

# 鏡中校区保小中連携だより

令和6年8月26日  
事務局:有佐小学校

## 身につけましょう「早寝・早起き」習慣

～「くまもと 早ね・早おき いきいきウイーク」～

令和6年度も「元気いっぱい 笑顔いっぱい ふるさと大好き かがみっ子」を目指して、鏡中校区内の保育園、小学校、中学校で「ノーメディアデー・早寝・早起き・朝ごはん」の運動に取り組んでいます。ご家庭のご協力ありがとうございます。



小中学校では、今日から2学期が始まりました。夏休みは生活リズムを崩さずに過ごすことができましたでしょうか。今朝は眠い目をこすって久しぶりの早起きをした子もいたかもしれませんね。

さて、熊本県では、**8月28日(水)から9月15日(日)まで**を「くまもと 早ね・早おき いきいきウイーク」として、子ども達に基本的な生活習慣を育成するための取組を県下一斉に呼びかけています。鏡中校区でも、これまでのノーメディアデーの結果から「早寝・早起き」に課題が見られます。9月のノーメディアデーでは、いつもより「早寝・早起き」を意識し、しっかり睡眠をとりましょう!

## なぜ「早寝・早起き」が大切なの？

保護者の方のお仕事やお子さんの習い事などで、なかなか早寝・早起きが難しいご家庭もあるかと思いますが、この機会にできることから一つでもチャレンジしてみませんか？



## ★朝日をあびて「生体リズム」を「地球リズム」にリセットしましょう!

地球の周期は、24時間です。しかし、人の生体リズム(睡眠、体温、ホルモンなど)はおおよそ25時間サイクルです。放っておくと生体リズムにズレが生じてきます。また、夜に浴びる光は体内時計に働いて、体内時計と地球時間のズレを大きくしてしまいます。そこで、朝の光をあびることが大切です。そうすることで、そのズレをリセットできます。朝の光を脳が感じ、「生体リズム」を「地球リズム」にリセットしてくれます。



生後4カ月頃から、朝の光を手がかりにして昼夜の区別がつくようになるといわれています。

## ★朝日をあびると、「セロトニン:幸せホルモン」が分泌されます!

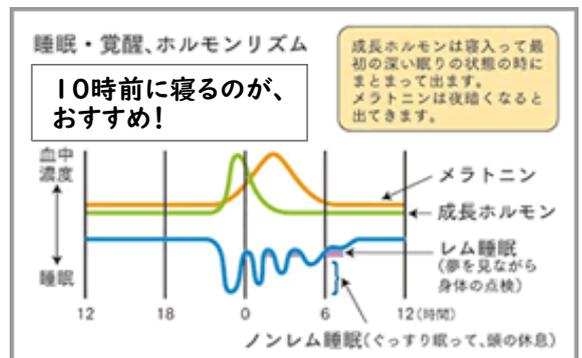
朝の光をあびて日中活動すると「セロトニン」というホルモンが分泌されます。セロトニンは、「幸せホルモン」といわれ、脳内に分泌されると幸福感を覚えます。そして、脳の興奮を抑えて心身をリラックスさせるためにこころを穏やかに保つ働きもあります。

ぜひ早起きして、たくさんの光をあびて、昼間にしっかり活動しましょう。

## ★夜暗くして、「メラトニン:睡眠ホルモン」の分泌を助けましょう!

「メラトニン」には、覚醒と睡眠を切り替えて、自然な眠りを誘う作用があり、「睡眠ホルモン」とも呼ばれています。その分泌量が減少してしまうと、眠りが浅くなったり、夜中に何度も起きたりするようになります。また、メラトニンは加齢とともに分泌量が減少するといわれています。実はメラトニンの分泌量は、子どもの1~3歳頃をピークに思春期以降徐々に減少していきます。

メラトニンは明るい光の下では分泌されなくなるため、スムーズに就寝したいのであれば、寝るときには照明を落とすことがとても大切です。



(東京都生涯学習情報より)

## ★睡眠時にたくさん出る成長ホルモン!

成長ホルモンは、生後3カ月頃から、夜、寝ているときに、集中的に分泌されることが確認されています。また、幼少期では4~6歳の時期には、寝入って最初の深い睡眠時に、まとまって分泌されているといわれています。

成長ホルモンは、体のあらゆる細胞を再生させる重要なホルモンで、脳や体の成長を助けるので、早寝をして、たっぷり睡眠をとりましょう。



