



**早起リズムは
命のリズム♪**

今日のお勉強

1. 子どもたちの睡眠について
2. 早起きリズムは命のリズム
3. どうしたらいいの～？



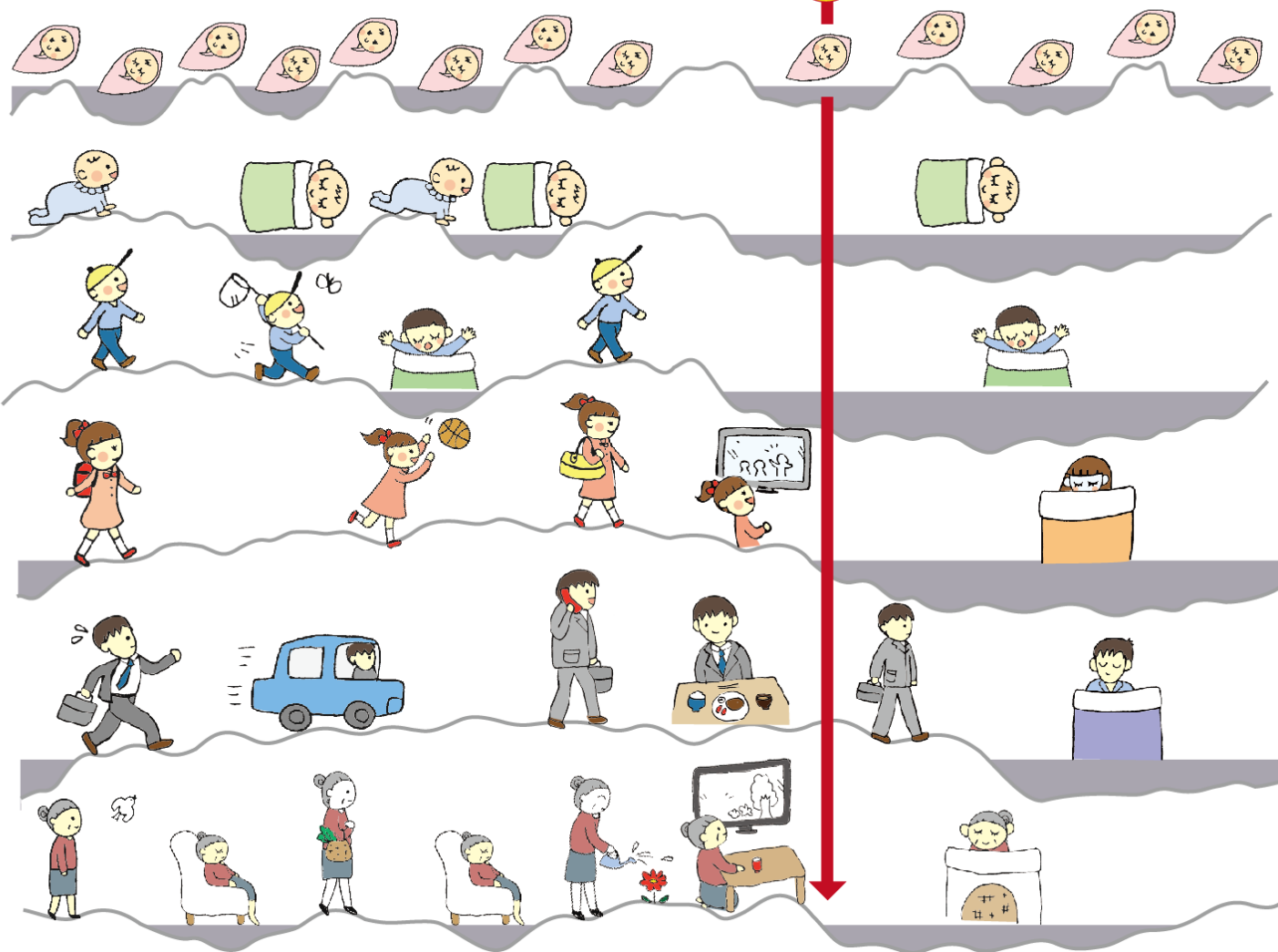
子どもたちの早寝は早起き



AM 6 7 8 9 10 11 PM 12 1 2 3 4 5 PM 6 7 8 9 10 11 AM 0 1 2 3 4 5

ヒトの睡眠覚醒リズムの一生の変化

新生児
1歳
4歳
10歳
成人
老人



0-2ヶ月の赤ちゃん



夜

8時間半

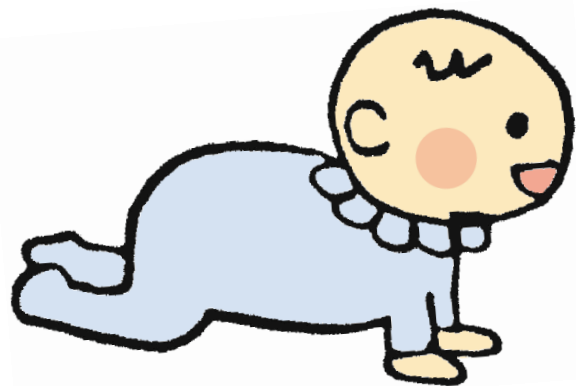
昼間

7時間

お昼寝

3回

生まれて6ヶ月



夜

1 1 時間

昼間

3 時間 1 5 分

お昼寝

2 回

3歳



夜

10時間半

昼間

1時間半

お昼寝

1回

減ったね

**えーと、子どもは
何時に寝てたっけ？**



夜、9時だったよね。

【小学生・中学生】

「眠い」「横になりたい」
と言う子が50%以上

「眠い」 子どもは
「イライラする」
「あばれたい」と言う



早寝 ほど 元気！

(千葉県H小学校 4-6年生 1060人)

寝る時間

夜10時前

10時過ぎ

目が疲れる

53%

68%

だるい

45%

58%

学校へ行きたくない

43%

56%

肩がこる

30%

43%

早寝 ほど 元気！

5、6年生 204名

*夜 11時過ぎ

昼間 気持悪い
朝、頭がすっきりしない
居眠りが多い
塾に行く・勉強時間が長い



*夜 10時前

よく寝た、と思う
気分が良い

夜中のテレビはダメ！

夜中、テレビを見ている中学生は・・・

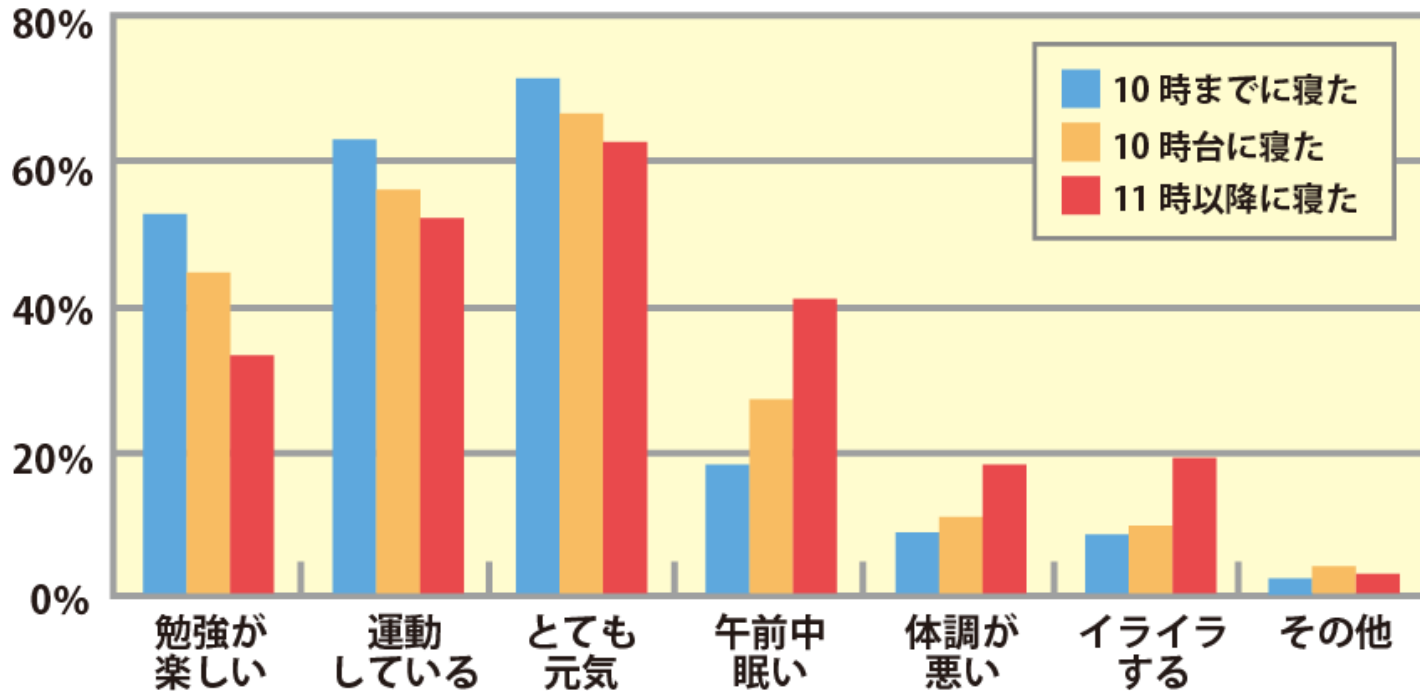
遅寝遅起き
夜、眠れない
朝、起きれない
昼間、眠い・だるい

「イライラする」

「キレる」



寝た時刻と昼間の生活



10時までに寝たグループで、「勉強が楽しい」「運動している」「とても元気」の項目が高い割合を示している。また、11時以降に寝たグループで、「午前中眠い」「体調が悪い」「イライラする」の項目が高い割合を示している。

