

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 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 脳の目覚ましスイッチ ON!

② 体の目覚ましスイッチ 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
- ☐ 外で落としたり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)



new