

参考資料

テーマ

基本的な生活習慣について考えてみよう!
～早寝早起き朝ごはん、家のポイント^{うち}は、コレ!～

参考:親子の笑顔を増やす「かごしま家庭教育ナビ」の10ページ ↓

◇ 正しい生活リズムを作る4つのポイント



朝起きたら、日の光を浴びよう

毎日、同じ時間に起きて、カーテンを開けましょう。
朝の光を浴びると心も体もすっきり目覚めます。体内時計を起こしてあげましょう。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、勉強や運動に必要なエネルギー源です。
朝ごはんを食べることで体温が上がり元気に活動することができます。

また、しっかりかんで食べることで、心と体が目覚めます。

昼間はしっかりと活動し、体を動かそう

日中、体を動かすことで心地よい時間を過ごすことができ、夜早く、眠くなることができます。

夜は、暗くして早く寝よう

毎日、できるだけ同じ時刻に布団に入る、部屋を暗くするなど、睡眠環境を整えましょう。寝る前のテレビ視聴やゲーム、スマホの使用は、良い睡眠が得られません。控えましょう。



朝日を浴びるメリット

○体内時計のリセット

○睡眠の質の向上 等