

くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク



©2010 熊本県 くまモン

ぐっすり寝て、すっきり起きよう！
～せいかつをふいかえって、できることから始めよう～

はや はや あさ 早ね・早おき・朝ごはん

「早ね・早おき・朝ごはん」を実行し
ていけば、心やからだをベストな
状態にできて、勉強やスポーツで
自分の力を発揮できるよ！

※「早寝早起朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」
(文部科学省)より

き き つ あ がた デジタル機器との付き合い方

スマートフォンやゲーム機などの
デジタル機器は使う時間を決めよう！
寝る前に使うと眠れなくなることがあ
るよ！



※「早寝早起朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」
(文部科学省)より

いえ と く 家で取り組んでみませんか？～できることからチャレンジ！（れい）～

- ☐ 生活リズムを見直す
「〇時には寝る」「〇時には起きる」を決める。 毎日、朝ごはんを食べる
- ☐ デジタル機器（スマートフォンやゲーム機など）の使用について見直す
家の人と一緒にルールを決める。 寝る前には使わない。



<わたしのチャレンジ>

み 見てみよう！ ～社会教育課「親の学び」オンデマンド講座～

ただ り かい すいみん
正しく理解、睡眠の
あれこれ(睡眠編)



ただ 正しい デジタル機器との
付き合い方(デジタル機器編)



かんが 考えよう
スマホとの距離



し 知って納得！
読書活動の効果



※「親の学び」オンデマンド講座 熊本県教育委員会 社会教育課 作成

くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク



©2010 熊本県 くまモン

子供の健やかな成長のために ～できることから始めよう～

睡眠の重要性

○成長ホルモンの分泌

睡眠中に成長ホルモンが分泌され、心身の疲労回復、けがの修復や再生がされます。

○記憶の定着

睡眠時には記憶の整理や記憶の固定、記憶を引き出すための索引が作成されます。

▲睡眠不足が続くと・・・

日中の眠気や意欲低下、記憶力低下などの問題を起こすだけでなく、体内ホルモン分泌や体温・血圧の調節など、体の様々な機能に大きな影響を及ぼします。

※「早寝早起朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」
(文部科学省)より

デジタル機器との 付き合い方

◇寝る前の使用は控える

スマートフォンやゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光がふくまれているものもあります。これらの強い光を夜に浴びると睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、なかなか眠れなくなったりします。

◇長時間の使用を控える

ブルーライトを含む光を発するデジタル機器は、目に近い距離で使用することから、長時間の使用は身体への影響が大きいと考えられます。

※「早寝早起朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」
(文部科学省)より

家で取り組んでみませんか?～できることからチャレンジ! (例)～

☐ 生活リズムを見直す

みんなで「早寝・早起き」を意識し、健康的な生活習慣を身に付ける機会をつくる。

☐ デジタル機器の使用について見直す

みんなデジタル機器の使用について話し合い、使用時間のルールを決める。

☐ 寝る前の習慣を見直す

デジタル機器の使用を控え、代わりに読書やリラクセスできる時間を設ける。

＜家でのチャレンジ＞

みてみよう! ～社会教育課「親の学び」オンデマンド講座～

ただ
正しく理解、睡眠の
あれこれ(睡眠編)



発達段階に応じて十分な睡眠時間をとることなど、睡眠の正しい習慣に関することについて学びます

ただ
正しいデジタル機器
との付き合い方
(デジタル機器編)



スマートフォン等のデジタル機器の適切な使い方について、科学的知見を基に学びます

考えよう

スマホとの距離



スマートフォン等の使い過ぎを防ぐためのペアレンタルコントロールについて学びます

知って納得!

読書活動の効果



「読書活動により養われる力」等について、クイズ等を通して学ぶことができます

※「親の学び」オンデマンド講座 熊本県教育委員会 社会教育課 作成