

# くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク

9月1日(水)  
~9月15日(水)

みんなで  
取り組むモン!



©2010 熊本県 くまモン

## 早ね・早おき よいリズム ♪ ~ できることからはじめよう! ~

「くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク」の期間中、子供の心とからだの健康づくりについて考え、たくましく心豊かな熊本の子供を育むため、家庭、県内の認定こども園、幼稚園、保育所等、小学校、中学校、義務教育学校、特別支援学校が連携して、基本的な生活習慣を育成するための取組を一斉に実施します。

### 早く寝るためのコツ



#### ① まずは早起き + 外遊び

いきなり早寝をするのは難しいので、まず早起きからはじめましょう。早く起きて、よく体を動かせば、疲れて早く寝ることができます。

#### ② 暗く静かな環境をつくる

“寝つきやすい状態”にするために、寝る時間が近づいたら部屋の中も少しずつ暗くしていきましょう。

#### ③ 毎日同じ時間、同じ流れで眠るようにする

同じ時間に夜ごはんを食べ、お風呂に入り、テレビを消し、寝室に移動するというように、毎日同じ時間に同じことを繰り返すことで、脳に眠くなるサイクルができます。

(参考: 早寝早起き朝ごはんポケットガイド「早寝早起き朝ごはん」全国協議会)

### 朝ごはんで 3つのスイッチ「ON」

#### ① 脳の目覚ましスイッチ「ON」



ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値(血糖値)を上昇させるので、脳の活動力がアップします。

#### ② 体の目覚ましスイッチ「ON」



朝食を食べると体温が上昇して血流がよくなります。また、ごはんやおかずをよくかむことで脳や胃腸が刺激され、脳も体も目覚めます。

#### ③ 体の調子を整えるスイッチ「ON」



野菜やくだものは、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、目覚めた体の調子を整えます。

朝ごはんのメリットは、栄養補給だけではなく、よくかんで食べることで、脳や消化器官を目覚めさせ、生活リズムを整えることができます。



(参考: [社] 全国学校栄養士協議会)

## 動画で楽しく学ぶ! 正しい生活習慣



- ★ 基本的な生活習慣について、クイズ形式で楽しく学ぶことができるよ!
- ★ QRコードからスマートフォン等で簡単にみられるよ!
- ★ 動画1本の時間は6~7分。ぜひみてね!

### 1 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。



【QRコード】

### 2 デジタル機器との正しい付き合い方 (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、科学的な知見を基に学びます。



【QRコード】

(「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)

## 生活習慣チェックリスト

(自分の生活を振り返ってみましょう。)

- 毎日、ほぼ決まった時刻に起きる
- 朝、起きたら太陽の光をしっかりと浴びる
- 毎日、朝ごはんを食べる
- よく体を動かして遊ぶ(運動する)
- タごはんは寝る2時間前までに済ませる
- 寝る前にはデジタル機器(ゲーム機器、タブレット、スマホ等)を使わない
- 毎日、ほぼ決まった時刻に寝る

いくつチェックがついたかな?

チェックの数



5つ以上チェックがついたあなたは  
“金メダル”

(参考: 早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来 文部科学省)



できることからやってみるモン!