

# 親子で「ルルブル」のすすめ 頑張ろう！



「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・きちんと食べル・  
よく遊ブで健やかに伸びル」  
からとったものです！

アニメむすび丸  
©宮城県・旭プロダクション



「うちの子、なんだか昼間はぼーっとしてるみたい…」

「朝なかなか起きてこなくて困ってしまう」

「学校で忘れ物や遅刻が多くて…」

睡眠や食生活など、子どもたちの生活リズムが乱れてしまうと、健康や学力などに悪い影響があるのではないのでしょうか？

最新の研究によれば、これらに大きく影響しているのは、「寝る・食べる・遊ぶ（体を動かす）」の3つが重要なポイントでした。

そこで、県では、成長期の子どもたちに大切な生活習慣が身に付くよう、各家庭で取り組むためのヒントや解説をパンフレットにまとめることにしました。

このパンフレットは、3歳から小学校3年生ごろまでの子どもたちを対象にしています。

さあ、今日からおうちで「ルルブル（しっかり寝ル・きちんと食べル・よく遊ブで健やかに伸びル）」に取り組んでみませんか！

## 宮城県教育委員会・みやぎっ子ルルブル推進会議

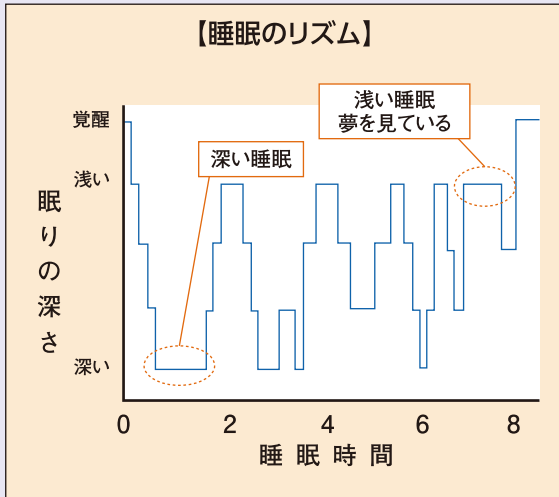
みやぎっ子ルルブル推進会議は、子どもの規則正しい生活リズムの定着を社会全体で進めるため、「ルルブル」の趣旨に賛同する学校、家庭、企業、NPOなどの関係団体によって構成されている団体です。



# 睡眠の大切さ



## 1 寝る子は育つ

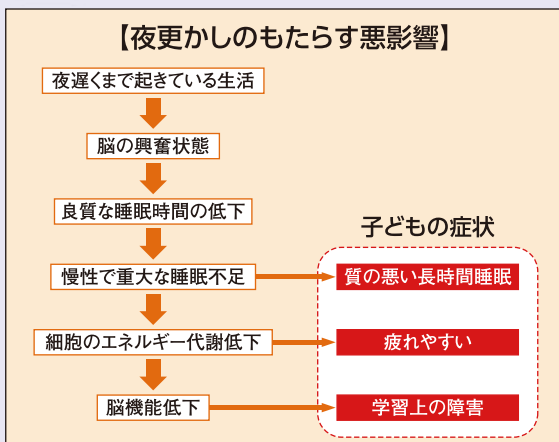


子どもの体を健康に成長させるためには、良質な睡眠\*が必要です。

睡眠中には、脳内で「成長ホルモン」と呼ばれる身体を発達させるホルモンが出ますが、このホルモンは深い睡眠をたくさんとると活発に分泌されます。深い睡眠は入眠後すぐに最も長い時間訪れます。成長ホルモンは夜の10時くらいから活発に分泌されますので、身体をたくましく成長させるためには、夜9時には就寝させることが大切です。

