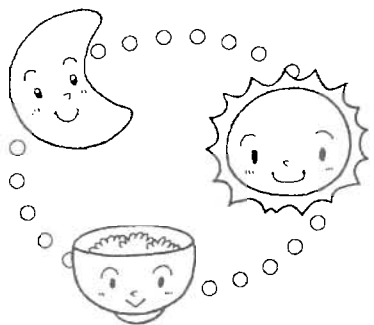




## ほけんニュース



# 心も 体も 元気になる 早寝・早起き・朝ごはん



### めざせ!! 生活リズム改善

家庭での生活リズムを見直すためにチェックしてみましょう。また、チェック項目の中からできることをはじめてみましょう。

- ★チェックしてみよう
- 朝は、カーテンを開けて朝の光を浴びていますか？
- 朝ごはんを食べていますか？
- 日中は、体を動かしてたくさん遊んでいますか？
- 昼寝は、午後3時頃には切り上げていますか？
- テレビやビデオ、テレビゲームなどは時間を決めていますか？（夜9時以降にテレビをつけておくのはやめるようにしましょう）
- 寝る前には、絵本を読む、子守り歌を歌う、体をトントンするなどの入眠儀式を決めていますか？
- 寝る時は、部屋を暗くして休んでいますか？



なぜ、早寝・早起き・朝ごはんが大切なのか？

人間は、屋間に活動をする昼行性の動物です。日中に元気に体を動かして遊び、さまざまなよい刺激を脳に受けることが子どもたちにとって望ましい状態です。

早寝早起きをすると、生活リズムがととのえられ、元気に活動でき、睡眠時間が確保されます。また、睡眠時には成長ホルモンやメラトニンなど大切なホルモンが分泌されます。そのためにも早寝の習慣が大切です。朝ごはんは、脳の目覚まし時計です。起きた時、脳はエネルギー切れで働きません。脳を目覚めさせるためには朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。

### 早寝 早起き 朝ごはんを始めるために…



まずは、早起きからはじめます。初日はいきなり起こされて不機嫌な場合も多いでしょう。でも、カーテンを開けて朝の光をたっぷり浴びることが大切です。そして、朝ごはんは1日を元気にスタートさせる大切なエネルギー源です。必ず食べましょう。また、日中は元気に体を動かします。

### おとなの生活習慣にあわせていませんか？



日本の子どもたちは世界でももっとも夜更かしといわれています。おとなの夜型生活は子どもたちに大きな影響を与えています。

人間の体内時計は約25時間周期。そのため、夜型にずれて遅寝遅起きになるのは簡単です。夜なのに明るい環境にいると体内時計は周期がずれて長くなります。このずれを放っておくと睡眠不足を招き、朝食もおろそかに園に行き、午前中の生活に適應できないままぼーっと過ごすという悪循環を招きます。

子どもの心身の健康を守るためにも、子ども中心の生活リズムになるよう見直すことが大切です。