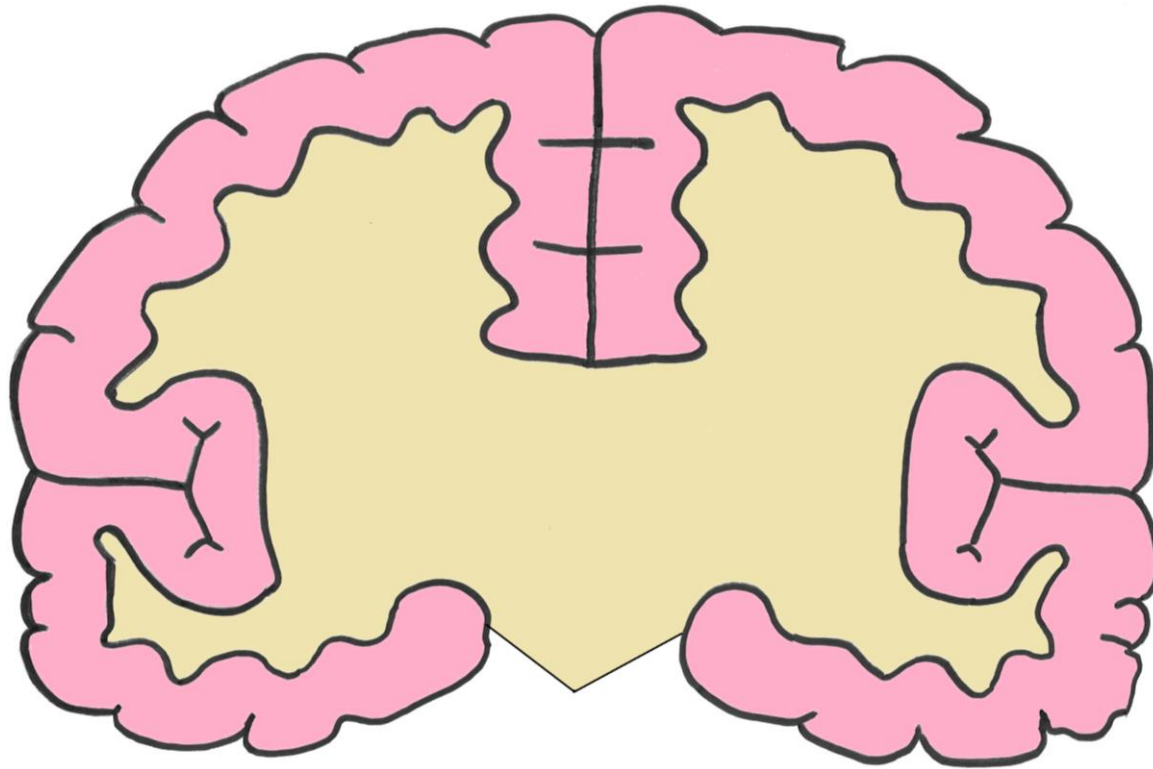


ご飯の場合の脳
(神経細胞の集まり灰白質)