※「良質な睡眠」とは、寝るとすぐ最初の「深い睡眠」に入り、それが十分長い時間継続すること、「深い睡眠」と「浅い睡眠」のリズムが規則正しいこと。

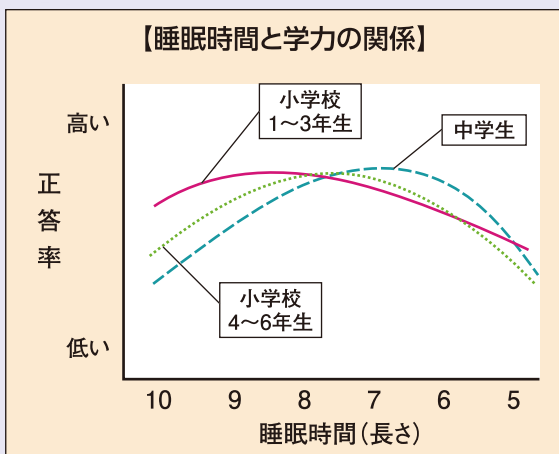
## 2 睡眠は心の健康の源



夜更かしが習慣になると、脳の興奮状態が続くことにより、深い睡眠の時間が短縮して、脳の疲労回復が遅れます。その結果、脳細胞がエネルギーを作り出す力が弱まり、脳の働き自体が低下します。この状態になった子どもは、ダラダラと長時間眠る（朝起きられない）ようになり、疲れやすく、学習上の障害も起こり、ひきこもりや不登校の原因になるおそれもあります。

子どもを夜遅くまで起こしておくことは百害あって一利なしです。

## 3 学習は睡眠中に定着



学習した内容は、睡眠中にしっかりと記憶として定着します。学習後、最低6時間の睡眠をとらないと、学習内容が脳に残りません。特に、寝てすぐの深い眠り、そして起床前の浅い眠りの時間が長いほど、記憶が良く定着します。良質な睡眠のリズムが、脳を育てるので

実際に、小学校1～3年生の子どもでは、8～9時間程度の睡眠をとっている子どもの学力が高いという傾向も明らかに認められます。夜遅くまで睡眠時間を削って勉強をしても、学力に結びつきません。



# おうちで やってほしいこと!



## 1

### 休日も平日と同じ時刻に起床させましょう



普段から良質な睡眠を十分にとるために、土日や休日の朝でも、平日と同じ時刻に起きるようにさせましょう。

毎日、同じ時刻に早起きしている子どもの方が、脳がより発達しやすくなります。

## 2

### 毎日同じ時刻に寝かせましょう



毎日、同じ時刻に起きるためには、毎日、決まった時刻に寝ることが大切です。「毎日、何時には絶対寝る」といったルールを決めて実行させましょう。

10歳までは、夜9時には寝かせてください。

## 3

### ゲームやテレビを見る時間を決めましょう



ゲームで遊ぶ時間やテレビ・ビデオを見る時間の長い子どもは、脳の発育が悪いといわれています。長時間、携帯電話やスマートフォン(スマホ)、メールをすることも同じです。

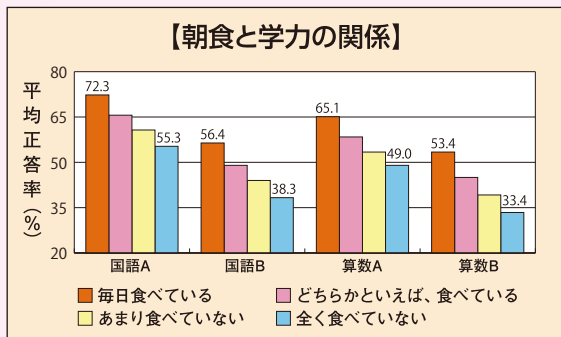
まったく見せないのではなく、「テレビやゲームは1日に何分まで」といったルールを決めて実行させましょう。この時、最大でも60分を超えないようにしましょう。



# 食習慣の大切さ



## 1 朝食は脳と体のエネルギー源



注) 文部科学省「平成30年度全国学力・学習状況調査(小学校6年生)」をもとに作成。  
 注2) 国語A・算数Aは主として「知識」に関する問題。国語B・算数Bは主として「活用」に関する問題。

朝食を抜いてしまうと、朝ぼーっとしてしまいがちです。これは、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足するからです。ブドウ糖は体全体のエネルギー源でもあり、これが不足すると体も温まらず活発な活動ができません。実際に、「朝食を食べる習慣のある子どもほど、テストの正答率が高い」傾向があります。

