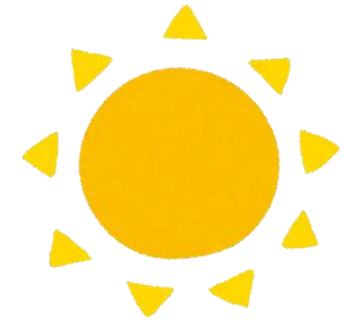


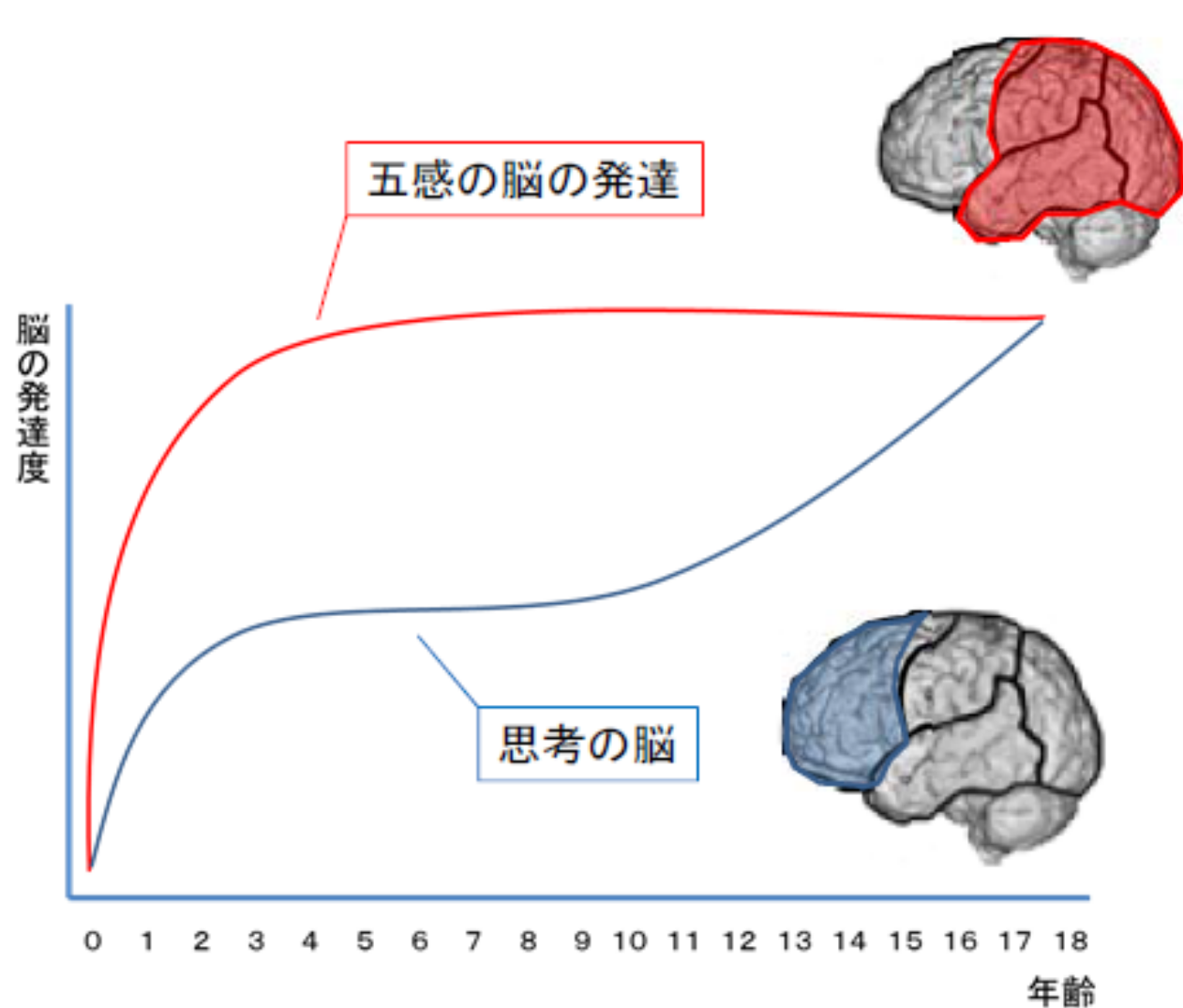
入園前も・入園後も！

元気な **命** のリズムは
『早寝・早起き・朝ごはん』から



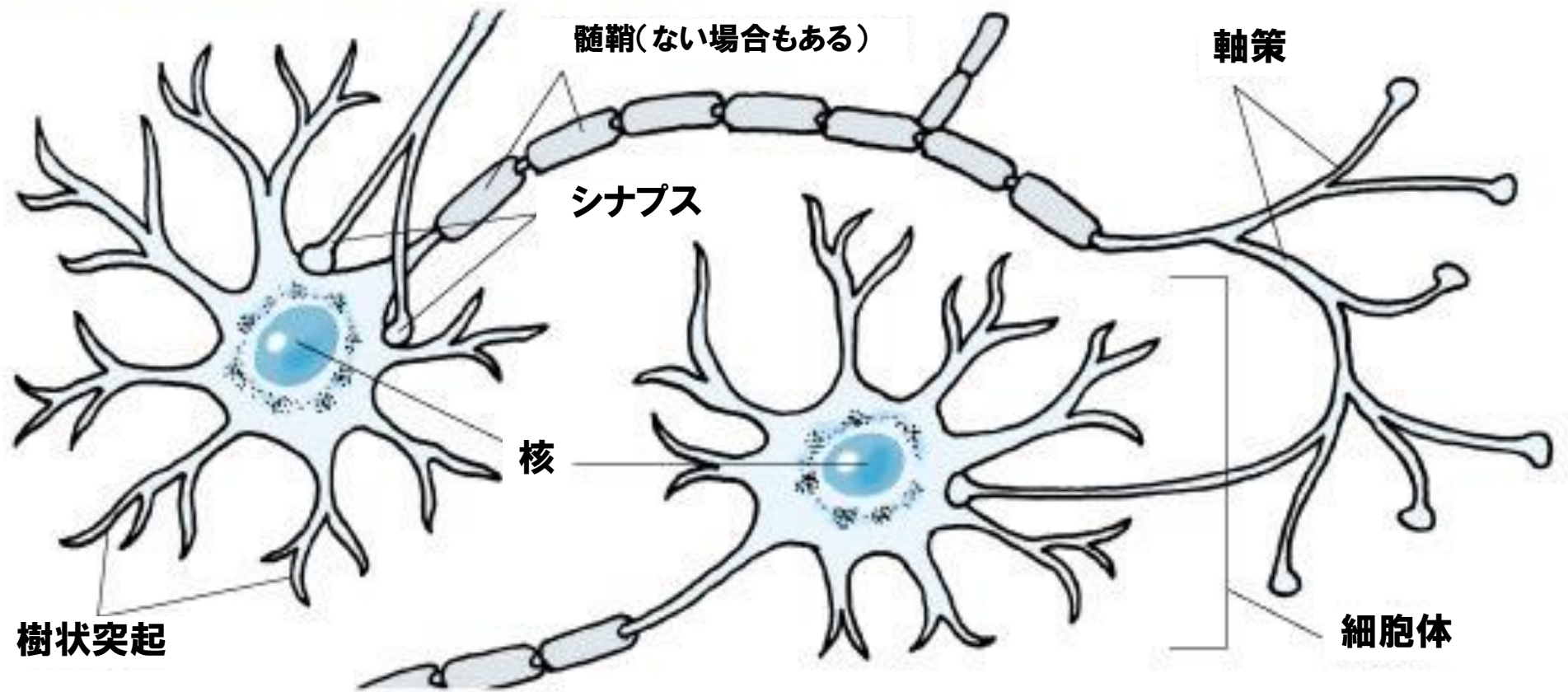
社会と共に子どもの睡眠を守る会
早起きコーディネーター 加藤直子

生まれてから成人するまでの脳の発達



見る、聞く、触る、嗅ぐ、味わう、の脳は、三歳までに大人と同じくらいまで発達します。だから三歳くらいまでに家族でたくさん色々な経験をして、脳を刺激することが大切です。

思考の脳は三歳までと思春期以降に大きく発達します。三歳くらいまでの家庭での経験と、中学生以降の生き方で考える能力が育まれます。



樹状突起

髄鞘(ない場合もある)

