



## 規則正しい生活習慣を身につけましょう ~はやね・はやおき・あさごはん~

子どもたちが健やかに成長していくためには、適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠、規則正しい生活習慣が必要です。家族みんなで「はやね・はやおき・あさごはん」の健康習慣を身につけましょう！



### ★睡眠について

- 朝は午前6時から午前7時までに起き、小学校中学年までは、夜は午後8時から午後9時ごろまでに寝るようにしましょう。
- 親子の間で、起床時間と睡眠時間を決めてみましょう。生活リズムが作りやすくなります。
- 深い眠りは、疲労回復や記憶の定着(学力アップ)など、子どもの成長の手助けになるほか、身体の免疫を活性化させます。  
※子どもが寝る2時間前にはメディア視聴を終えて、部屋の照明を暗くする等の環境づくりをすることも大切です。



### ★食事について

- 脳と身体を活発にさせるためには、ごはんに含まれるブドウ糖が必要です。朝ご飯は必ず食べるようにしましょう。
- お腹いっぱい食べるよりも、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。
- 家族で食卓を囲みましょう。家族団らんの場は心と身体の栄養になります。

