

## せいかつ り す む こどもの生活リズム

げんき はやね はやお あさ  
～元気のもととは早寝・早起き・朝ごはん～

はやねはやお  
早寝早起きをしましょう

げんだい せいかつ り す む ねんねんよるがたけいこう よるね おそ すいみんじかん からだ  
現代はこどもの生活リズムが年々夜型傾向になり、夜寝るのが遅くなりがちです。睡眠時間は、体  
やす を休めるだけでなく、こどもの成長に欠かせないホルモンが分泌される大切な時間です。早寝早起き  
しゅうかん の習慣をつけましょう。



おそ お  
遅くまで起きている。どうしたらいい？

はやお そとあそ  
まずは早起き+外遊びをしてみましょう



はやお ひるま そとあそ  
まずは早起きからはじめましょう。そして昼間はたっぷり外遊びをしましょう。  
はや お からだ うご つか はや ね  
早く起きて、よく体を動かせば、疲れて早く寝ることができます。この生活を続けることで、こ  
もの体内時計は徐々に朝型に変わっていきます。

また、朝起きたらカーテンを開け、日の光を浴びましょう。目が朝の光を感じると、脳と体が  
めざ にちゅうかつどう ほるもん ぶんびつ  
目覚め日中活動しやすくするホルモンが分泌されます。



はやね ほいんと  
早寝のポイント？

くら しず かんきょう つく  
〇暗く静かな環境を作りましょう

ね つき よい じょうたい ね じかん ちか へや あ かりをすこ  
寝つき良い状態にするために、寝る時間が近づいたら部屋の明かりを少しずつ  
くら 暗くしていきましょう。テレビやスマートフォンなどの光は、脳に刺激を与え、  
ね つきにくい じょうたい ね でんしきき ね ぶん じかんまえ  
寝つきにくい状態にします。そのため、電子機器は寝る30分～1時間前には  
しょう 使用をやめましょう。



まいにちおな じかん おな なが ねむ うなが  
〇毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促しましょう

じかん き じかん き ねむ じゅんび  
時間を決め、その時間が来たら眠る準備をしましょう。

テレビを消す、寝室に移動する、絵本を読むなど、同じ時間に同じことを  
く かえ のう ねむ さいくる  
繰り返すことで脳に眠くなるサイクルができます。



# 朝ごはんを食べましょう



朝ごはんはなぜ必要なの？

○眠っている体や脳を働かせます

私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。特に脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時には脳のエネルギーが不足しています。そのため、朝ごはんでは様々な栄養素を補給する必要があります。



○腸や大腸が動き、朝の排便習慣につながります

口に食べ物が入り、胃に送られてくると、腸や大腸が動き始め内臓も目覚めて朝の排便習慣につながります。朝から排便があると、1日をすっきりした気持ちで過ごすことができます。



朝ごはんを毎日続けるにはどうしたらいい？



○まずは何かを食べることから始めてみましょう

忙しい朝は手の込んだメニューでなくてもかまいません。

『ご飯やパンなどの主食+卵や野菜などのおかず』を基本形にして、何かを食べることから始めてみましょう。

○毎日決まった時間に食べましょう

同じ時間に食べることでお腹が空くリズムができます。



○誰かと一緒に食べましょう

保護者の方やきょうだいなど誰かと一緒に食べることで、より食欲がわいてきます。



朝ごはんにおすすめの食材はありますか？

## ごはん・パン

ごはん・パンなどの主食は、体温を上げる働きがあり活動の原動力になります。



## 納豆・卵・乳製品・豚肉

たんぱく質を多く含む食品は、肉や骨、血液のもとになります。



## 野菜・果物

野菜・果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、体の調子を整え、抵抗力をつける働きがあります。

