

親子でいっしょに 早寝早起き朝ごはん

大人が子どもの生活習慣をつくり、規則正しい生活習慣が子どもの未来をつくれます。

「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムの輪をつくろう！

子どもの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。親子で、生活習慣を見直し、生活リズムの輪をつくり、規則正しい生活習慣定着のための工夫をしてみましょう。

眠る



- ★ 心身の疲労回復
- ★ 脳や体の発達

脳は、睡眠中に、その日起こったことや学習したことを繰り返し再生し、知識として蓄積しています。そこで、脳を育てるためには、夜よく眠ることが大切です。

夜型の生活に、子どもを巻き込んでいませんか？



起きる



★ 脳の目覚め

朝の光を浴びたり、朝ごはんをよく噛んで食べたりすることで、脳の覚醒を促す脳内ホルモンのセロトニンが活発に分泌され、日中の様々な活動をスムーズに行うことができます。

朝ごはん

★ エネルギーチャージ

午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素を体と脳に補給することができます。

★ アイドリングスタート

体の中で熱が作られて体温が上昇し、スムーズに活動できるようになります。

★ すっきり快便

噛むことで脳に刺激が与えられ、腸も動き始めて、朝の排便習慣につながります。

朝ごはんのポイント

誰かと一緒に食べる

まずは「食べる習慣」をつける

「ごはんやパンなどの主食+卵や野菜などのおかず」を基本形にして、「何かを食べる」とから始めてみましょう。



毎日決まった時間に食べる

一緒に食べることで、より食欲がわいてきます。また、あいさつや箸の使い方、食事の作法などを教える機会にもなります。

同じ時間に食べることで、おなかのすくリズムができます。

「我が家の味」

子どもの頃のことを思い浮かべたとき、懐かしく思い出される「我が家の味」はありませんか。

子どもたちは、毎日の家庭での食事を「我が家の味」として、成長していきます。

具たくさんのみそ汁や卵焼きなど、朝の一品を「我が家の味」として、子どもたちの心に残したいものです。

朝の一品

子どもたちの輝く笑顔のために！



できることから はじめてみましょう



チャレンジ!

かぞく 家族でやくそくを決めて取り組みましょう。

はやねはやお あさ
早寝早起き朝ごはんのやくそく



起きる時刻と
寝る時刻を
決めましょう

★	し 時	ふん	分に	お
★	し 時	ふん	分に	起きる ね 寝る

テレビやゲームについてのやくそく

◆ 早く「寝る」「起きる」ためのポイント!

① まずは「早起き」+運動・外遊び

いきなり早く寝るのは難しいので、まずは「早起き」から始めましょう。早く起きて、よく体を動かせば、疲れて早く寝ることができます。

② 暗く静かな環境をつくる

寝る時間が近付いたら部屋の中も少しずつ暗くしていきましょう。テレビやパソコン、スマートフォンの強い光は、脳に刺激を与え、寝付きにくい状態にします。また、音の刺激もできるだけ少ない方が眠るのに適しています。

③ 毎日同じ時間、同じ流れで眠る

時間を決め、その時間がきたら寝る準備をするようにしましょう。テレビを消す、寝室に移動する、絵本を読むなど、同じ時間に同じことを繰り返すことで、脳に眠くなるサイクルができます。



かごしま 家庭教育ナビ

県教育委員会では、家庭教育を支援するWeb版資料「かごしま家庭教育ナビ」を作成しました。県のホームページで見ることができます。

鹿児島県 家庭教育力の向上

検索

「かごしま家庭教育ナビ」のQRコードはこちら



■このリーフレットは、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の資料を参考にしています。