

「早寝・早起き・朝ごはん」に関する全校集会での講話

日野町立日野小学校では、全校集会で「早寝・早起き・朝ごはん」に関して校長先生から講話をされました。その内容とそれに関連する学校だよりを紹介します。

今日は、「寝る子は育つ」ということについてお話します。「寝る子は育つ」って三年寝太郎やものぐさ太郎の話でしょうか。

育つためには、寝ること以外にも大切なことがあります。それは食べることです。私達が毎日食べているご飯やパンやおかずは胃に入って消化されブドウ糖という栄養になります。この栄養が私達の体を動かすエネルギーになります。このブドウ糖は血液（人の血）の中にはいます。この血液の中のブドウ糖が体の隅々まで血管の中を通過して行き渡りエネルギーとなって体は動いているのです。人間の脳（頭の中）もこのブドウ糖というものがエネルギーになって動いているのです。しかも脳がエネルギーとして使えるのはこのブドウ糖というものだけなのです。脳のエネルギーです。車のガソリンと同じです。また、脳はブドウ糖を蓄えておくことができないのです。

しかも、脳は眠っている時もエネルギーとしてこのブドウ糖を使っています。だから朝起きた時の脳はガソリン不足寸前と同じなのです。朝ご飯を食べてこそまた脳にエネルギーが行くようになります。朝ご飯を食べない場合は、せいぜい1時間目ぐらいまでは、前の夜の食事を持ちますが、あとはエネルギー不足で（車ならガソリンが切れて動かなくなるように）頭もボーッとします。物を考えたり覚えたり計算したり、何かに集中したりなんて、とてもできません。しかも遠いところから歩いてくるうちにエネルギーは他でも使われてしまうためたくさん朝にエネルギーの元を補給しておかなければなりません。だからしっかり朝ご飯を食べてほしいのです。

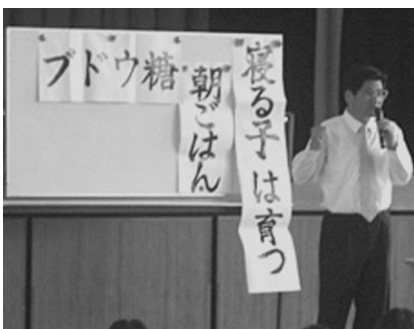
「朝ご飯」をしっかり食べるにはどうしなければいけませんか。

そうです「早起き」ですね。早く起きなければ朝ご飯はゆっくり食べられません。早起きには、もう一つ、いいことがあります。いらいらしたりしない穏やかな気持ちになるには、セロトニンという脳の中で作られる脳内ホルモンが必要なのです。これは、午前5時から7時までの間に起きて朝日を目の中に入れると自然と体の中で十分に分泌される（湧き出てくる）こともわかっているのです。だから、先生も朝6時前に起きていつも朝日を5分間ぐらい浴びているのです。

早起きするためには、どうしなければいけませんか。

「早ね」です。遅くまでテレビを見たり、ゲームをしたり、本を読んだりして遅くまで起きていると次の日に朝は起きにくいですね。早く起きられないと時間がないため、ご飯も十分食わずに家を出てくることになってしまいます。みなさんのように、毎日毎日、成長している子どもは早く寝ることが大事なのです。眠っているうちに脳や身体を成長させる成長ホルモンが自然と作られています。その成長ホルモンがよく出るためには、9時から10時までに眠っていたら大丈夫だと言われています。皆さんは、9時から10時までに眠っていますか。

昔から言われている「寝る子は育つ」とは、頭も体も成長していくためには、今、言いましたように、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をしっかり身につけてほしいということです。今日のお話は、早ね・早起き・朝ごはんが特に子どもには大切だという話でした。



平成19年 6月 1日

日野小学校 学校だより No.3

児童数 472名 学級数 18学級

TEL 52-0073 (有)5-6055

<http://www.rmc.ne.jp/hinosh-shiga/>

<http://www.rmc.ne.jp/hinosh-shiga/t-net.htm>

ひのっこ

「早寝・早起き・朝ごはん」

～朝食の大切さ～

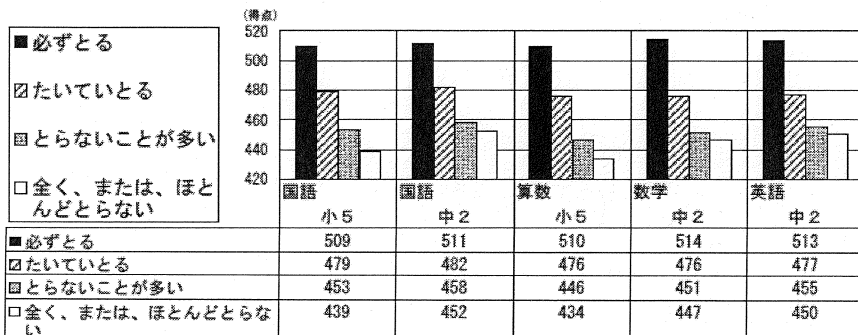
校長 鈴木 数馬

校庭の緑もひととき濃くなり美しく掃除されたプールが元気な子ども達を迎える季節になってきました。水泳が始まりますと体力の消耗も激しくプールを出た後ぐったりしている子どもを見かけることがよくあります。夜遅くまで起きていて睡眠不足の子や朝ご飯を食べずに登校して来た場合はそうしたことがよくあります。そこで、昨日の全校集会では「早寝、早起き、朝ごはん」の大切さについて話をしました。低学年はほとんどの子どもが朝食を食べているようですが高学年になると毎朝食べない子どもの割合も多くなっているようでした。

話の内容も低学年には少し難しかったこともあり、特に中・高学年にむかい力を込めて話してしまいました。話した内容は次のような概要です。私達が毎日食べているご飯やパンやおかずは胃に入って消化され最終的にはブドウ糖という栄養になって血液の中にはいります。この、血液の中のブドウ糖が体の隅々まで行き渡りエネルギーとなって体は動いています。脳もこのブドウ糖がエネルギーになって動いています。しかも脳がエネルギーとして使えるのはこのブドウ糖というものだけなのです。脳は眠っている時もエネルギーとしてこのブドウ糖を使っているため、脳はブドウ糖を蓄えておくことができません。だから、朝ご飯を食べない場合は、せいぜい1時間目ぐらいまではもちますが、あとはエネルギー不足で、車ならガソリン不足状態です。だから、物を考えたり覚えたり計算したり、集中したりなんてとてもできません。しかも遠いところから歩いてくるうちにエネルギーは他でも使われてしまうため、しっかり朝ご飯を食べエネルギーの補給をする必要があります。さらに、朝食をしっかり食べるためにはある程度の時間もあるため早起きしなければなりません。健やかに成長し学力や体力の向上を図るためには、朝ご飯をしっかりと食べることや早寝、早起きなどの生活リズムの習慣化が大切だという話をしました。「食」という字は「人」が「良く」なるためのものだと考えたいものです。

朝食とペーパーテスト

毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向



出典：国立教育政策研究所「平成15年度小・中学校教育課程実施状況調査」より
調査対象：小学生 約21万1千人(小学5・6年生各約10万人)

