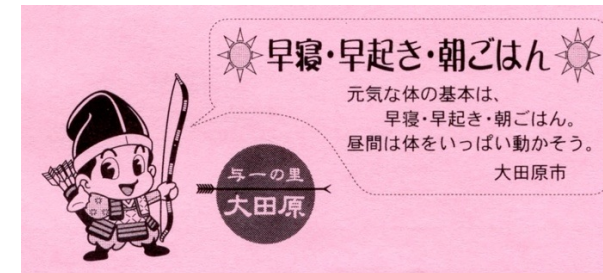


## すこやかな成長のために

「早起き・早寝・朝ごはん そして挨拶・読み聴かせ」を  
中心にして

国際医療福祉大学言語聴覚学科  
畦上恭彦  
E-mail : [yasuhiko@iuhw.ac.jp](mailto:yasuhiko@iuhw.ac.jp)

## 早寝・早起き・朝ごはん” そして・・・



早寝・早起き・朝ごはん  
そして

元気な体の基本は早寝・早起き・朝ごはん  
そして、心とことばを育む

## すこやかな成長のために

- ①早起き早寝
- ②朝ごはん
- ③挨拶
- ④読み聴かせ

## 寝ることについて言われてきたこと

- 「寝る子は 」
- 「早起きは 」

# 早起き早寝

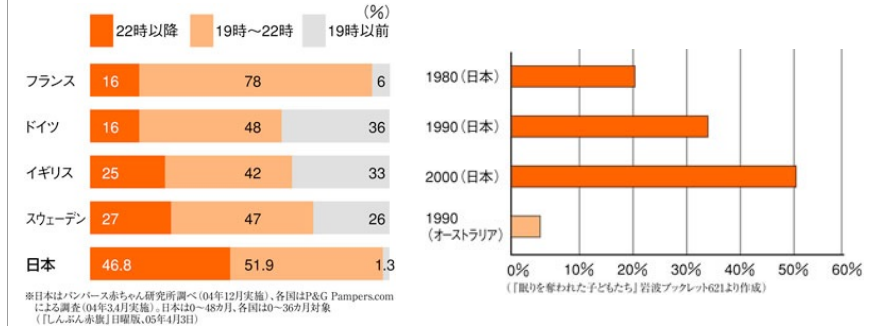
## 睡眠の役割

「疲れを取る」  
「エネルギーを蓄える」  
「  
を作る」  
「  
を整理する」

# 新聞記事より

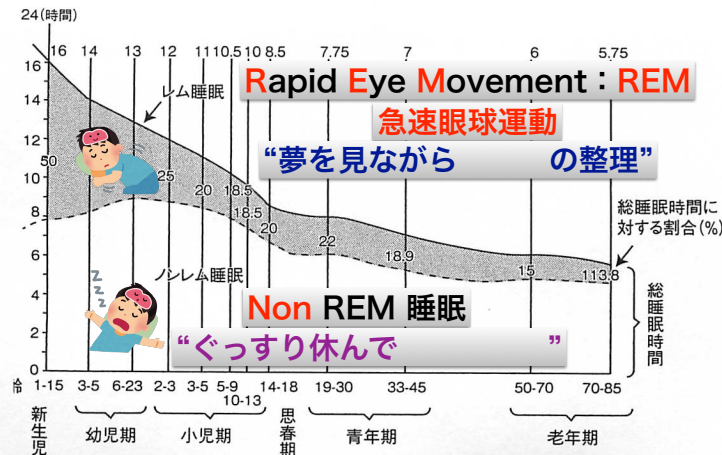
子どもの就寝時間

3歳児の10時以降に寝る時間



# 早起き早寝

年齢と睡眠時間の関係 (Roffwarg, 1966)



