

最新の研究による「ルルブル」のすすめ 明日のキミはキミがつくる!

しっかり寝ル

睡眠不足は学力が
伸びない原因の
一つです。



「ルルブル」とは…

子どもの健やかな成長に必要な
「しっかり寝ル・きちんと食ベル・
よく遊ブで健やかに伸びル」
からとったものです!

きちんと食ベル

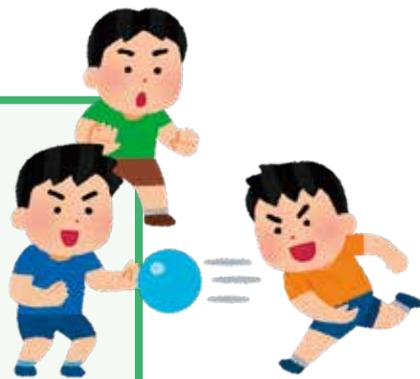
バランスの良い食事は
脳も体も元気に
成長させます。



アニメむすび丸
©宮城県・旭プロダクション

よく遊ブ

外で遊ぶことで、
心も脳も体も
健康に育ちます。



保護者のみなさんへ

このパンフレットは小学校4年生から6年生の児童を対象に、「未来の自分のために今できることは何か」を考え、生活リズムの向上に取り組んでもらうために作成しました。

ぜひ親子で一緒に読んで、お子さんの頑張りをサポートしてください。

監修・執筆	川島隆太	東北大学加齢医学研究所所長
執筆	駒井三千夫	東北大学大学院農学研究科名誉教授
執筆	栗木一博	仙台大学体育学部教授
編集・発行	宮城県教育委員会・みやぎっ子ルルブル推進会議	

みやぎっ子ルルブル推進会議は、子どもの規則正しい生活リズムの定着を社会全体で進めるため、「ルルブル」の趣旨に賛同する学校、家庭、企業、NPOなどの関係団体によって構成されている団体です。

問合せ先

〒980-8423 仙台市青葉区本町三丁目8番1号
宮城県教育庁教育企画室
電話:022-211-3616 FAX:022-211-3699
e-mail:kyoikupp@pref.miyagi.lg.jp

脳と体によい生活① しっかり寝る

① 体を丈夫に成長させるには早寝が大切

「成長ホルモン」って聞いたことがありますか？成長ホルモンはみなさんの体が丈夫に大きく成長することを手伝ってくれます。

成長ホルモンは、夜の10時ころからたくさん出ることが知られています。ただし眠っている間に限ります。

昔から「寝る子は育つ」と言われていますが、たくさん寝ることで体が丈夫に成長します。



② 夜ふかしは心と体の元気をうばう

睡眠不足が続くと、脳の働きがどんどん悪くなり、体も次第に疲れやすくなります。そして元気がなくなり、やる気も出なくなってしまうのです。

休みの日にいつもと同じ時間に起きられないのは睡眠不足の証拠。脳がみなさんに出した危険なサインです。

楽しく元気に生活するためには、十分な睡眠が必要なのです。

③ 脳は睡眠中に復習する

脳は、夜寝ている間に、日中に学習した内容を復習してくれます。だから、夜ふかしをすると脳の復習の時間が短くなって、学習したことを覚えにくくなるのです。

勉強したあとにしっかりと睡眠をとって、脳の復習時間を増やすことが大切です。



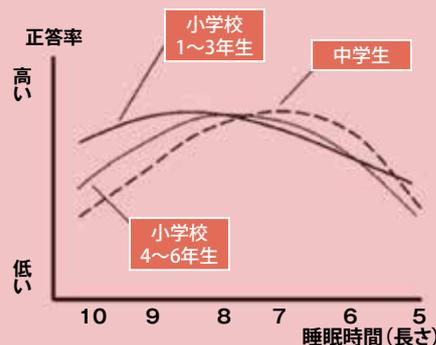
★保護者のみなさんへ

良質な睡眠を十分にとれているかどうかは、土日も平日と同じ時間に起きることができるかどうかで判断できます。

土日に朝寝坊をすることが習慣になると、普段から脳の働きが低下していて、体も疲れやすい状態になっているおそれがあります。

部屋を暗くする、静かにするなど、子どもが早く寝られる環境づくりにも努めましょう。また、子どもがゲームやスマートフォン、パソコンなどの時間を決めてできるように家族でサポートしましょう。

睡眠時間と学力の関係



東北大学加齢医学研究所 川島隆太所長 資料提供

脳と体によい生活② きちんと食べる



① きちんと食べることが元気な体をつくる

ご飯とおかずを1日3回きちんと食べれば元気が出ます。体のエネルギー補給にもなるし、頭もよく働きます。また、食事をきちんととるためには、間食は時間を決めて、食べ過ぎないように気をつけましょう。

