



脳をいきいきさせるねむりの力

杉並区立四宮小学校

「いのちの教育」講演会

2014年9月27日

公益社団法人地域医療振興協会

東京ベイ浦安市川医療センター

子どもの早起きをすすめる会発起人

日本子ども健康科学会理事

神山 潤

大きな声を出そう！

- 好きないろは何？
- 好きなたべものは何？
- いま食べたいものは何？
- 四宮の自慢は？

富山県で1989年に生まれた10000人の方を しらべてわかった「けんこう」に大切なこと

- 朝ごはんを食べる
- ゆっくり食べる
- 食べすぎない
- ちゃんと眠る

ゆうべ、何時にねましたか？

2011年1月 日本の小学校3, 4年生平均の寝る時刻
午後9時37分

2005年発表のアメリカの小学校4年生の寝る時刻
午後8時35分

2005年発表の 中国の小学校4年生の寝る時刻
午後9時00分

図-14

学力と就寝時間の関係



夜ふかしでは成績は上がらない →

夜ふかしでは寝不足になるのです。だから……

ヒトは 寝ないと 活動の質が高まりません。

疲れてもがんばれ!
小中学生(8~14才)



第3類医薬品

第3類医薬品

第3類医薬品

生薬
カルシウム・ビタミンD配合
**リポビタミン
Jr.**

生薬
カルシウム・ビタミンD配合
**リポビタミン
Jr.**

生薬
カルシウム・ビタミンD配合
**リポビタミン
Jr.**



大正製薬株式会社
TAIHO PHARMACEUTICAL CO., LTD.

大正製薬株式会社
TAIHO PHARMACEUTICAL CO., LTD.

大正製薬株式会社
TAIHO PHARMACEUTICAL CO., LTD.

大正製薬株式会社・虚弱
**チオ
ドリ
ア化**

2011年1月27日撮影



疲れたら休むしかありません。
ねむくなったらねるしかありません。

2011年1月27日撮影

スパイスのシゲキ
×
炭酸

眠気なんて ふっ飛ばせ!

46
巧水場



強力刺激



炭酸飲料
無果汁

炭酸飲料水
無果汁





眠くなったら寝るしかない！
あなた自身の身体の声を
ちゃんと聴いてあげてくださいね

だれでもみんな体の中に持っている

“ひみつの時計”を知ってる？

夜ふかし・朝ねぼうはその時計をくるわせて、
みんなの元気をすいとるワルモノなんだ。

ひみつの時計をまもるエネルギー、それが

早寝・早起き・朝ごはん!



文・子どもの早起きをすすめる会
<http://www.hayaoki.jp>



ヒトの脳には時計があります。

こころと身体と脳の元気にとっても大事な時計です。

この時計、すぐに遅れてしまいます。

夜ふかしするとますます遅れる時計です。

この遅れ、“朝の光”が直します。

“朝陽”を浴びたそのあとは、

朝のごはんをきちんと食べて、脳と身体にエネルギー注入。

こうすればみんな元気。夜も早く眠れます。

たっぷり眠り、“朝陽”を浴びてごはんを食べて大活躍。

さあこれで、こころはおだやか、身体と脳も絶好調!

富山県で1989年に生まれた10000人の方を しらべてわかった「けんこう」に大切なこと

- 朝ごはんを食べる
- ゆっくり食べる
- 食べすぎない
- ちゃんと眠る
- テレビ、ビデオ、ゲームをしすぎない

Steve Jobs Was a Low-Tech Parent
By [NICK BILTON](#) SEPT. 10, 2014



UCLA大学の研究者たちが最近発表した研究によると、数日間、電子機器利用を禁止しただけで、子どもたちの社交スキルがまたたくまに向上したそう。

「私達は、子どもたちのテクノロジー機器の利用を制限しています。」と、ジョブスは2010年、我が子のハイテク機器利用時間が増えることを心配して語った。

「スティーブ・ジョブス」の著者、ウォルター アイザックソンは、このアップル共同設立者の家で多くの時間を過ごしたが、そこで見たのは、スクリーンタイム（画面を見つめる時間）よりも、フェイス・トゥ・フェイス（面と向かった）の家族の会話を優先するジョブスの姿だった。

「毎晩、スティーブは決まって、キッチンの長いテーブルで夕食をとり、本や歴史や様々なトピックについて話し合うのです。誰もiPadやコンピューターを使いません。子どもたちはデジタル機器中毒になっているようには全く見えませんでした。」

スティーブ・ジョブズはそう考えていた。今週発表された[ニューヨーク・タイムズの記事](#)で、ジャーナリストのニックビルトンは、ジョブズに彼の子どもがどのくらいiPadに夢中なのかを聞いた時の返事に驚いたことを回顧する。「子どもたちは、(iPadを)まだ使ったことがないので。私は子どもたちのハイテク利用を制限しています。」

