

からだの声に耳をかたむけていますか？

江戸川区立新田小学校

生活リズム向上講演会

2011年6月18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

日本小児科学会

こどもの生活環境改善委員会

副委員長

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？
- 竹ノ塚の売りは何？

おぼえてもらいたいこと

- ヒトは、ねて、たべて、
だして、元気がでる。

夜行性と昼行性

- 夜行性

夜間に活動し昼間は休む(寝る)という性質のこと

- 昼行性

昼間に行動し夜間は休む動物の性質のこと

ウサギとカメ

- カメはたゆまない努力を惜しまなかつたので勝つた。
→ 勤勉のすすめ
- ウサギは油断し、怠けて、居眠りをしたから負けた。
→ 油断大敵、居眠りは怠け！？

余談ですが亀は爬虫類、変温動物で、基本的に昼行性。兎は夜行性です。

うさぎうさぎなにみてはねる、じゅうごやおつきさんみてはねる

ですから昼間の競争は亀に有利で、夜の競争は兎に有利では？

「ウサギが夜行性であることを知って、戦いを昼間に持ち込んだ亀の作戦勝ち」という見方は？

図-14

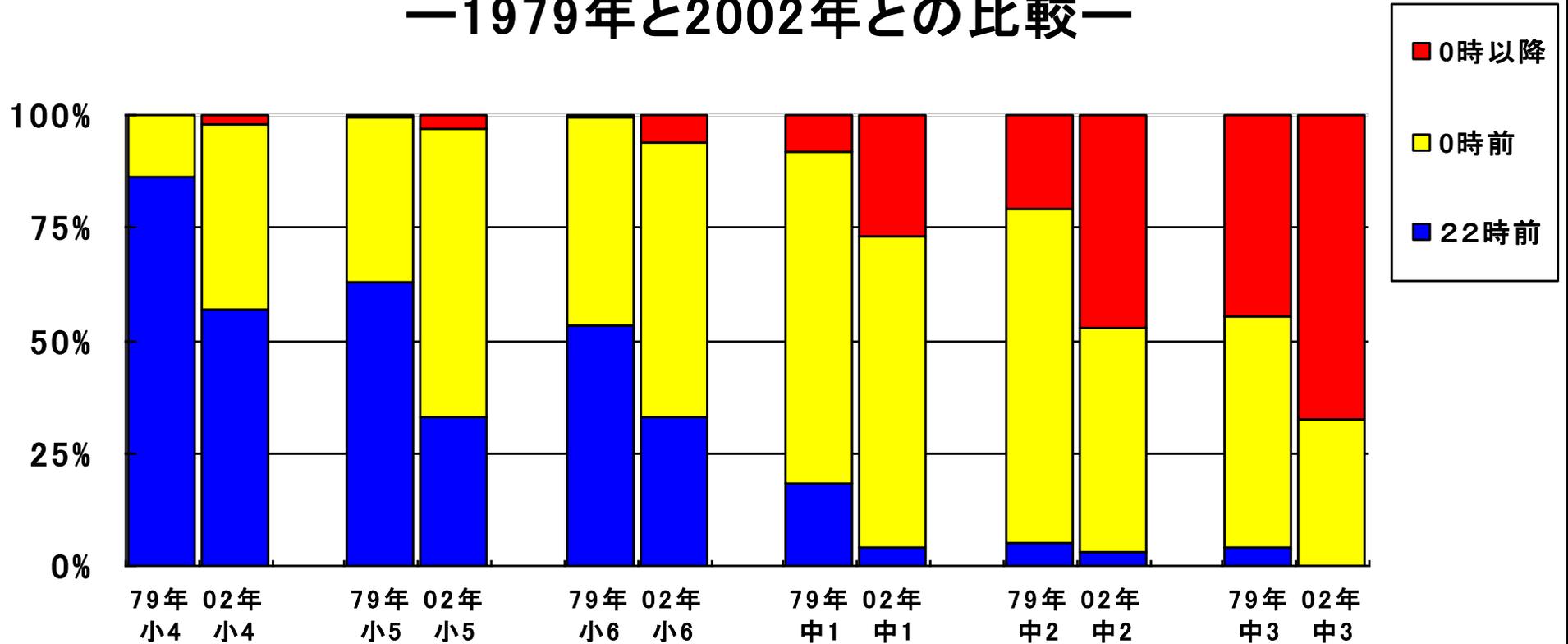
学力と就寝時間の関係



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。

昨夜あなたは何時に寝ましたか？

小中学生の就床時刻の変化 —1979年と2002年との比較—



2006年秋

日本の小学校5年生に平均の寝る時刻

午後10時10分

2005年発表の
2005年発表の

アメリカの小学校4年生の寝る時刻
中国の小学校4年生の寝る時刻

午後8時35分
午後9時00分

対光反射

たいこうはんしゃ

君たちは自分の身体を自分の思う通りにはできないんだ。

君たちの身体は君たちの意志とは別に、脳によって生かされているんだ。