小中学生65% もっと睡眠を

増やしたい時間

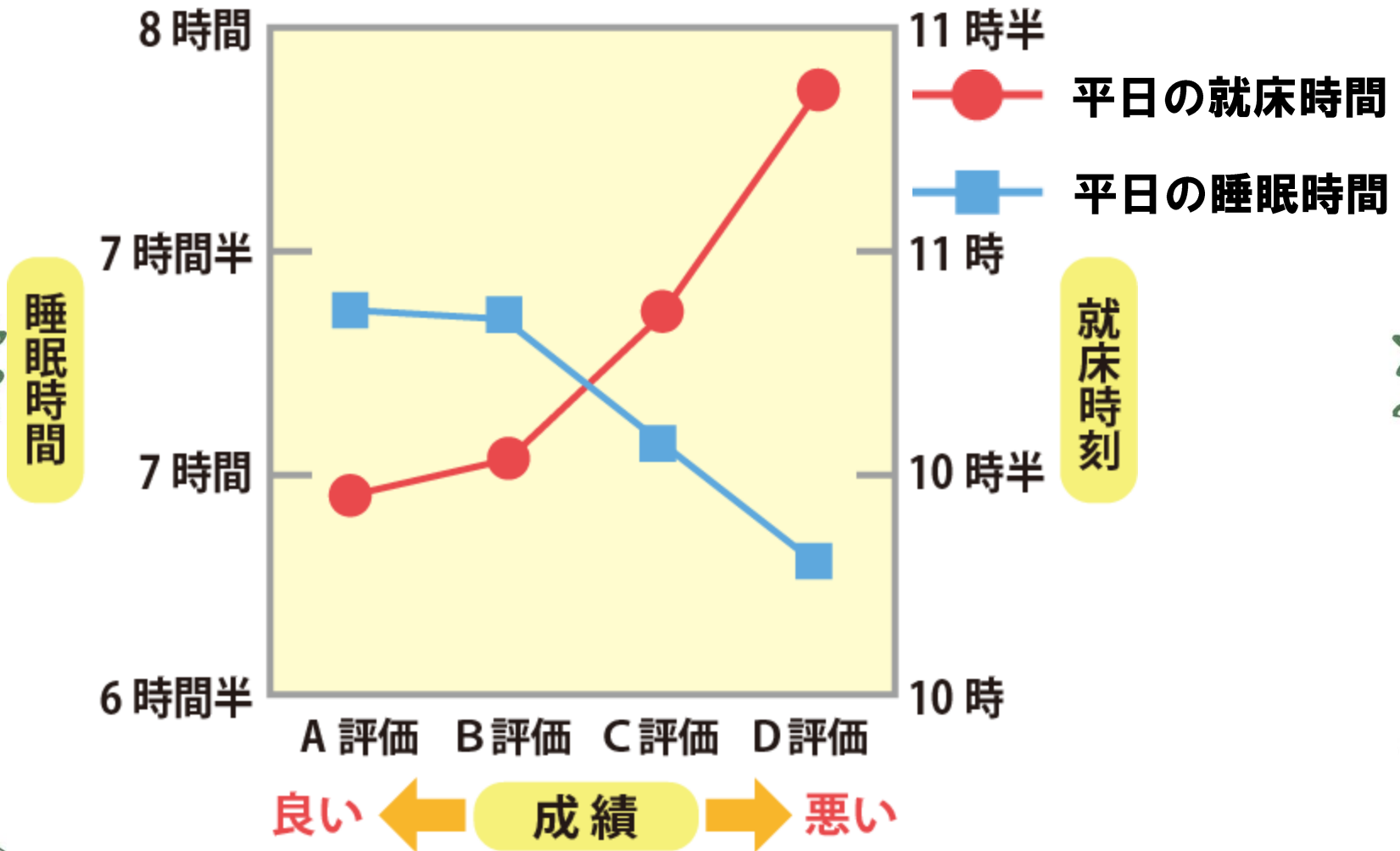
睡眠 **65%**

友達と過ごす **62%**

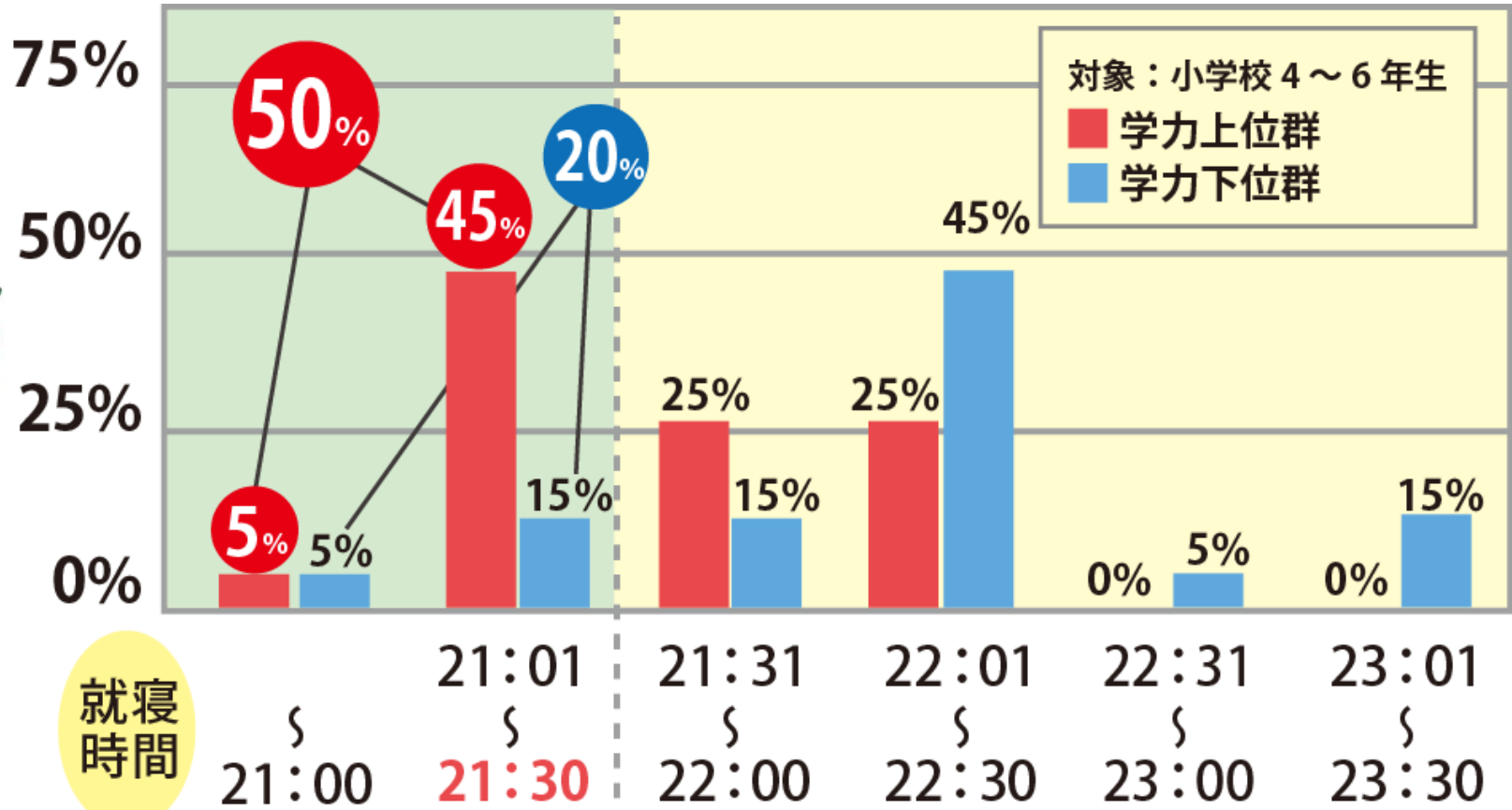


今の小中学生の65%が「睡眠時間をもっと増やしたい」と答え、10年前に比べゆとりのない生活を送っていることが、民間の研究所が行った子どもたちの意識調査でわかりました。

睡眠習慣と成績の関係

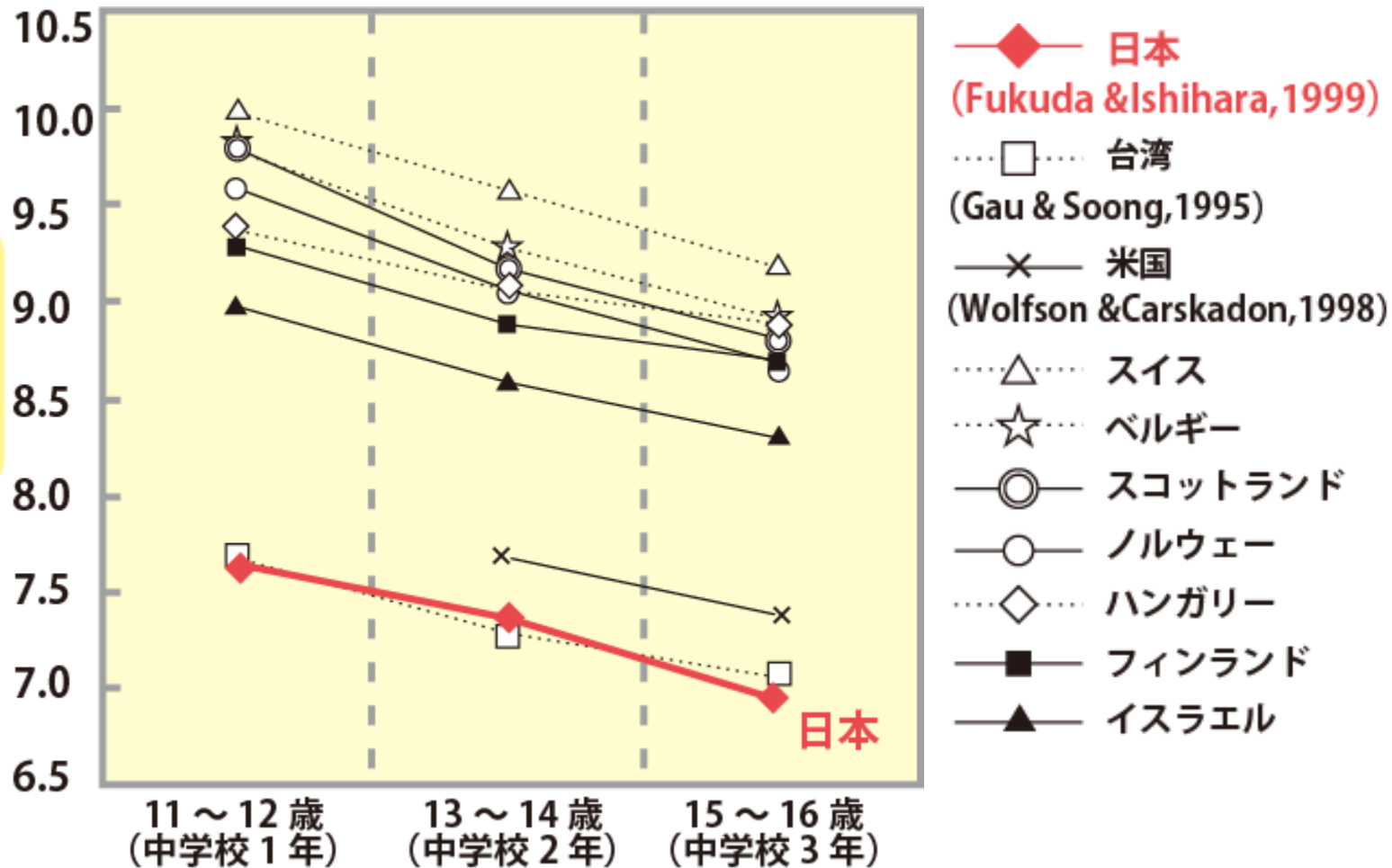


学力と就寝時間の関係



世界の中学生

睡眠時間



睡眠不足による症状

- ☆朝 学校に行きたくない
- ☆朝 だるい、疲れる
- ☆朝ごはん 食べれない
- ☆便秘（朝うんちが出ない）
- ☆気持ちがいライラする、キレやすい
- ☆集中して勉強ができない
- ☆怪我をしやすい
- ☆うつっぽい(気分が落ち込む)
- ☆体温異常
- ☆風邪ひきやすい、免疫の異常

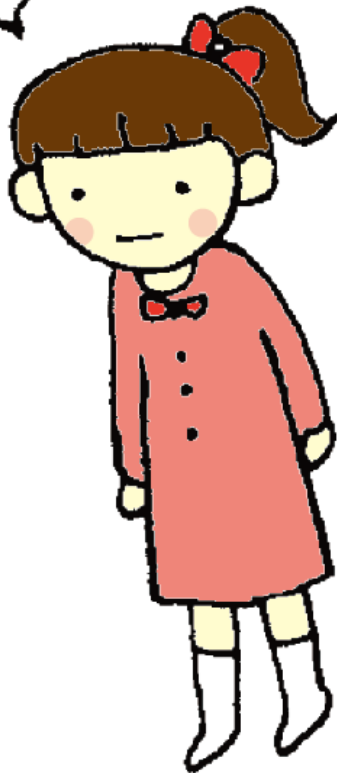


睡眠不足による症状

ボーっとしている

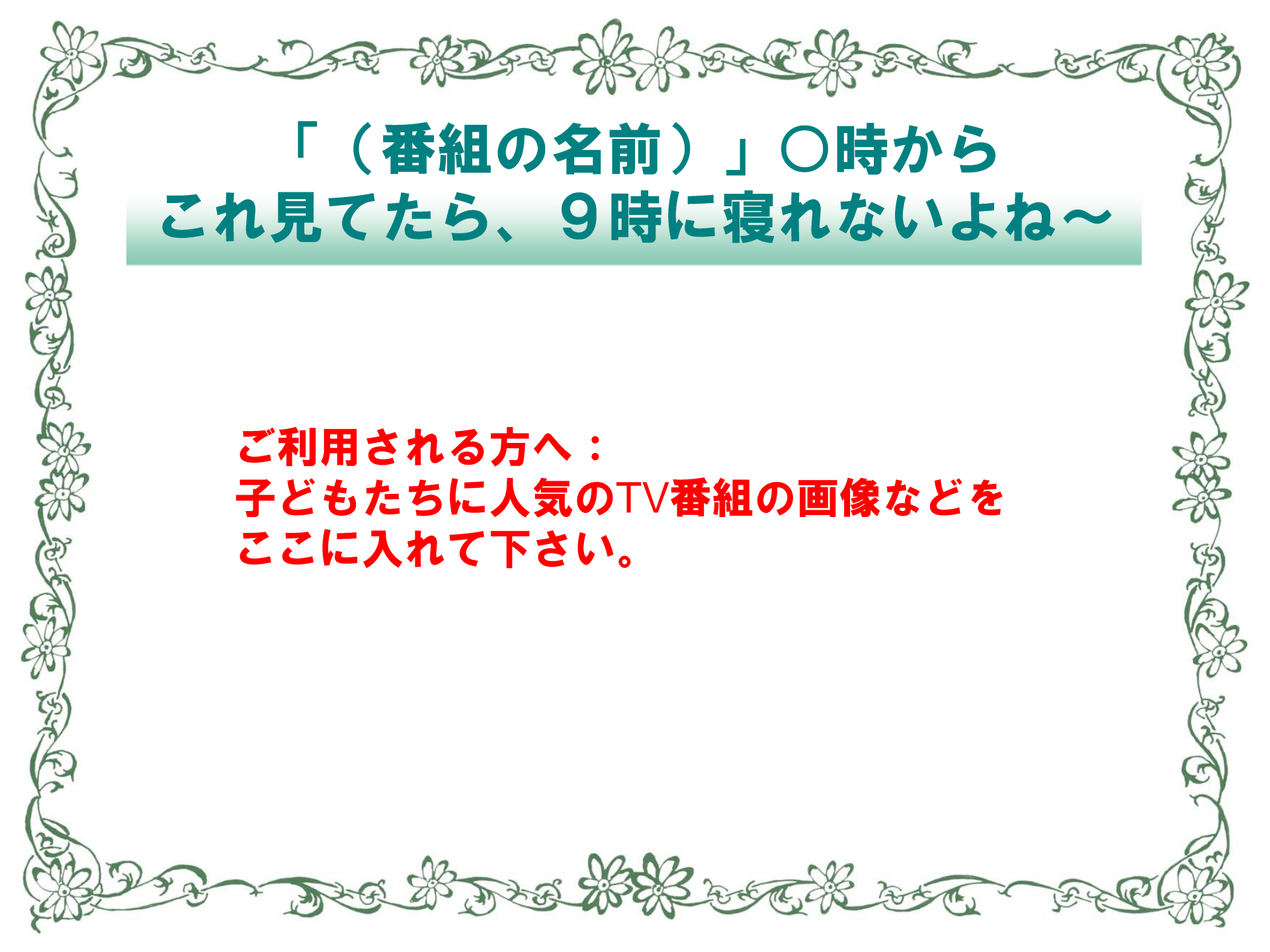


表情が硬い



午前中に
集中できない



A decorative border with a repeating pattern of stylized flowers and vines in a light green color, framing the entire page.

**「（番組の名前）」〇時から
これ見てたら、9時に寝れないよね～**

**ご利用される方へ：
子どもたちに人気のTV番組の画像などを
ここにに入れて下さい。**

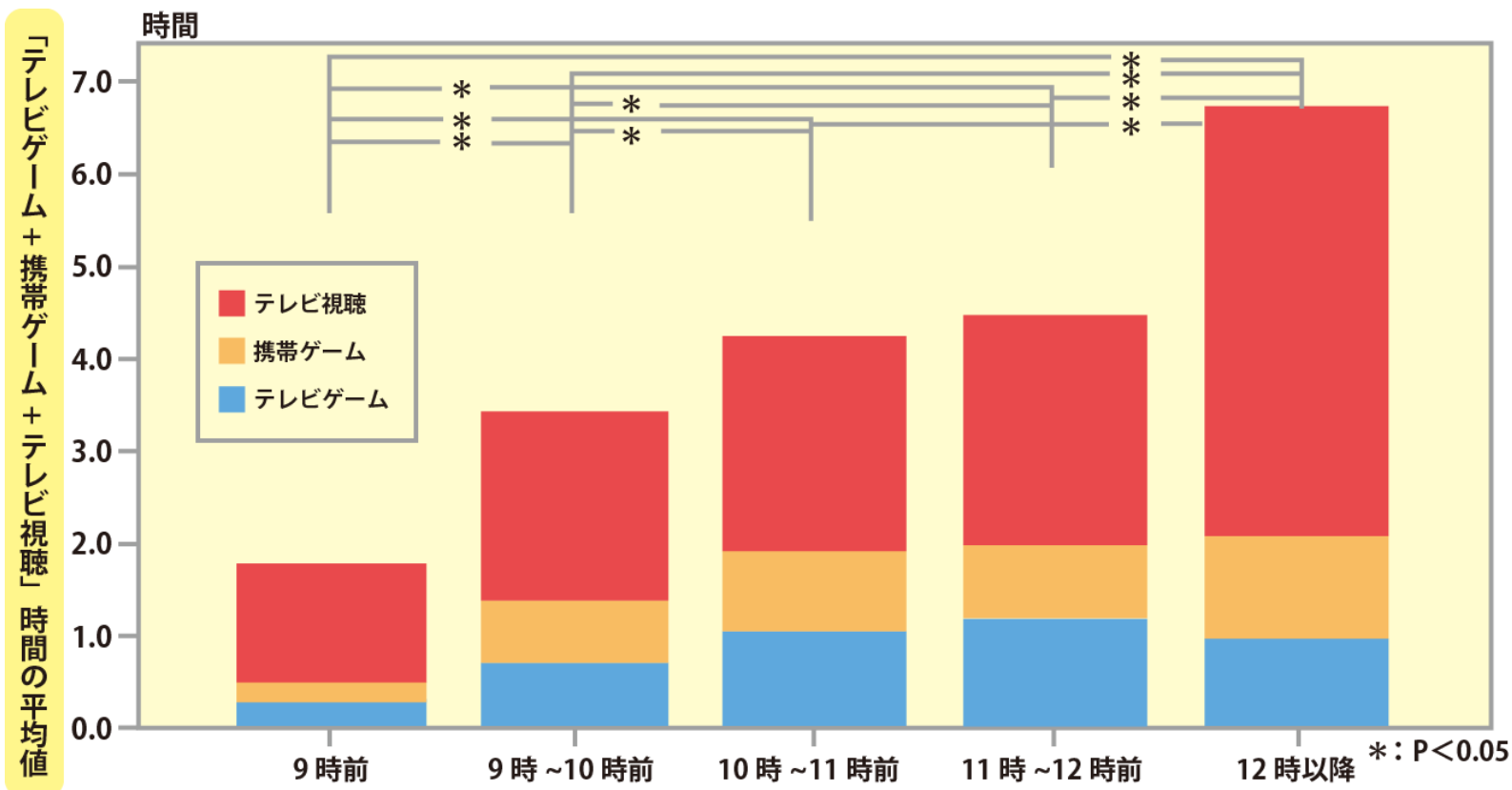
A decorative border with a repeating pattern of green flowers and vines surrounds the text.