3, 4年生のみなさんに大切なこと

- それは……
- 本をよむこと
- はなしをすること
- テレビをみすぎないこと
- ゲームやパソコンやスマホであそばないこと

富山県で1989年に生まれた10000人の方を しらべてわかった「けんこう」に大切なこと

- 朝ごはんを食べる
- ゆっくり食べる
- 食べすぎない
- ちゃんと眠る
- テレビ、ビデオ、ゲームをしすぎない
- からだを動かす

大切な事はからだを動かすこと

- エスカレーターやエレベーターは使わない。
- バスや電車ではすわらない。

富山県で1989年に生まれた10000人の方を しらべてわかった「けんこう」に大切なこと

- 朝ごはんを食べる
- ゆっくり食べる
- 食べすぎない
- ちゃんと眠る
- テレビ、ビデオ、ゲームをしすぎない
- からだを動かす
- **きちんとうんちが出る**

ひと

「うんち王子」がトイレを変える

かとう あつし
加藤 篤 さん(36)

「トイレや健康の大切な話をします」。王冠にマント姿の「うんち王子」に変身すると、子どもたちは「えーっ」と大喜び。良いうんちを

当した。活動に賛同する自治体や企業が増え、08年、協会から社会事業を引き継いで研究所ができた。

当てるクイズでは、競って手を挙げる。小学校低学年向けの出前教室で「朝1杯の水を飲む」といった排便のコツや、和式便所での足の置き方を伝授してきた。トイレ環境の改善に取り組む民間団体「日本トイレ研究所」（東京）の所長を務める。

「暗くて臭いイメージの学校トイレを楽しく変えたい」と頭をひねる。今春、出前教室の内容を日本語と英語で歌にしたCD「うんちっち！のうた」を発売し、歌に合わせて「元気なうんちを出せるように」と体操を踊る。出前教室とセットで学校トイレを改修する試みも始めた。

名古屋出身で、大学では建築を専攻した。96年に設計事務所就職したが、建物より住環境に興味向き、死ぬまで暮らしたくないトイレに「生活の鍵がある」と考えた。97年、研究者らが有志で作った「日本トイレ協会」に転職し、出前教室や災害トイレ車の開発などを担

「変身」するきっかけは昨年、言葉の通じない東ティモールでの活動だった。夢は、様々な国籍の子どもを招いてトイレ教室を開き、体操を踊ること。「体操楽しかった」「トイレをきれいに使えね」。子どもたちの手紙が王子の宝物だ。

文・見市紀世子 写真・福岡亜純



うんちのいろいろ



げんきな、うんち。

ぼくは、げんきいっぱいのうんち、キラキラプリンスくん。
げんきいっぱいのうんちは、きいろっぽいちゃいろをしているよ。
においもくさくないんだよ！するっとでてくるのがとくちょうだ。



かたい、うんち。

ぼくは、カチカチプリンスくん。
ちからをいれても、なかなかでてこないよ。
すいぶんがすくなくて、こげちゃいろをしているのがとくちょう。



やわらかい、うんち。

ぼくは、ドロドロプリンスくん。
とてもくさくて、おなかがいたくなるのがとくちょうだよ。
どろどろしていて、トイレに行くのをがまんできないんだ。



ほそながい、うんち。

ぼくは、ヒョロヒョロプリンスくん。
やわらかくて、だしてもおなかがすっきりしないんだ。
とくちょうは、ほそいかたちだよ。

1. まず、上のボタンからカレンダーを表示して、印刷しましょう。



2. 印刷したカレンダーに名前を書き込みましょう。



3. あとは、毎日のうんちの状態と回数をカレンダー上に書き込みましょう。



4. メモスペースに、うんちの特徴や食べたものも書いておくとうんちと食べものとの関係がよくわかります。



ビジュアル版 **断体と健康シリーズ**

元気のしるし 朝うんち

うんちのお便利出しました

独立行政法人 理化学研究所 特別招聘研究員 辨野 義己
NPO法人 日本トイレ研究所 代表理事 加藤 篤 共著



少年福開堂社

《全国学校図書館協議会選定図書》
《日本子どもの本研究会選定図書》

☆うんちをマジメに科学した画期的な一冊！☆

☆自分のうんち、ちゃんと観察していますか？☆

辨野 義己

(独立行政法人

理化学研究所特別招聘研究員)

加藤 篤

(NPO法人

日本トイレ研究所代表理事)

富山県で1989年に生まれた10000人の方を しらべてわかった「けんこう」に大切なこと

- 朝ごはんを食べる
- ゆっくり食べる
- 食べすぎない
- ちゃんと眠る
- テレビ、ビデオ、ゲームをしすぎない
- からだを動かす
- きちんとうんちが出る
- 太らない

(やせようといはだめ。同じ体重でも背が伸びればOK)

富山県で1989年に生まれた10000人の方を しらべてわかった「けんこう」に大切なこと

- 朝ごはんを食べる
- ゆっくり食べる
- 食べすぎない
- ちゃんと眠る
- テレビ、ビデオ、ゲームをしすぎない
- からだを動かす
- きちんとうんちが出る
- 太らない

(やせようといてはだめ。同じ体重でも背が伸びればOK)