身体は自分の意志では どうにもコントロールできません。

徒競走のスタートラインに並ぶと
心臓がドキドキするのはどうしてでしょう？

あなたが心臓に「動け」と命令したから
心臓がドキドキしたのではありません。

ほかにどんな例がありますか？

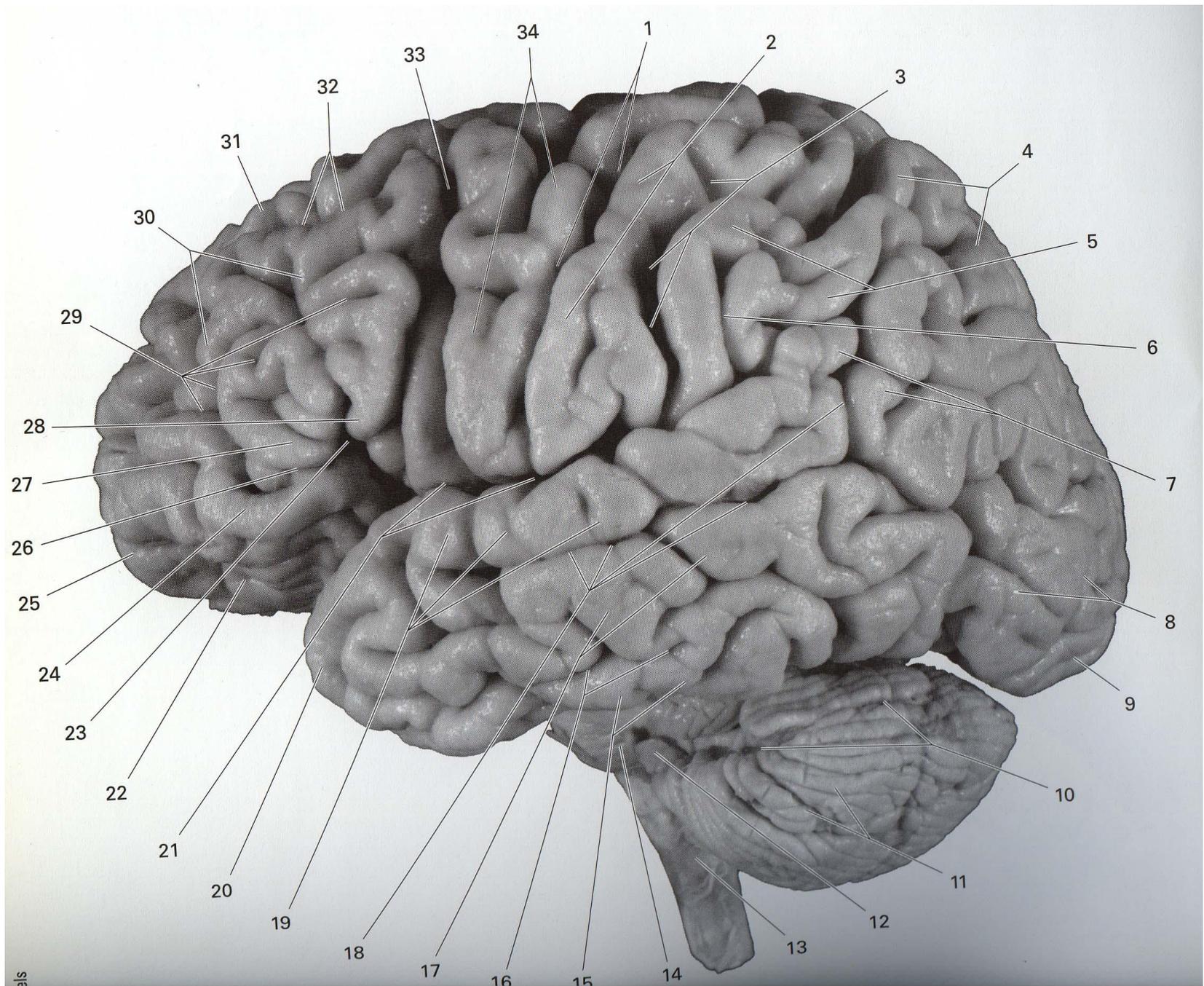
自律神経が心と身体の状態を調べて、
うまい具合に調整するからです。

ヒトは24時間いつでも同じに動いているロボットではない。

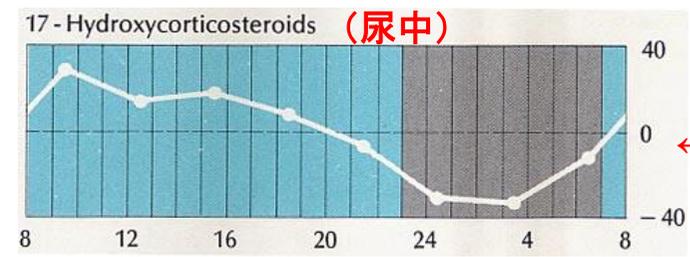
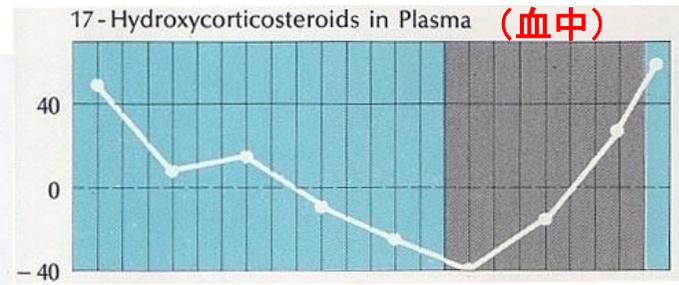
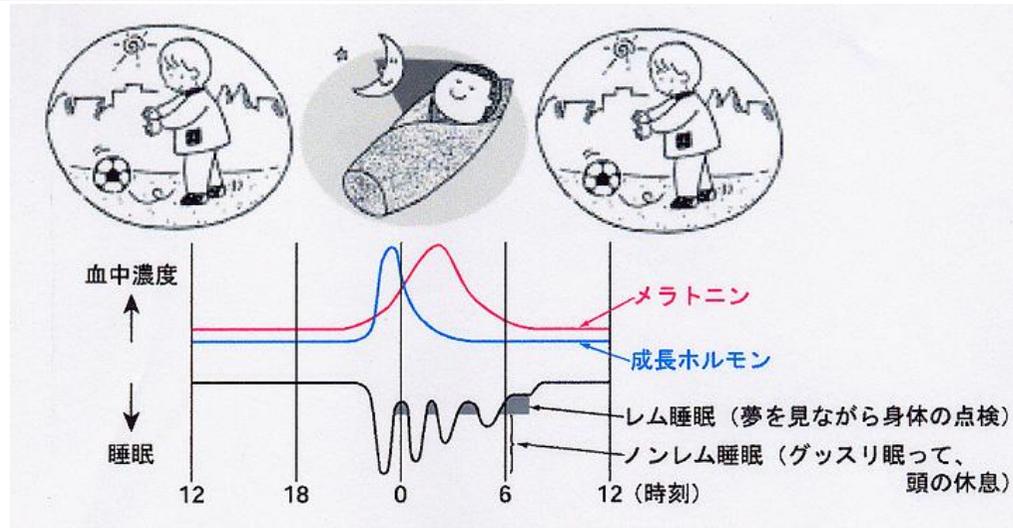
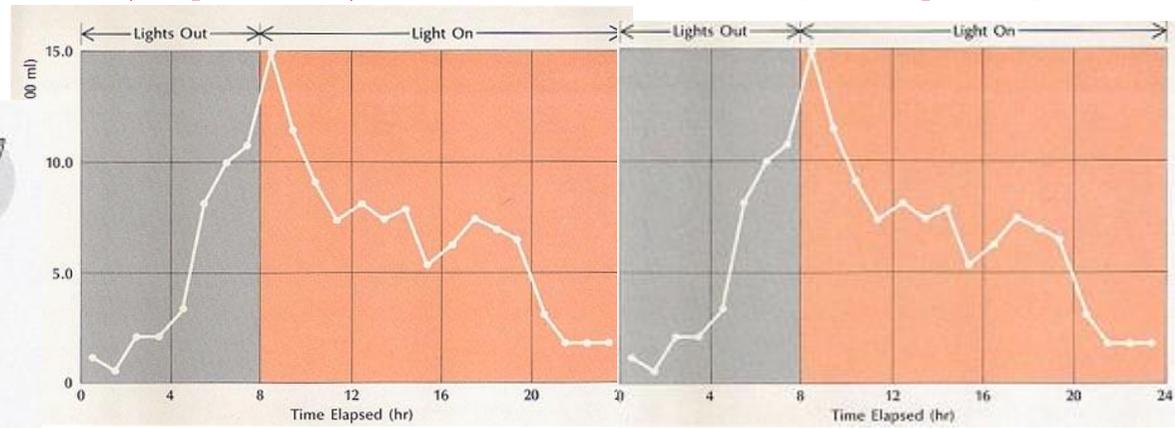
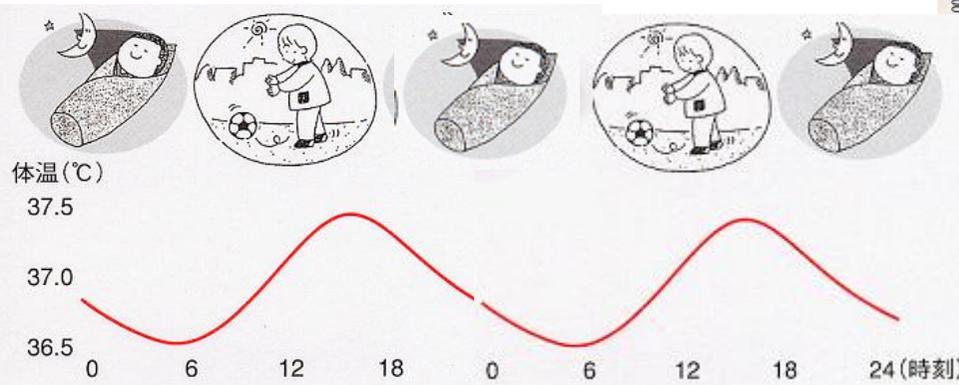
自律神経には
昼間に働く交感神経と、夜に働く副交感神経とがあります。