※灰白質～灰白質の厚さは「記憶」に関係する。

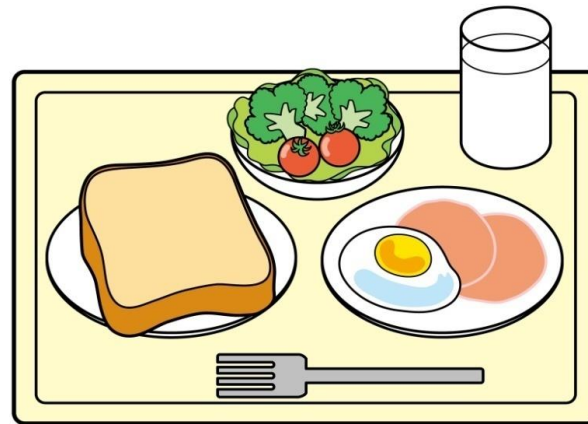
- **ご飯**の方が「**灰白質が厚い**」ことがわかります。



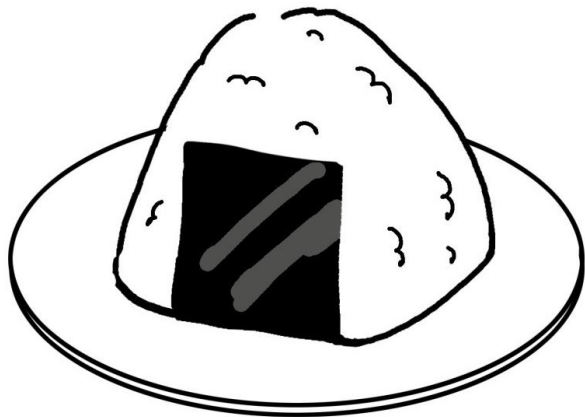
どうしてもパンなら、全粒粉、胚芽パン

脳がよく働く朝食はどれでしょう？

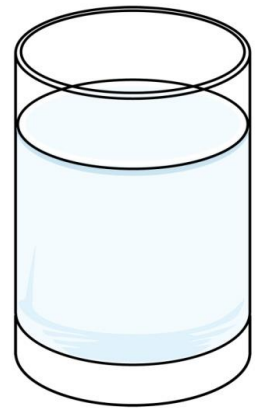
おかずのある食事



具無しおにぎり



水のみ



おかずのある食事は、満点。
具なしおにぎりとおのみは、同じ点数

○おかずのある食事

100

○具なしのおにぎり

80

○おのみ

80

「おかずのある食事」は脳の働きが良く
「具無しおにぎり」や「水のみ」はあまり
脳が働かないことがわかります。

具無しおにぎり

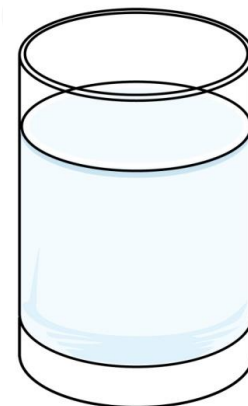
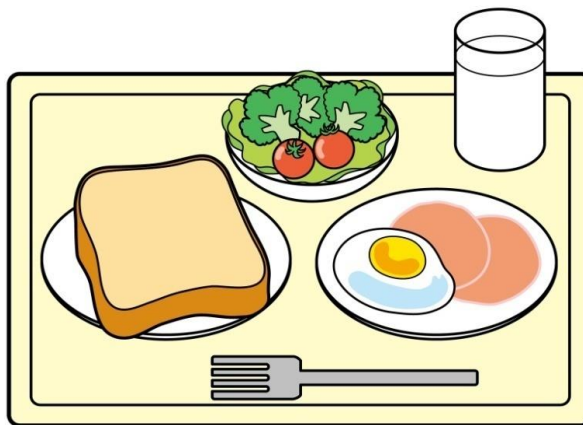
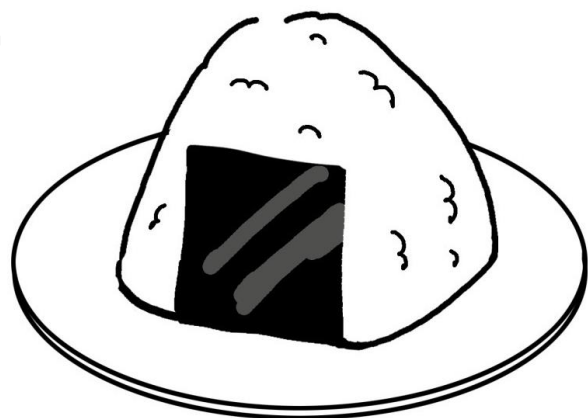
80点

