

生活を振り返って、できるところから始めてみよう

睡眠と朝ごはんで心や身体もベストな状態で毎日を元気に楽しく過ごすために

早寝 早起き 朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」って何？

早寝・早起きして朝ごはんを食べることはとても大切です。

十分な睡眠(すいみん)、バランスの取れた食事、適度(てきど)な運動など規則正しい生活習慣(しゅうかん)について振り返り、家族の皆さんとお話してみましよう。

「早寝・早起き」「良い睡眠(すいみん)」はどうして大事ななの？

早寝・早起き・朝ごはんを意識して規則正しい生活習慣を身につけることで、睡眠や学習意欲、気力などの向上につながります。

1 夜は早く寝ましょう！

毎日時間を決めて、早く寝るようにしましょう。

人間は寝ている間に、筋肉や骨など、体の多くの部分が成長します。

2 朝の光をあびましょう！

脳が朝の光を感じることで体内時計がリセットされます。

3 朝うんちの習慣をつけましょう！

生活リズムができ、比較的決まった時間に排泄(はいせつ)する習慣が大切です。



良い睡眠(すいみん)をとって、良い一日につなげましょう！

良い睡眠って？「決まった時間に寝る」→「ぐっすり寝る」→「すっきり目覚める」

望ましい睡眠時間は、小学生9時間ほど、中学生では8時間ほどといわれています。

良い睡眠は、体を作り成長していくために大切です。

眠っている間に、成長ホルモンが分びつされます。成長ホルモンは、骨や筋肉をつくり、病気への抵抗力を高める、精神的に安定するなど、たくさんの役割があります。

睡眠は、記憶力を高めることにも役立ち「学力の向上」にもつながります！

※成長ホルモン…身体を成長させたり、健康を保ったりする働きをする身体の中にある物質

「朝ごはん」はどうして大事ななの？

朝ごはんを食べないと、生活リズムがくずれ、学習意欲、気力のパワーが出る時間が遅くなり、学校生活などで集中して物ごとに取り組めないことにつながります。

朝ごはんを食べれば、生活リズムも整います。

朝ごはんは、体にとって一日のはじまりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割となっています。



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

<https://www.hayanehayaoki.jp/index.html>



秩父市教育委員会教育研究所

Tel : 0494-22-2446 Mail : kenkyujo-gknw@chichibu-stm.ed.jp