



## こどもも大人も 早寝、早起き、朝ごはん！

私たち人は、朝起きて、しっかりご飯を食べ、日中は活動し、夜は体と脳を休めるためにぐっすり眠るというリズムを持っています。このリズムのことを生活リズムと言い、心も体も健康であるためには、生活リズムを整えることが大切です。

### 早く寝ること

睡眠には、心身の疲労を回復させるとともに、こどもたちの脳や体を発達させる働きがあります。こどもの脳や体の成長に欠かせない脳内物質であるメラトニンと成長ホルモンは、眠っている間に多量に分泌されています。睡眠は体を休めるだけでなく、こどもの成長において大きな役割を担っているのです。



### 早く寝るためのポイント

#### ①まずは早起き

まず早起きから始めましょう。早く起きて、昼間は、学校、仕事、買い物、散歩などでよく体を動かせば、疲れて早く寝ることができます。

#### ②暗く静かな環境をつくる

寝つきやすい状態にするために、寝る時間が近づいたら部屋の中も少しずつ暗くしていきましょう。TVやスマートフォン、ゲームなどから発せられる強い光は、脳に刺激を与えて寝つきにくい状態にします。

#### ③毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す

時間を決めて、TVを消す、寝室に移動する、本を読むなど、同じ時間に同じことを繰り返すことで、脳に眠るサイクルができます。

### 早く起きること

朝起きたら、カーテンを開けて、朝の光を浴びましょう。

朝の光を浴びると、心のバランスを整えてくれるセロトニンというホルモンが活発に分泌されます。曇りや雨天でも十分に効果があります。朝の光には、体内時計をリセットして生活リズムを整えてくれる働きもあります。



## 朝ごはんを食べること

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、エネルギー源が不足しています。脳も体もエネルギーが足りない状態のため、朝ごはんでは栄養を補給し、脳と体をしっかり目覚めさせることが大切です。また、朝ごはんをしっかり噛んで食べることで内臓も目覚め、排便習慣につながります。

### 朝ごはんのポイント

#### ①「食べる習慣」をつける

「ごはんやパンなどの主食+卵や野菜などのおかず」を基本にして、何かを食べることから始めましょう。

#### ②毎日決まった時間に食べる

同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。



食事時間を決めることは、生活にリズムをつけるための大きな柱です。

## 運動教室のご案内

運動教室に参加してみませんか？

効果的な運動方法を学んで、みんなで楽しく体を動かしましょう！

メタボリックシンドロームを予防・改善したい方、楽しく運動したい方など、どなたでもご参加ください。



### 日時・場所

場所：日高町中央公民館

2023年5月18日(木)	13:30～15:00
6月12日(月)	10:00～11:30
7月13日(木)	13:30～15:00
9月15日(金)	10:00～11:30
10月20日(金)	13:30～15:00
11月27日(月)	10:00～11:30
12月8日(金)	13:30～15:00
2024年1月15日(月)	10:00～11:30
2月22日(木)	13:30～15:00
3月14日(木)	10:00～11:30

### 講師

メディカル&フィットネス アクオ 運動指導士

### 内容

ウォーキングを中心に家庭で続けられる運動を紹介します。

- ・初級エアロビクス
- ・ウォーキングフォーム
- ・筋力トレーニング
- ・ストレッチ

※医療機関にかかっている方は、運動制限について必ず主治医にご相談ください。

### ご用意いただく物

・動きやすい服装 ・汗拭きタオル ・飲み物(お茶等)

※運動しやすい靴(ウォーキングシューズ等)を履いてきてください。

【申し込み先・お問い合わせ先】 子育て福祉健康課(☎63・3801)