	昼間働く交感神経	夜働く副交感神経
心臓	どきどき	ゆっくり
血液	脳や筋肉	腎臓や消化器
黒目	拡大	縮小

ヒトは24時間いつでも同じに動いているロボットではないのです。



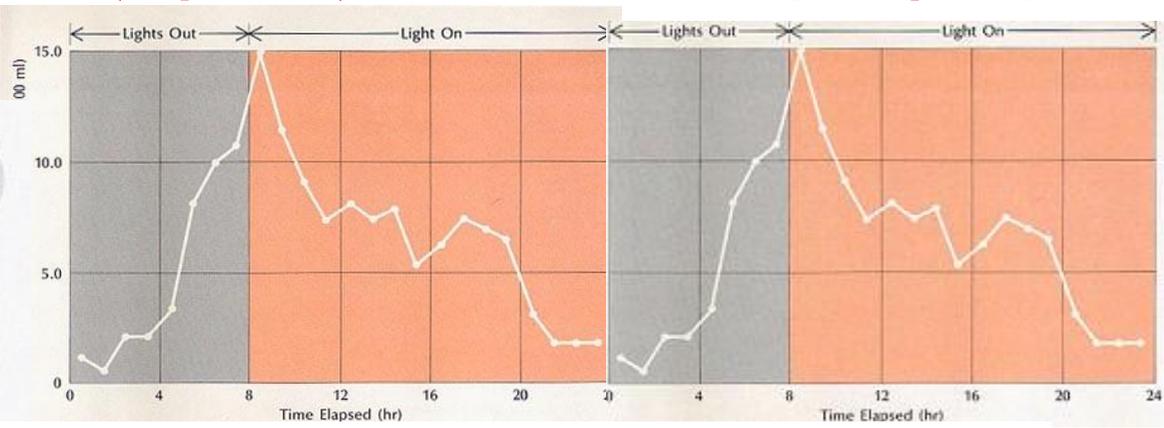
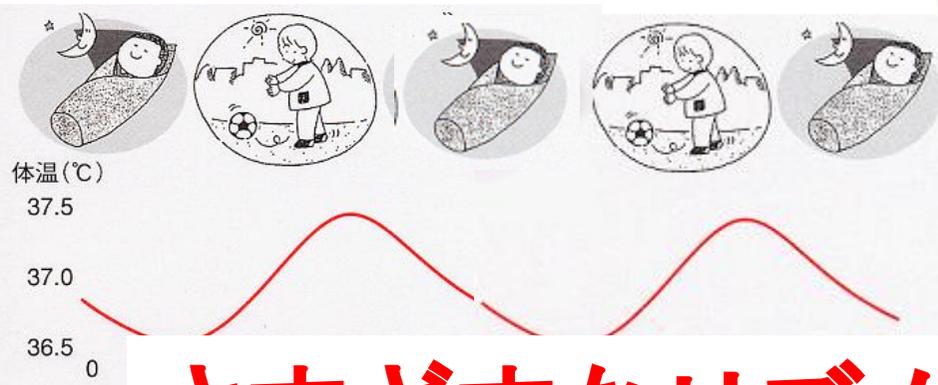
様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の相互関係