# 早起き早寝

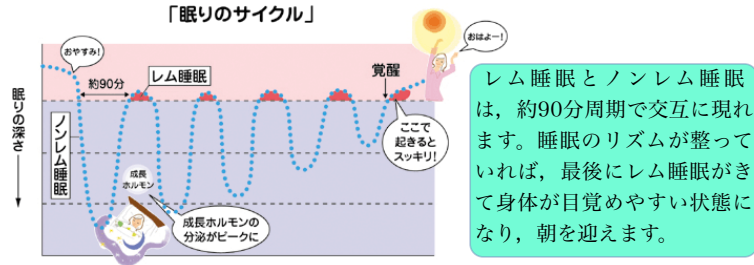
「寝る子は育つ，早起きは三文の得」

- 目覚めを良くするホルモン
- 身体や大脳を作るホルモン
- 気分を落ち着かせるホルモン

# 早起き早寝

「寝る子は育つ、早起きは三文の得」

眠りのサイクルと成長ホルモン



selfdoctor.net plus より

# 早起き早寝を心がける

「寝る子は育つ、早起きは三文の得」

スマートフォンやゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれているものもあります。ブルーライトなどの強い光を夜に浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが後ろにずれてなかなか眠れなくなったりします。寝る前はスマホやゲームを控えましょう。

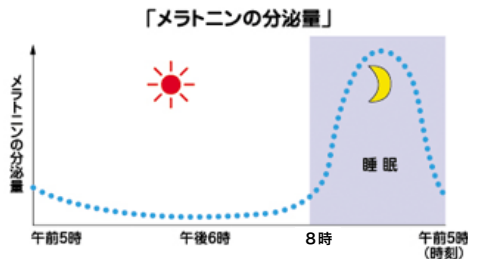


文部科学省資料より

# 早起き早寝

「寝る子は育つ、早起きは三文の得」

眠りのサイクルとメラトニン



睡眠を誘うホルモンの中で、特に睡眠と関わりが深いのがメラトニン。夜暗くなると分泌を始め、体温や脈拍、血圧が下がって、身体は「お休みモード」に。

selfdoctor.net plus より (一部改変)

## 新聞記事より 日経新聞2012年9月17日

寝る子は脳もよく育つ 東北大チームが解明  
2012/9/17 18:40

小 中 大 印刷

睡眠時間の長い子どもほど、記憶や感情に関わる脳の部位「海馬」の体積が大きかったことを、東北大の滝靖之教授らの研究チームが17日までに突き止めた。研究成果は18日から名古屋市で開かれる日本神経科学大会で発表する。

研究チームによると、うつ病や高齢者のアルツハイマー病患者で、海馬の体積が小さいことが明らかになっており、滝教授は「子どものころの生活習慣を改善することで、健康な脳を築ける可能性がある」としている。

研究チームは2008年からの4年間で、健康な5～18歳の290人の平日の睡眠時間と、それぞれの海馬の体積を調べた。その結果、睡眠が10時間以上の子どもは6時間の子どもより、海馬の体積が1割程度大きいことが判明したという。

滝教授は東日本大震災の後、宮城県内の被災者の健康状況も調査しており「十分な睡眠を取れず、ストレスを感じたことが、子どもの脳にどう影響を与えるのか、見ていかなければならない」と話した。

海馬は大脳辺縁系の古皮質に属し、本能的な行動や記憶に関与する。断面はタツノオトシゴのような形。〔共同〕



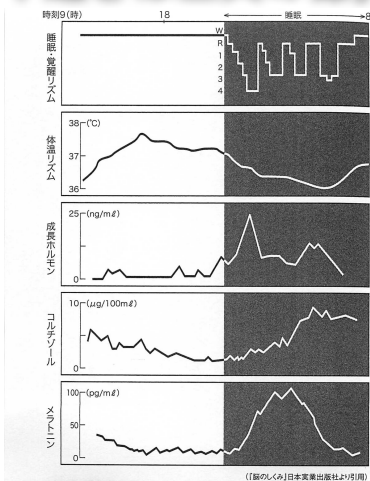
海馬 (かいば)



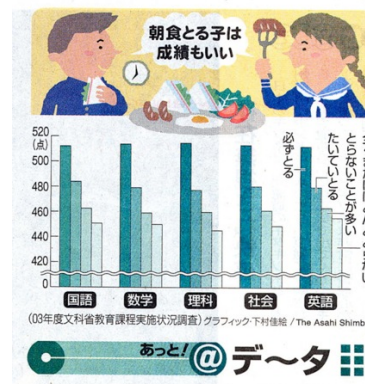
## 早起き早寝

「寝る子は育つ、早起きは三文の徳」

- 睡眠・覚醒リズムと他のリズムとの関係



## 朝食と学力の関係



朝日新聞  
2006年6月18日朝刊

### 朝食と学力の深い関係

文部科学省が03年度の教育課程実施状況調査で、小学5年から中学3年生計45万人の学力テストと朝食の関係を調べたところ、毎日朝食をとる子は、国語、算数(数学)、理科、社会、英語、すべての科目で平均点を上回っていた。しかも、「必ずとる」「大抵とる」「とらないことが多い」「全くまたはほとんどとらない」という、朝食をとる頻度順に点数が高かった。