軸索

シナプス

核

細胞体

深夜23時

眠らない？
眠らせない？



ゲームセンター 23:01

ファミリーストラで食事をした後、兄妹の幼児ふたりと父親は隣のゲームセンターでひと盛り上がり。

ファミリーストラビデオ店 コンビニスーパーパーで

コンビニ前路上 24:05

会社帰りの夫を子連れで迎えに行き、食事をしてきたのだろうか。さすがにこの時間帯では、ベビーカーの中でうとうと。



いつのころからだろうか、夜中にもかかわらず幼い子供たちが街のあちこちで見かけられるようになったのは、被害された種元勝ちゃん(仮)が誘拐されたのは19時20分。夜型社会のいま、これは決して遅い時間ではないが、事件は起こった。そしてきょうも、闇の中に眠らぬ子供たちの声が響きわたる。

幼児はこんなに街にいる



スーパー入り口 22:12

24時間営業のスーパーで、これからお買い物。父親がカードを引き出す間、子供はあちへトコトコ、こちへトコトコ。

まもなく午前0時を迎えようとしているスーパー。その一角にあるフードコートに、3〜4才の女の子がぼつんと座っている。周りには誰もいない。買物を済ませた母親がやってきたのは、約15分後。その間、女の子はひとりでお菓子を食べながらじっと待っていた。

で、子供たちはいかにも行き慣れた場所といった様子で動きまわっているのだ。共働き家庭が増えているいま、大人同様、子供たちも確実に夜型へと移行している。夜遅くまで行動する親のリズムに子供も合わせてざるを得ないというのが現状だ。勝ちゃんと同年代の子をもつ親がこういう、「会社が終わって20時すぎに子供を連れてスーパーで買物をするのが日課です。急いで夕食の支度をしなくちゃと思って買物に熱中するあまり、子供が店内で迷子になってしまったことも実はありました(仮名)」朝早く仕事に出かけて帰りの遅い親とコミュニケーションをとれる時間は、夜遅くになってしまっ



スーパー内、フードコート 23:35

大人でも女性ひとりでお出歩きの時間帯。母親の買物待つか、女の子がひとりでお菓子を食べる姿に、思わずこちらもハラハラしてしまっ

セロトニン(共感・社会性)

朝の光を浴びることで脳内に分泌され、気持ちをすっきりさせる神経伝達物質

心が穏やかになり、幸せホルモンと言われる

トリプトファン(必須アミノ酸の一種)を摂食することで作られる

オキシトシン(愛着)

視床下部→脳下垂体から分泌

学習意欲や集中力の向上

ポジティブ思考になり、信頼感が生まれる

ストレス緩和(コルチゾール分泌抑制)

セロトニンを活性化する、それにより幸福感を得る

メラトニン(光によって分泌が抑制される)

体内時計、生活リズム調整、免疫強化、ガン予防

抗酸化作用、アンチエイジング

性的成熟を抑える(思春期に減る)

セロトニンから作られる

5歳頃までにシャワーのように浴びる

成長ホルモン

ノンレム睡眠(午後10時～午前2時)

