

# 早起き&朝チャレは 脳を元気にしてくれます

実は、人間の脳にある生体時計の1日は24時間よりも少し長くなっています。ですから、1日24時間の地球時間に合わせるには朝の光を浴びることが必要です。夏休みだからと夜更かしや遅起きを続けると、生体時計の周期と地球時間とでズレが生じ、集中力や思考力が低下して、ポーツしたりだるさを感じたりするようになります。つまり、毎日元氣よく過ごすには、朝は早く起き、夜更かしをしないことが大切なのです。

また、脳が最も覚醒するのは午前中で、日中、最も眠いのは午後2〜4時。その意味でも、朝、勉強するほうが効率的です。

もう一つ、大切なのが朝食。人は朝食を抜くとイライラ感が強くなり、思考力が低下します。朝食をしつかりとることで脳や体にエネルギーが補給され、落ち着いて学習に取り組みます。起床後は食欲がない、という子どもには、牛乳やフルーツゼリーなど軽めのものを用意して、毎日必ず何かを口にするようにするといいですね。

「うちの子、朝が弱くて…」という場合でも、とにかく早起きさせて、1日スタートさせる習慣をつけましょう。そして、日中にたくさん運動(体を動かす遊び)をさせれば、夜は疲れて自然に眠くなり早めに就寝…というパターンをくり返し、早寝早起きのサイクルが身につきます。



## ADVISER

### お話とアドバイス

こうやま じゅん  
神山 潤先生

小児科医。専門は臨床睡眠医学で脳のしくみや睡眠の研究をしている。著書に「眠りを奪われた子どもたち」(岩波書店)、「早起き脳が子どもを伸ばす」(けやき出版)、「「夜ふかし」の脳科学」(中央公論新社)など。子どもの早起きをすすめる会(<http://www.hayaoki.jp/>)発起人。オフィシャルWEBサイト <http://www.j-kohyama.jp/>

## 先輩ママ直伝!

### “朝チャレ”学習 成功の秘訣

“朝チャレ”成功の秘訣を、昨年実践した先輩ママからアドバイスしていただきました。先輩たちの声を参考に、ぜひ“朝チャレ”を成功させてください。



これで成功!

#### 定番ですがラジオ体操

早起きしてすることといえばラジオ体操。これを使わない手はありません! ウチの子もラジオ体操期間中はずっと早起し、その後朝食前には勉強を終わらせていました。お友達と一緒に参加させるといいみたいです。(神奈川県 O・Hさん)

これで成功!

#### 朝のお手伝いをお願い!

ふとんの上げ下げ、ゴミ捨て、朝食の準備や後片づけなど、朝しかできないお手伝いをお願い。朝から動く体が起きる(?)のか、前の夏休みよりダラダラせずに“朝チャレ”をやり続けられました。

(島根県 A・Kさん)

これで成功!

#### 朝食を好きなメニューに

朝食には子どもの喜びそうなメニュー、夏なのでスイカなどフルーツやゼリーなどを出すようにしていました。寝る前に「明日の朝食は〇〇よ」と言うと、楽しみになるようです。

(青森県 M・Tさん)