

# はじめてみましょう



はやね

はやお

あさ

# 早寝早起朝ごはん

はや ね  
早く寝る

- 「寝る子は育つ」はホントの話です。  
成長ホルモンは、昼間より、夜寝ている時の方が、多くつくり、寝始めてから1~2時間後に最も多くつくれます。睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、ホルモンをつくる事に、よくない影響を与えてしまいます。
- 睡眠不足は病気のもとです。  
脳の発達への悪影響、意欲や記憶力などの低下だけではなく、生活習慣病になりやすいことがわかっています。

- ヒトは「昼行性」の動物です。  
ヒトの身体は、夜は暗い所で眠り、朝は光を浴びることで、1日のリズムをとっています。
- 2つの時計を合わせよう。  
ヒトには、体温やホルモンに関する体内時計と、寝起きのリズムに関する体内時計の2種類があります。朝型の生活をしている人は、2つの時計の調和が良く、健康で、学業やスポーツの成績が高い傾向にあります。

はや お  
早く起きる

あさ  
朝ごはんを  
た  
食べる

- 1日の始まりの大切な食事です。  
朝ごはんを食べると、体温があがります。体温があがると、午前中から活動しやすくなり（だるくならない、集中しやすいなど）ます。
- 身体と脳を目覚めさせる食事です。  
噛むことで、脳に刺激を与え、胃に食べ物が運ばれて、胃や腸も動き出し、朝の排便にもつながります。



# かいぜん 改善のポイント

## はやねはやお へん 早寝早起き編



健康的な生活を送るため



夜型の身体では朝起きる頃になっても体温が上がりません。



朝日を浴びて体内時計をリセットしましょう！

寝る前のスマホやゲーム、テレビは控えましょう。



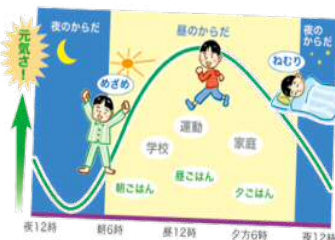
ノーテレビデー、ノースマホデーを作ってみませんか！

長時間の昼寝や夕方方の仮眠は控えましょう。



夜の睡眠が浅くなり寝不足になりますよ！

## あさ へん 朝ごはん編



朝ごはんの習慣のない人は、バナナ1本、ヨーグルト1個、おにぎり1個、トースト1枚でも、かまいません！

朝・昼・晩ごはんの時間と寝る時間、起きる時間の5つの時間を決めましょう！

朝、空腹を感じるために、夜8時以降は食べないようにしましょう！

## 子どものすこやかな成長は、まず、家庭から

子どもの「こころ」と「からだ」のすこやかな成長を支えるのは家庭であり、生活リズムを整えることはその土台となります。

世の中が便利になり、街の24時間化が進んでいます。

社会が変化していく中で、子どもの成長や生活リズムも変化しているのではないのでしょうか？

社会が変化しても子どもは大人をまねて成長するものです。

「早寝早起き朝ごはん」 みんなではじめませんか？

