

クイズのこたえ

Q1

ホント

わたしたちのからだのなかには、1にちのリズムをきざむ「たいないどけい」があるよ。はやね はやおきでリズムをととのえよう。

Q2

ホント

よるにテレビゲームやスマホのあかるいひかりをめのちかくであびるとぐっすりねむれなくなるよ。テレビゲームやスマホをつかうじかんをおとなと そうだんしよう。

Q3

ウソ

ねるじかんは、ためられないよ。ふだんもやすみのひも しっかりねよう。



Q4

ウソ

あさごはんは、ごせんちゆうのげんきのもと。ごはんならおちやわん1まいくらいパンならしよくパン1まいくらいがいいね。

Q5

ホント

からだをうごかすと、おいしくごはんがたべられるしぐっすりねむれるよ。まいにちたのしくからだをうごかそう。

引用・参考

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ウェブサイト
「できることから始めてみよう 早ね早おき朝ごはん」
「小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド」
「幼児のための早寝早起き朝ごはんガイド」



保護者の皆様へ

できることから始めよう！早寝 早起き 朝ごはん

早寝
早起き



- 睡眠で、疲労回復、脳や体の成長、学んだ知識や運動技能の定着。
- 朝の光を浴びると頭がスッキリと目覚め、集中力アップ。
 - ・起きる時間、寝る時間を決め、9～11時間の睡眠をとります。
 - ・朝起きたら、太陽の光を浴びましょう。
 - ・ゲームやスマホを使う時間を決め、夜の使用は控えましょう。

朝ごはん



- 朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給。
- よく噛んで食べると脳が目覚め、消化器官が動き始めます。
 - ・「ごはんやパンなどの主食+卵や野菜などのおかず」が基本形。
 - ・誰かと一緒に、毎日決まった時間に食べましょう。

忙しい朝、手の込んだメニューでなくてOK

運動



- 運動は、体力向上、健康維持の効果が有り、生活リズムを整えます。
- 運動が不足すると、体や心の不調が出てくることもあります。
 - ・外遊び、通学、お手伝い、運動など「日常生活の中で体を動かすことも含めて60分間」を目標にしましょう。

静岡県・ふじのくにの子育て

わたしたちは みなさんの子育てを 応援します

静岡県教育委員会 社会教育課 ☎ 054-221-3162

静岡県/つながるネット

検索



はやね はやおき あさごはん クイズ

ウソ？
ホント？



おうちのひとやおとなと いっしょに かんがえてね。「ウソ」「ホント」で こたえてね!

Q1

みんなのからだのなかにはとけいがあるよ。ウソ？ホント？



Q2

よるにテレビゲームをしたりスマホをみたりすると、ねむれなくなってしまふよ。ウソ？ホント？



Q3

やすみのひにたくさんねむれば、ふだんのひはねるじかんがみじかなくてもいいよ。ウソ？ホント？



Q4

あさごはんをたべなくてもひるごはんをしっかりとたべればいいよ。ウソ？ホント？



Q5

からだをうごかすと、こころやからだのちようしがよくなるよ。ウソ？ホント？



こたえはうらにあるよ
みんなでたしかめてね!



家庭教育は子供の伸びる力の栄養です

家庭教育は、家族とのふれあいを通じて、子供が基本的な生活習慣・生活能力、人に対する信頼感、豊かな情操、他人に対する思いやりや善悪の判断などの基本的倫理観、自立心や自制心、社会的なマナーなどを身に付ける上で重要な役割を担っています。子育ては、誰でも不安や悩みを抱くものです。家族や仲間、先生、地域の子育てサポーターと支え合いながら、子育てを楽しみましょう。

作成にあたり(公財)はごろも教育研究奨励会より助成をいただきました。