

2012年2月28日
子どもの早起きをすすめる会

**＜生活リズム＞の指導教材をフリーダウンロード
指導者向け教材資料サイト【レポート.JP】オープン
<http://report.hayaoki.jp/>**

発達神経科学に基づき、子どもたちの生活リズムや睡眠の大切さを訴える活動を行っている、子どもの早起きをすすめる会(代表:和洋女子大学人文学部発達科学科 教授 鈴木みゆき)は、小学校高学年を対象とした生活リズムの指導教材を作成しました。専用サイト【レポート.JP】をオープンし、今後指導者の方々に教材を無料で活用していただけるよう、提供してまいります。



TOPページイメージ

■教材提供の背景

近年、社会の夜型化が子どもの心身の成長や学力へ与える悪影響が明らかになり、早寝・早起きを基本とした正しい生活リズムが改めて注目されています。「子どもの早起きをすすめる会」では2004年より講演会などを通じ、生活リズムの大切さについて啓蒙を行ってきました。その後、文部科学省が「早寝早起き朝ごはん」運動をスタートし、夜型生活への問題意識が高まるにつれ、全国各地で生活リズムを子どもや保護者に伝えるための活動が広がっています。

その中で「なぜ、生活リズムは大切なの?」ということをきちんと科学的な裏づけに基づいて説明したいが、専門的で説明が難しいという声があがっています。

今回、このような各地で活動する指導者への支援として、子どもの早起きをすすめる会の持つ科学的なエビデンスを背景に教材を作成しました。また、睡眠以外にも、食育や排泄など関連ジャンルの専門家に協力いただき、サイトにて提供して参ります。

■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)

■基礎教材「早起きリズムは命のリズム」のご紹介

<テーマ>

- *本教材は、子どもたちに睡眠覚醒リズムの大切さに気づきを与えること、生活変容のきっかけを与えることを目的としています。
- *規則正しい睡眠覚醒リズム、食事のリズム、排せつのリズムは、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、血圧・血糖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ています。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。

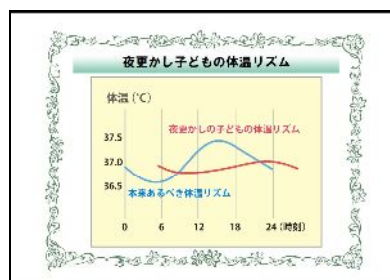
<この教材の特徴>

- *この教材は「子どもの早起きをすすめる会」発起人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。
- *各スライドには小児科医が実際子ども達に説明している言葉を付けてあります。専門的な内容のスライドもありますが、出来るだけ活用される方々が説明できるようにしてあります。
- *パワーポイント、PDFでダウンロードできます。

<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含まれています。

<スライドサンプル>



■「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。

*会のホームページ「早起きサイト」

<http://www.hayaoki.jp/>

*会の事務局

〒272-8533 市川市国府台2-3-1 和洋女子大学東館12F

資料のダウンロードは下記URLから

<http://report.hayaoki.jp>

■本件でのお問い合わせ(メディア関係者から/利用者の方から 共に)

(株)TOMOE メディアプロモーション局MRAプランニング部 奥村(おくむら)

TEL:03-3272-9824 FAX:03-3272-9840 e-mail:kokumura@tomoe-ad.co.jp

※指導者向け教材資料サイト【レポート.JP】は子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)の助成金の交付を受けて制作するものです。