朝の光で周期24.5時間の生体時計は
毎日周期24時間にリセット

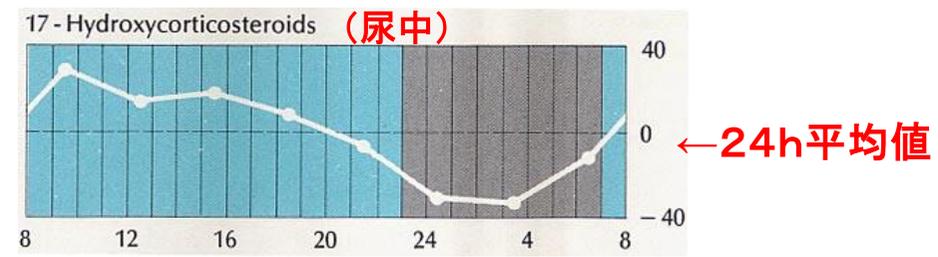
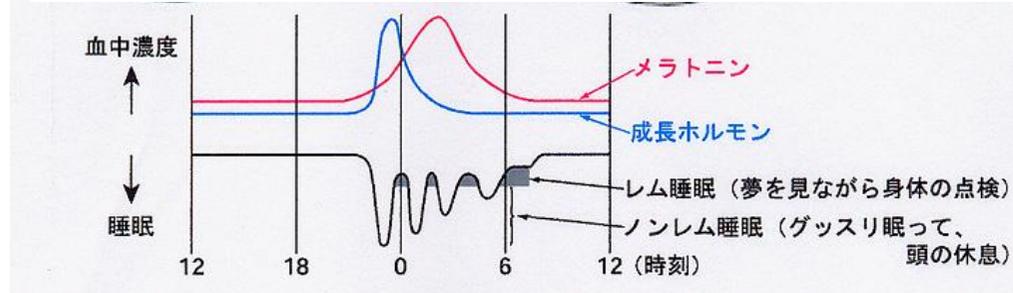
コルチコステロイドの日内変動
↓
朝高く、夕方には低くなるホルモン

様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の相互関係



さまざまなリズムを調節しているのが
生体時計 です。

勻値

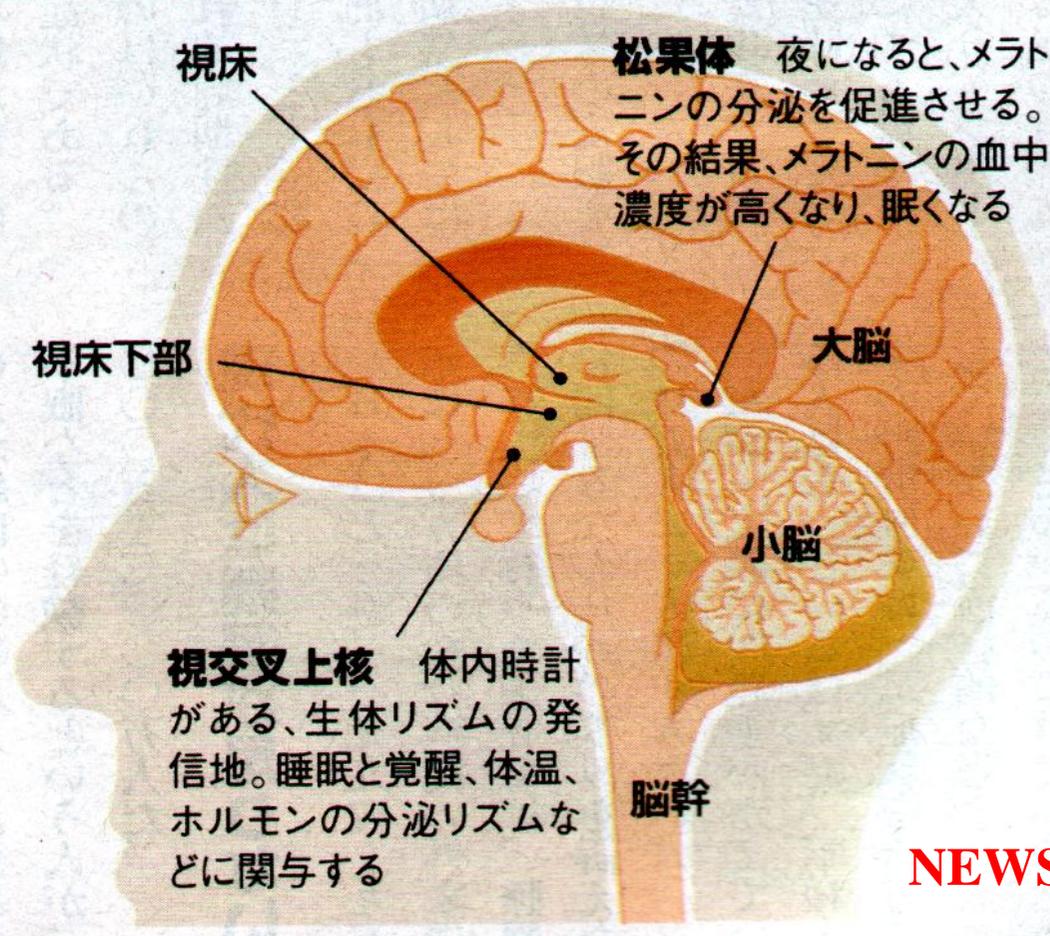


朝の光で周期24.5時間の生体時計は
毎日周期24時間にリセット

コルチコステロイドの日内変動
↓
朝高く、夕方には低くなるホルモン

「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約**24.5時間**のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。