**ゲーム、やりすぎていない？約束守っている？
パソコンゲームやビデオとか見すぎていない？**

**ご利用される方へ：
ゲームやユーチューブの画像なども入れて
ください。**

小学校児童（1069名）の 就床時刻とメディア接触との関連

平日就寝時刻別の「テレビゲーム+携帯ゲーム+テレビ視聴」時間

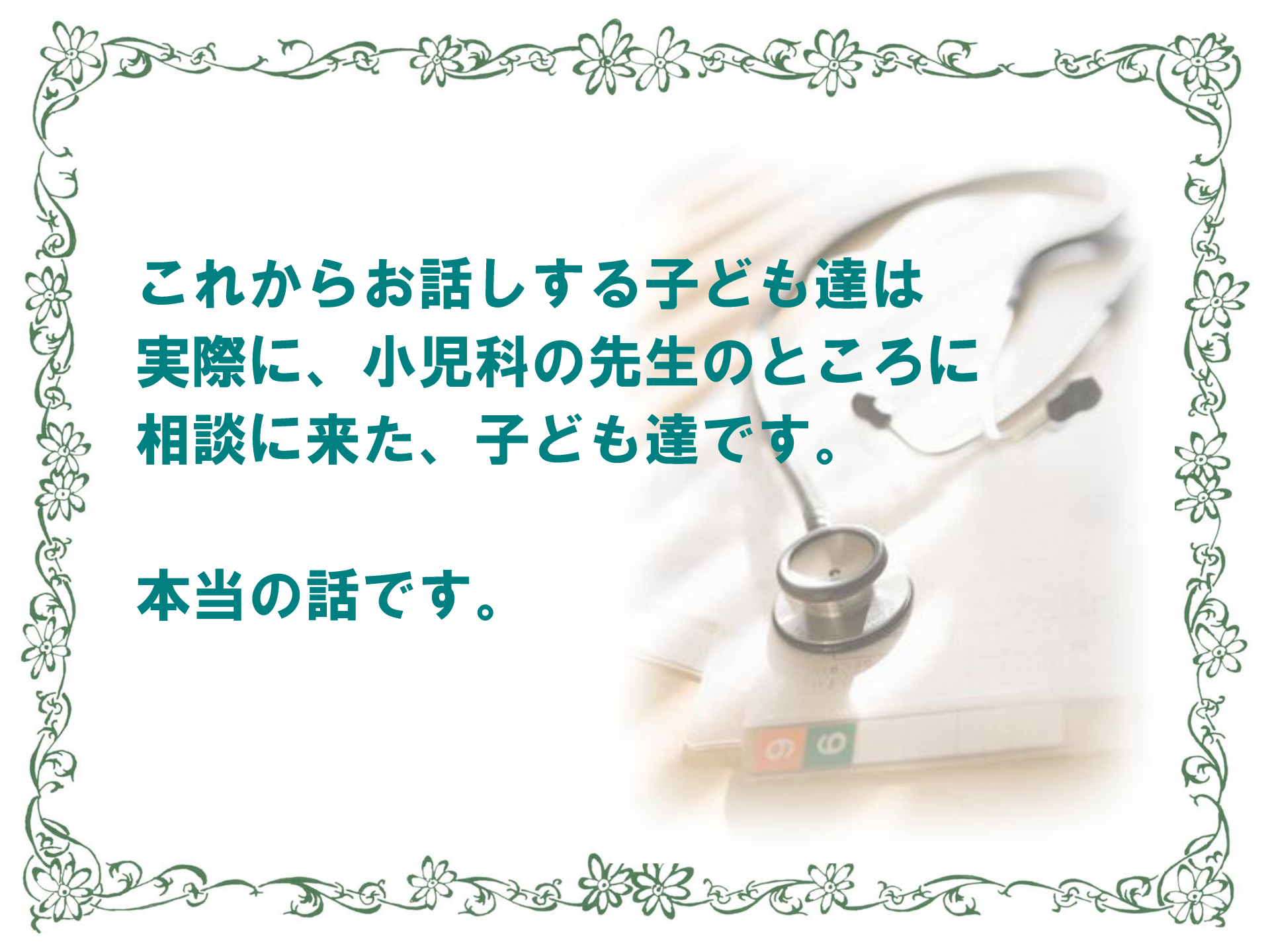




サイバーアディクション

Cyber addition

ゲーム・パソコン・ネット中毒の恐怖



**これからお話しする子ども達は
実際に、小児科の先生のところに
相談に来た、子ども達です。**

本当の話です。

ある、小児科医のもとに来た例 **12歳 小6男子**

小4からゲームにハマる。

小5 夜中2時までゲーム。

両親が止めるように注意したら、叫んだり暴れたりして、バットでなぐりかかった。

小6 小児科受診。

医師より「ゲームを少し控えて。もし暴れたら警察呼んでください！そのかわり、お父さんお母さんは本人と一緒に外で遊んであげてください」お父さんとお母さんが一緒に遊ぶようになった。

半年後

ゲームを止めることができた。
一人で、さみしかった、ということがわかった。。

ある、小児科医のもとに来た例 15歳6か月 女児

7月 気持ちが不安定となり、リストカットくりかえす
深夜2-3時までチャット、メールの生活。

8月 小児科受診。深夜0時までに寝るように伝えると素直に聞く。
家族で旅行に行き、家族の関係がよくなり、心が安定した。

9/10 また、0時までチャット、深夜4時すぎまで携帯電話。
夜中に両親が止めさせようとしたら絶叫して暴れた。

9/15 父と一緒に楽器の練習をするようになった
23時には携帯をやめるようになった。

10月 生活リズムが改善。

11月 登校するようになった

ある、小児科医のもとに来た例

12歳 男児

中1

夏休みあけに頭痛・腹痛・微熱が出現

10月

頭痛・腹痛訴え、小児科受診、検査は正常だった。
睡眠リズムは深夜～6時、ゲーム・パソコン、やめなさい、
と言ってもまったくいうこときかなかった。

12月

寝る時間は深夜、朝起きれなかった。親子の関係はさらに悪くなり、お母さんは外来で大泣きした。

1月

母に「制限はきかないだろう、一緒にゲームをしたらどうか」と提案。

2月

母が子ども達のゲームに理解を示して、よく話すようになった
その翌日から、ゲームは22時半で終了、早く寝るようになった。

3月

頭痛・腹痛・微熱は改善し、登校するようになった。

ある、小児科医のもとに来た例

13歳 女児

12月

朝起きれない、と小児科来院。学校には行かないで、1日10時間ゲーム「人間の顔が嫌い、現実社会は嫌、パソコンの中に入ってパソコンの中で生きていきたい」と訴えた。

1月

母にゲームを一緒にやるようにすすめた。
（本人の世界と一緒に一緒に入って一緒に遊ぶように伝えた。また、家族旅行するなど、本人と共通の話題をもつように話した。

2月

徐々に両親が優しくなり、本人が甘えられるようになった。

4月

始業式から毎日きちんと登校。ゲームは2時間のみとなり、「現実が好き」と言うようになった。

～クイズ～

次のうち実際にあったことはどれでしょう。

- a** 高校生：別の電車が通過した後、遮断機は降りていたのに携帯電話の話に夢中で反対方向からの電車に気づかず、携帯電話で話しながら踏切を渡り、電車にはねられ死亡した。
- b** 高校生：自宅が火事になりいったん逃げ出したが、「携帯電話を取りに行く」と言って戻り、焼死した。
- c** 女子中学生：携帯電話の出会い系サイトで知り合った男性に、携帯電話のメールで裸の写真を送らせられ、その後「中学校に写真をばらまく」と脅迫された。
- d** 5歳児：ペットが死んだのを見て、「パパ、電池入れかえてよ」と言った。

答え： すべて正解

A decorative border with a repeating pattern of stylized flowers and vines, framing the central text.

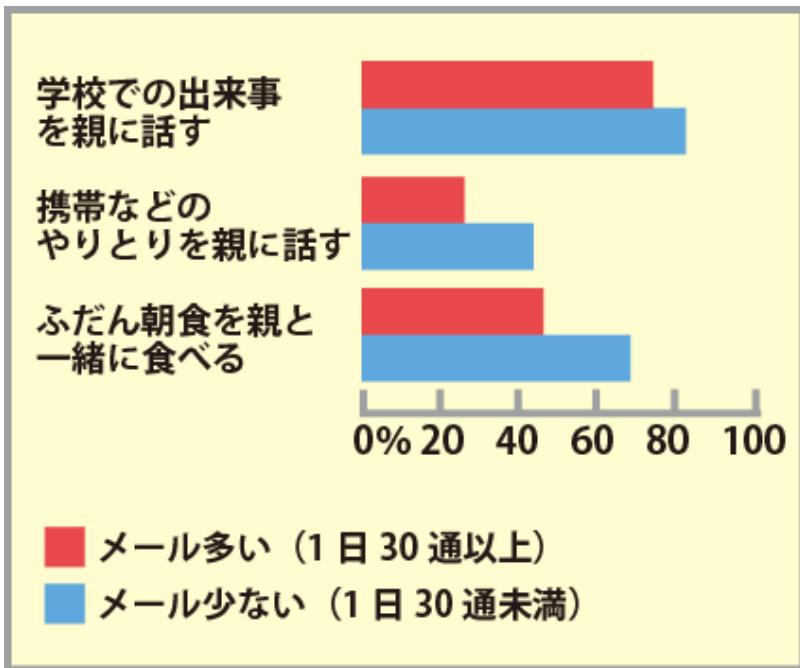
サイバーアディクション

Cyber addition

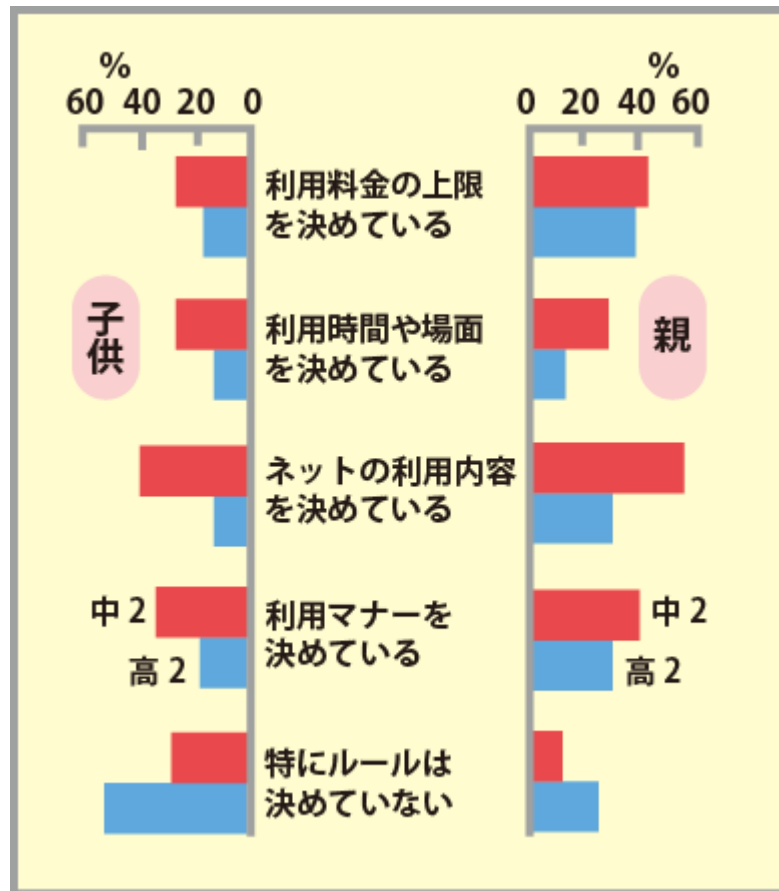
ゲーム・パソコン・ネット中毒は
誰もが陥る可能性があるのです

報告者（報告年）	対 象	夜型では…
Giannottiら (2002)	イタリアの高校生 6631人	注意力が悪く、成績が悪く、イライラしやすい。
Wolfsonら (2003)	中学生から大学生	夜ふかし朝寝坊で 学力低下 。
Gauら (2004)	台湾の4-8年生 1572人	moodiness（気難しさ、むら気、不機嫌） との関連が男子で強い。
原田 (2004)	高知の中学生 613人	「落ち込む」と「イライラ」 の頻度が高まる。
Caciら (2005)	フランスの学生 552人	度合いが高いほど 衝動性 が強い。
Gainaら (2006)	富山の中学生 638人	入眠困難、短い睡眠時間、 朝の気分の悪さ、 日中の眠気 と関連。
Gauら (2007)	台湾の12,13年生 1332人	行動上・感情面での問題点が多く、 自殺企図、 薬物依存 も多い。
Susmanら (2007)	米国の8-13歳 111人	男児で 反社会的行動、規則違反、注意に関する問 題、行為障害 と関連し、 女兒は攻撃性 と関連する。

メールの頻度による 小6の生活習慣の違い



ルールを巡る 親子の意識ギャップ



ゲーム・パソコン・携帯電話は きちんとルールを守りましょう！

- ☆おうちの人とルールを決めて守ること
- ☆時間を守ること 夜中はしないこと
- ☆「止めなさい」と言われたらやめる
- ☆「もうちょっと！」はダメ。
- ☆早寝早起き朝ごはん守ること
- ☆運動すること
- ☆ご飯もしっかり食べて、うんちもしてね。

夜行バスで帰省する人々



24:05!!

