

子どもの早起きをすすめる会  
**指導者向け教材**  
**資料サイト**  
**【レポート.JP】**  
<http://report.hayaoki.jp/>

# パワーポイント・PDFで 生活リズム教材をフリーダウンロード

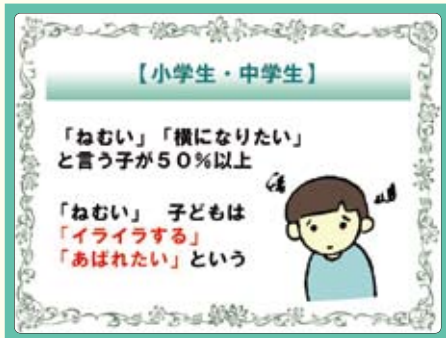
【レポート.JP】は、正しい生活リズムの啓発や改善にあたる指導者の方々に、活用していただくための教材をご提供するサイトです。各地で講演活動を行っている小児科医や栄養士たちが「睡眠覚醒リズム」「食」「排泄」をテーマとしたパワーポイントの資料と、その説明を作成しました。自由にダウンロードし、その他、お持ちの情報と組み合わせて簡単にご活用いただけます。

## 収録教材

### ①基礎教材

#### 「早起きリズムは命のリズム」

制作：子どもの早起きをすすめる会  
 南和歌山医療センター 小児科 星野恭子



### ②食育に関する教材

#### 「早起き 生きる力」

制作：荒川区立汐入小学校  
 主査 栄養士 宮島 則子



### ③排泄に関する教材

#### 「うんちは、身体からのメッセージ！」

制作：加藤篤  
 (NPO 法人日本トイレ研究所 代表理事)

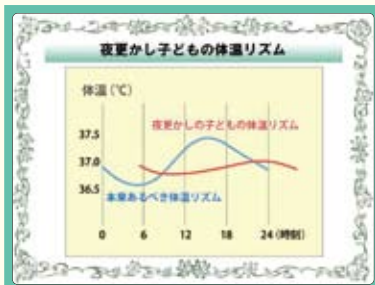


## ① 基礎教材「早起きリズムは命のリズム」のご紹介

### <教材の作成にあたって>

「早寝早起き朝ごはん」はなぜ大切か？小児科医師の立場から考えると、それは子どもの健全な心身の成長、脳の発達、そして子どもにかかわる家族の笑顔のためなのです。規則正しい睡眠覚醒リズム、食事のリズム、排泄のリズム。これらは自律神経（交感神経・副交感神経）のバランスに関連し、意志の力で制御することが出来ない様々なホルモン（成長ホルモン、血糖・血圧のコントロールに関連する副腎皮質ホルモン、眠りを誘発するメラトニンなど）、身体に関連するすべてのリズムを正常に保つ基礎です。また、心の安定と関連するセロトニンなどの神経にも影響します。最近では、朝ごはんによる脳血流の増加も報告され、まさに、「早寝早起き朝ごはん+朝うんち」は「心身の健康を守るリズム、命を守るリズム」と言い換えても過言ではありません。この医学的見地に基づいて資料のタイトルを「早起きリズムは命のリズム」としました。

この資料は、現時点で言われている科学的根拠、実際に子ども達に早寝



早起き朝ごはんを意識させ行動変容を促すツールをご紹介します。最近、多くの施設で睡眠に関する様々な資料を作成しております。実は、学校など指導の現場の実状や、実践に基づくデータこそが最も説得力を持っています。この資料が、指導者の方々の取り組みの最初の突破口になればと思っております。他の資料も併用しながらぜひご活用下さい。

### <この教材の特徴>

\*この教材は「子どもの早起きをすすめる会」の小児科医が講演で使用している資料を改変したものです。観念的な「早起きのすすめ」ではなく、生活リズムの大切さを科学的な視点から解説しています。

\*スライド全体がひとつのテーマになっていますが、部分的にも活用できます。

\*各スライドには講演で実際に子ども達に説明している言葉を付けてあります。ご参考にしてください。

### <教材の対象>小学校高学年

\*講演を傍聴している大人に向けた資料も一部混入しております。



### 「子どもの早起きをすすめる会」について

子どもの早起きをすすめる会は、平成14年から現代の子どもたちをとりまく生活環境を改善するために活動を行っている団体です。発達神経科学を基礎に、ホームページ、及びマスコミへのパブリシティ（テレビ、ラジオ取材、新聞雑誌への記事執筆など）、各地での講演会、年1回のシンポジウム活動を通じ、現在の日本の子どもたちの睡眠覚醒リズムに焦点を当て意見交換と情報提供を行っています。平成21年からはワークショップ・コーディネーター研修を開催し、子どもたちへの指導に当たる方々との情報支援を行っています。

子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)助成活動



子どもの早起きをすすめる会