NEWSWEEK 1998. 9. 30

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！

早起き・早寝・昼間の活動が大切なのは

- 朝の光には周期が24時間よりも長い生体時計の周期を短くして地球時間にあわせる働きがあるから。
- 夜の光には生体時計の周期を長くしてしまう働きがあるから。
- つまり夜ふかし朝寝坊では**生体時計と地球時間とのズレがドンドンと大きくなってしまい、時差ぼけのような状態になってしまい、元気も食欲もやる気も出なくなってしまうから。**
- じゃ 夜ふかし早起き はいいのか？

ファミリーレストランでビデオ店で **深夜23時 幼児はこんなに街にいる**

2003年7月

キレル子

痴呆

生活習慣病

眠らない？
眠らせない？
深夜23時



ゲームセンター 23:01
 ファミリーレストランで食事をした後、兄妹の幼児ふたりと父親は隣のゲームセンターでひと盛り上がり。



スーパー内 フードコート 23:35
 大人でも女性ひとりで出歩くには警戒する時間帯。母親の買い物をつづめ、女の子がひとりで菓子を食べる姿に、思わずこちらもハラハラしてしまっった。



日付が変わっても、

コンビニエンスストア 24:13
 夜も更けたが、自転車に乗った小学生らしき男児と背中に幼児をおぶった父親が来店。

街には子供が...



コンビニエンスストア 23:56
 母親とコンビニから出てきた男の子。こんなに遅い時間なのにとっても元気だった。

ファミリーレストランでビデオ店で **深夜23時** 幼児はこんなに街にいる

2003年7月

眠らない？
眠らせない？
深夜23時



ゲームセンター 23:01
 ファミリーレストランで食事をした後、兄妹の幼児ふたりと父親は隣のゲームセンターでひと盛り上がり。

キレル子

痴呆



日付が変わっても、街には子供

コンビニエンスストア 24:13
 夜更けかたを、自転車に乗った小学生らしき男児と背中に幼い子をおぶった父親が来店。



スーパー内フードコート 23:35
 大人でも女性ひとりで出歩くには警戒する時間帯。母親の買い物をつつ間、女の子がひとりで菓子を食べる姿に、思わずこちらもハラハラしてしまっ。

生活習慣病

早起き 早寝 朝ごはん
それに 朝ウンチ



23:56
 の子。こんなに遅い

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)

