

できることから始めよう！ 早寝 早起き 朝ごはん



こんなことに気をつけて生活しよう



生活習慣を整えて体内時計のリズムを保ちましょう

規則正しい生活習慣で体内時計のリズムを保つことにより、頭も身体もベストな状態になります。

朝は日光を浴び、朝食をとりましょう

起床後に、朝食をしっかりと、太陽光または蛍光灯を浴びて体内時計のリズムを整えましょう。

仮眠・昼寝をしすぎないようにしましょう

仮眠や昼寝をするなら、午後3時までの時間で、長くても20分以内にとすると、起きた後に頭がすっきりします。

適度な運動を習慣づけましょう

夕方までの時間に適度な運動をすると夜ぐっすり眠れます。たくましい身体がつくれます。

お風呂は早めに入りましょう

お風呂は、寝る3、4時間前に入るか、寝る直前の場合はぬるめのお湯につかりましょう。

夜食は控える、遅い時間の食事は2回に分けるなどの工夫をしましょう

夜遅くの食事は肥満の原因になり、体内時計のリズムを夜型化します。夕方に軽く食べておくなど工夫しましょう。

眠りに入りやすくする環境を整えましょう

日没後はできるだけオレンジ色の照明の部屋で過ごし、夕食後のカフェインの摂取を控えましょう。

布団の中でデジタル機器(スマホ、ゲームなど)は使わないようにしましょう

寝る直前にデジタル機器の発するブルーライトを浴びると睡眠の質が低下します。

“早寝早起き”によって必要な睡眠時間を確保しましょう

自分が必要な睡眠時間をしっかり確保し、脳と身体を休ませましょう。

平日と土日の睡眠リズムをずらしすぎないようにしましょう

平日と土日で起床時刻や就寝時刻が2時間以上ずれないようにして、体内時計のリズムを保ちましょう。

引用・参考 文部科学省「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」

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。

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



保護者の皆様へ

以前から、生活習慣の乱れが子供たちの学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つであると指摘されてきていますが、最新の研究から、このことが科学的に裏付けられるようになってきています。また、学校の成績が良い人やスポーツで活躍している人は「早寝早起き朝ごはん」を実践している人が多いとも言われています。

子供たちが、より良い人生を送るためには、子供たち自身が自分の生活を振り返り、必要な習慣づくりに自ら取り組むことが大切です。そして、そのためには保護者の皆様の御協力が必要です。ぜひ、お子様の取組を支えてあげてください。

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。