夜行性ベビーの発達

昼寝からなかなか起きれない保育園児
夜の睡眠時間が短い（夜行性）
指さし ができない
なん語（赤ちゃん語）
が少ない

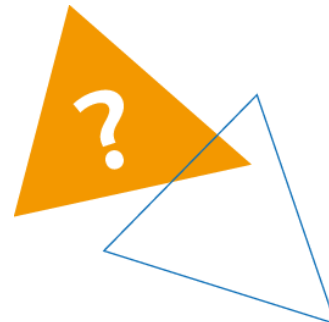
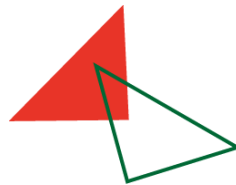
→ 発達に問題！



とつぜんですが、三角形を描いてみよう！

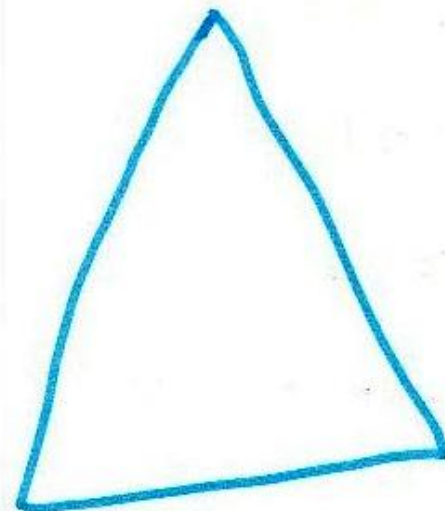
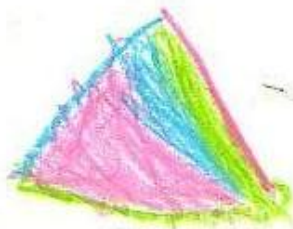
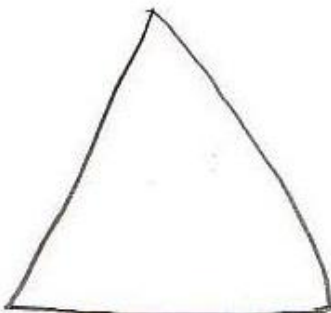
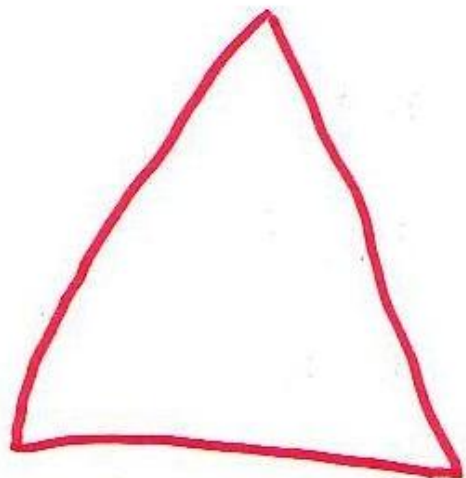


三角形を描くのは
意外に難しいのです。
5歳でようやく
描けるようになります。

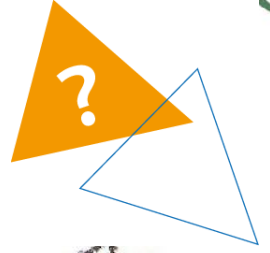




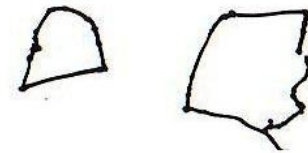
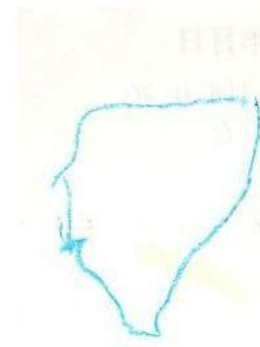
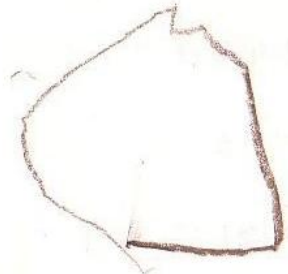
三角形を描いてみよう！



夜行性ベビーの三角



これって
さんかっけい？



夜行性ベビーは
三角形が 描けないよ！！

あれ？！
三角形が
描けない！



家族と子どもたちの睡眠

首都圏在住291の核家族のアンケート調査
平均年齢 父 37.6歳、母 35.7歳、子 5.6歳

【結果】

お母さんが寝不足 → 子どもは寝不足
お父さんが遅寝 → 子どもも遅寝

つまり

お父さん、お母さんにも責任がある

「僕たちばかり、責めないでよお！プンプン」
(子どもより)

日本人全体の睡眠時間

NHK調べ：10歳以上

時間

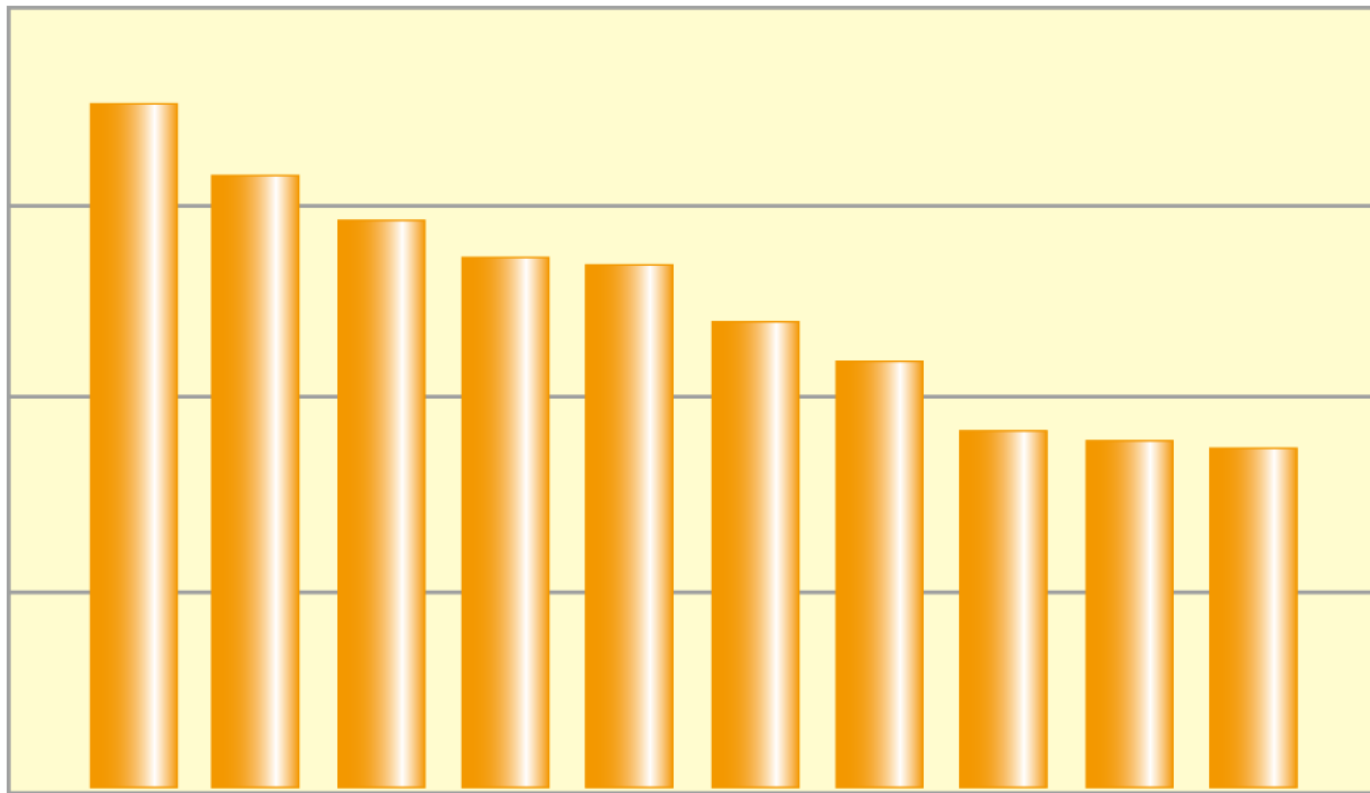
8.5

8.0

7.5

7.0

0.0



1960

1965

1970

1975

1980

1985

1990

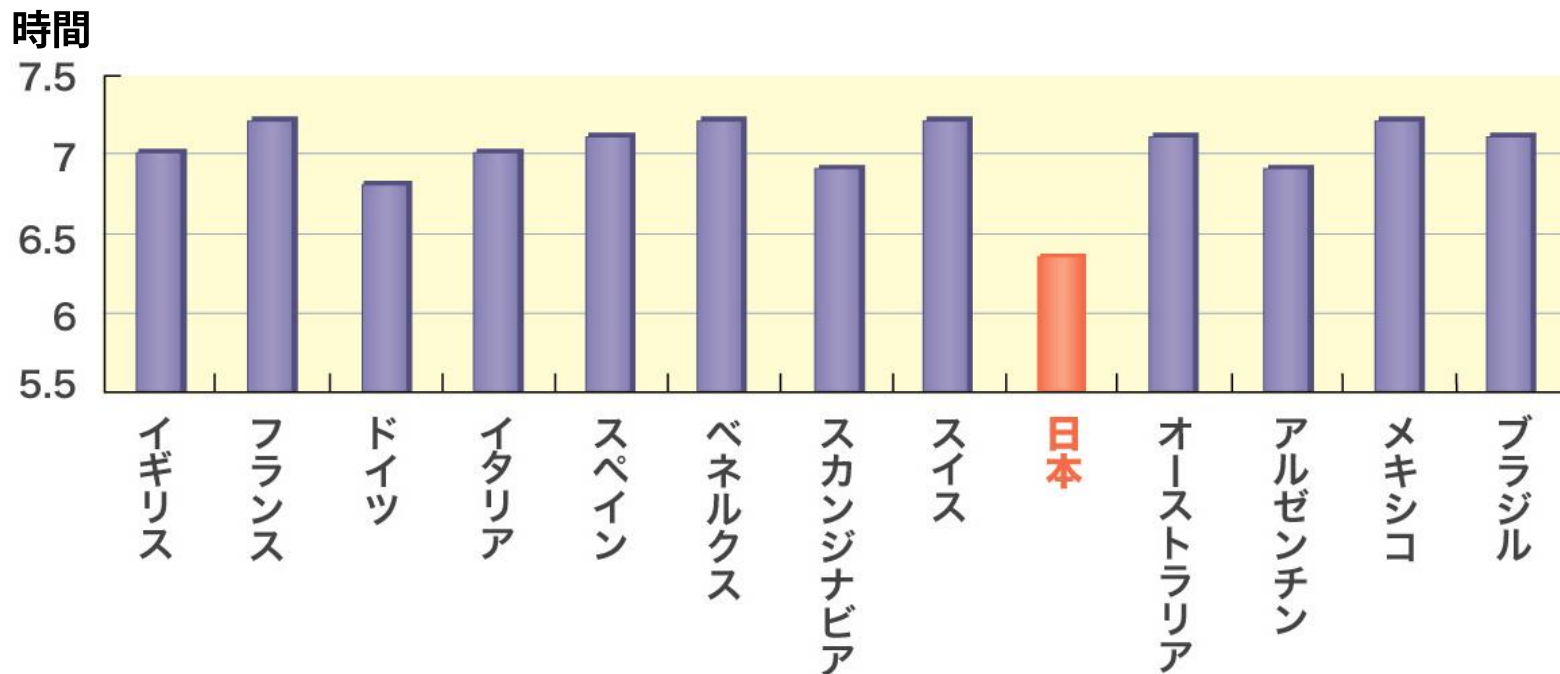
1995

2000

2005

年

国・地域別の睡眠時間



各地域500名 18～64歳 (2008年8月20日から9月1日の調査)