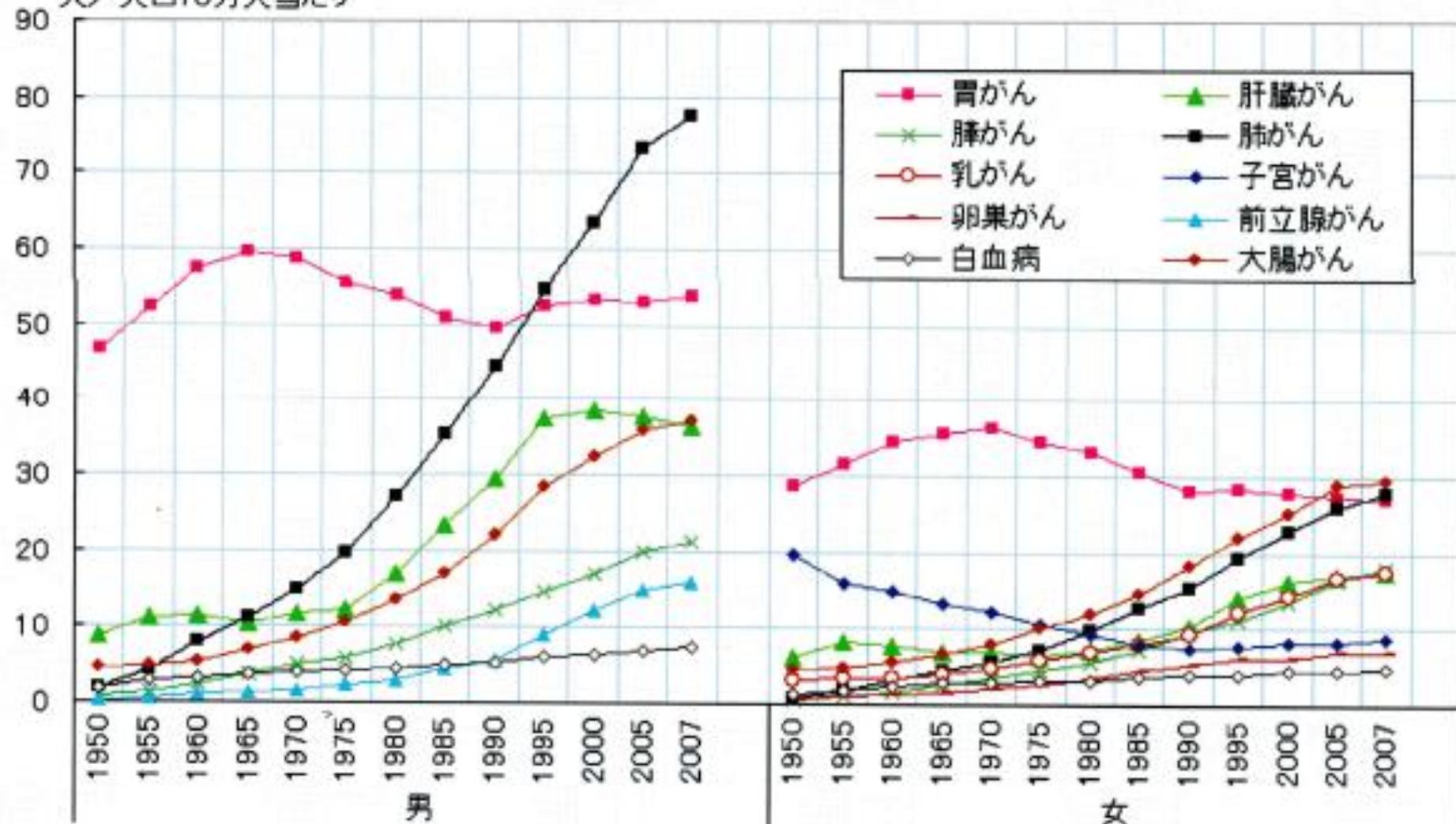
加藤 篤

(NPO法人

日本トイレ研究所代表理事)

主な部位別がん死亡率の推移

人/人口10万人当たり



(注) 肺がんは気管、気管支のがんを、子宮がんは子宮頸がんを含む。大腸がんは結腸と直腸S状結腸移行部及び直腸のがんの計。

(資料) 厚生労働省「人口動態統計」

大切な事は

- よるははやくねましょう。
- テレビをみたり、ゲームをする時間はきめましょう。
- ねむくなったらねましょう。
- かぜかなったと思ったら、いつもより早くねましょう。
- 昼間はそとで元気にあそびましょう！
- まいあさウンチを出しましょう。キラキラウンチ！
- 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。

