



もうすぐすると冬休みが始まります。この期間中には、クリスマスや大晦日、お正月といった生活が乱れがちな魅力的な行事が控えています。規則正しい生活を送るのは難しいかもしれませんが、そんなときは、「食事」だけでも特に「朝食」だけでも「炭水化物」+「たんぱく質」を食する習慣をつけていきましょう。少しずつ学習面や体力面に変化がでてくるはずです。

1 センター行事等

- ① 教育長に直接報告 (9/21)
- ② センターだより配付 (9/21)



- ③ 白ポスト回収 (毎月)
- ④ 健全育成研修会 (11/28)



2 生活リズムが乱れる長期休業

「休み中、生活リズムを乱さない」って、長期休業前には必ず担任の先生は言います。「早寝早起き」「勉強もしなさい」等の言葉を聞き流しながら休みの日は特にルーズな生活を送っていた学生時代を思い出します。

乱さない生活を具体的な2点(「食事」・「睡眠」)に絞って、考えます。

(1) 食事 (水野雅浩<健康マネジメントスクール代表>)

① 起床後の水分補給は「宝水」

私たちは、夜寝ている間にコップ一杯分の汗をかきます。また、朝起きて、トイレに行くことでさらにコップ一杯分の尿を出します。つまり朝起きたときは、コップ二杯分の脱水状態なのです。

脱水状態になると、まずダメージを受けるのが脳。記憶力・判断力・注意力などの認知機能が一気に低下していきます。高齢者の多くが認知症状を悪化させるのはまさに、脱水状態のときなのです。

水分摂取の研究報告(英国イースト・ロンドン大学) テスト前に学生を二つのグループに分け、一方にはコップ一杯の水分を飲ませる。一方は、何もしない。果たして試験結果は?ご想像の通りです。**水分摂取をしたグループの方が、テスト結果が良かった**のです。

② 朝食で年収が増える

文部科学省の調査を見ると、**朝ご飯を食べている生徒と、食べていない生徒を比較すると学習面でも、体力面でも歴然とした差が出ている**ことが報告されています。

社会人を対象とした調査でも、**朝ご飯を食べている人と食べていない人とは年収に250万円の差**があり、また、朝ご飯を食べている人の中でも**炭水化物とたんぱく質をセットで食べている人は、さらに年収が高い傾向(1000万円以上)**があることがわかっています。

「炭水化物」は、脳や体を動かすエネルギー源、「たんぱく質」は英語でプロテイン、語源はギリシア語でプロティオス、「この世で最も大切なもの」という意味です。**卵かけご飯や納豆かけご飯は、理想的な朝食**ということが見えてきます。食欲や時間がないときでも、牛乳をかけたグラノーラやコンブ레이크であれば食べることができるでしょう。

③ 食の選択が成績に影響する

保護者や子どもたちが「食の選択が、成績に影響する」ということを理解し、**食生活を整え始めるとみるみるうちに成績が上がる**ケースがたくさんあります。それほど、食事が子どもの体や脳に与える影響は大きいのです。

乱れやすい長期休業の**食生活を、意識的に整えられるかどうかで、休み中もその後の学校生活も、またその後の受験などにも影響が出てきます。**

長期休業中の食事が、人生を決めると言っても過言ではないのです。

(2) 睡眠

(東京家政大学准教授 岡島 義)

① 長期休み明けは不登校が増える

原因の大きな一つは、休み中の「睡眠の乱れ」。長期休業は、様々な非日常的な体験のできる貴重な期間ですが、学期中は睡眠不足の状態でご過ごしていることがわかっています。次の表をご覧ください。

平均睡眠時間					
小学生		中学生		高校生	
男子(平日)	8:36	男子(平日)	7:32	男子(平日)	6:33
男子(休日)	9:05	男子(休日)	8:29	男子(休日)	7:56
女子(平日)	8:33	女子(平日)	7:19	女子(平日)	6:35
女子(休日)	9:35	女子(休日)	8:43	女子(休日)	7:55

そして、**米国睡眠学会が「子どもの推奨睡眠時間」**を提唱しています。

小学生 9~12時間
中学生 8~10時間
高校生 7~10時間

男女共に**推奨時間に到達するのは「休日」の睡眠時間**だけです。**子どもたちは、常に「睡眠不足状態」**なのです。

② 睡眠不足での問題点

睡眠不足の問題点を皆さんは、だいたい想像つくと思います。が、次に書いてみます。

イライラ感・抑うつ気分・不安感・記憶力の低下・注意力の低下・集中力の低下・多動性の高揚・衝動性を高める・運動能力の低下・学力の低下 等

ということです。悪いことばかりでゾッとします。では、「平日の睡眠不足を休日の睡眠でカバーすればいいじゃないか」と思いがちですが、**そうとばかりも言っていないのです。**

③ ソーシャル・ジェットラグ

平日と休日の**睡眠時間のズレのことを「ソーシャル・ジェットラグ」と呼びます。**この**ソーシャル・ジェットラグが、日中のパフォーマンスを低下させる**ことも明らかになっています。

特に、この**ソーシャル・ジェットラグが2時間以上長い子どもは、**そうでない子どもと比べて、

ア リスク行動が多いのです。

- ① 安全な行動が少ない
- ② 喫煙
- ③ 飲酒
- ④ マリファナ使用
- ⑤ 性行為

イ 学力低下

実際の学業成績に関しても、**平日の睡眠不足と休日の寝だめを繰り返す子どもほど、試験の成績が悪い**ことも示されています。**徹夜して勉強したり、睡眠不足のまま勉強することは、学習能力の低下につながる**といえます。

④ 快適な学校生活のための睡眠習慣

特に長期休業中の**遅寝・遅起き**が習慣化してしまうと、立て直しが難しくなります。学校がある日の就床・起床時刻を大幅に超えない程度、目安としては**2時間以上遅くならないようにすることが望ましい**のです。

3 まとめ

長期休業中は、保護者が子どもたちの横について一日中生活を管理することは困難です。せめて2点「睡眠」と「朝食」をしっかりと子どもに理解させ、自らがこの2点を実行していくことを勧めます。**遅起きせず、せめて8時までには起床してご飯を食べる。**この冬休みから、いや今日からでも実践してみてくださいはどうか。