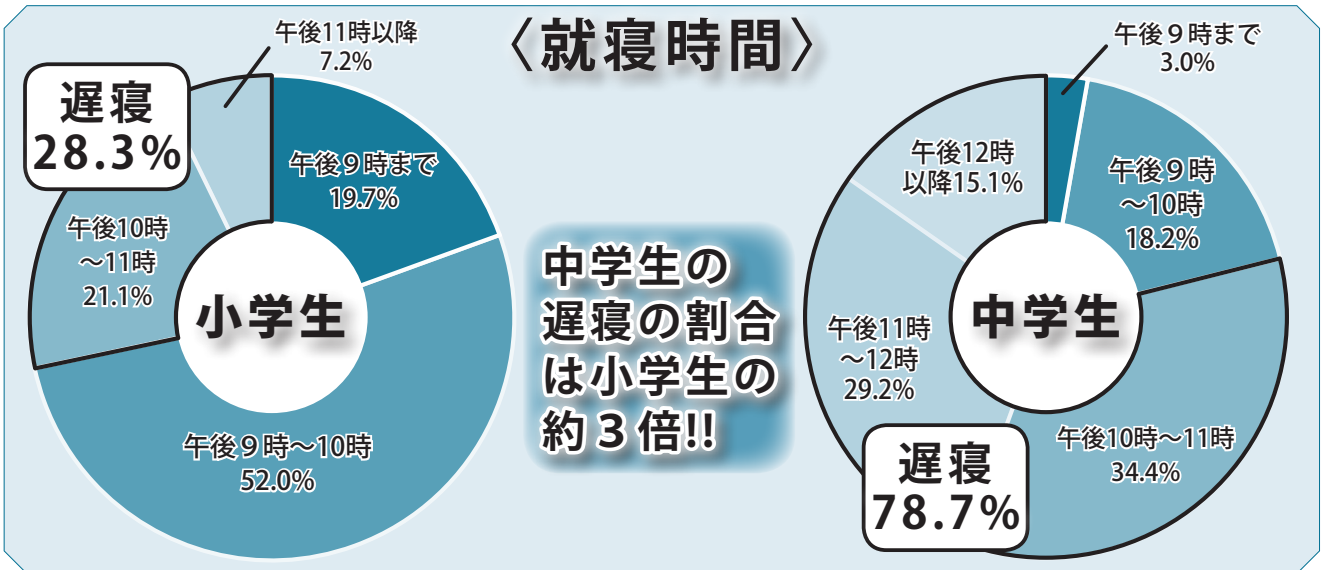


## \*\*\*大田原市の子ども現状\*\*\*

令和2年度に市内の小・中学生を対象として生活に関するアンケートを実施したところ、午前7時までに起床する小学生の割合は99.6%、中学生の割合は98.6%で、小・中学生ともに9割を超えていました。それに対して、午後10時以降に就寝する小学生の割合は28.3%、中学生の割合は78.7%で、遅寝の割合は中学生が小学生の約3倍になっていることがわかりました。

睡眠不足の状態になると、日中の眠気や記憶力の低下を引き起こすだけでなく、脳の前頭前野という部分の機能が低下して、「やる気がでない」「イライラなどの感情をコントロールできない」「気分が落ち込みやすい」などの不調を招きます。その他にも、体内のホルモンバランスを崩し、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病にかかるリスクが高くなります。  
(令和2年度 小・中学生健康に関するアンケートより)



## \*\*\*生活リズムを整える4つのポイント\*\*\*

**1** 毎朝同じ時間に起き、カーテンを開けて朝の光(朝日)を部屋の中に取り込みましょう

就寝時間が遅くても同じ時間に起き、朝の光を浴びることで、体内時計をリセットできます。



**2** 寝る前は、テレビやスマートフォン、ゲーム機などの使用を控えましょう

ブルーライトという強い光を見ると、睡眠を促すホルモン(メラトニン)が出にくくなり、寝つきが悪くなってしまいます。



**3** 就寝3～4時間前のカフェインの摂取は控えましょう

チョコレート・緑茶・コーヒーなどのカフェインを含む飲食物には覚醒作用があり、寝つきが悪くなります。



**4** 主食・主菜・副菜が揃った朝食を食べましょう

- 主食(炭水化物: ごはん・パン・麺類など)  
→エネルギー源になります。
- 主菜(タンパク質: 肉・魚・卵・大豆製品など)  
→筋肉や血液をつくります。
- 副菜(野菜・海藻・きのこ類など)  
→体の調子を整えます。