脳と体を活発にさせるためには、朝からごはんやブドウ糖を補給することが非常に大事なのです。

## 2 食事はバランスが大切

バランスよく主食、主菜、副菜をとりましょう



主食



主菜



副菜

- 主食** ごはん・パン・麺のなかま(糖質)  
(エネルギーの源になるもの)
- 主菜** 魚・肉・卵・豆腐等のおかず(タンパク質・脂質)  
(血や肉になるもの)
- 副菜** 野菜・いも・海藻等のおかず(ビタミン・ミネラル類)  
(体の調子を整えるもの)

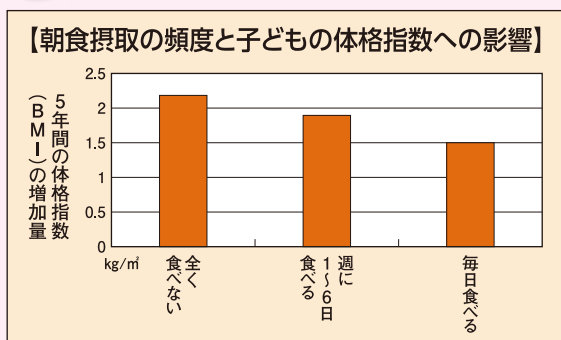
ごはん・パン・麺類といった「主食」と、肉・魚・卵・大豆製品等を使った「主菜」と、野菜類・海藻類を使った「副菜」は、それぞれに含まれる栄養素の種類が異なります。

主食はごはんにするのをおすすめします。なぜなら、ごはんは和・洋・中のどのおかずでも合い、栄養バランスがとりやすいからです。

栄養バランスのよい食事は認知機能<sup>※</sup>の向上につながります。「朝食のおかずの品目数が多いと全ての認知能力が上がる」という調査結果も出ています。

※「認知機能」とは、ものごとを記憶したり、考えたり、判断したり、人とコミュニケーションしたりといった日常生活に欠くことのできない能力。

## 3 三度の食事を規則正しく



注1) 米国小児科学会機関誌「Pediatrics」2008年121巻 e638-e645頁をもとに作成。  
 注2) 体格指数(BMI)の増加は、肥満度が上がること。

生活習慣の基本は、三度の食事で作られます。体をいっぱい動かして遊ぶと、空腹での食事はおいしく感じて、何よりのごちそうとなります。

肥満は運動不足と偏った食品の食べすぎなどが原因です。また、肥満者には、朝食を抜き、夜にたっぷりまとめ食いのパターンが多いのが特徴です。

幼児肥満は生活習慣病になる確率が高いので、幼少時から肥満にならないような食生活を身に付けさせていくことが大切です。



# おうちで やってほしいこと!



## 1 バランスのよい朝食を食べさせましょう

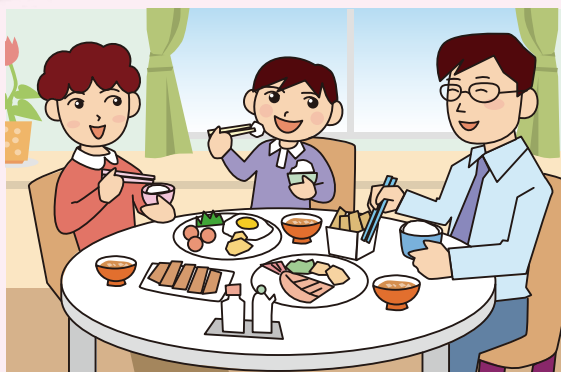


朝食を食べないと脳が働かず集中力もなくなり、午前中の授業が無駄になってしまいます。また、栄養バランスも偏ってしまうので、体調をくずしやすくなります。

朝食は必ず食べさせましょう。その時は、主食と主菜、副菜のそろった食事をこころがけましょう。



## 2 みんなで一緒に楽しく食べましょう



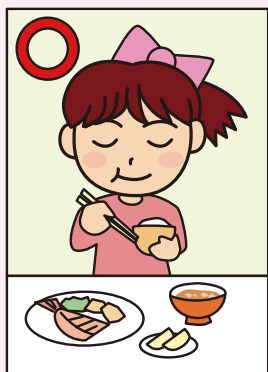
朝食を子ども一人で食べさせていませんか。朝食だけでなく、夕食も家族そろって食べる割合が年々減少しています。