おかずのある食事

100点

水のみ

80点



朝食の内容別

～勉強ができるようになるための朝食～

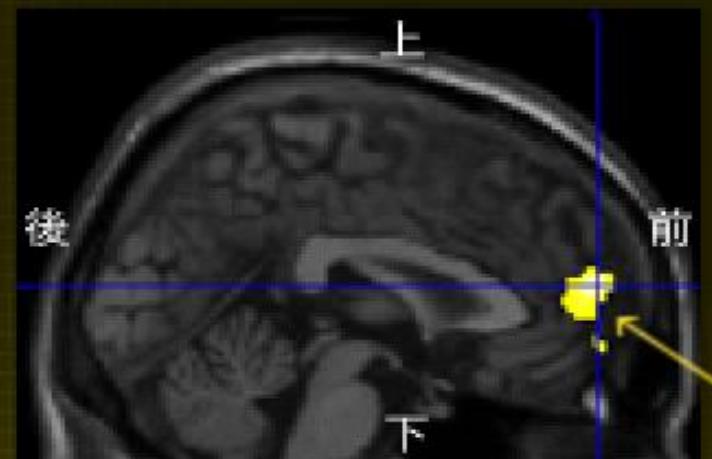
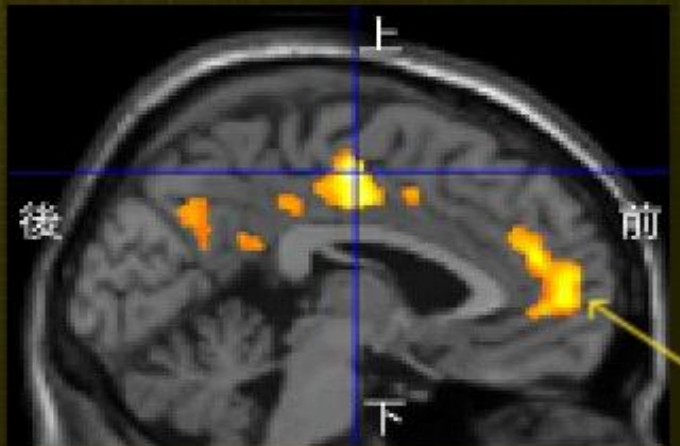
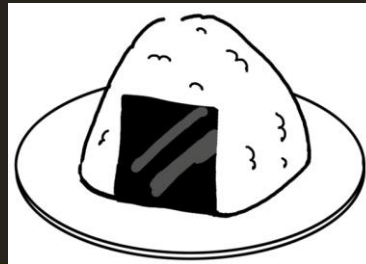
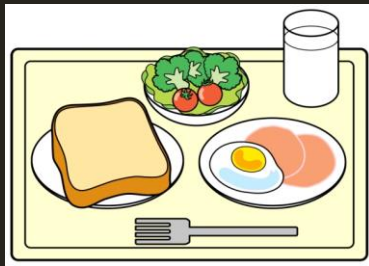
脳の活動の様子を見てみよう

勉強ができるようになるための朝食は？

「黄色の光」のところが

脳がよく働いているところです。

脳イメージング画像



勉強ができるようになるための朝食は？

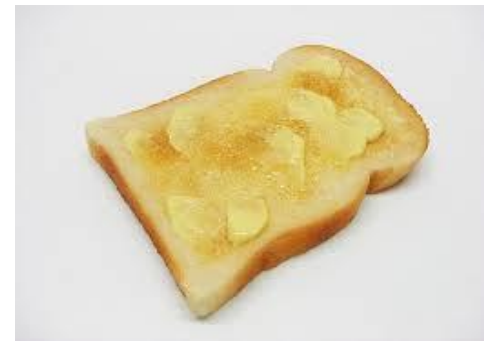
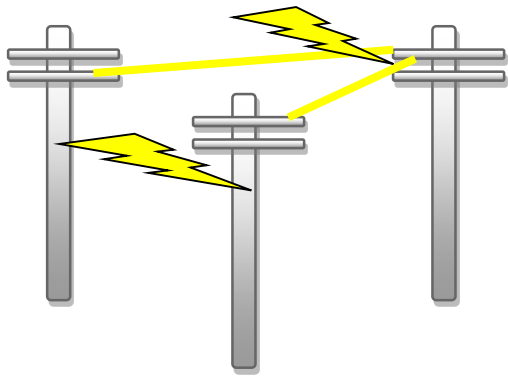
脳神経細胞を増やしたり太くすることが大切

→主食のみだと脳の神経細胞は、増やせない

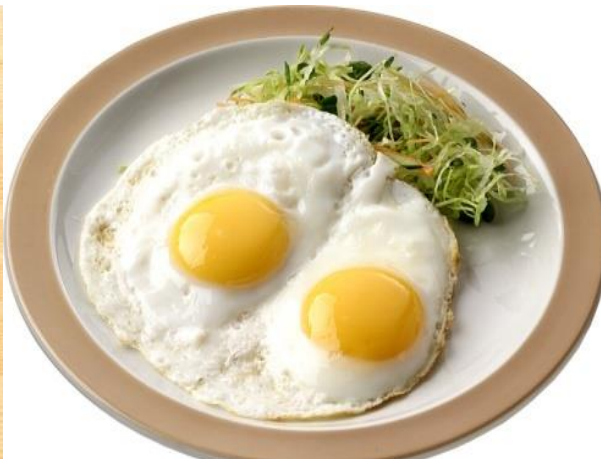
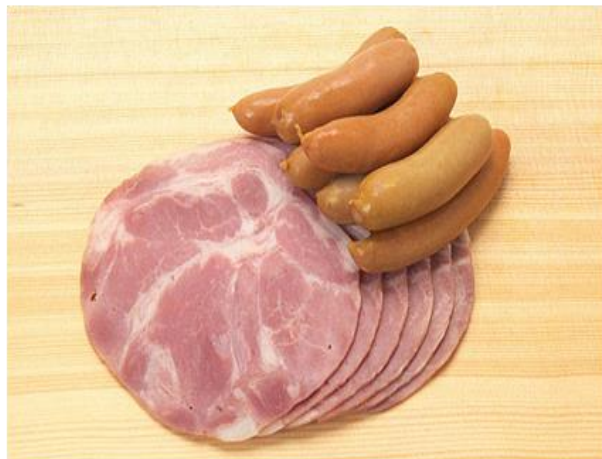
※**おかず**を食べないと**学習**や**記憶**が脳に定着しない。

