

## 生活リズム

## 「早寝早起きで生活リズムづくり!」

こんなことありませんか？

1時間目の算数の時間のことです。小学校3年生のまことさんは、大きなあくびをし、だるそうにしていました。その様子を見た先生が尋ねると、  
「昨日の夜、家族で買い物に行って、ご飯を食べて帰ってきたら寝るのが遅くなっちゃった。」

と答えました。先生は、授業中に眠ったり、ぼんやりしたりすることが多いまことさんのことが心配になって、家庭に連絡しました。

「仕事の帰りが遅くなるので、買い物や食事をして帰ってくると、  
どうしても寝るのが遅くなる日もあります。家族で相談します。」



とお父さんから答えが返ってきました。

ワーク1

「子どもが寝る時、起きる時」の様子で気になることや心配なことはありませんか？

.....

.....

.....

.....



## ワークシート2

## ワーク2

子どもの「生活リズムづくり」のために実践していること、またそれを定着させる工夫を交流しましょう。



## ◇他の方の意見をメモしましょう◇



いいね!



いいね!

今日気が付いたこと、わが家でもやってみようと思ったことは何でしたか？



今日からぜひやってみてくださいね。お疲れ様でした。



「早寝早起き朝ごはん」が生活リズムづくりに欠かせないよ。ゲームをしたりテレビを見たりして遅くまで起きていることで、朝起きられなくなってしまう。まず、学校に間に合うようにするには、何時に寝なければいけないか、よく話し合っって約束を決めるといいね。

# 実践カード

## ぼく、わたしのねる時こく・おきる時こく



名まえ



ねる時こく	
おきる時こく	



がつ／日にち	/	/	/	/	/	/	/
まもれたかな?							

※かぞくで話しあって、◎、○、△をつけましょう。

かんそうを書きましょう

-----

-----

-----

おうちの人からひとこと

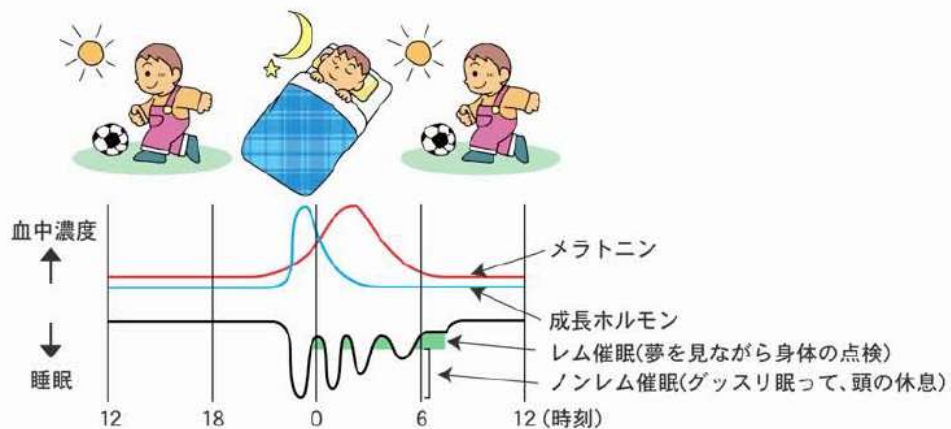
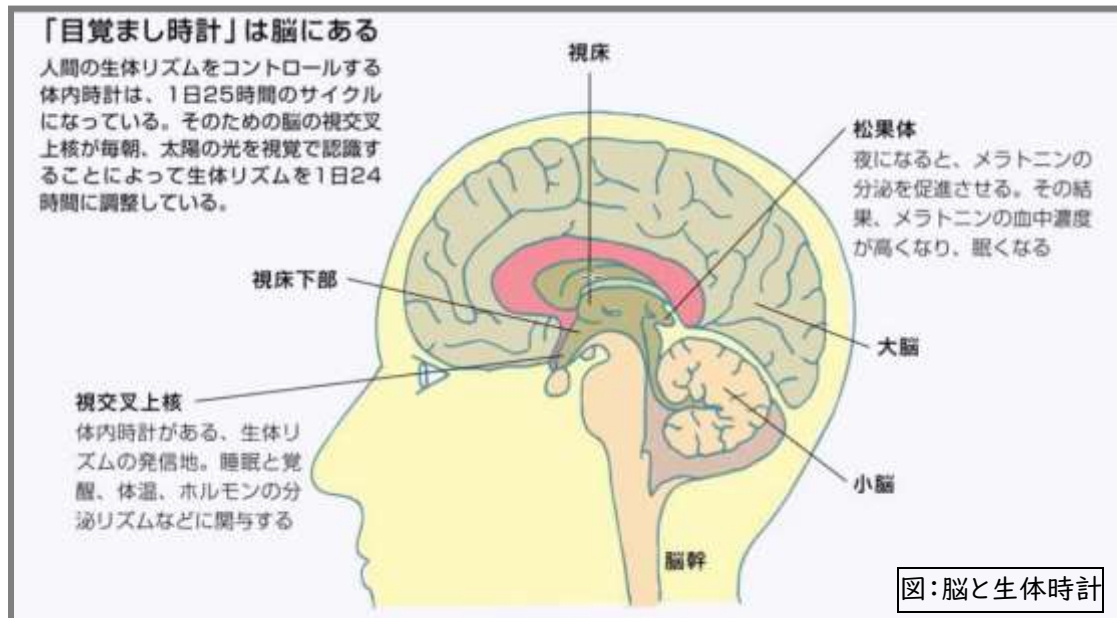
-----

