

## 子供も大人も一緒に、今できることから始めてみましょう!

家族いっしょにできることから始めて、1つずつできることを増やしていきましょう!

【ステップ1】 できたら、【ステップ2】 へすすみましょう!



### 子供が実践

#### 【ステップ1】

- 朝7時頃までに起きる
- 毎日朝ごはんを食べる
- 夜9時頃までに布団に入る



#### 【ステップ2】

- 「おはよう」「いただきます」などのあいさつができる
- 食器をそろえたり、片付けたり、お手伝いができる
- 家族や友達と体を動かして遊ぶ

### 大人が実践

#### 【ステップ1】

- 朝起きたら、カーテンを開ける
- 子供と一緒に体を動かして遊ぶ
- 時間になったら寝るように促す



#### 【ステップ2】

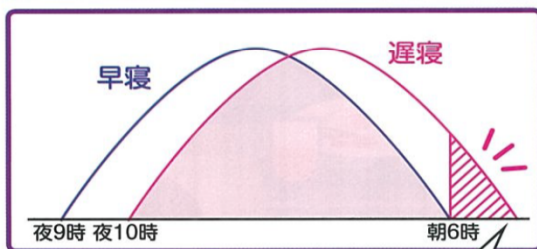
- 栄養バランスのとれた食事をしっかり噛んで食べさせる
- テレビやゲームなどについて家族でルールを決める
- 寝る前の約束(読み聞かせや子守歌)を実行する

## 子供の健やかな成長と生活リズムとの関係…

### 《なぜ睡眠が大切なの?》

私たちの体は、一日の生活リズムに沿って、成長に欠かせないホルモンが分泌されます。

### 成長ホルモン分泌のイメージ



遅寝をすると、成長ホルモンの分泌量がこれだけ少なくなってしまいます。

特に、子供の体や脳の成長に欠かせない脳内ホルモンである **メラトニン** と **成長ホルモン** は、午後10時から午前2時の間に活発に分泌されます。遅く寝ると、これらの脳内ホルモンの分泌に影響を与えてしまうので、午後9時頃までには就寝させるよう心がけましょう。

- **メラトニン** …体温を下げて眠りを誘う  
抗酸化作用(老化防止、免疫力向上)
- **成長ホルモン** …骨、筋肉の成長を促す  
代謝をコントロール(疲労回復)

### 【早く寝るためのポイント!】

- ①早起き+外遊び
- ②暗く静かな環境をつくる
- ③毎日同じ時刻、同じ流れで眠る



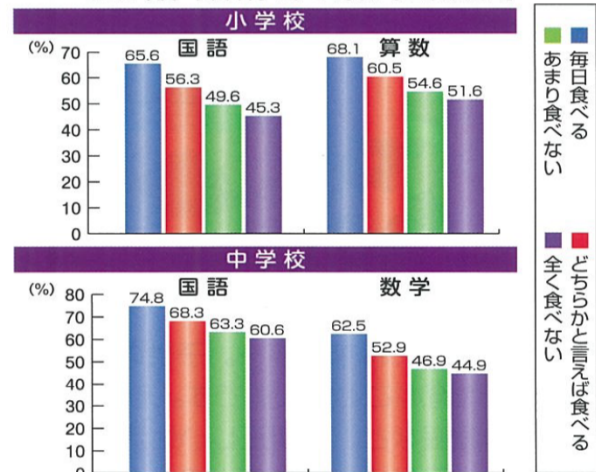
### 《なぜ朝ごはんが大切なの?》

私たちは、寝ている間もエネルギーを使っています。特に脳は、寝ている間も動いているため、朝起きたとき、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。

そのため、朝ごはんではブドウ糖をはじめ様々な栄養素を補給する必要があります。

また、『よく噛んで食べること』で、脳や消化器官が目覚め、早寝早起きのリズムをつけることとなります。

### ●朝食摂取と教科毎の正答率 2019年度 文部科学省「全国学力・学習状況調査」



さらに、朝ごはんを毎日食べている子供の方が、学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。

### 【朝ごはんのポイント!】

- ①まずは“食べる習慣”をつける
- ②毎日決まった時間に食べる
- ③誰かと一緒に食べる



ひとりで抱え込まないで「子育ての悩み」を相談してみませんか?

**「すこやか子育て電話相談」Tel 096-383-6636**

※月曜日～金曜日17時～21時 ※土曜日13時～17時 (日曜・祝日・年末年始と8/13～8/15を除く)