

子育てネットワーク委員会研修会

銚田南小学校 子育てネットワーク委員会

石坂徹（いしざかとおる）

7月13日(土)に子育てネットワーク委員会研修会ということで、講演を聴きに行ってきました。

2ヶ月も遅くなってしまいましたが、みなさんにぜひ知ってもらいたい内容でしたので、報告したいと思います。

講師は黒木道子先生でした。

先生は『道ニュートリションカフェ健康事業代表』をされています。

講演のテーマは

「学校生活を元気な心と体で」

睡眠のチカラ ～こどもの未来に今あなたができること～

でした。

講演の内容は以下の通りです。

人間（特に子どもたち）にとって

まず、食べ物によってカラダがつくられる事実を認識しなければなりません。

カロリーは過剰に摂取できているのに、**たんぱく質とミネラルが不足**している人が多いのです。

このような状態を**新型栄養失調**といいます。このような状態におちいると

落ち着きがない子・集中力がない子

になってしまいます。

次に、食べ物と同様に重要なことは睡眠です。

あまり知られていませんが、**日本人は世界で最も睡眠が少ないそうです**。（大人も子どもも）

推奨睡眠時間は低学年の子は10時間、高学年の子も9時間だそうです。

十分な睡眠をとると、記憶の固定や学習能力の向上が期待できます。

免疫機能の強化・成長ホルモンの分泌もうながされ、カラダの再生と回復がおこなわれます。

また、睡眠が足りないと感情が安定せず、いつもイライラしてしまいます。

それでは、どうしたらよく眠れるようになるのでしょうか？

①まず、朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びましょう。

明るい光を浴びると体内時計がリセットされて、夜に眠くなるようになるからです。

集中力アップ、精神の安定に必要なセロトニンがつけられるともいわれています。

②そして、朝ごはんたんぱく質をとりましょう。

大豆製品・乳製品・肉・魚などの食品を1品付け足すことで睡眠ホルモンがよりつけられるようになるそうです。

また、ナッツ類・キノコ類・海藻類も効果があります。新型栄養失調の解消にもつながっていきます。

このように食事と睡眠には密接な関係があるのです。

以上のようなお話のあと、現状を把握し、朝ごはんのメニューやルーティンを考えてみるワークの時間があり、質疑応答がありました。

以上、2ヶ月も遅くなってしまいましたが、子育てネットワーク委員会研修会 講演内容の報告でした。

まとめ

子どもたちの成長・健康・能力向上にとって、食事と睡眠は非常に重要です。

さらに、食事と睡眠には密接な関係があり、

しっかりとした食事をとることによって睡眠の質を向上させることができます。

また、長期休暇においては、朝は早めに起き、日の光を浴びて、生活リズムをくずさないようにしましょう。