-----

-----

## 「寝る子は育つ」は本当？

「寝る子は育つ」と言われているように、睡眠には心身の疲れを回復させるだけでなく、脳や体を成長させる大切な働きがあります。



出典：「家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはん—子どもの生活リズム向上ハンドブック—(平成19年度)」  
(文部科学省 [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/katei/08060902.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/08060902.htm))

**メラトニン** 脳内で生合成されるホルモンです。メラトニンには、季節のリズム、睡眠・覚醒のリズム、ホルモン分泌のリズム等を調整する作用があります。

**成長ホルモン** 身体の成長を促し脂肪を分解します。昼夜のリズムができてくる生後4カ月頃から夜間睡眠時に分泌されます。

昨日まで11時に寝ていた子をいきなり9時に寝かすのは至難の業だね。まずはできることから一歩ずつ！

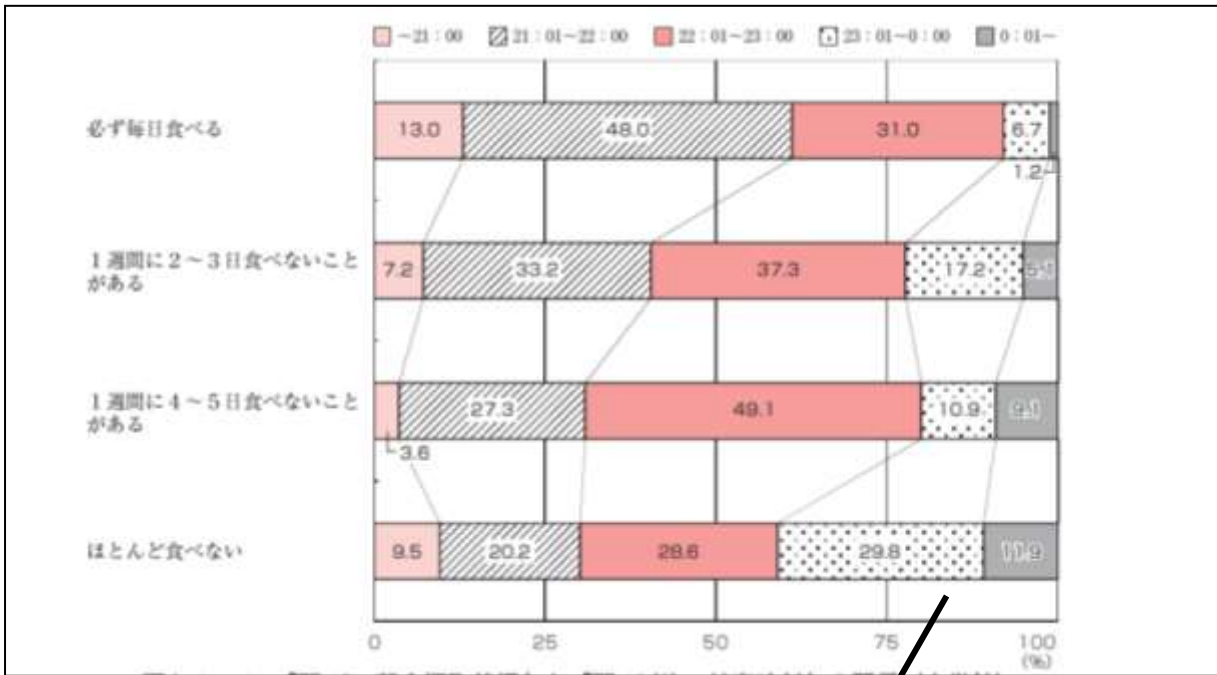
・9時以降はテレビを見ない  
・朝新聞を新聞受けから持ってくる  
のように、早寝早起きのために親子で挑戦したいことを決めるのもいいね。生活リズムの改善は、早起きから始めるのがおススメだよ。