おかずが絶対必要！！

パンや**ご飯**だけだと脳が働きません。

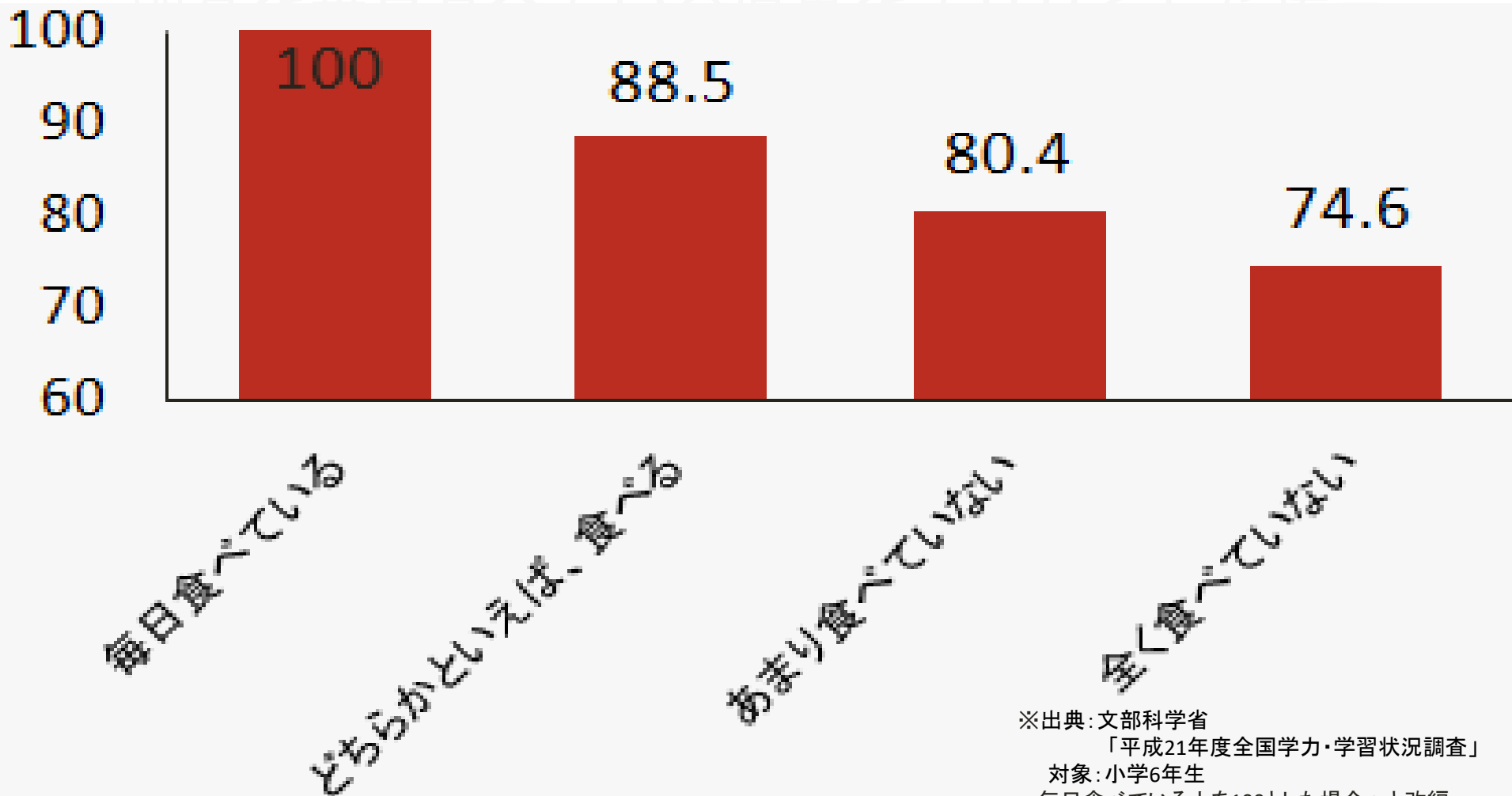


朝食は、ごはん＋おかずが必須です。
肉・魚・鶏卵・大豆製品・乳製品



小6学力テスト(国語A 基礎問題)の結果

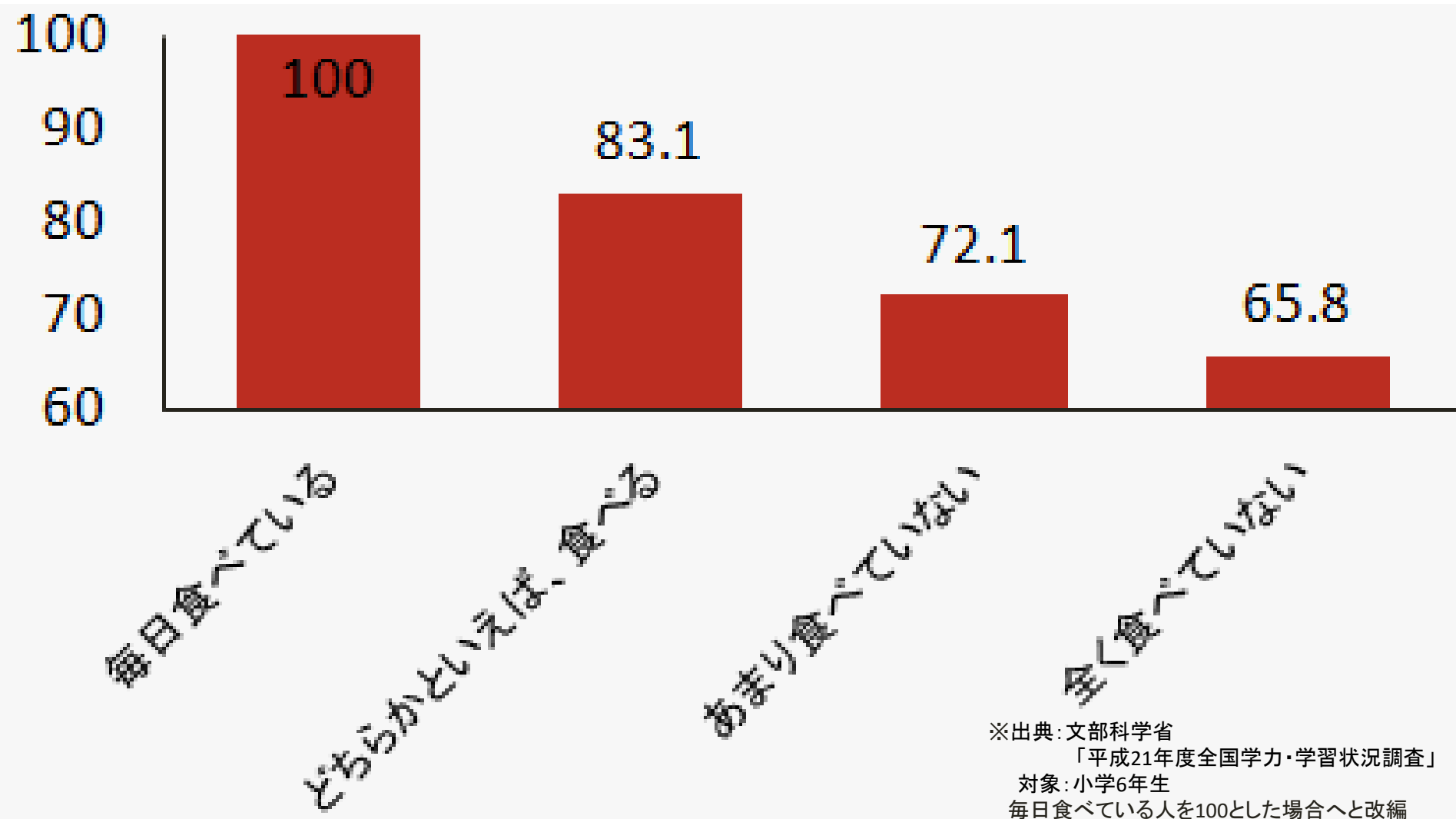
朝食を毎日食べている児童を100点とした場合