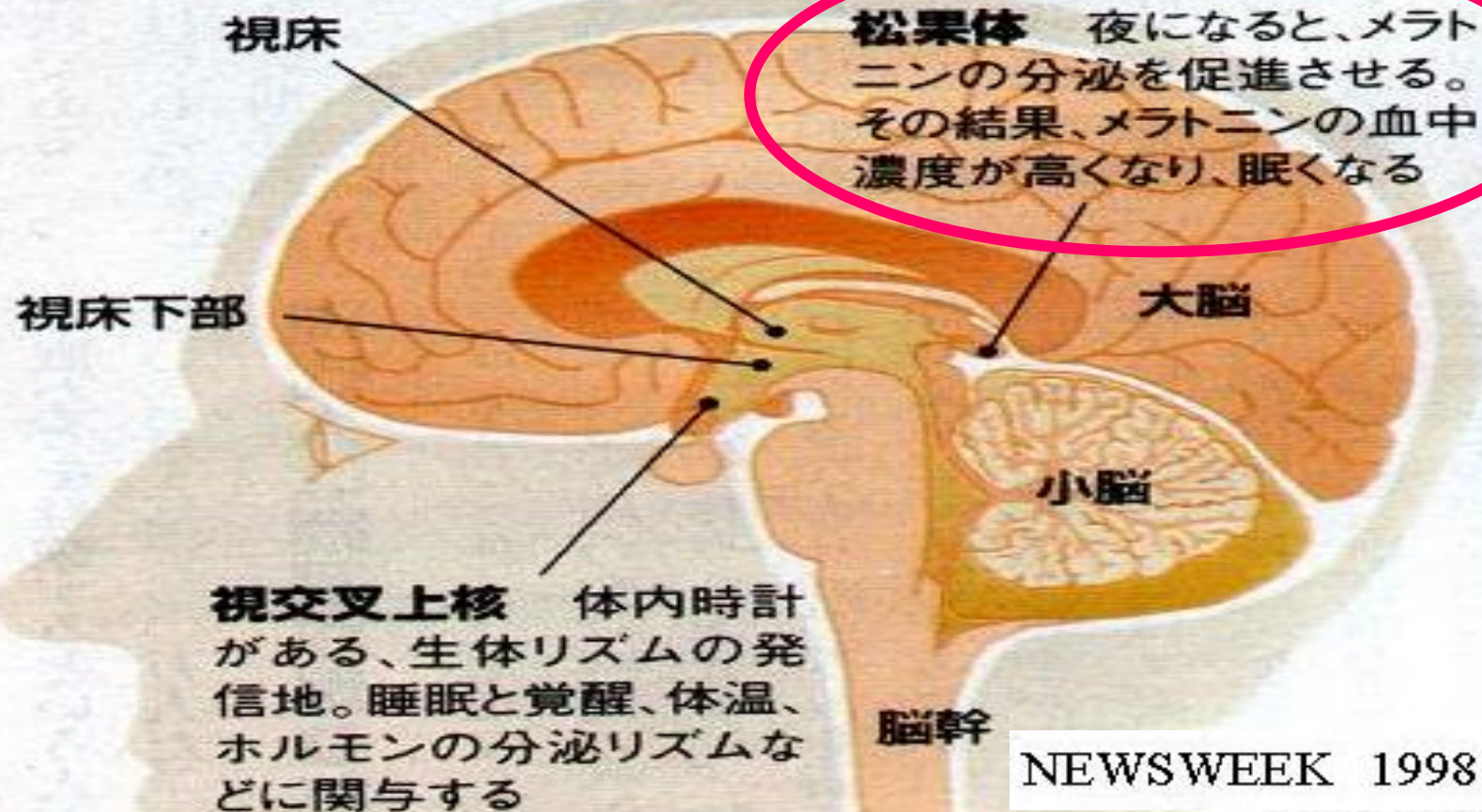
免疫を作る(13才～17才 ピーク)