ご飯（主食）に、魚や肉、卵、大豆製品などのおかず（主菜）と、野菜や海藻などのおかず（副菜）を忘れずに。

バランスの良い食事は、血や肉のもととなり、体調も良くなります。

② 朝ごはんの習慣が将来を大きく変える

全国の大学生、会社員を対象に調査した結果、朝ごはんを毎日食べる人の方が、受験や就職などで自分の希望どおりの結果が出ていることがわかりました。

朝ごはんの習慣が、未来の自分への大きな贈り物になるのです。



③ 家族みんなで楽しく会話しながら食事をしよう



昔から、一緒に食事をすると、人と人の絆が強まると言われています。食事は、家族がいろいろなことを話す一番のチャンスです。

また、家族と一緒に話しながら食べると、脳の働きが活発になるという効果もあります。その日学校であったことや、友達のことなどについて、ご飯を食べながら話してみましょう。

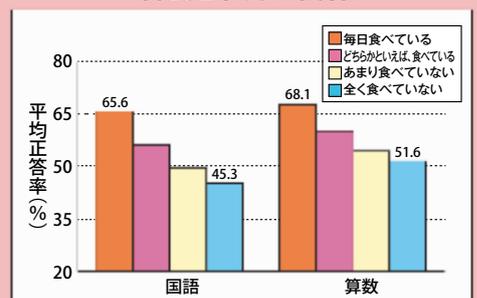
★保護者のみなさんへ

小学校高学年になると、身長が伸び体重も増えますので、「質の良い食事」を3食きちんととらないと、栄養が不足して、脳と体の成長に悪影響を及ぼします。

「質の良い食事」とは、①主食のボリュームに応じて主菜・副菜の量を増やし、②主菜の食材は肉に偏らず魚や大豆製品も積極的に取り入れ、③副菜として野菜もたっぷり組み合わせた、バランスのとれた献立のことです。

また、家族と会話しながら食事をすることで、前頭前野の働きが活発になり、他者を思いやる優しい心が育まれ、人と仲良くできるようになります。

朝食と学力の関係



文部科学省「平成31年度（令和元年度）全国学力・学習状況調査（小学校6年生）」をもとに作成。

のう 脳と体によい生活③ よく遊ブ

① イライラする、自信が持てない悩みを解決!

外遊びをした後、モヤモヤしていた気分がすっきりした経験はありますか？これは運動によって脳の働きをコントロールする物質のバランスが良くなるからです。

また、みんなで楽しく遊ぶためには頭も使うし、いろいろ気を配る必要もあります。こうした経験がもとになって、人とかかわる自信が育っていき、そして、その自信が自ら進んで物事に取り組むための力になります。



② 充実した毎日の生活は外遊びから



外でよく遊んだ日は、食事をおいしく感じたり、朝までぐすり眠れたりしませんか？外遊びは生活のリズムを整えてくれます。

また、最近の研究では、運動によって脳で記憶や学習の働きをする部分（海馬）の成長が活発になることも分かっています。

③ 友達と遊ぶことで脳の働きが活性化

脳の前頭前野は、未来に向かって計画を立て、それを実行しようとする役目をする、とても重要なところです。

前頭前野は、人と話しているときや大勢と遊んでいるときなどに活発に働きます。一人遊びやテレビゲームではほとんど働きません。

「友達付き合いは疲れるし、どうも苦手」という人は多いかもしれませんが、これも大切なトレーニングです。友達と遊んでいるうちに前頭前野が鍛えられ、ストレスや不安をコントロールできるようになるのです。



保護者のみなさんへ

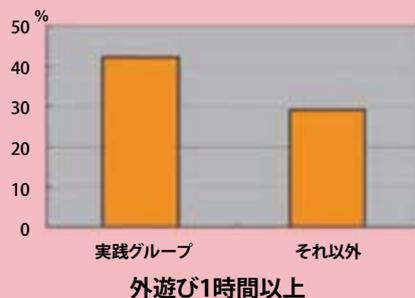
1時間以上外遊びをする小学生は、自分に対する肯定的な感情（自尊心）が高い傾向にあることが分かっています。

一般的に自尊心の高い子どもは、精神的に安定し、何事にも意欲的で、前向きに生きようとする姿勢が強いと言われています。

子どもが自信を持って何事にも取り組めるようになるためにも、外遊びをはじめとして、多様で充実した経験をさせるようにすることが重要です。

また、集団でのコミュニケーションの基礎も、外遊びなどの中で培われます。

【小学生の生活実態別自尊心の高い子の割合】



福岡県 青少年アンビシャス運動推進室「子どもの遊び実態調査」2009年をもとに作成



このパンフレットは、FSC® の認証材および管理原材料から作られています。



植物油インキを使用し、環境にやさしい水なし印刷方式を採用しています。

このパンフレットは20,000部作成し、1部あたりの印刷費は15,63円です。