※出典: 文部科学省
「平成21年度全国学力・学習状況調査」
対象: 小学6年生
毎日食べている人を100とした場合へと改編

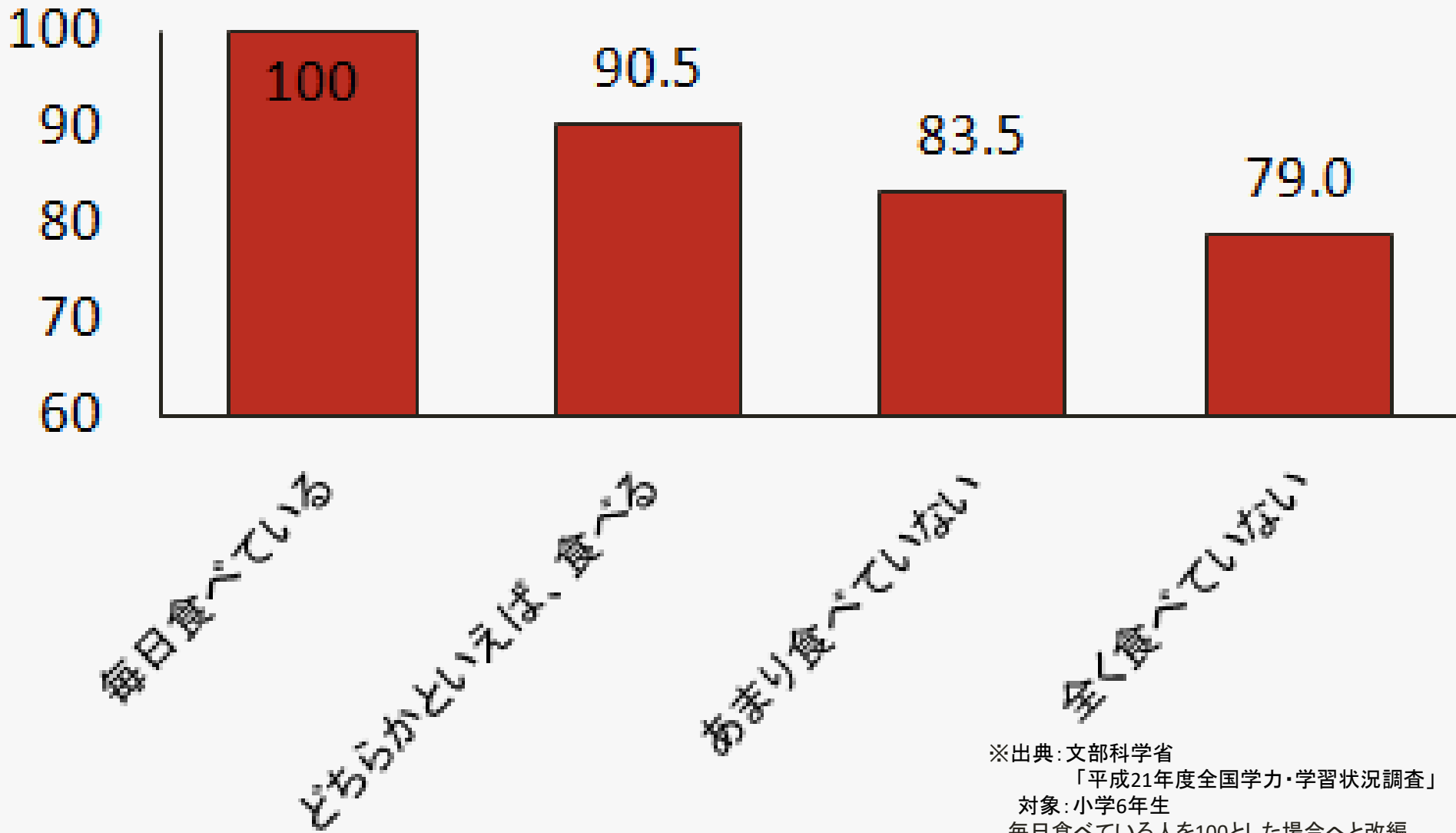
小6学力テスト(国語B 応用問題)の結果

朝食を毎日食べている児童を100点とした場合



小6学力テスト(算数A 基礎問題)の結果

