

くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク

令和6年(2024年)
8月28日(水)~9月15日(日)



©2010 熊本県 くまモン

はや はや あさ
早ね・早おき・朝ごはん + ノーメディアにチャレンジ!
~せいかつをふりかえって、できることからとくもう~

あさ 朝おきたら、 カーテンをあけよう!

あさ ひかり こころ 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

あさ 朝ごはん、 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

はや 早くねるための 3つのコツ!

- ① まずは早おき+外遊び
- ② ねる時間が近づいたら部屋
の中を少しずつ暗くしていこう
- ③ 毎日同じ時間に眠るようにしよう



参考:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

デジタル機器と 上手に付き合おう!

- ねる前のデジタル機器の使用は控えよう
- デジタル機器を使う時間を決めよう
- デジタル機器の使い方のルールを
家の人と話そう



参考:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

みてみよう! ~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 きき
正しいデジタル機器との
付き合い方(デジタル機器編)



あさ
朝ごはんを食べよう!
(朝ごはん編)



家の人と話してみませんか? ~できることからチャレンジ!~

- チャレンジ(れい)
- 毎朝決まった時刻に起きる
 - 毎日、朝ごはんを食べる
 - ねる直前はデジタル機器の利用を
ひか 控える

参考:親子で身につけよう!生活リズム
熊本県教育委員会 社会教育課

<わたしのチャレンジ>