## 生活リズムの改善は早起きから

早寝早起きの規則正しい生活リズムは、子どもが健やかに育つための第一歩です。また、子どもの頃に身に付けた生活リズムは成長してからも崩れにくく、生涯にわたる生活習慣の基礎となります。

### ◇ 朝食の摂取状況と就寝時刻の関係（小学校5年生）

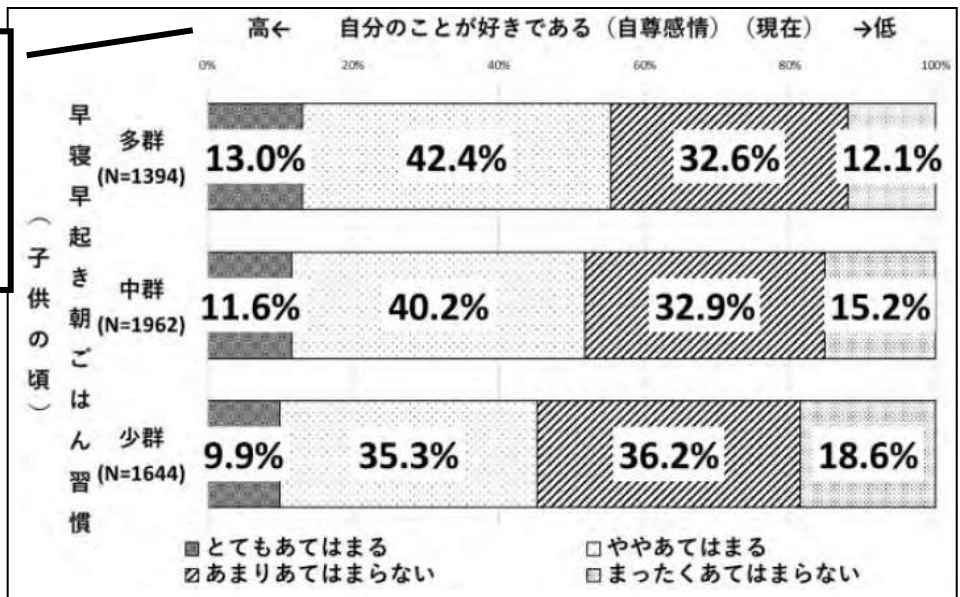


寝る時刻が遅くなるほど、朝食をとらない割合が高くなっています。

出典：「平成22年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」（独立行政法人日本スポーツ振興センター）

