

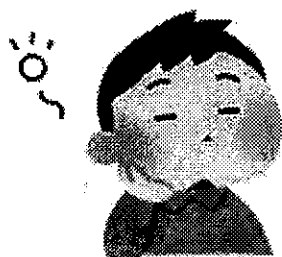
### 「生活習慣」

～やっぱり大切、早寝・早起き・朝ごはん～

子どもの時に身につけた生活習慣は、成長してからも崩れにくく、生涯にわたる生活習慣の基礎となります。



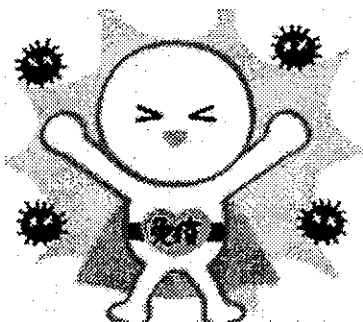
#### 朝ごはんのすすめ



#### 1. 朝食は学力・体力にも影響

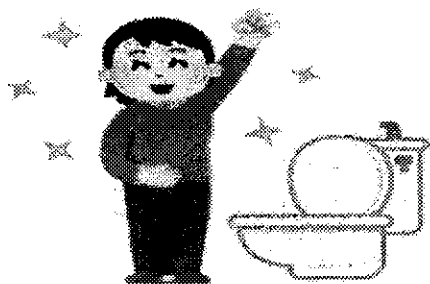
ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖を多く含んでいます。朝食を食べないと午前中、からだは動いても頭はボンヤリ。元気に活動できず学力・体力が低下するという調査結果もあります。

参考：文部科学省 令和元年度全国学力・学習調査



#### 2. 体温を上げて免疫力を高める

例えば 36.5 度の体温が 1 度下がると、免疫力は 3 割も落ちると言われるほど、体温と免疫力は関わりがあるといわれています。食事（温かいメニューがより効果的）をすることで、体温を上げる＝免疫力を高めます。



#### 3. 便秘や肥満を予防

朝食をとると胃や腸を刺激し、腸が動き始め便意がおきやすくなるため、便秘予防になります。また、朝食をとらないと、胃が長時間空腹状態になるため、肝臓で中性脂肪やコレステロールを作りやすくし、体脂肪の蓄積が増加します。つまり肥満の原因の1つになるといわれています。

#### 朝は時間がない、どうすればいい？



夕食の支度をするとき、翌朝のことを考えて余分に材料を切ったり、茹でたりして下ごしらえ。



そのまま食べられるチーズやヨーグルト、フルーツなどで時間短縮。

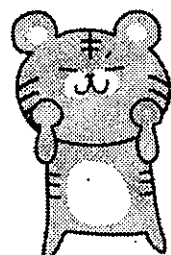


夕食の汁物(みそ汁やスープ)は多めに作っておくなど、前日の残り物を活用。



朝食のお決まりパターンを決めて、メニューの悩みを解消。

忙しい朝の参考に！





## できることから始めよう 朝食ステップアップ

ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ4
何か食べやすいものから始めましょう	主食をつけましょう	おかずを1品つけましょう (汁物がおすすです)	主食、主菜、副菜をそろえましょう

「朝は時間がない、食欲がない」のは、夜更かしによる朝ねぼうが関係していることがあります。

「夜10時以降に就寝する子ども」は1歳半、2歳、3歳で半数を超えており、子どもの生活時間の夜型化が明らかになっています。

※参考：日本小児保健学会



## 早寝・早起きのすすめ

睡眠は、単に体の疲れをとるためだけでなく、脳を休ませるという意味があります。また、睡眠が免疫力を高めることや、体の調節や成長に必要なホルモンが分泌されます。

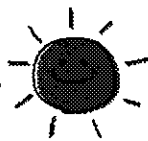
睡眠不足になると肥満・高血圧・血糖異常など身体への異常を引き起こし、学力にも影響を与えることや「何でもないのにイライラする」「攻撃性が高い」「不注意が多い」なども引き起こすことが明らかになっています。

参考：文部科学省 社会全体で取り組む基本的な生活習慣

家庭の生活習慣がそのまま子どもに影響します。小さい頃から夜更かしの習慣をつけないようにすることが大切です。



## 早寝すると早起きできる！



### 早寝・良い目覚めのポイント



- (1) できるだけ子どもの生活リズムにあわせて夕食・お風呂を決まった時間に行く。
- (2) テレビやゲームは寝る1時間前には止める。(寝室にスマホを持ち込まない。)
- (3) 寝る30分前は部屋を暗くする
- (4) 朝、目が覚めたらカーテンを開け、朝日の光をあびる。
- (5) 家を出る1時間前には起きる。
- (6) しっかりと朝食をとる。



子どもの睡眠時間を確保するには、早く就寝するのがコツ！