睡眠不足は命のリスク



スキーバス事故
27人死傷。
運転手は連続徹夜で
運転、途中交代なし。



**寝不足で
居眠り運転**

つまりは大人の問題なんです！

事業コスト：夜間勤務における事故

チェルノブイリ原発



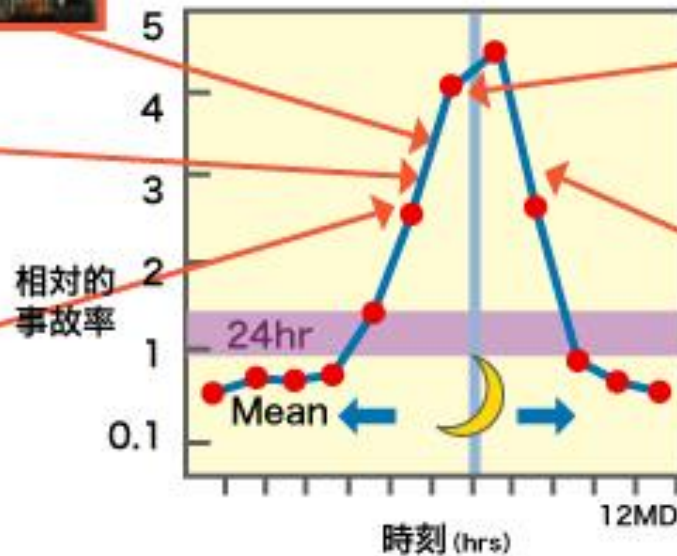
ボパール化学工場



エクソンバルディス号



世界で年間80兆円損失！



スリーマイル島原発

鉄道事故



**睡眠不足は、
大人にも子どもにも、
心と体に悪い影響が出ます。**

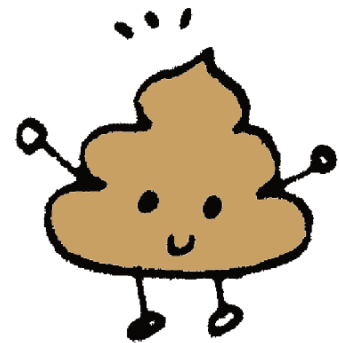


覚えてもらいたい大切な事

☆ヒトは、ねて、たべて、
うんちをだして、
元気がでる動物です。



☆大人も子どもも同じです。





**私たち人間は地球に生きている
昼間 生きる動物です。**

**夜、好きなことばかりして、
眠らなかったら、朝起きれなくて
体も心も疲れて、病気になります。**

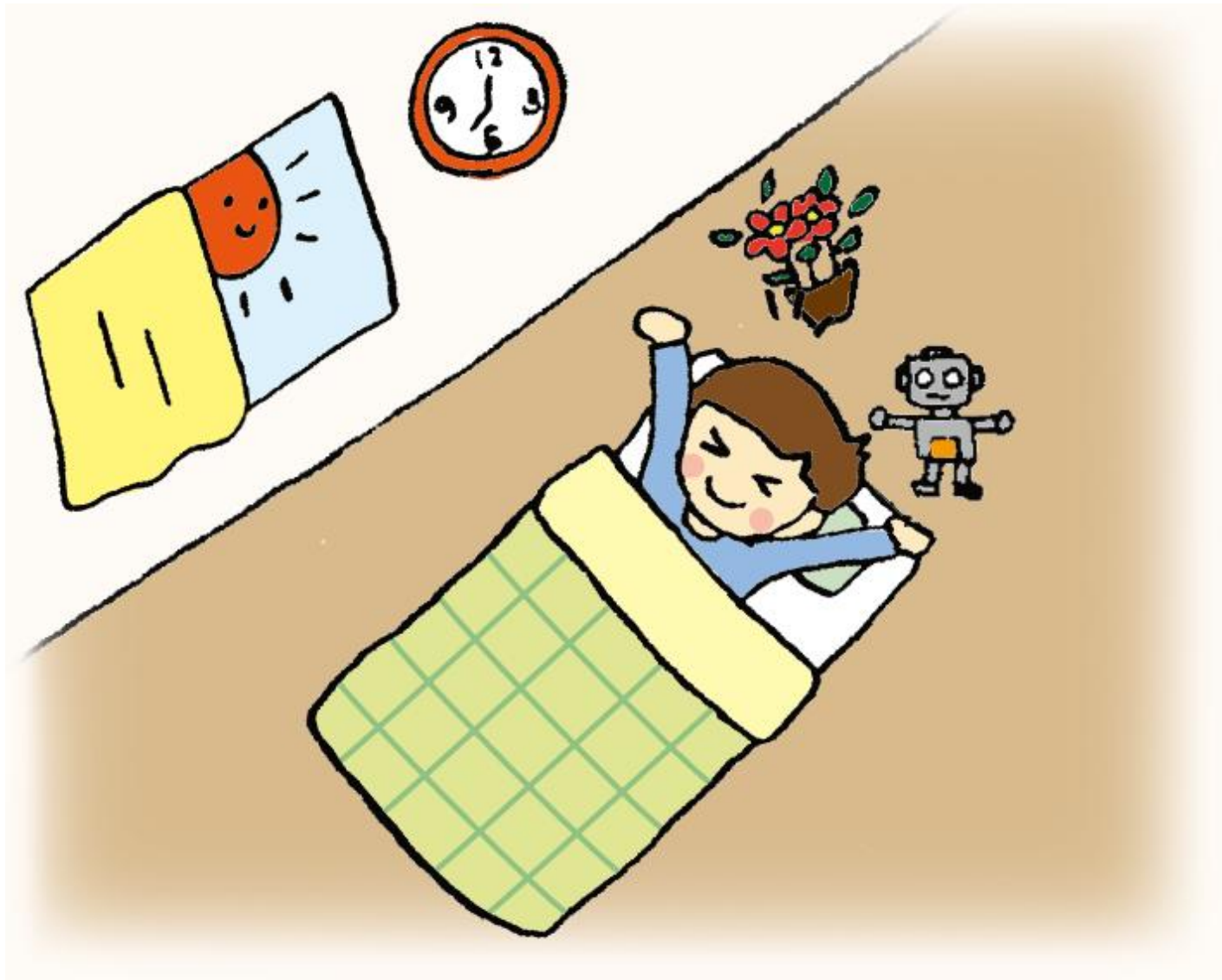
**自分の身体の声聞いてください。
悲鳴をあげていませんか？**

早寝早起き朝ごはんの 医学的理由

「早起きリズムは命のリズム」

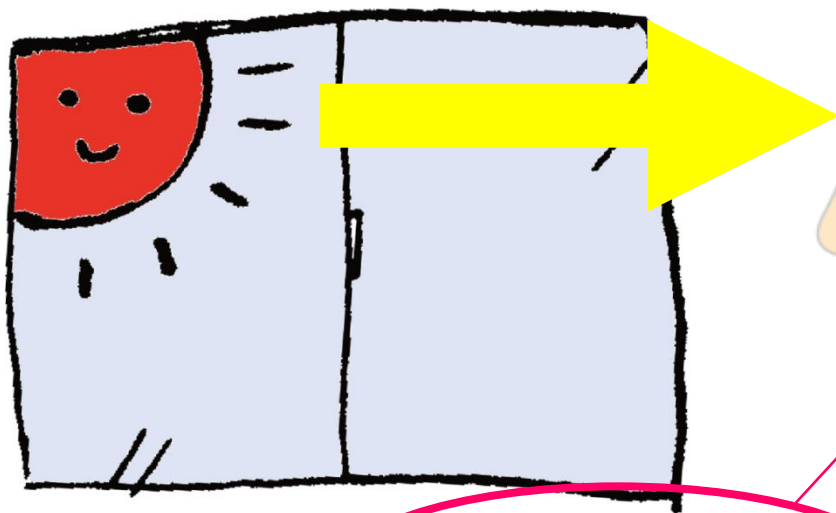






朝の光を浴びよう

morning!!

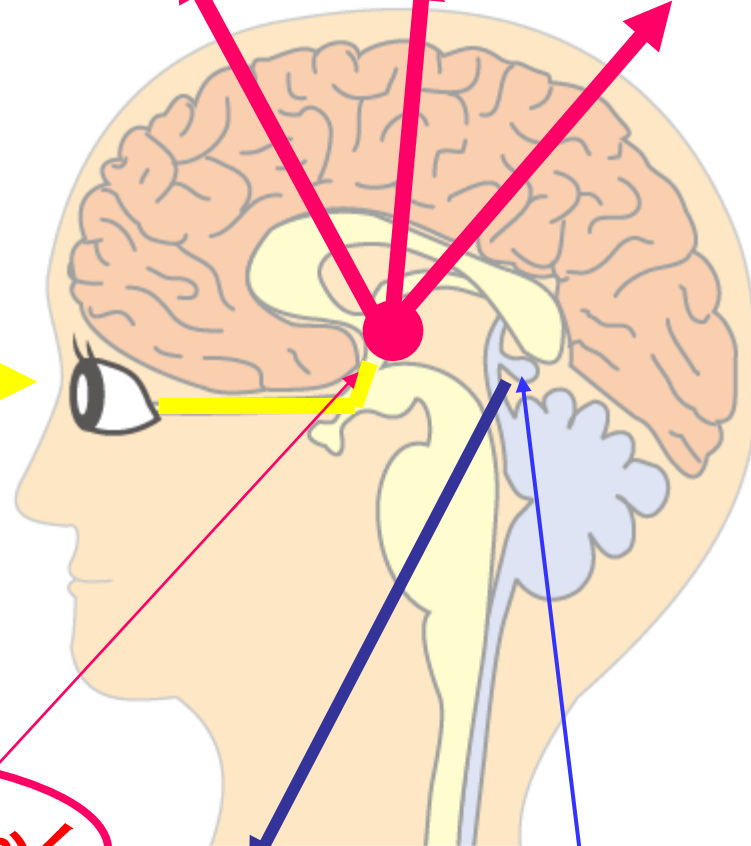


しこうさじょうかく

ホルモン

体温

覚醒



睡眠

松果体から
メラトニン分泌

概日リズム

Circadian rhythm

体内時計は1日25時間

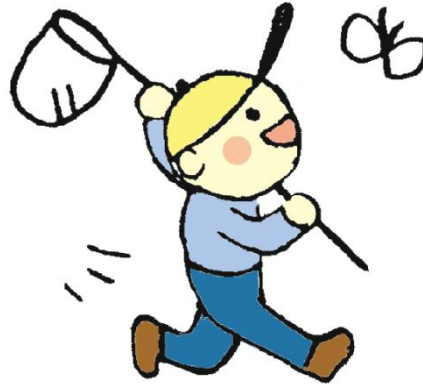
**→朝日をあびると
その土地にあったリズム**



**1日24時間
に調節される**

体温リズム

昼間 → 高い
夜 → 低い

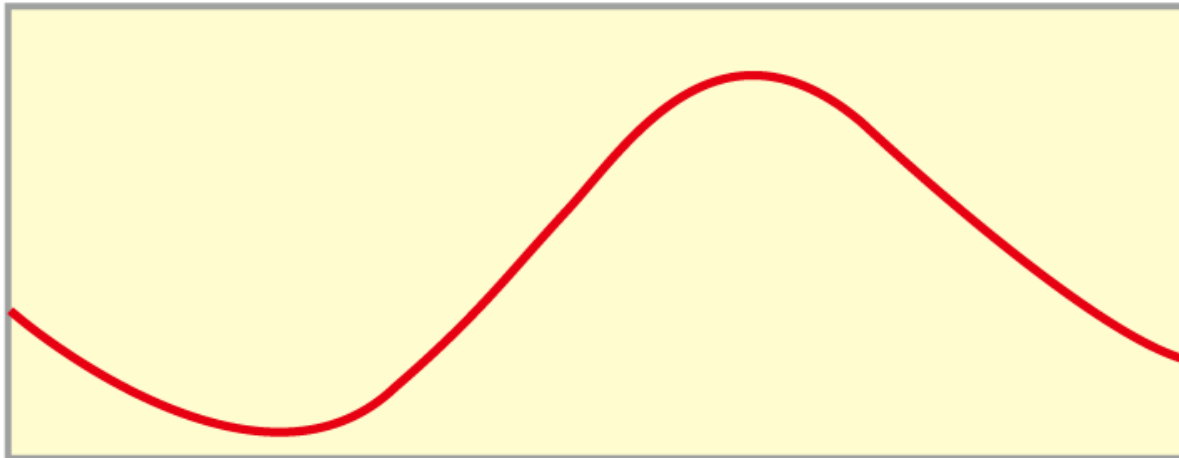


体温(°C)

37.5

37.0

36.5



0

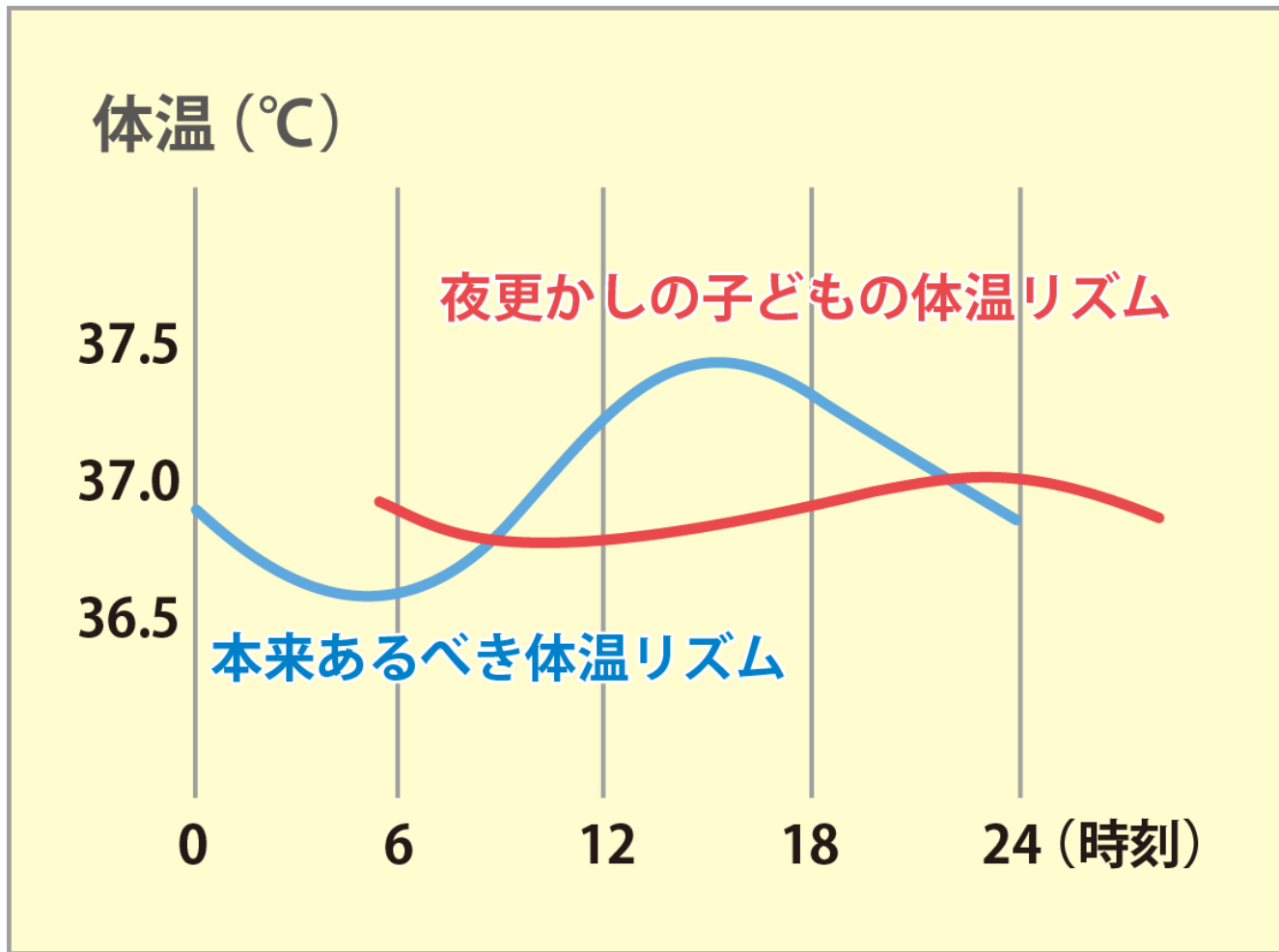
6

12

18

24(時刻)