食事中に会話の多い子どもは、脳が発達しているといわれます。子ども一人で食べさせるのは、健やかな心と体の成長にマイナスです。

テレビを消して、家族一緒に団らんしながら食事を取りましょう。



## 3 ゆっくりと味わいながら、 偏食がないように食べさせましょう

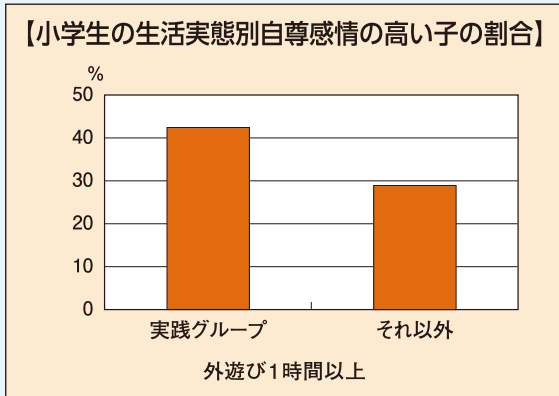


早食いは、満腹感が出る前につい食べすぎてしまい、肥満につながります。食事はゆっくりと味わって食べさせましょう。

食べ物の好き嫌いができるのは、小学校低学年の時期が一番多いといわれます。できるだけ様々な食材を使い、いろいろな調理法で作った料理を食卓に出しましょう。

# 遊び・運動の大切さ

## 1 自信や積極性を育む外遊び



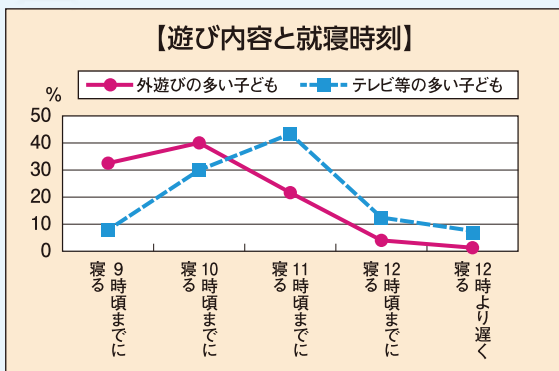
注) 福岡県新社会推進部青少年アンビシャス運動推進室「子どもの遊び実態調査」2009年をもとに作成。

1時間以上外遊びをする小学生は、自分に対する評価の感情（自尊感情）が明らかに高い傾向を示しています。

一般的に自分に対する評価の感情の高い子どもは、精神的に安定し、何ごとにも意欲的で前向きに生きようとする傾向にあるといわれています。

子どもが自分に自信を持ち、何ごとにも積極的に取り組めるようにするためにも、外で元気に遊ばせることが重要です。

## 2 外遊びで規則正しい生活リズム

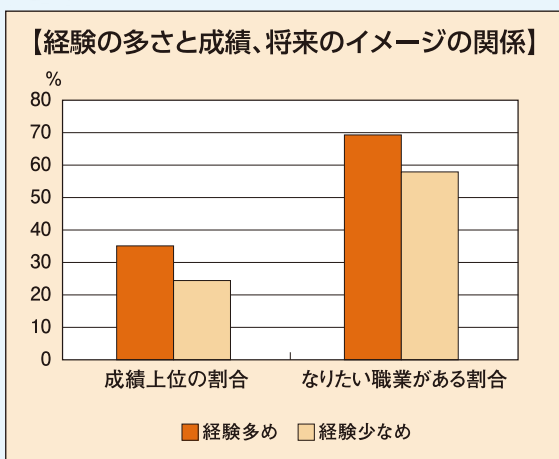


注) 熊本県教育委員会「子どもの遊び実態調査報告書」2008年をもとに作成。

外遊びが多い子どもは、テレビを見て過ごすことが多い子どもより、就寝時刻が早い傾向を示しています。また、起床時刻が早く、朝は自分で起きることができ、毎日朝食をとる傾向が高いことも分かっています。

