

こどもも大人も 早寝・早起き・朝ごはん

私たちひとは、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、心も体も健康でいるためには、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、子供たちの脳や体を発達させる働きがあります。子供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、眠っている間にたくさん分泌されています。睡眠は体を休めるだけでなく、子供の成長において大きな役割を担っているのです。

早く寝るためのコツ

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ず。

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。テレビ、ゲーム、スマートフォンなどから発せられる強い光は、脳に刺激を与え寝つきにくい状態にします。

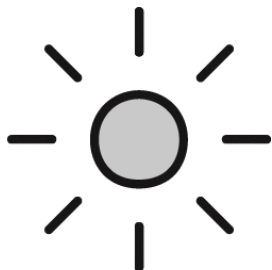
③毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す



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脳内ホルモンが活発に分泌されます。太陽の光には、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、朝ごはんを栄養を補給し、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。



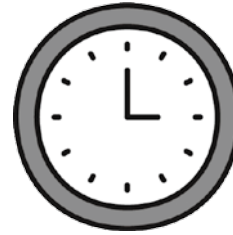
できることから始めてみましょう

①「食べる習慣」をつける



「ご飯やパンなどの主食+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



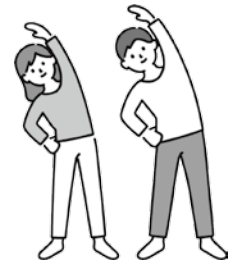
同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。

4月は進級や進学、就職など環境の変化が多い時期です。このような環境の変化による人間関係や日常生活の変化は、知らず知らずのうちに想像以上のストレスを伴います。

早寝・朝起き・朝ごはん健康な体づくりを心がけましょう！

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	内容
2024年5月15日(水)	午後1時30分～	日高町 中央公民館	・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
6月10日(月)	午前10時～		
7月25日(木)	午後1時30分～		
9月13日(金)	午前10時～		
10月15日(火)	午後1時30分～		
11月25日(月)	午前10時～		
12月13日(金)	午後1時30分～		
2025年1月16日(木)	午前10時～		
2月25日(火)	午後1時30分～		
3月14日(金)	午前10時～		

※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。

講師：メディカル&フィットネス アクオ 運動指導士

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。

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！

【申し込み先・お問い合わせ先】 子育て福祉健康課(TEL：63・3801)