夜更かし子どもの体温リズム

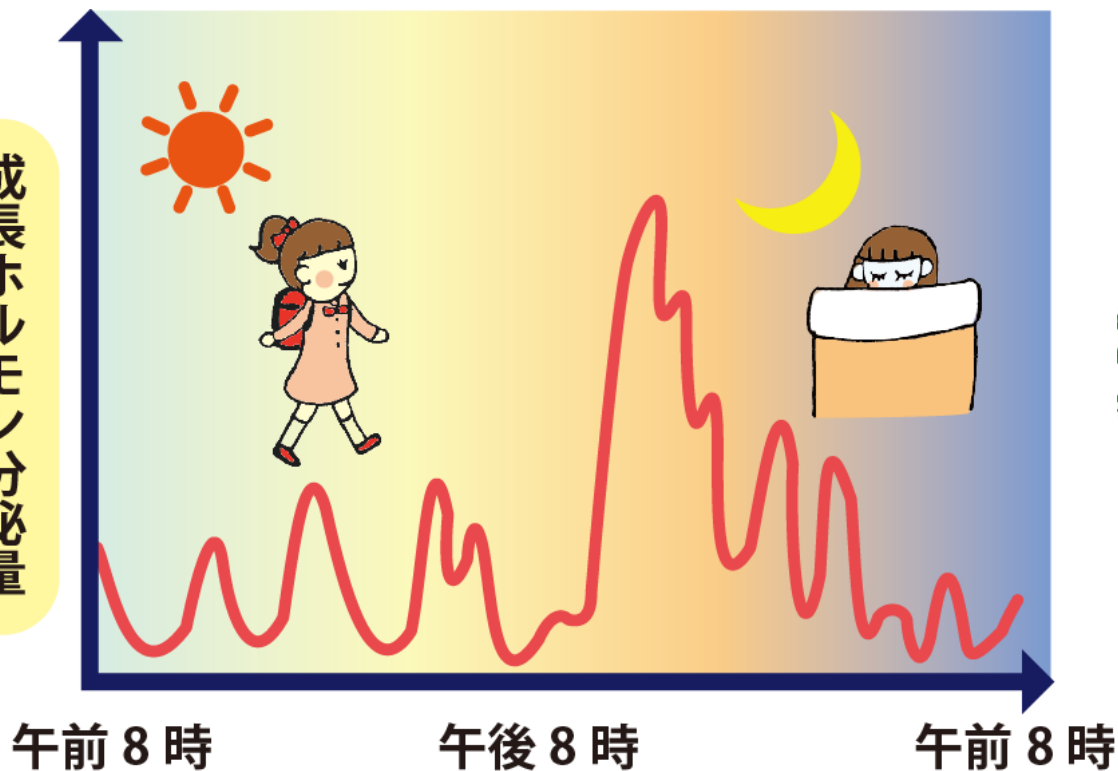


成長ホルモン

寝る子は育つ

成長の鍵
「成長ホルモン」
は寝ている間に
最も分泌される

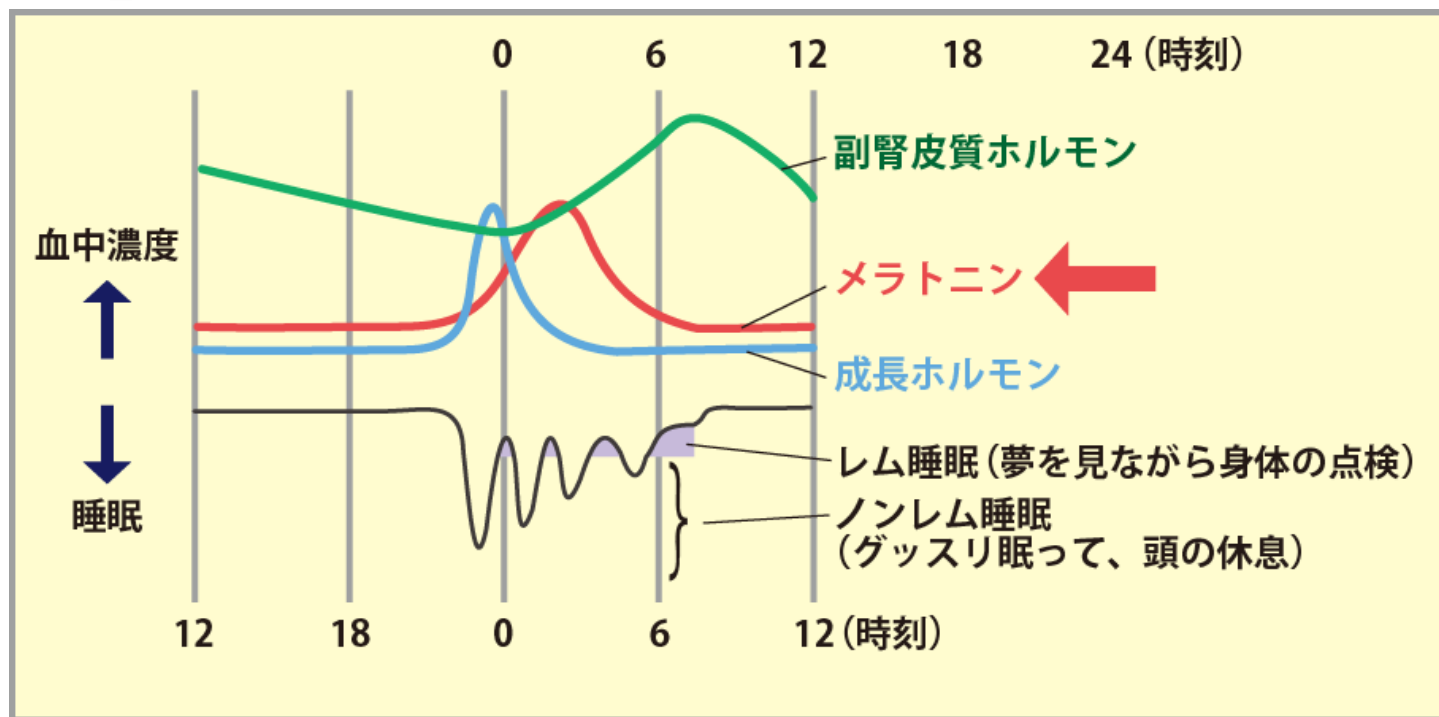
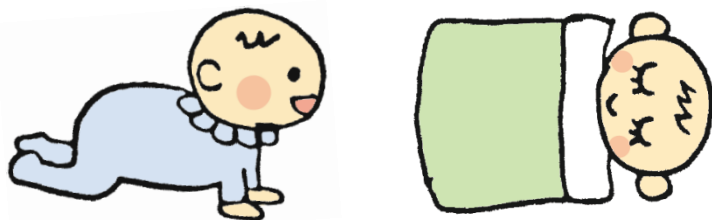
成長ホルモン分泌量



就寝

起床

全部 命のリズムだよ～



A decorative border with a repeating pattern of green flowers and vines surrounds the entire page. The flowers are stylized with five petals and a central yellow dot. The vines are thin and curly, connecting the flowers in a continuous line.

成長ホルモン

背が伸びるホルモン
骨や体をつくります。

**副腎皮質
ホルモン**

血圧や血糖値などを調整する
体のバランスを整える

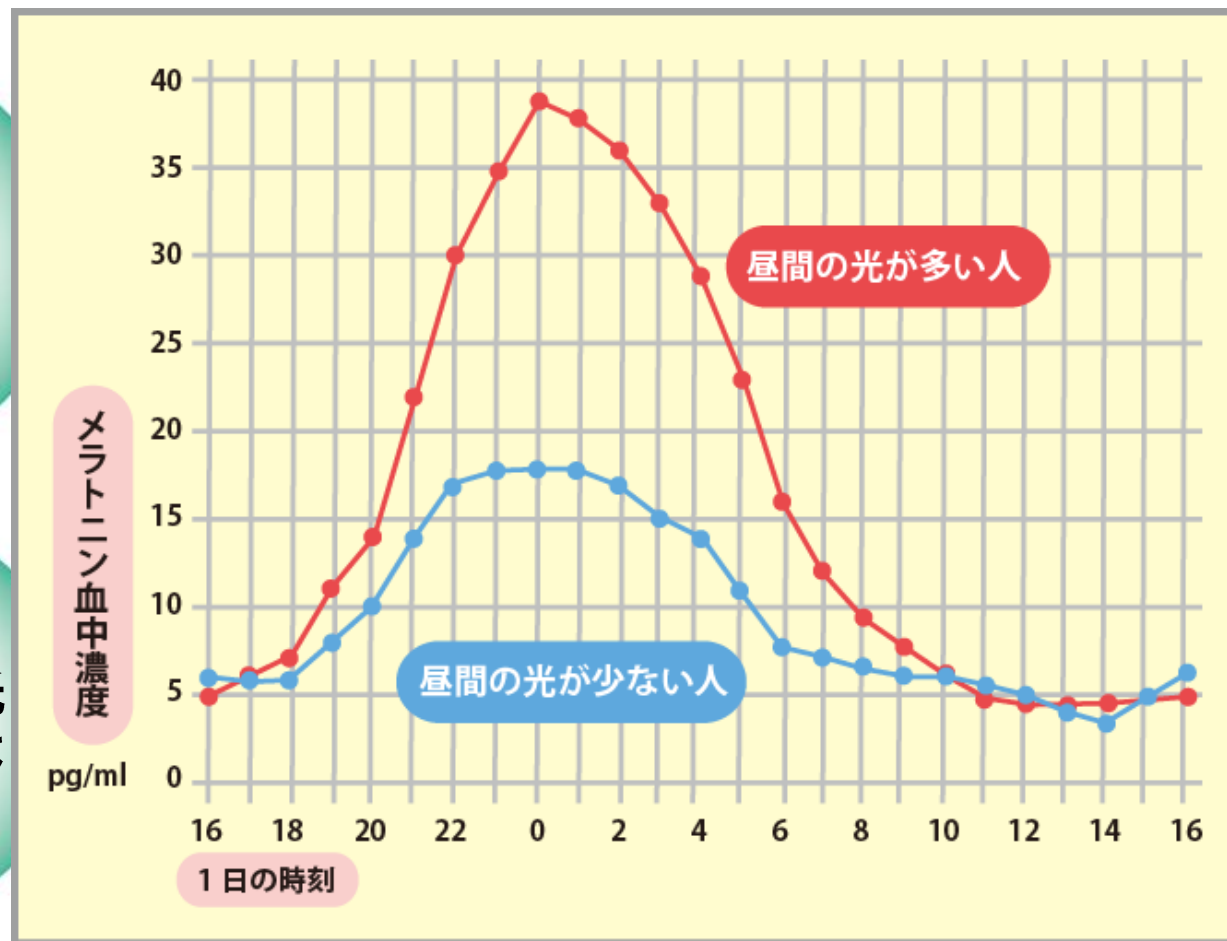
メラトニン

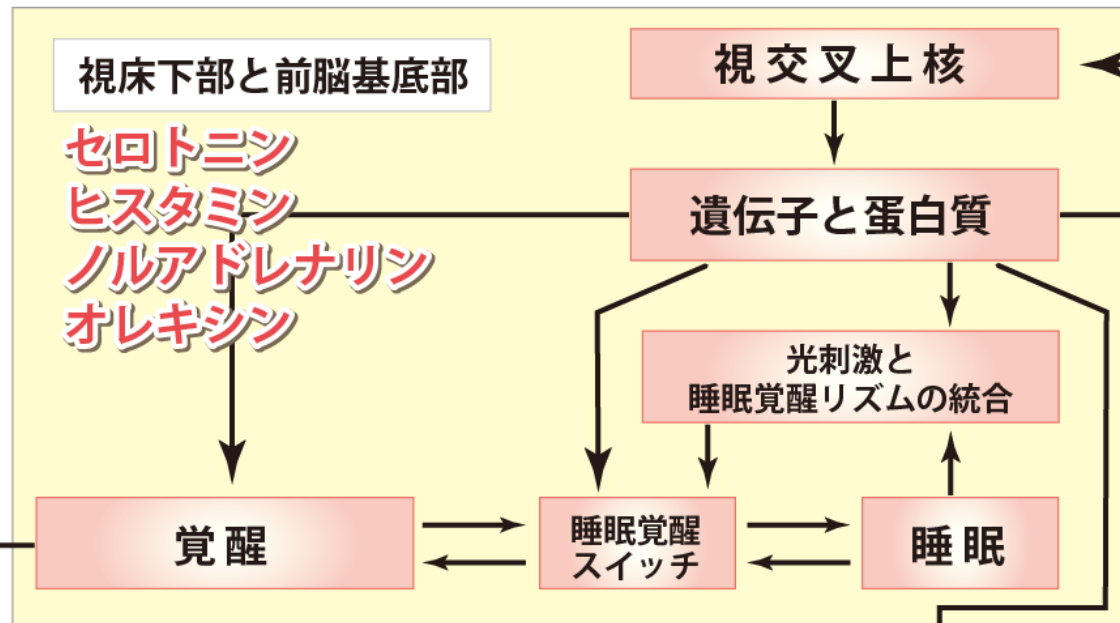
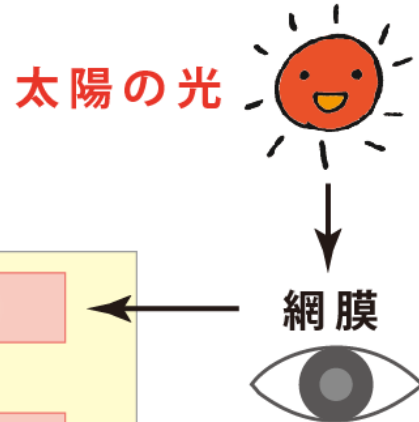
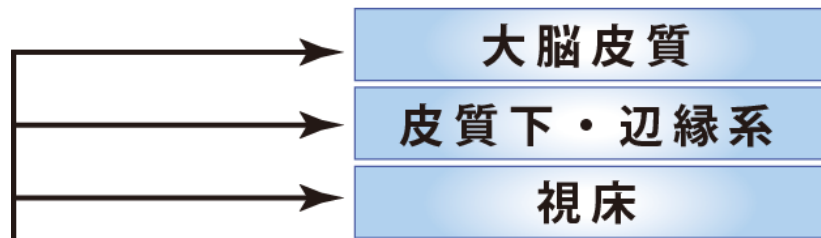
眠くなるホルモン
朝の光と夜の暗さで
分泌される

高照度光照射による夜間メラトニン分泌リズムの改善

メラトニンは
昼間たくさん
光を浴びると
たくさん出ます

大事なものは
朝の光！夜の光
でメラトニンは
低くなります！

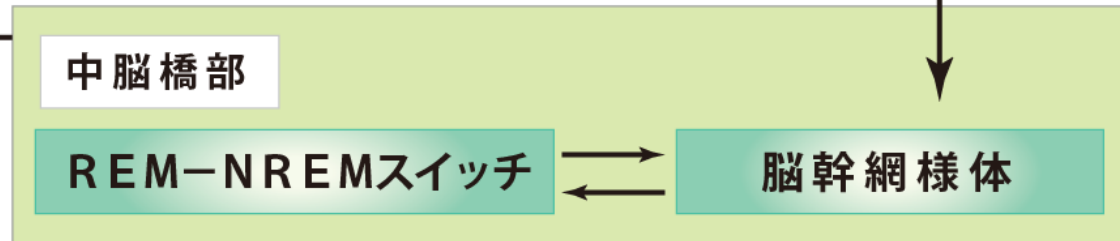




中枢・末梢の体内時計

体温
成長ホルモン
メラトニン
ACTH

副腎皮質ホルモン



セロトニン神経の特徴

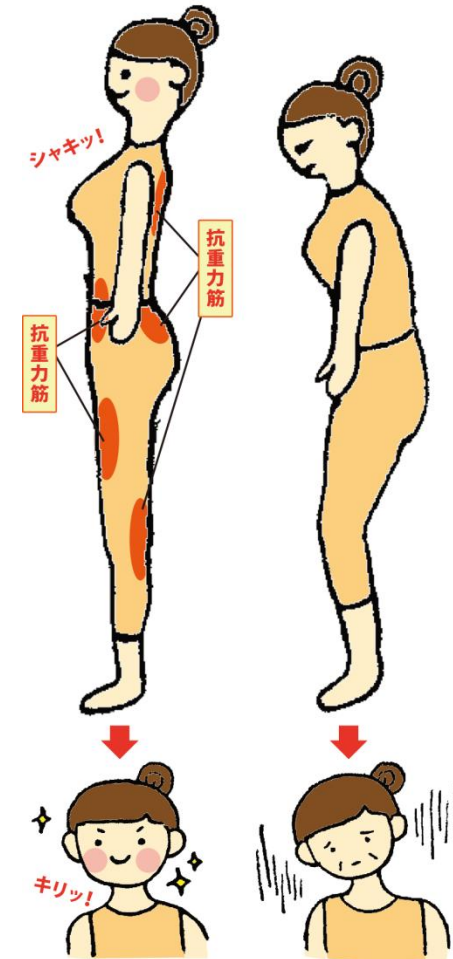
1. 子どものときに最も発達します。
2. 神経の**形成・発達に直接関連**します。
3. 気分に影響を与える。

セロトニンが少ない→うつ状態

(落ち込む、やる気がなくなるなど)

セロトニンが多い→**元気ハツラツ、
気分スッキリ**

4. 脊柱起立筋（せきちゅうきりつきん）に作用して、姿勢がシャキッ。
（背筋を伸ばす筋肉が強くなります）
歩くこと、姿勢もとても大事です。



セロトニンが
足りなくなると

うつ状態

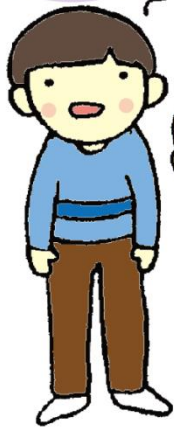


発達の遅れ

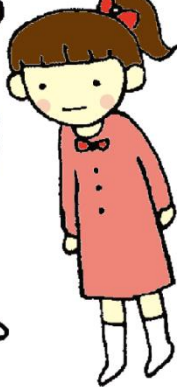
睡眠障害

キレル！暴れる！

ボーっと
している



表情が
硬い



午前中に
集中できない



どうやってセロトニンを増やすの？ リズムと関係ありますよ。

1. リズムのある生活

規則正しい早寝早起きのリズムです

2. リズムのある運動

はいはい・歩行

(ロコモーション運動)