体を思い切り動かし、使った分のエネルギーを休養や栄養で充電することが、規則正しい生活に結びつきます。

## 3 豊富な経験で意欲の向上



注1) ベネッセ教育研究開発センター「第1回子ども生活実態基本調査」2004年をもとに作成。

注2) 「経験多め」とは、経験に関する12の調査項目全てに回答し、「たくさんあった」、「ときどきあった」を合わせて、8つ以上の場合。

「果物の皮を包丁でむいた」、「虫をつかまえて遊んだ」、「赤ちゃんをだっこした」、「親に美術館や博物館に連れて行ってもらった」。

少し昔ならだれもが子どものころに経験したことで、最近の調査では、これらの経験をしている小学生は4割から6割程度という結果です。また、こうした日常生活上の経験が多い子どもほど、成績上位の割合が高く、なりたい職業があるなど自分の将来についてのイメージを持っていることも分かってきました。

豊富な遊びや生活の経験が、子どもの積極性や学習意欲の向上につながっていくのです。



# おうちで やってほしいこと!



1

## できるだけ外で元気に遊ばせましょう



全身を使って遊ぶことは体力の向上だけではなく、心の健康やその発達にも好影響をもたらします。

普段からできるだけ外で遊ばせてください。

2

## 多くの友達と関わりながら遊ばせましょう



友達と遊ぶことは、自分たちで独自のルールを決めたり、年下の子に配慮をするということを通じて遊ぶ中で学ぶことができ、社会性を育む第一歩になります。

家に帰ってきたら、友達のことや友達とどう遊んだかなど、子どもの話をゆっくり聞いてあげましょう。

3

## 様々な体験をさせましょう



海や山での自然体験から、料理や日曜大工などの日常生活における体験まで、どんなことでも子どもにとってはドキドキする未知への挑戦になります。

休みの日には、子どもと一緒に体験活動をしてみましょう。

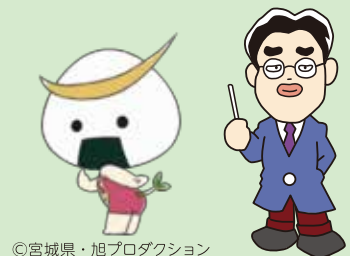
# 【1週間チェックリスト】 ※ようびごとに「できたこと」に○をつけましょう。

こどものがんばりリスト	できたこと	げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
	きまったじこくにおきた	○	○	○	○	○	○	○
	テレビやゲームは60ぶんいかなかった	○	○	○	○	○	○	○
	しょくじはゆっくりよくかんで食べた	○	○	○	○	○	○	○
	しょくじをのこさず食べた	○	○	○	○	○	○	○
	そとでともだちといっしょにあそんだ (あめのひはテレビやゲームいがないのへやあそび)	○	○	○	○	○	○	○
	てんすう							

おとなのがんばりリスト	できたこと	月	火	水	木	金	土	日	
	決まった時刻（10歳以下の子どもは9時前）に寝かせた	○	○	○	○	○	○	○	○
	バランスのよい朝食（主食、主菜、副菜）を出した	○	○	○	○	○	○	○	
	家族と一緒に朝食か夕食をとった	○	○	○	○	○	○	○	
	友達と何をして遊んだかなど、子どもの話をじっくりと聞いてあげた	○	○	○	○	○	○	○	
	料理や手伝いなど様々な体験を子どもと一緒にした	○	○	○	○	○	○	○	
	点 数								

お子さまとおうちの方のがんばりの合計	月	火	水	木	金	土	日

今日の合計	お子さまとおうちの方へのメッセージ
90点 ~ 100点	よくできました！
70点 ~ 80点	おいしい！もうちょっと
60点以下	あしたはがんばろう！



**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教授  
**執筆** 粟木 一博 仙台大学体育学部教授  
**編集・発行** 宮城県教育委員会・みやぎっずルルブル推進会議

## 【お問い合わせ】

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