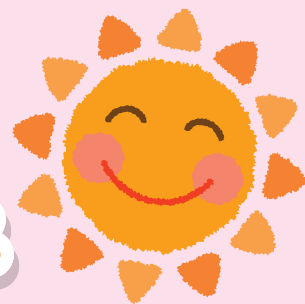




はや ね 早寝 はや お 早起き あさ 朝ごはん

～みんないっしょに できることからはじめてみよう～

あさ ひ あ
朝日を浴びてスッキリおはよう!



はや お
早起き



はや ね
早寝



あさ
朝ごはん



ぐっすり眠って心もカラダも
げん き まん
元気満タン!

しっかり食べて
エネルギーチャージ。
きょう にち
今日も1日がんばるぞ!

おお の はや ね はや お あさ
『大野ジョー&まどかちゃんの「早寝・早起き・朝ごはん」チャレンジ』実施中!

くわ
詳しくはこちら ▶▶▶



「早寝・早起きで」こどものすこやかな成長を

睡眠は、こどもの心とからだの健康や、成長・発達に深く関わっています。成長ホルモンは、寝入ってすぐの深い眠りのときにたくさん分泌されます。夜更かしをせず、十分な睡眠をとることが大切です。また、夜更かし、朝寝坊が習慣になってしまうと、自分の意思だけでは改善することが難しくなります。できるだけ、家族みんなで早寝・早起きが習慣となるようにしましょう。



早く寝るためのポイント

●まずは「早起き」+光をあびよう

「早く寝る」ためには、「早く起きる」ことから始めましょう。朝日の光をあびることで、体内時計がリセットされます。また、光を多くあびることで、眠りを誘う働きを持つ「メラトニン」が出て、ぐっすり眠ることにつながります。

●朝ごはんを食べましょう

体内時計を整えるには朝ごはんも大切です。朝ごはんを食べると、望ましい生活リズムにつながります。

●元気いっぱい体を動かそう

座りっぱなしの時間、特にテレビやゲームの時間が長くならないようにしましょう。適度な運動は、良い睡眠につながります。

体内時計

私たちのからだには、体内時計が備わっていて、睡眠や体温、ホルモンの調整を行っています。1日は24時間ですが、体内時計は、24時間より少し長めにセットされているため、このズレを調整する必要があります。この調整を行うのが「早寝・早起き・朝ごはん」です。

●デジタル機器との付き合い方

スマートフォンなどのデジタル機器は脳に刺激を与え、「寝つきにくい状態」にします。寝る1時間前には使用をやめ、寝る部屋には持ち込まないようにしましょう。

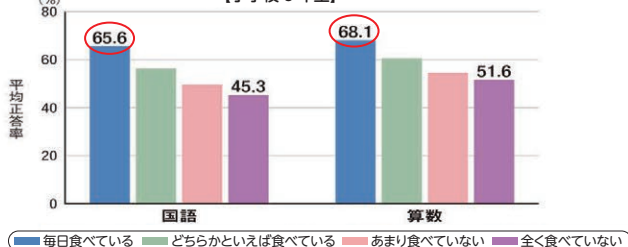
「朝ごはん」は3つの目覚ましスイッチ



「あたま」の目覚まし

私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。朝ごはんを食べると脳の目覚ましスイッチが入って頭もすっきり目覚め、集中力もアップ!毎日朝食を食べることもほど、学力調査の正答率が高い傾向にあります。

「朝食を食べていること」と学力の関係
【小学校6年生】



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)
「朝食を毎日食べていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係



「おなか」の目覚まし

胃の中に食べ物が入ってくると腸が刺激され排便しやすくなります。朝ごはんを食べて毎日すっきり快便に♪



「からだ」の目覚まし

朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、1日の活動の準備を整えることができます。

どんな朝ごはんがいいでしょう ～朝ごはんは1歩ずつステップアップ～

- ステップ1 「“とりあえず”朝ごはん」 例 ごはんのみ
- ステップ2 「“まあまあ”朝ごはん」 例 ごはん + 目玉焼き
- ステップ3 「“栄養満点”朝ごはん」 例 ごはん + 目玉焼き + みそ汁

主食

ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。

脳のエネルギー源になる

主菜

魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

体温をあげる

副菜

野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理です。いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを含みます。

体の調子を整える