ガムを噛む

3. 座禅（ざぜん）、瞑想（めいそう）

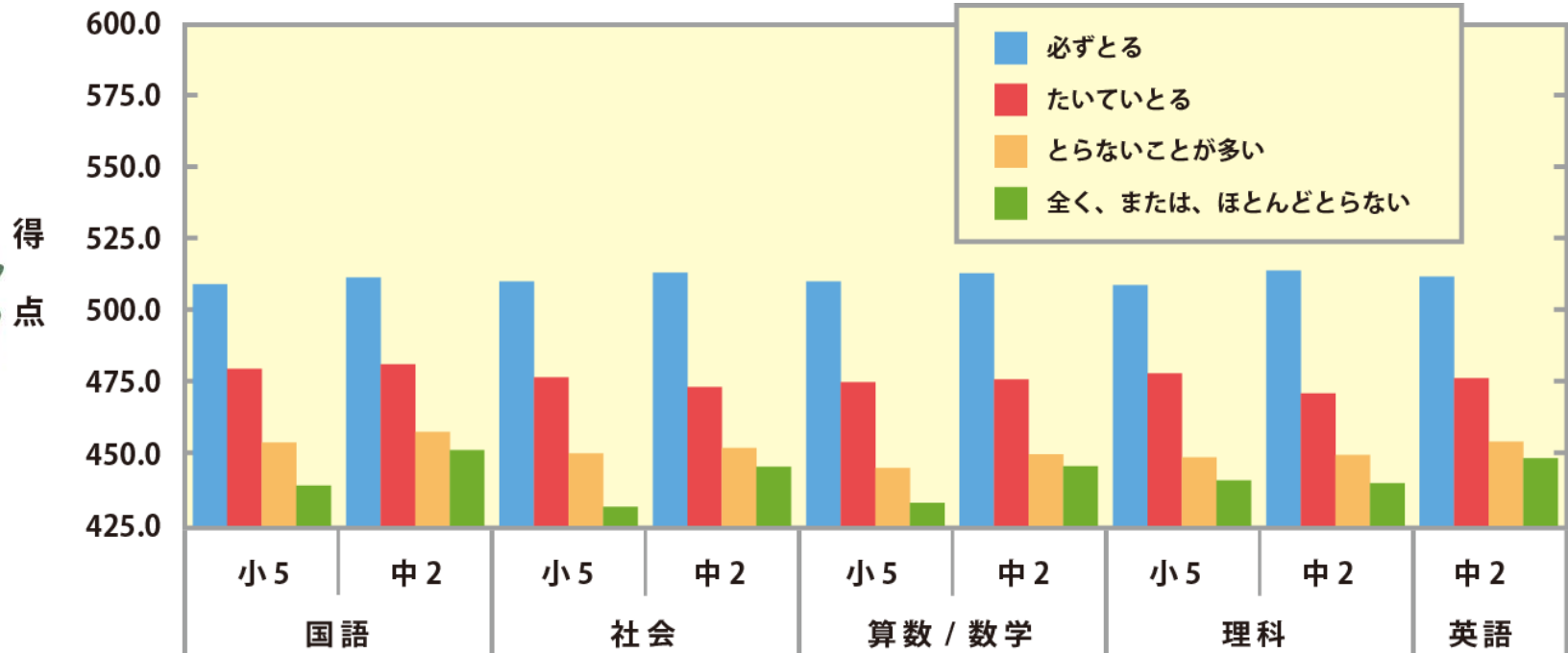
20分以上が必要です



朝ごはんの大切さについて

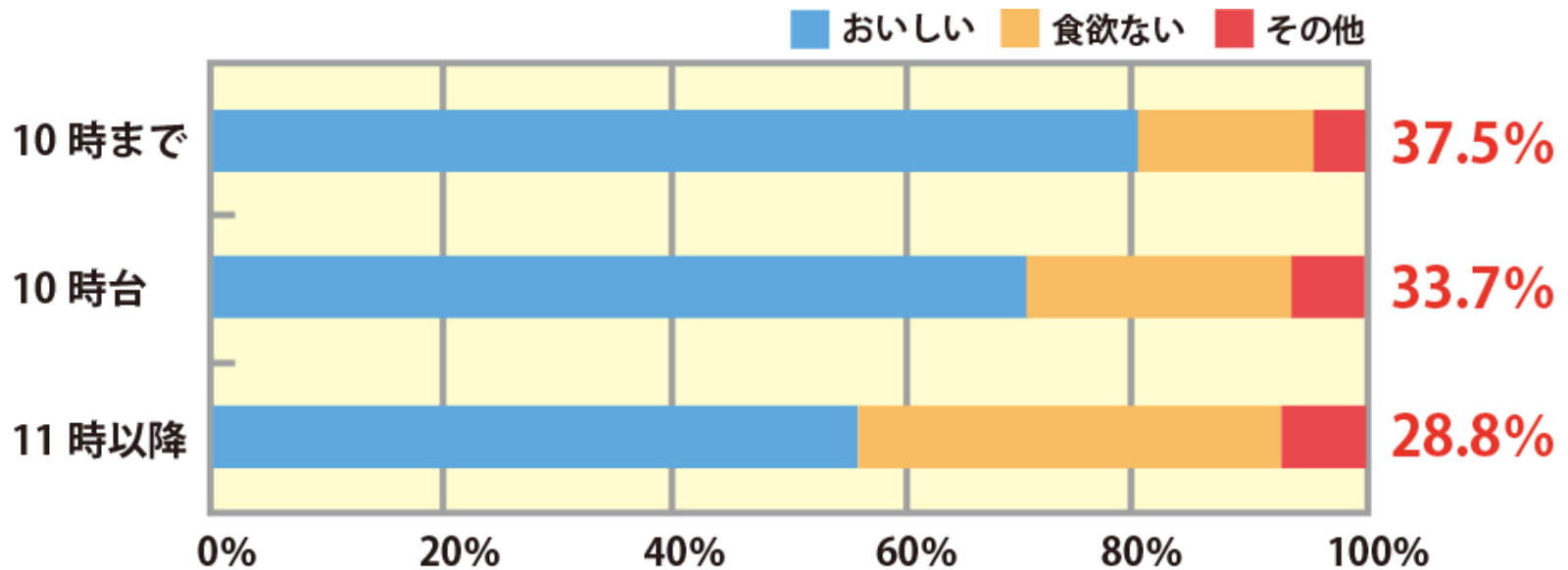


朝ごはんで、成績 アップ！！



調査対象：小学生 約21万1千人（小学5・6年生各約10万人）
 中学生 約24万人（各学年約8万人）

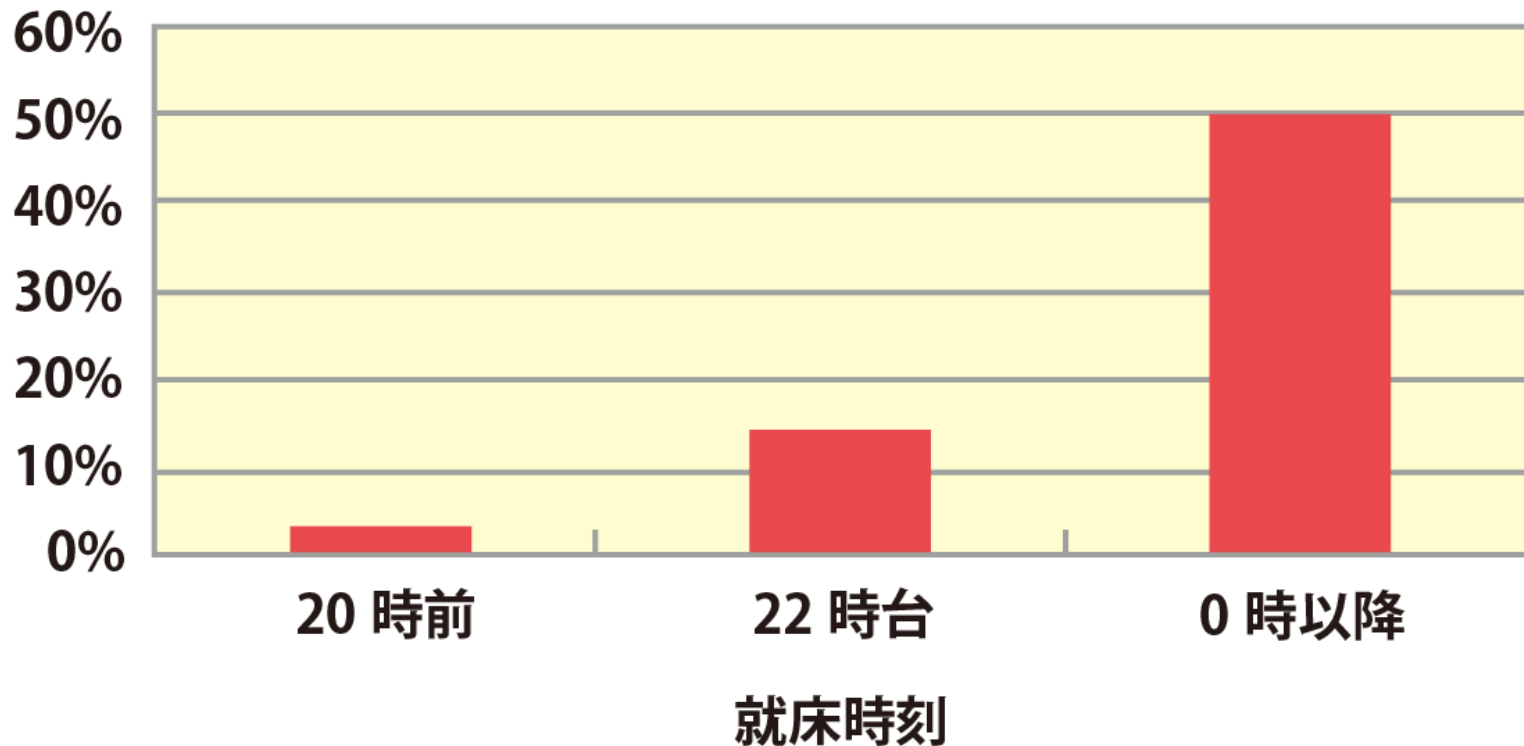
寝た時刻と朝の食欲（学童）



10時までに寝たグループが、朝の目覚めがよい、すっきりしている、食欲があると答えた割合が最も高かった。

寝た時間と朝ご飯を食べれない割合（1-3歳）

朝食を食べ
ていない割合



朝食を「ほぼ毎日食べる」と答えたのは90.6%
早く寝た方がと朝ごはんも食べられる

2つの種類のヒトの睡眠

※REMとは…急速眼球運動 = (Rapid Eye Movemnt) の略

レム睡眠
(REM睡眠)

夢をみる睡眠 眼がキョロキョロ動く
脳は寝ているが、体の自律神経が動き始める
(起きる準備をする睡眠) 明け方に多くなる
※記憶の固定をする = 学習効果

ノンレム睡眠
(Non REM睡眠)

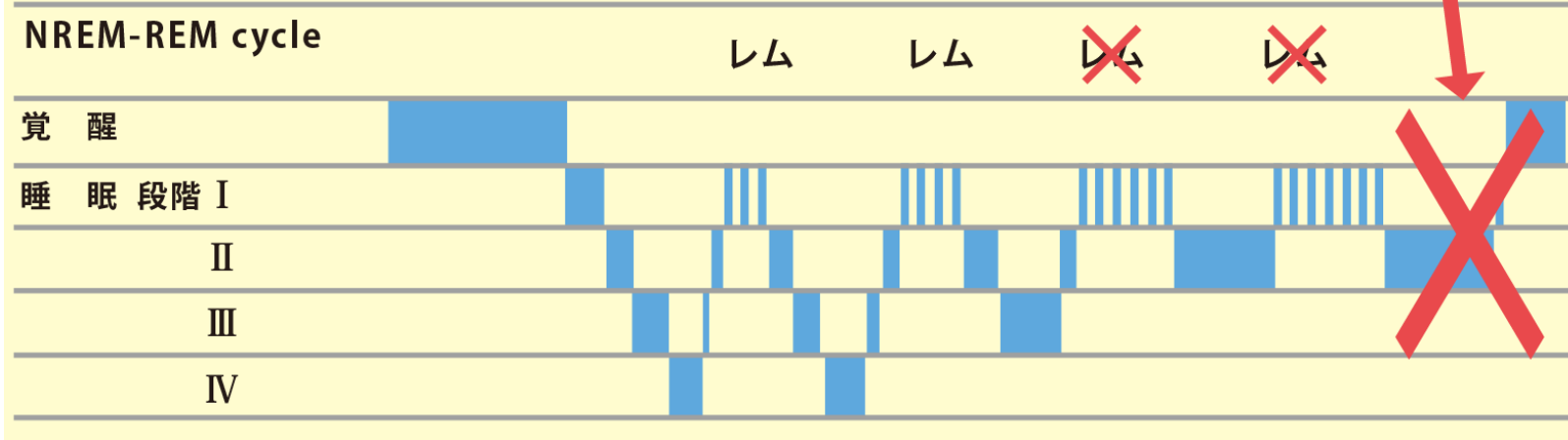
深い眠り 眼は動かない脳も体
(自律神経) もぐっすり休んでいる
眠りはじめに多い

ヒトは、ノンレム⇄レム睡眠を1時間半で繰り返しています。
どちらの睡眠も大事です。

「朝ごはんが大事なのはわかってる！」 でも、おなかすいてない！なぜでしょう？

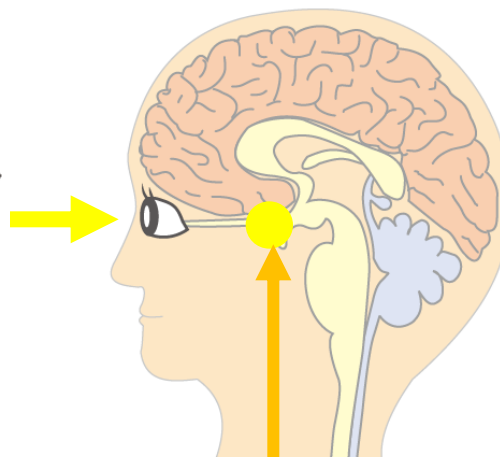
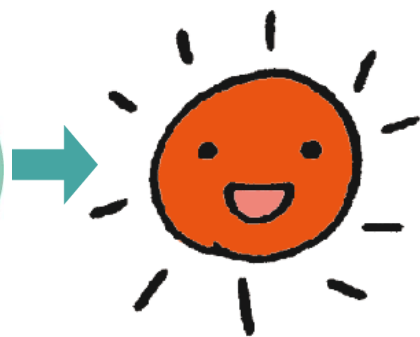
明け方のレム睡眠で
起きる準備します。

