

『早寝・早起き・朝ごはん』だより

なぜ「早寝・早起き・朝ごはん」が必要？
→子どもたちの健やかな成長のため

には規則正しい生活が大切です。

生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。



子どもたちの基本的な生活習慣を確立させ、生活リズムの向上を図るため推進しています。

小城市では、市内の幼稚園・保育園・認定こども園でアンケートを実施しています。

ほとんどのご家庭で、子どもが21時頃に寝て7時頃に起き、朝ごはんを食べる生活ができています。それは、毎年行っているアンケートであまり変動はないようです。

また、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さへの意識をもってくださっていることも、大変うれしく思います。

「早寝・早起き・朝ごはん」を早い時期から習慣化し、子どもたちの健全な成長を促しましょう。

早寝の役割



寝ている間、子どもは脳と体を休ませて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割もあります。同じ睡眠時間でも、早寝の方が質が良いと言われています。

早起きの役割



早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。自然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。

朝ごはんの役割



朝ごはんをとると体温が上がリ、体と脳が目覚めます。エネルギーも充たされるので、子どもは日中、満足するまで遊びに没頭できるでしょう。そして、目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質のいい眠りにもつながります。

幼少期から「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣化することで、学童期の生活へもスムーズに移行できます。

朝食の摂取と学力・体力の関係

朝食を毎日食べている方が、学力検査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にあります。

”規則正しい生活”分かってはいても、するのは簡単ではありません。

決まった時間に朝食を食べる習慣をつけると、自然と寝る時間起きる時間も決まってきます。

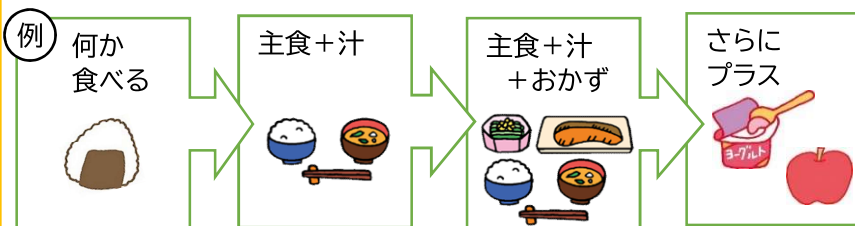


食事の内容は？

アンケート結果では、「主食のみ」や「主食と飲み物」が多いです。特に近年では「主食のみ」が増えています。

朝は忙しく、食事の準備も大変ですが、食べ物をもつ役割が違うので、どの栄養も摂った方が良いです。出来ること・出来ることから始め、定着させることで子どものよりよい成長につながります。

徐々にステップアップさせましょう♪



朝食のポイント

○エネルギーを摂る…これからの活動が元気にできる

○よく噛んで食べる…噛むことで脳が覚醒し、また消化器官に送られることで、内臓が目覚め、朝の排便習慣につながる