なぜ、学力と朝食にはこんなに深い関係があるのだろうか。

刈谷剛彦・東京大教授は「もちろん、朝食を食べれば成績があがるという単純な話ではない」という。「きちんと朝食をとるような規則正しい生活習慣を身につけられる家庭環境かどうかが大変なんです」

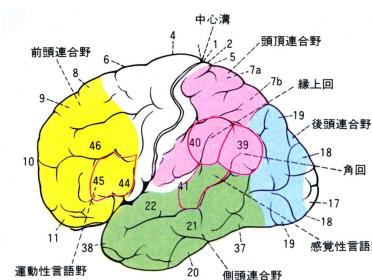
大阪大と刈谷教授らが89年と01年に行った調査でも、わずか12年で朝食抜きや自分で起きられない子が増え、そんな子ほど家で勉強せず、成績も落ちていた。

「格差社会の広がりや家庭環境の違いも大きくなり、学力格差が拡大している」と刈谷教授は心配している。(坪谷英紀)

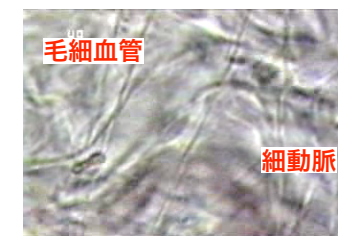
## 朝ごはん 4つの力

- 脳の素
- 脳を
- お腹が、がきく
- 肥満、がよくなる

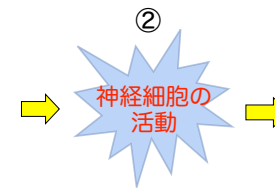
## 脳が活動するってどんなこと



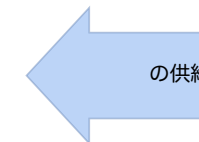
もうさいけっかん せつけっきゅう  
毛細血管を通る赤血球



① 刺激  
見る  
聞く  
考える  
驚く他

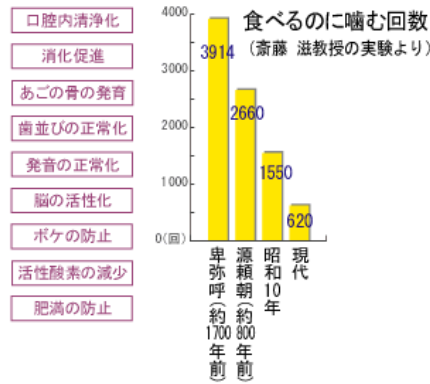


③ 毛細血管  
脳循環代謝



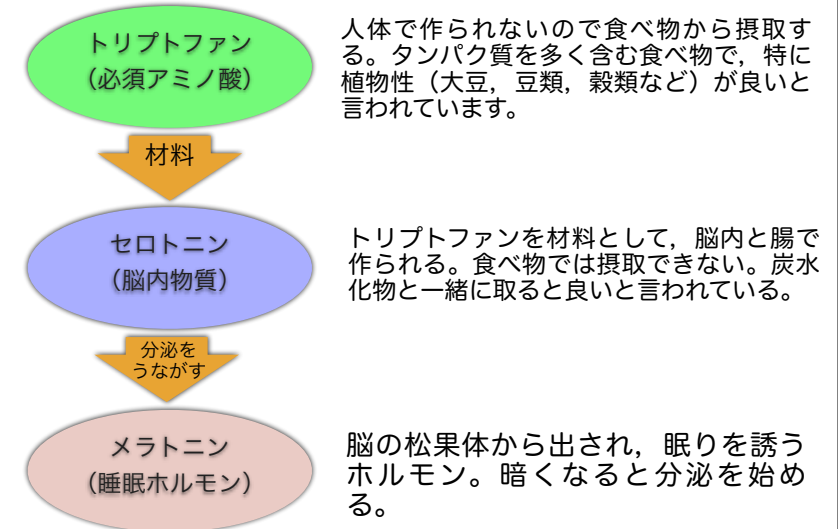


## 食べるのに噛む回数



大切なリズムカルな運動  
イライラ気分を押さえる神経伝達物質

## トリプトファン・セロトニン・メラトニン



## 噛む力 Royal Host HP より

**1 かむ力** 消化を助け歯の健康を守る唾液パワー!

噛む時に出る唾液は、消化吸収を促進し、口腔内の殺菌・清潔さを保ち、活性酸素を消すなど体を守るためにいろいろな働きをします。

