

(1) 生活リズムを整えよう

こどもたち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。

◇ 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

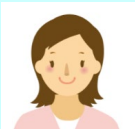
毎日、できるだけ同じ時刻に布団に入る、部屋を暗くするなど、睡眠環境を整えましょう。寝る前のテレビ視聴やゲーム、スマホの使用は、良い睡眠が得られません。控えましょう。

【睡眠で疲労回復と脳と体の成長を！】

「寝る子は育つ」と言われるように、睡眠には心身の疲労を回復させるはたらきのほかに、脳や体を成長させる「成長ホルモン」を分泌させます。決まった時刻に寝起きすることで、体内時計のリズムがよくなるようになります。一日の疲労回復につながります。

寝る前にメディアに触れることは、脳を覚醒させてしまうので距離を置きましょう。

教えて！Q&A



生活リズムを整えるためには、早寝早起き朝ごはんが大切だと言われますが、家庭ではどうすればよいのでしょうか？

「早起き」に取り組んではどうでしょう。早く起きるためには、早く寝る。早く起きると朝ごはんを食べる時間が十分ある、といったように朝ごはんも食べることができます。どんなに遅く寝ても決まった時刻に起きる、そのようにご家庭で取り組んでみてはいかがでしょうか？

