



# 心と体と頭の元気のもと! 早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」は、元気に1日を過ごすためのポイントです!

## 「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムの輪をつくらう!

規則正しい生活リズムの確立は、心の安定、心身の発育成長、学力面など、成長にとって大変重要なことです。生活リズムの乱れは心身の発達や成人してからの生活習慣に影響を及ぼします。

まずは、「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムをつくりましょう。

### 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。



### 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

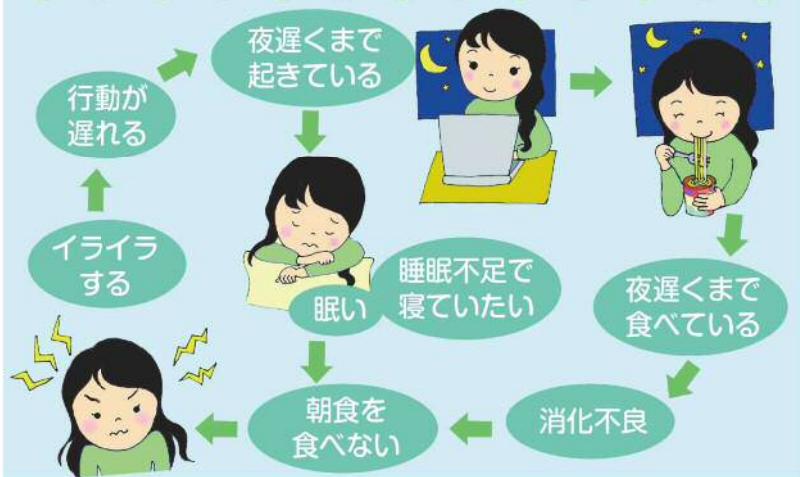
体の中で熱が作られて体温が上昇し、スムーズに活動できるようになります。

#### ★ 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。



## 朝食を食べられないサイクル



**Q.** 寝る前にスマホを見たりゲームをしたりすると眠れなくなる?

**A.** スマホ(スマートフォン)やゲーム機などのデジタル機器の液晶画面からは、強い光が発せられています。それらの強い光を、夜に、しかも目と近い距離で浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが後ろにずれて、なかなか眠れなくなります。寝る前には、スマホやゲームを控えることがポイントです。

**Q.** 睡眠不足・睡眠障害になるとどうなるの?





# 早寝 早起き 朝ごはん で 輝く君の未来 できることから はじめてみましょう



「早寝早起き朝ごはん」を実践するための目標 (親子で一緒に考えてみましょう!)

目標が実践されているかどうか、定期的に振り返りましょう!

## 生活リズムを整えるためのポイント!

### 生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ

規則正しい生活習慣で体内時計のリズムを保つことにより、頭も身体もベストな状態になります。

### 朝は日光を浴び、朝食をとる

起床後に、朝食をしっかり取るとともに、太陽の光を浴びて体内時計のリズムを整えましょう。

### 適度な運動を習慣づける

夕方までの時間に適度な運動をすると夜ぐっすり眠れます。また、筋肉や骨が丈夫になり、健康な身体がつけられます。

### 布団の中でデジタル機器(スマホ、ゲームなど)は使わない

寝る直前にデジタル機器の発する強い光を浴びると体内時計のリズムが夜型化し、睡眠の質が低下します。寝る直前はデジタル機器の利用は控えましょう。

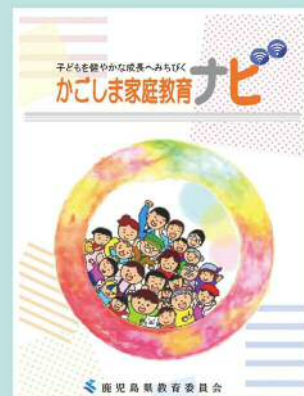
### 平日と土日の睡眠リズムをずらしすぎない

平日と土日で起床時刻や就寝時刻が大きく(2時間以上)ずれないようにして、体内時計のリズムを保ちましょう。

## 〈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 家庭の教育力の向上 [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、文部科学省「早寝早起き朝ごはん輝く君の未来」と「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。

〈お問合せ〉 鹿児島県教育庁社会教育課社会教育係

〒890-8577 鹿児島県鹿児島市鴨池新町10番1号  
TEL.099-286-5339 (直通) FAX.099-286-5673