骨・筋肉・肌・髪・内臓の修復

少なくともその日のうちにぐっすり寝ること

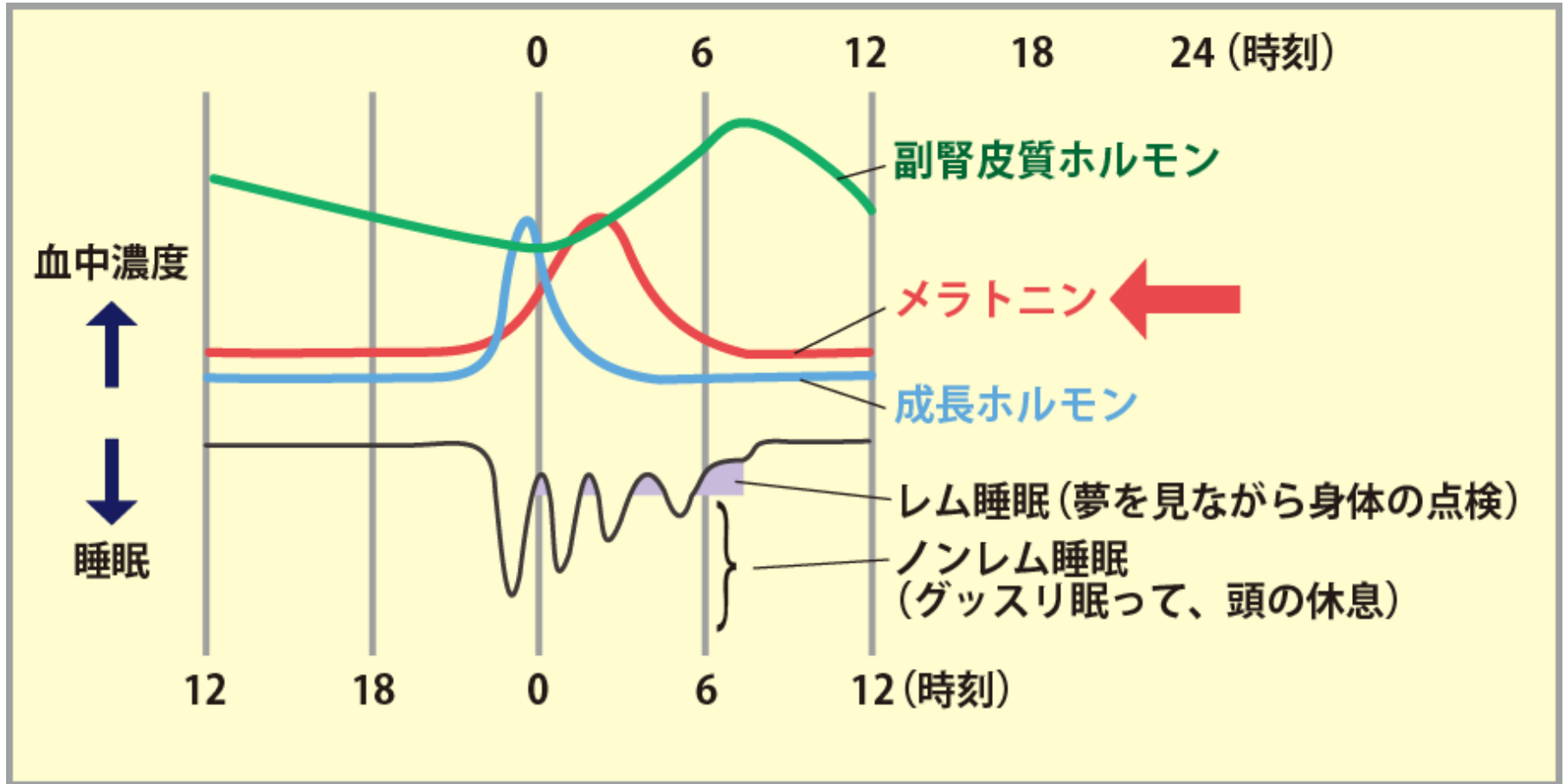
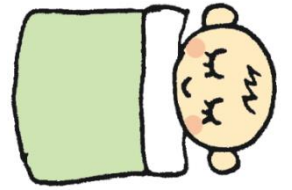
「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約25時間のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。

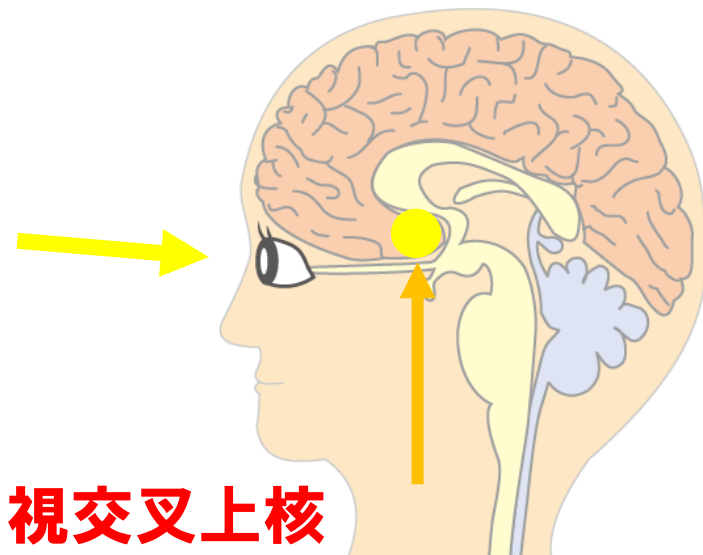




全部 命のリズムだよ～



朝、太陽の光を
浴びると...