### ◇ 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と自分のことが好きである（自尊感情）（現在）の関係



子供の頃早寝早起き朝ごはんをよくしていた人ほど、大人になった現在、自尊感情（自分のことが好きである）が高い人が多くなっています。



出典：「『早寝早起き朝ごはん』の効果に関する調査研究〔中間まとめ〕報告書（令和2年7月発行）」  
（「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 <http://www.hayanehayaoki.jp/download.html#houkoku>）

ねらい

- 十分な睡眠をとり、早寝早起きをして規則正しい生活リズムを身に付けることが、成長に大切であることを理解し、よい生活リズムをつくる方法について話し合しましょう。

時間	進め方	留意点
10分	<p><b>はじめのことば</b></p> <p>「みなさん、こんにちは。本日は参加いただきありがとうございます。今日は『生活リズム作り』について考えましょう。」</p> <p><b>アイスブレイク</b></p> <p>「最初にみなさんで簡単なゲームを楽しみましょう。では、やり方を説明します。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆グループ内で順番に自己紹介をする。</li> <li>◆自己紹介の中に「春に食べたい物」を必ず入れる。</li> </ul>	<p>◇笑顔で親しみやすい言動を心がける。</p> <p>小道具として「お茶」やちょっとした「お菓子」があると、やわらかい雰囲気を出し、話も弾みやすくなる。</p>  <p>◇「7 アイスブレイク①」参照。</p> 
30分	<p><b>3つの約束の確認</b></p> <p>「では、これから活動に入りますが、その中でみなさんに守ってほしい約束が3つあります。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆3つの約束を確認する。</li> </ul> <p><b>ワークショップ</b></p> <p>「まず、ワークシートをご覧ください。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆「こんなことはありませんか？」を読む。</li> </ul> <p><b>&lt;ワーク1&gt;</b></p> <p>「おさんの夜寝る時、朝起きる時の様子で気になることや心配なことを交流しましょう。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ワークシートに考えをメモし、交流する。                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・父親が帰るのが遅いので、一緒に起きている。</li> <li>・ゲームをなかなかやめないで朝起きられない。</li> <li>・朝ごはんを食べずに学校へ行かせたことがある。</li> </ul> </li> </ul> <p><b>&lt;ワーク2&gt;</b></p> <p>「おさんの生活リズムづくりのために実践していること、工夫していることを交流しましょう。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ワークシートに考えをメモし、交流する。                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・テレビを見る時間、ゲームをする時間を決めている。</li> <li>・朝何時に起きるか話し合っ約束を決める。</li> <li>・朝ご飯を家族全員で食べるように心掛ける。</li> <li>・寝る時間、起きる時間を決めて、守れたら認める。</li> </ul> </li> </ul>	<p>◇「3 3つの約束」参照。</p> <p>◇家庭内の話題も出るため、信頼関係が大切であることを理解してもらう。</p> <p>◇「5 進行役について(1)子育てサロン型」参照。</p> <p>◇ワークシートにメモする時間がなければ、そのまま交流に入ってもよい。</p> <p>◇参加者が話しやすくなるよう、進行役が最初に困っていることや悩んでいることを話すことよい。</p> <p>◇時間配分を考え、全員に話す機会を与える。</p>
20分	<p><b>振り返り</b></p> <p>「今日の話合いを聞いて、よいと思ったこと、やってみようと思ったことは何ですか。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ワークシートに考えをメモし、交流する。                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームする時間を決める。</li> <li>・生活リズム作りは家族全員の協力が不可欠、話し合っ約束を作ります。</li> </ul> </li> </ul> <p>「いろいろな意見の中には、今日からいかせそうなヒントがありました。私は〇〇さんの△△という意見がなるほどと思いました。話し合うことで気持ちが軽くなった方もいらっしゃるでしょう。これからも積極的にこうした機会を活用してください。実践カードを使って家庭でもチャレンジしてみましょう。」</p>	<p>◇代表で1~2人に話してもらう。</p> <p>◇時間があれば、資料2・3を配布し、読む。</p> <p>◇進行役が参加者と同じ目線で「こんなヒントをもらった」という話ができることよい。</p> <p>◇資料1を配り、各家庭での実践を促す。</p>