

「今こそ、早寝・早起き・朝ごはん」

ゴールデンウィークも終了し、温かな日が続いています。新型コロナウイルスが全国的に猛威を振るい、本県においても今日現在、81人の感染者が出ています。そのため、県内59市町村のほとんどで小学校、中学校、高等学校、そして特別支援学校では、臨時休校措置が取られています。

同時に、不要不急の外出自粛の措置が取られているため、自宅で過ごす時間が長くなってきています。自宅内での運動機会や時間の確保は、TVやインターネットを駆使して担保することは可能ですが、飽きてしまいがちです。

このような状況の中、児童生徒の生活習慣の乱れや学力や体力の低下、ストレスの蓄積等が問題視されてきています。

新型コロナウイルスの感染拡大防止には、マスクの着用や手洗い、うがい、洗顔などが有効であるとされていますが、今こそ、「早寝・早起き・朝ごはん」すなわち、夜は早めに就寝し、朝は早めに起床すること、そして睡眠時間の確保、児童生徒では年齢にもよりますが、睡眠時間は8時間程度が必要です。もちろん時間だけでなく、睡眠の質も担保していくことが大切です。次に朝ごはんを食べること。食は生きるための基本中の基本、特に朝ごはんは1日の活力を生み出す大切なエネルギー源。もちろん、朝ごはんだけでなく、昼ごはんや晩ごはんも大切ですし、栄養のバランスも大切なことです。

そのほか、適切な運動時間の確保も大切なことです。

各学校の休校措置が続く中、夜更かしをして、そのため朝起きるのが遅くなり、朝食と昼食が一緒になったり、朝食を抜き、昼ご飯だけになったり、ゲーム漬けになり運動をする時間がゼロになったりして、どうしても基本的な生活習慣が乱れがちです。そこで、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、毎日、良質な睡眠時間を確保し、バランスのとれた食事を摂り、そして適度な運動を実践することが、かかる感染症に対する抵抗力、防衛体力を高めることにつながるのです。

今こそ、抵抗力をつけ、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践していきましょう。

（文責 所長 福 士 寛 樹）