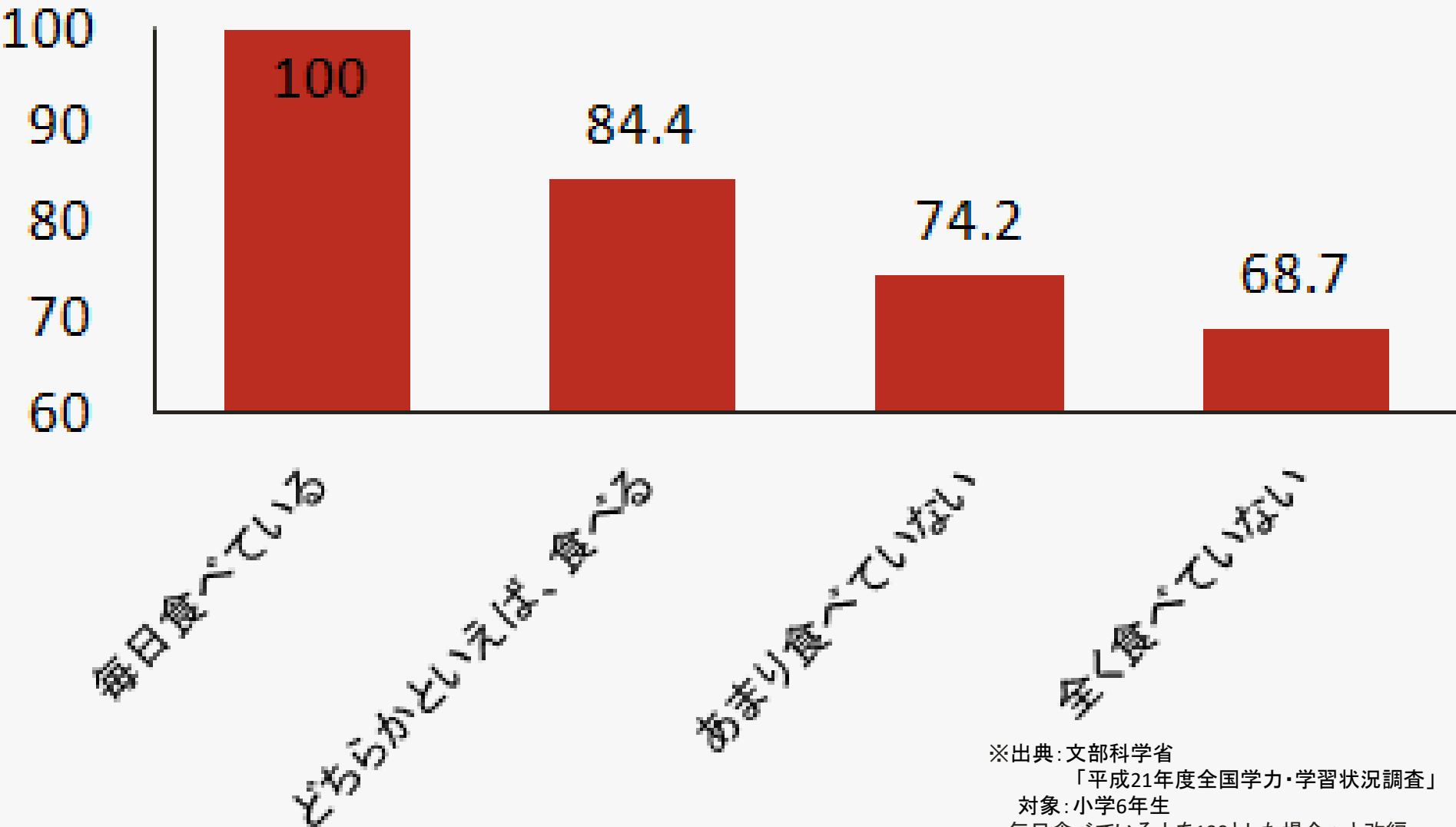
朝食を毎日食べている児童を100点とした場合



※出典: 文部科学省
「平成21年度全国学力・学習状況調査」
対象: 小学6年生
毎日食べている人を100とした場合へと改編

小6学力テスト(算数B 応用問題)の結果

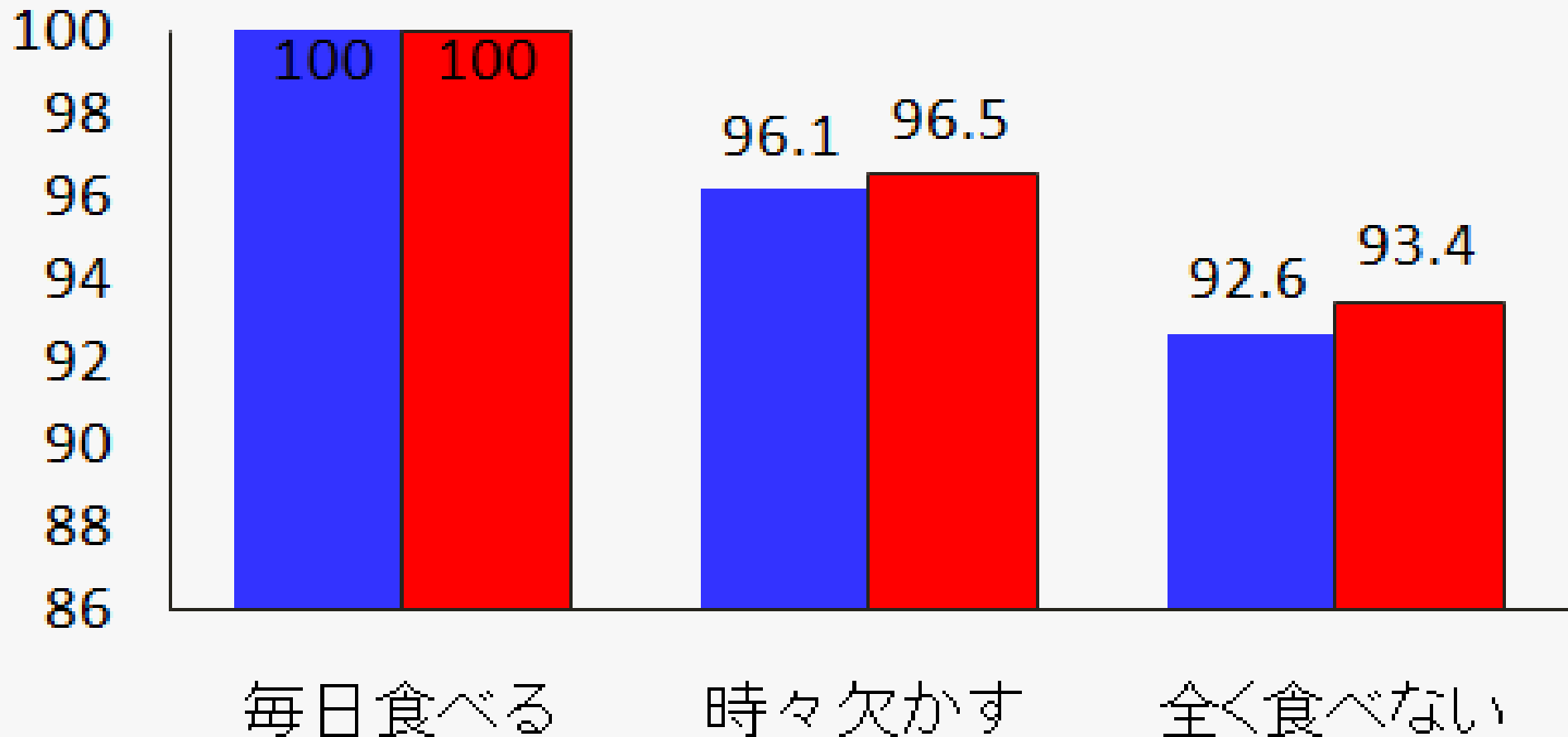
朝食を毎日食べている児童を100点とした場合



※出典: 文部科学省
「平成21年度全国学力・学習状況調査」
対象: 小学6年生
毎日食べている人を100とした場合へと改編

小5体力テスト(男女)の結果

朝食を毎日食べている児童を100点とした場合



■ 男子 ■ 女子

※出典: 文部科学省「全国体力・運動能力、
運動習慣等調査」(平成21年度)
対象: 小学6年生
毎日食べている人を100とした場合へと改編

みなと小学校「早寝早起き朝ごはん」のめあて

- **1. 夜10時まで**に寝る。
- **2. 朝7時まで**に起きる。
- **3. 栄養バランスのとれた
（おかずのある）朝ごはん。**
- **4. メディアをつかえるは2時間まで**



→「規則正しい生活」は、

「学力や体力アップ」につながる！！

自分の生活を見直し、 できることから始めましょう

早起き

朝ごはん

早寝



おしまい