おぼえてもらいたいこと

- ヒトは、ねて、たべて、
だして、元気がでる。

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.**

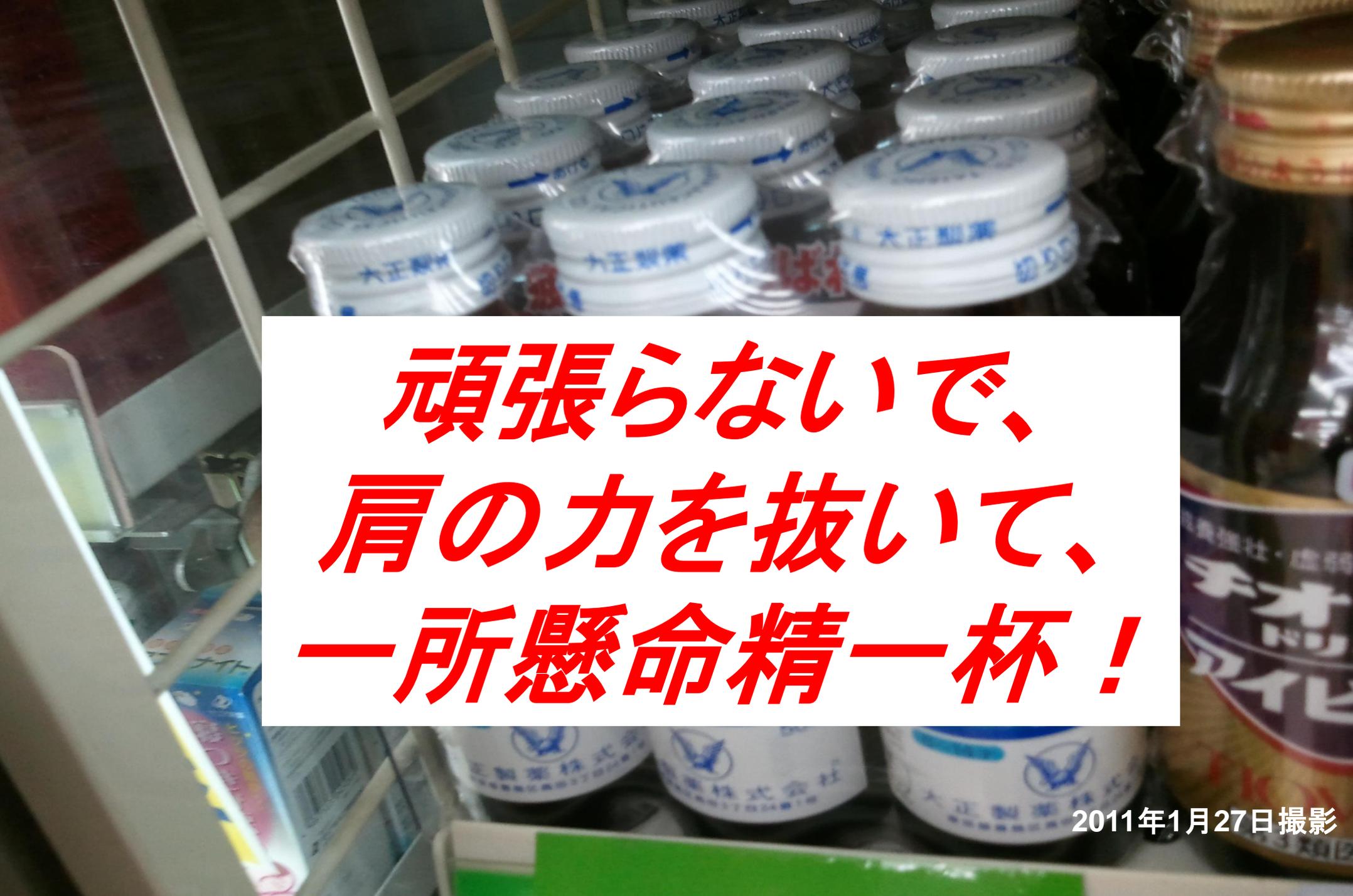
大正製薬株式会社
DAIPOHSEI PHARMACEUTICAL CO., LTD.

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

大正製薬株式会社
DAIPOHSEI 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



**頑張らないで、
肩の力を抜いて、
一所懸命精一杯！**

2011年1月27日撮影

**地球資源の無駄遣い、
気合と根性・24時間社会・
寝ないことの奨励。**

**無知の善意が背景にあるだけ、
始末が悪い**

**24/27時間テレビは
地球とヒトの身体を破壊する。**

今年のテーマは、

誓い。

24HOUR TELEVISION 31

24時間テレビ31「愛は地球を救う」

今年のテーマ「誓い〜誓大初め約束〜」

●メインパーソナリティー／藤川さくら ●チャリティーパーソナリティー／仲間由起恵
●番組パーソナリティー／久本雅美 チョウドリアル ●総合司会／徳光和夫
西尾由佳里(日テレアナウンサー) ●チャリティーマソランランナー／エド・はるみ



「みゅうの星」にあげる
松本潤 菅原康 ほか

今夜6:30〜明日夜8:54日テレ55



24HOUR TELEVISION

24時間テレビ 愛は地球を救う



30th 24

24HOUR TELEVISION 30

24HOUR TELEVISION

24時間テレビ 愛は地球を救う

"24HOUR TELEVISION LOVE SAVES THE EARTH"

8/18・19 速報配信!

24時間テレビ32「愛は地球を救う」

8月29日(土)午後6時30分〜8月30日(日)午後9時00分



みんな笑顔!の 27時間テレビ バックステージ レポート

今年はフジテレビの「27時間テレビ」舞台裏をスタッフがレポート
します!「27時間テレビ」を観ながら、画面の裏側で番組がスムーズ
に進むよう、頑張っているスタッフの様子もお楽しみください!

7.26(sat)19:00 ~ 7.27(sun)21:54

FNS27時間テレビ!!

みんな笑顔の ひょうきん夢列島!!

みんなが、



24HOUR TELEVISION 33

ありがとう〜今、あの人に伝えたい〜 24時間テレビ33「愛は地球を救う」

8月28日[土]夜6:30→29日[日]夜8:54

リゲオン ReOaOn 24時間戦えますか？

24時間働いてはいけません。

24時間働くなんて、

そんな危険なことはありません。

注意力は散漫になり、集中力は下がり、
仕事の能率は下がります。

24時間起きてると、

ドジって、ケガして、ビョーキになります。