



見直そう！

「早寝、早起き、朝ごはん」の効能
筑豊地区教育力向上福岡県民
フォーラムから学んだこと

桂川町教育委員会
教育長 穂坂和義

昨年の12月21日(土)に、教育力向上福岡県民フォーラムが飯塚市のコスモスコモンで開催されました。1,200人もの参加者で、大ホールが2階席までいっぱいになるほどの大盛況でした。

この県民フォーラムは、学校・家庭・地域がそれぞれの教育力を高めながら「福岡県が目指す子ども(志を持って意欲的に学び、自律心と思いやりの心をもつ、たくましい子ども)」の育成を目的とした県民運動で、県内6地区で毎年行われています。

筑豊地区の今年の大会では、筑豊各地の学校から5校が代表として実践発表をしました。その中には、桂川幼稚園の発表(がんばろう！「運動遊び」や「花・野菜の栽培」活動)も入っていましたがとても好評でした。

今年の大会が大盛況だった大きな理由は、実践発表をされた各学校の保護者の

VOL.68

「桂川っ子」の文字は、
桂川中学校美術部員が
デザインしたものです。



参加があったことありますが、その後に行われた講演めあてに参加した人も結構多かったようです。

今回の講演は、東北大学加齢医学研究所教授の川島隆太先生による「脳科学からみた基本的生活習慣の重要性」というお話でした。

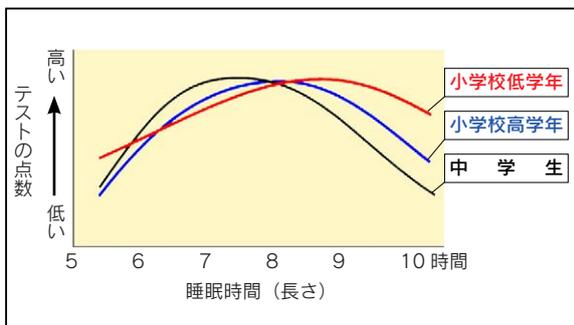
川島先生は、「脳のどの部分にどのような機能があるのか」を専門に研究しておられる全国的に有名な医学博士です。演題通り「脳の働きと基本的生活習慣の関係」について豊富な実験データを駆使して分かり易くお話されました。「早寝・早起き・朝ごはん」には科学的根拠があったのです。とても役に立つ大切なお話でしたので、その要点をお伝えします。

【早寝・早起き】

昔から「寝る子は育つ」とか「早起きは三文の得」などと言われてきましたが、ある意味でこれは真実だったのです。また、学力にも関係していることのように、個人差はあるものの、適切な睡眠時間は、小学校低学年で8〜9時間、高学年で8時間前後、中学生で7〜8時間くらいだそうなんです。しかも、起きる時間のことを考えると、小学生では9時頃に寝るのがよいそうです。熟睡に入った夜10

時くらいから成長ホルモンが脳下垂体から出てくるからです。

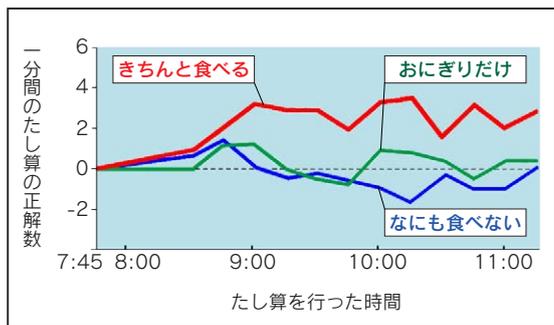
また、睡眠は、深い眠りとレム睡眠という浅い眠りを交互に繰り返します。目覚めるまでに4〜5回起こるこのレム睡眠の時に学習したことを頭の中で復習しているそうです。従って、睡眠時間が短かったり逆に長すぎたりしてもレム睡眠がはつきり現れないので、せっかく学習したことが定着せず、学力向上にはつながりません。



川島隆太『元気な脳が君たちの未来をひらく』(くもん出版)

【朝ごはん】

朝食は、午前中の脳のエネルギーです。文部科学省の調査によると、毎日朝ごはんを食べている子とほとんど食べていない子との間にテストの平均点で大きな開きがあることが分かりました。食べている子の方が圧倒的に良い結果だったのです。



川島隆太『元気な脳が君たちの未来をひらく』(くもん出版)

朝ごはんを食べない大きな理由は「食欲がない」「食べる時間がない」など、ようですが、早寝をすれば朝早く目覚め、お腹も空くし、ゆっくり朝ごはんを食べる時間もできます。

さらに、朝食として何を食べているかも重要なことになります。菓子パンやおにぎりだけでは朝ごはんを食べない子とほとんど同じ結果のようです。米のご飯に具だくさんの味噌汁、さらに副食がたっぷりとおいしい。それも1人で食べるのではなく、家族団らんで楽しく食べることで学力もアップします。

朝食メニューに時間をかけられない家庭は、時間のある時に作り置きして冷蔵庫で保存しておきましょう。以上のことは、子どもたちを守り育てる責任のある大人(家族)の協力なくして実現は不可能なのです。