近年子どもの肥満が増えていますが、噛む回数が多いほど満腹中枢が働き、食べすぎを抑えます。また代謝活動も活発となり、体脂肪を消費する効果も得られるようです。

**2 かむ力** ダイエット効果

良く噛むことは、脳の血流量を増やして脳細胞の働きを活性化し、記憶や知能の発達(理解力、独創性や積極性)に大きな影響を与えているといわれています。

**3 かむ力** 脳の活性化

よく噛むことは、あごの骨や口の周りの筋肉を発達させ、歯並びをよくし、きれいな発音をつくります。またよく噛むことで甘味がでてくるなど、食べ物本来の味も知ることができる効果があるそうです。

**4 かむ力** 味覚も言葉もハッキリ

## コミュニケーションの役割

親と子の良いコミュニケーションが出来た時や  
深まった時に、ことばのみならず  が  
促されます。



- コミュニケーション(言葉)を通して人との  を学ぶ
- コミュニケーション(言葉)を通して  を学ぶ
- コミュニケーション(言葉)を通して  を学ぶ



## 当り前のことを丁寧に

「うまかった」「べこまけた」

✦大切にしたい挨拶ことば

✦いただきます →

✦ごちそうさま →

✦ありがとう →

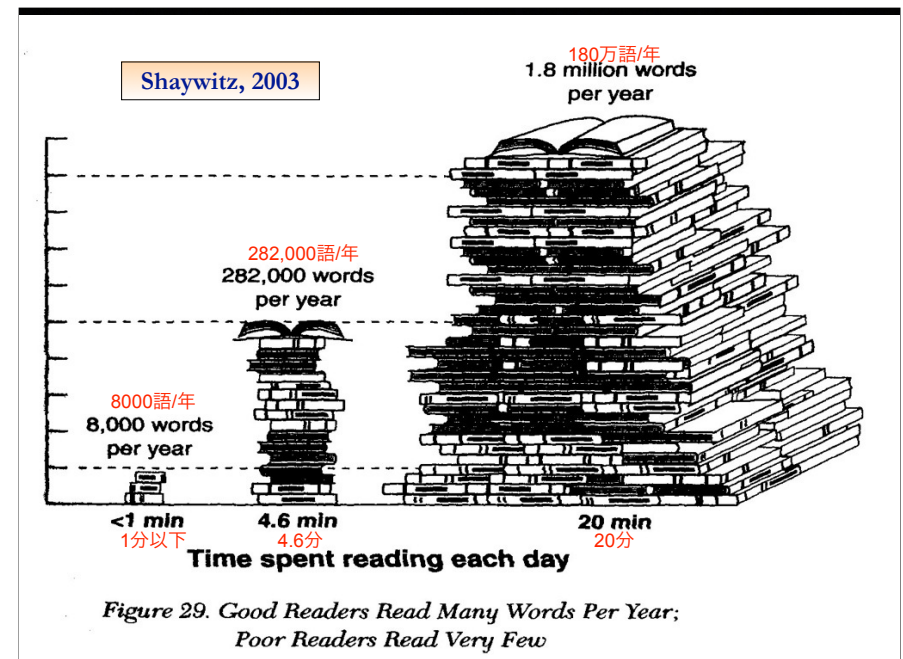
✦お元気ですか →



## 子どもへの語りかけ・ことばかけ その意味と役割

- 子どもの 学習の援助 ( のモデル)
- 子どもの生活 の理解
- 子どもの 力を育てる
  - ✓ 聞く (hear) 能力と聴く (listen) 能力
- 学習 (意欲) の促進・支援
  - ・ コミュニケーションの促進・支援
  - ・ 遊びの促進・支援 ・ その他

## 絵本の読み聴かせを大切に





国際医療福祉大学  
言語聴覚学科

## 絵本の読み聴かせを大切に

- **読み聞かせで得られること**

- 人の話を聞くことが なる
- 理解 がつく
- 起承転結の できる（見通しが持てる）
- を受ける
- その他