

ときわ通信

文責；いわき市立湯本第二小学校長 小川幸一

夏休みを迎えるに当たって 改めて見直したい基本的な生活習慣 「早寝・早起き・朝ごはん」の脳の発達に与える影響

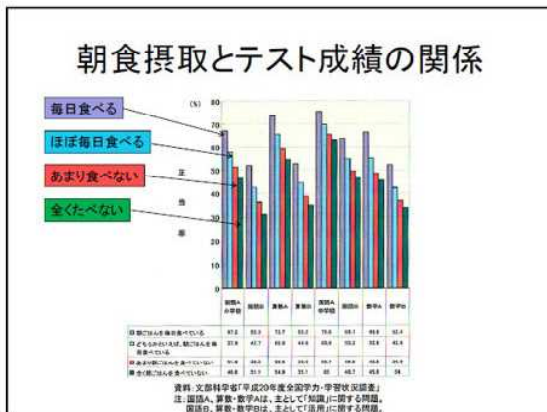
講演者 東北大学加齢医学研究所所長 川島隆太先生

3日(木)、4日(金)に、宮城県白石市で開かれた東北連合小学校長会研究協議会に参加してきました。研究協議会初日に記念講演が行われ、「脳トレ」でおなじみの川島隆太先生から、「基本的な生活習慣と脳の発達」という演題で、基本的な生活習慣がいかに脳の発達にとって大切であるのかというお話を、医学的見地からご説明いただきました。要点だけを紹介いたします。

1 「早寝、早起き」の大切さ

- ① 睡眠不足になるとミトコンドリア機能障害が起こり、脳機能が低下し、疲れやすくなる。
(休日に平日と同じ時刻に起きれず起きるのが遅い子どもは、慢性的な睡眠不足状態。)
- ② 成長ホルモンは一般的に寝ているときの午後10時頃から急速に分泌され、次第に減っていく。就寝が遅い子どもは、成長ホルモンが分泌されるべき時間に起きているのでその分泌が少なくなるため、体や脳の成長に支障が生じる。
- ③ 約8時間の間にレム睡眠(眠りの浅い睡眠)が6回起きている。レム睡眠のときに自然に脳の中で今日起こった出来事を振り返り、記憶として脳に蓄積させている。睡眠時間が短い子どもは、レム睡眠の回数が少なくなり、その分記憶として蓄積される情報量が少なくなる。
(ちなみに、現役東大生の約7割は、受験生時代に午後11時には就寝しているという調査結果があるとのこと)
- ④ スマホやテレビゲームの危険性 ; 長時間画面に向き合っていると浅い眠りになってしまい、睡眠時間も短くなり記憶として蓄積される情報量が少なくなる。結果として学力低下につながる。

2 朝食の大切さ(おかずもしっかり食べる大切さ)



朝食の習慣	毎日食べる	食べない・不規則
仕事のやる気	ある	あまりない
仕事のストレス	あまりない	わりとある
生活	規則正しい	あまり規則正しくない
金銭感覚	ある	あまりない
身だしなみ	きちんとしている	だらしない
健康への気遣い	ある	あまりない
体調管理	している	あまりしていない
生活の充実度	充実している	あまり充実していない
生活の満足感	満足している	不満である
将来への希望	希望がある	不安である

M1F1総研 生活ラボニュースVol.1 2009より

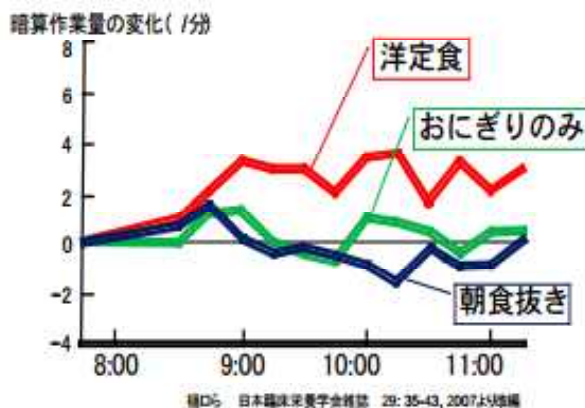
この二つの調査結果を見ると、いかに朝食が大切であるかということがお分かりになることでしょう。

脳細胞・神経細胞（シナプス）はブドウ糖のみをエネルギー源としており、脳を働かせるためにはブドウ糖を大量に供給する必要があります。しかし、ブドウ糖をためる仕組みはないので、常に食事によって取り入れる必要があります。特に、午前中に脳にブドウ糖を供給しないと一番大切な時間に脳が働かず、頑張ろうとする心はあっても機能しないことになってしまいます。また、ブドウ糖は、ビタミンB1・クロム・リシンによって、よりよく働いてくれます。したがって、おかずの品目数は認知機能に影響するということにもなるようです。

児童・生徒全員							
結果(食育関連vs認知機能)							
	全脳	前頭前野		頭頂連合野		側頭連合野	
	作業力	記憶力	言語操作	論理思考	空間認知	図形回転	立体回転
生活習慣内容	Digit-Symbol	数唱課題	概念課題	配列課題	迷路課題	2D課題	3D課題
朝食パン食	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
朝食味噌汁摂取		↑	↑	↑		↑	↑
朝食ジュース摂取	↓	↓	↓	↓		↓	↓
朝食紅茶・コーヒー摂取	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
朝食日本茶摂取	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
朝食野菜摂取	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
朝食おかずなし	↓	↓	↓		↓	↓	↓
食事の楽しみの多さ	↑	↑	↑		↑	↑	↑
加食をとる	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
手作り食事割合	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
食事中の母親の会話が多い	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑

↑ : 有意な正相関
↓ : 有意な負相関

図3 朝食と脳活動の関係



上の二つのグラフからも、朝食抜きの生活が脳の作業量に大きな差を生じさせていることが分かることでしょう。しかも、驚くのは、おにぎりのみの朝食と朝食抜きでは、脳の作業量のあまり差はないことでもあります。昨夜の残り物でもよいので、おかずといっしょにしっかりと朝食を毎日とることが大切ですね。ちなみに、パンよりはお米の方が血糖値の上がり方が緩やかなので、脳の働きにはよいようです。

子どもの将来は睡眠と食事から。夏休みには、家族そろって、規則正しい生活をしていくようお願いいたします。

5年生「スチューデントシティ」学習

8日(火)に、5年生が総合的な学習の時間の一環として、経済体験の学習をしました。

児童が将来なりたい職業について、本物の地元の企業の方々が仕事のノウハウを教えてください、仕事の楽しさや難しさを体験し、将来に生かそうという学習です。お客様と接するときのマナーについては特に厳しく指導され、学校で日ごろから指導されている意味に気づいてくれたようです。ボランティアの保護者の皆様にも大変お世話になりました。



画像 ; いわき地域情報総合サイト「いわきあいあい」より

～ 8月の予定～

- 13日(水)～15日(金) 学校空直期間
- 23日(土) PTA奉仕作業
- 25日(月) 2学期始業式
- 26日(火)～28日(木) 発育測定

※ 13日から3日間は、学校に職員が不在となります。ご用がある場合は、この3日間を除いた日にご来校くださいますようお願いいたします。緊急の場合には、担任へご連絡ください。

夏休みに次の点にご注意を

- 1 交通事故防止(飛び出し、ヘルメット)
- 2 大人不在の家庭への子どもの出入り
- 3 友達同士のお金やゲームの貸し借り
- 4 子どもだけでのお店への不要な出入り
- 5 花火や川遊び