

# くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク

令和5年(2023年)8月28日(月)～9月15日(金)



©2010 熊本県 くまモン



## いっしょにかんがえてみよう!

～こころとからだのけんこうづくり～



### あさおきたら、カーテンをあけよう!

あさ ひかり ころも からだ げんき  
朝の光をあびると心も体も元気になるよ。

くもりや雨の日でも  
効果があるよ。



参考:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 ©2010 熊本県 くまモン

### あさごはん、3つのスイッチ ON!

- ① 脳の自覚ましスイッチ ON!
- ② 体の自覚ましスイッチ ON!
- ③ 体の調子を整えるスイッチ ON!



参考:【社】全国学校栄養士協議会 ©2010 熊本県 くまモン

### かぞくやともだちと、おしゃべりしよう!

コミュニケーションをとることで、  
心も安定し、ぐっすり眠ることができるよ。



©2010 熊本県 くまモン

参考:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

### スマホとの距離を考えてみよう!

- 起きてまずすることはスマホチェック
- 出かけるときはモバイルバッテリーを必ず持っていく
- 好きなものより映えるものを買いがち
- 外で落としたくないのは財布よりスマホ
- お風呂に入るとき(トイレに行く時)もスマホを持っていく
- スマホを見ながら眠ってしまうことがある
- 実際は何も起こっていないのに、スマホが光った(音が鳴った)気がする
- スマホが身近にないととても不安になる

「はいが多いほど  
使いすぎの  
可能性があります」



©2010 熊本県 くまモン

※社会教育課「親の学び」次世代編オンデマンド講座ワークシートより



## 見てみませんか? ～社会教育課 親の学びオンデマンド講座～



正しく理解、睡眠のあれこれ(睡眠編)



正しいデジタル機器との付き合い方(デジタル機器編)



考えよう! スマホとの距離(スマホ編)



朝ごはんを食べよう!(朝ごはん編)