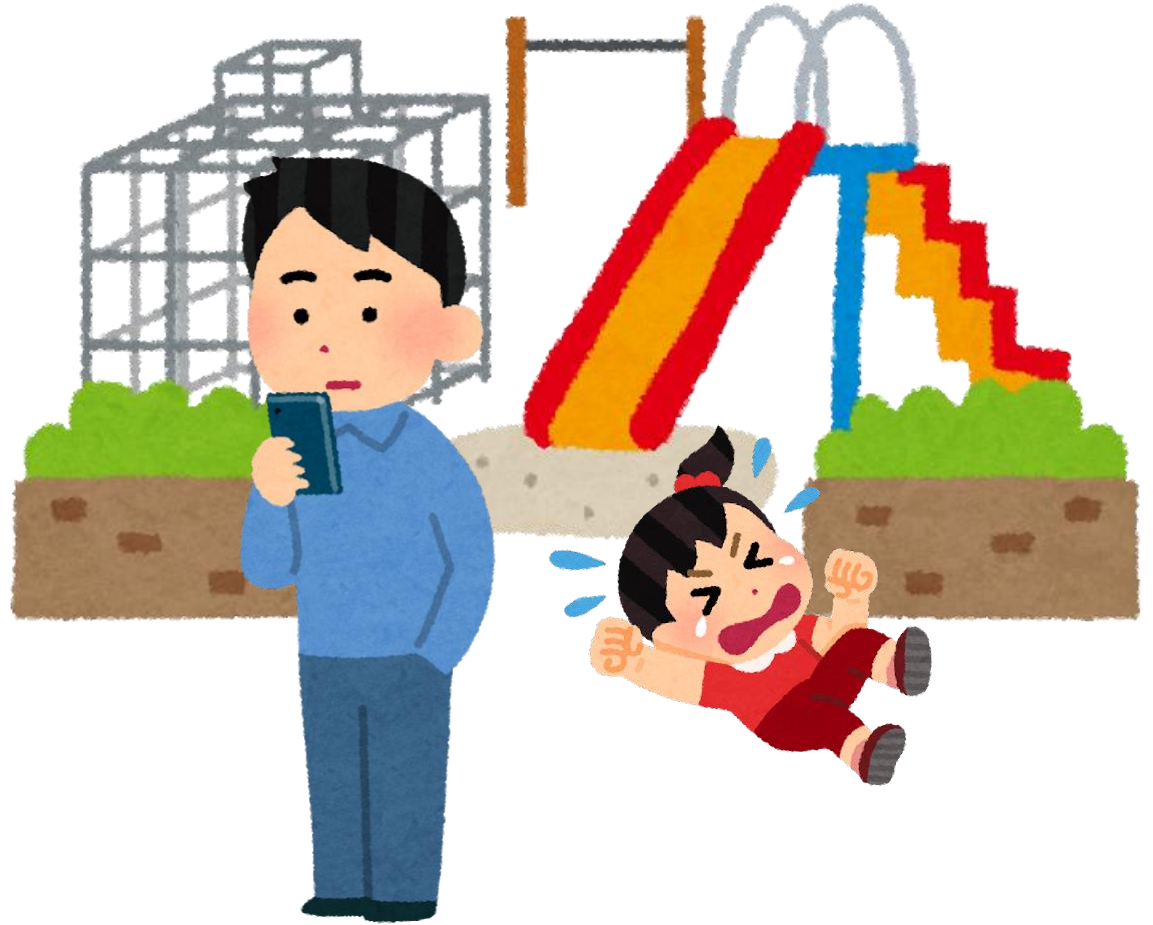
視交叉上核



早寝早起き朝ごはん
心も体もしっかりしたリズムを作れます

元気な命のリズムができるのです





**東北大学の川島隆太教授が、
仙台市在住224名(5歳～18歳)の
3年間の脳発達をMRIを用いて計測**

**インターネット習慣が多い小児は、
3年後の広範な領域で
大脳皮質の体積があまり増加しない**

ITを使うと前頭前野は働かない

早寝のコツ

寝る前のグルーミング

読み聞かせやハグで セロトニンをたっぷりと



一番大切なのが・・・

朝日を浴びて、朝ごはん、朝うんち
昼間は大活躍
夜は、バタンキュー！