明け方のレムが不十分
起きる準備が出来ません！



早く寝れば、明け方、レム睡眠を十分にとれるので、おなか
動くなど起き準備をします。でも、深夜に眠れば明け方の
レム睡眠が不十分で深い睡眠で起きなければなりません。

朝、太陽の光を
浴びると…



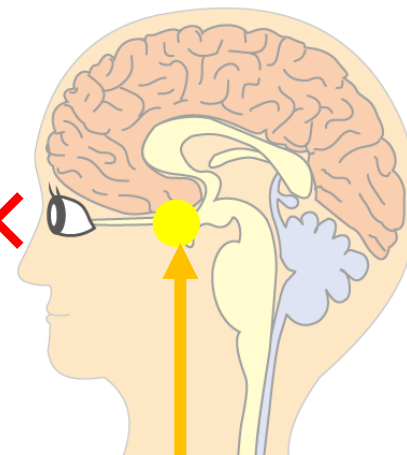
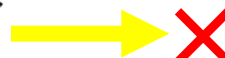
視交叉上核



早寝早起き朝ごはん
心も体もしっかりした
リズムを作れます。

元気な命のリズムが出来るのです

太陽の光を
浴びないと
どうなるの？



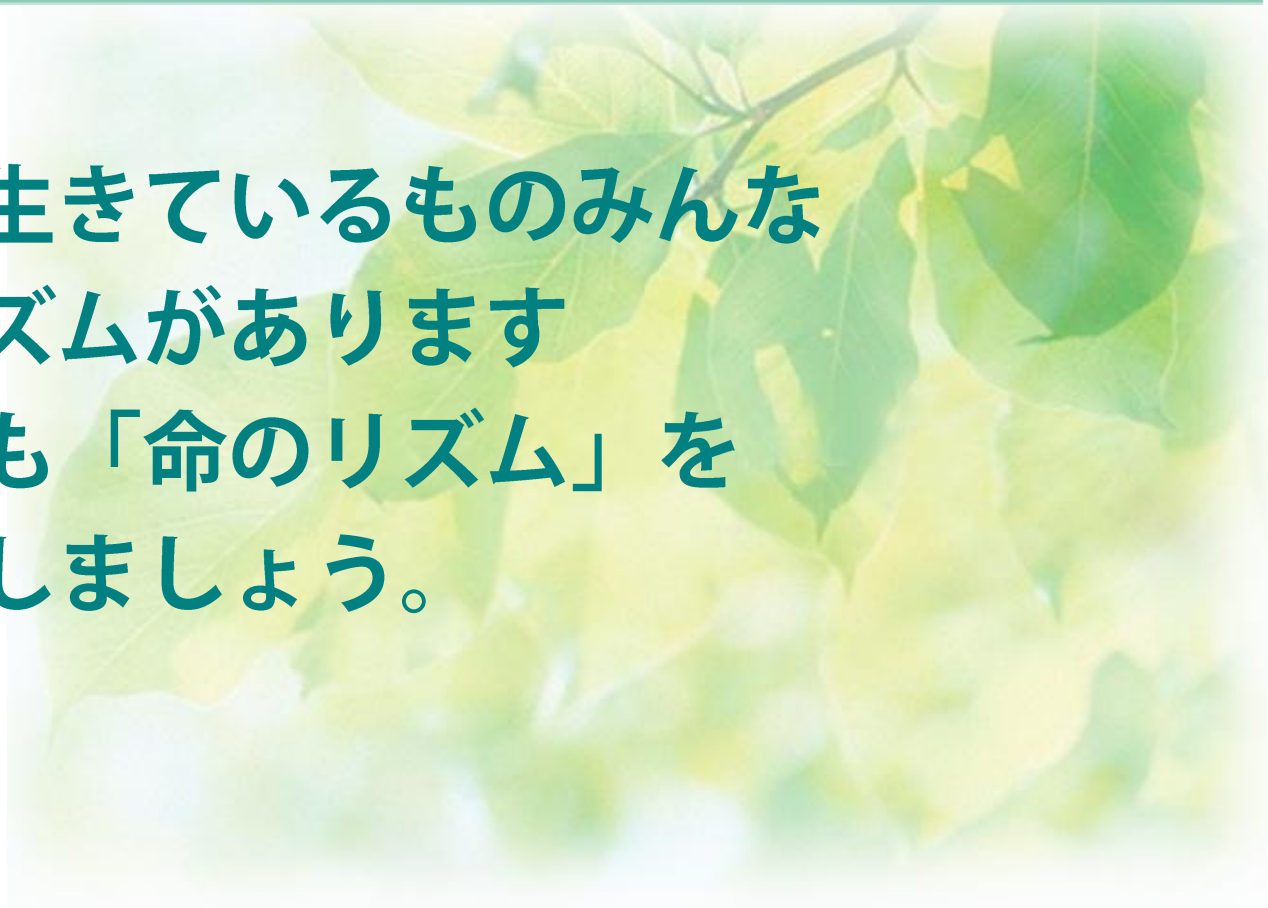
視交叉上核



遅寝遅起き、睡眠不足は
心身のリズムが弱くなり
命のリズムが弱くなります。

A decorative border with a repeating pattern of stylized flowers and vines in a light green color, framing the entire page.

「早起きリズムは命のリズム」

A background image showing a close-up of green leaves, some in sharp focus and others blurred, creating a sense of depth and natural light.

地球に生きているものみんな
命のリズムがあります
私たちも「命のリズム」を
大切にしましょう。

どうしたら、命のリズムを大切にできますか？

電気もテレビも
なかった時代は
命のリズムを守る事は
簡単でした。
でも今は努力が必要なのです。



命のリズムを守るコツ

- ☆ 「早寝早起き朝ごはん」
- ☆ 昼間、しっかり起きて活動すること
- ☆ 規則正しい食事をする事
- ☆ 家族兄弟、みんなで一緒にがんばりましょう

早寝のコツ

一番大事なことは

「早く寝ようと思うこと」

(みんなは一人で寝てるよね、自分の意志が大切です)

- ☆1日のスケジュールを決める
- ☆寝る時間を決める
- ☆早く宿題をする
- ☆早くテレビ・ゲームをやめる
- ☆早く電気を消して布団に入る

早起きのコツ

朝の光を浴びること、カーテン開けてね

- ☆朝ごはんを食べること
- ☆前の日の夜、早く寝ること

- ☆「**明日朝、**
○時に起きるぞ」
と決意すること

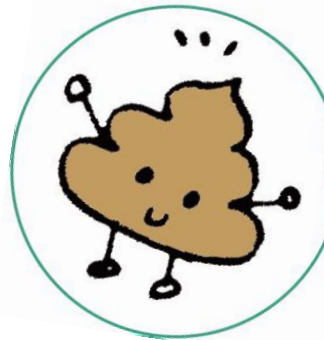


頑張らないで。疲れたら寝て！
命のリズムは自分で守ろうね！



一番大切なのが・・・

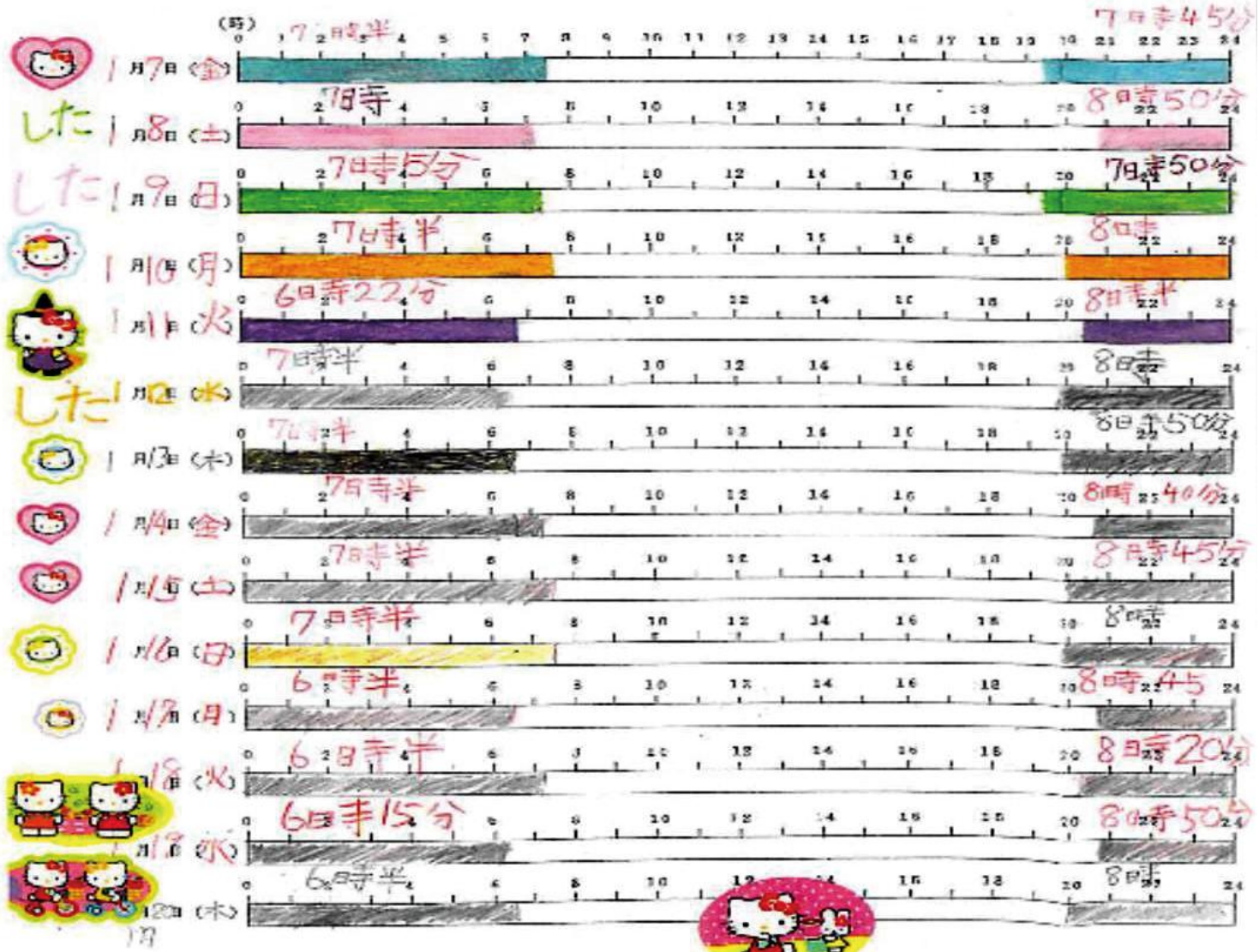
朝日を浴びて、朝ごはん、朝うんち
昼間は大活躍
夜は、ボタンキュー！



睡眠表をつけて 「命のリズム」 見直してみませんか？

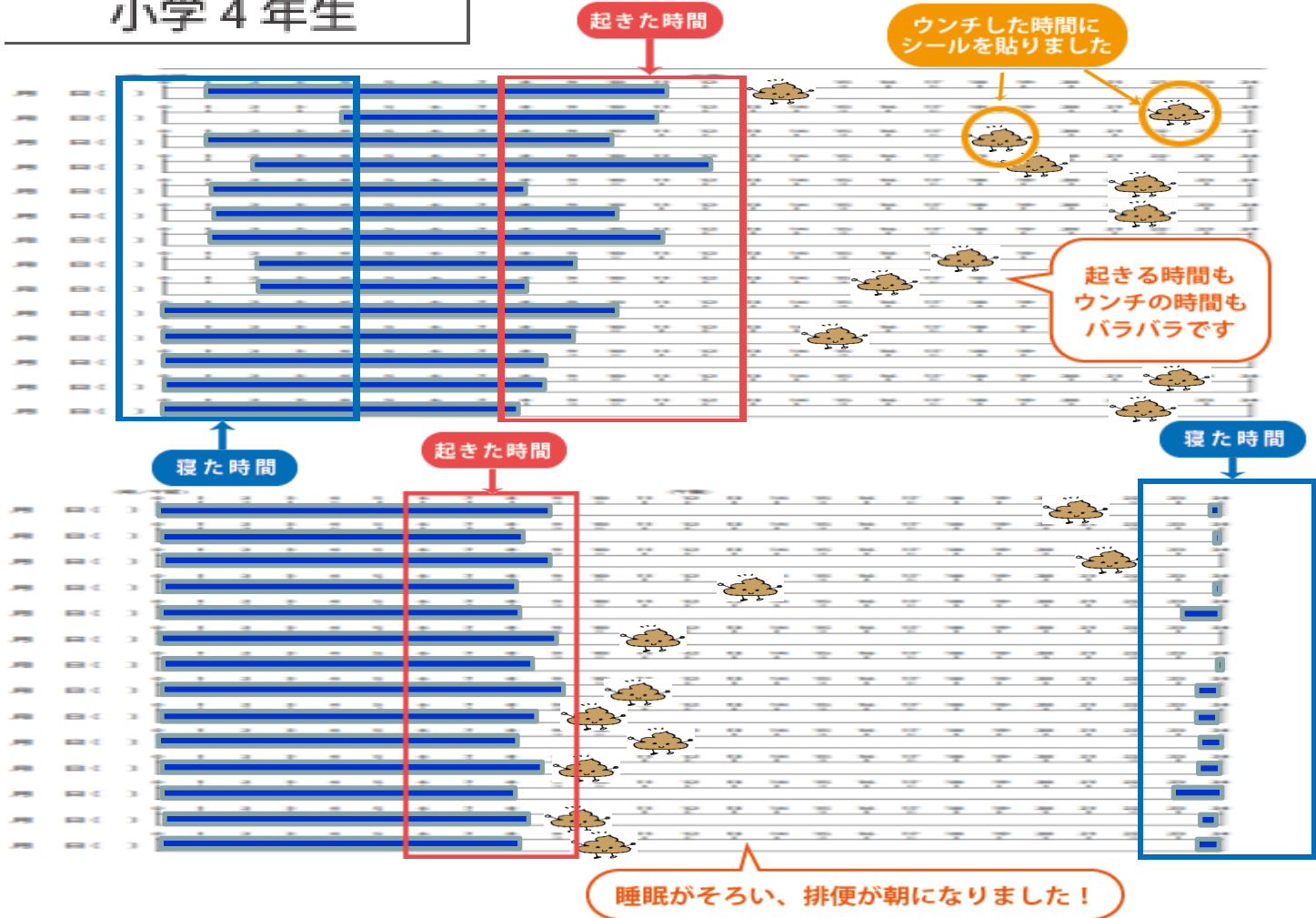


睡眠表を付けてみよう!



小学4年生

睡眠表を付けてみよう！



就寝・起床時間がそろい、朝食摂取し朝排便するようになった
本人から「朝、うんちがでる」と感激の声=自律神経が安定しました

A decorative border with a repeating pattern of green vines and white flowers with yellow centers, framing the text.

**ね！みんな頑張っているよ！
だからみんなも頑張って！**

ご利用の方へ：

今、全国で、「早寝早起き朝ごはん」の活動をしている学校が多くあります。また、文科省のHPにもいろいろと紹介されております。

その写真をここに貼って紹介してください。