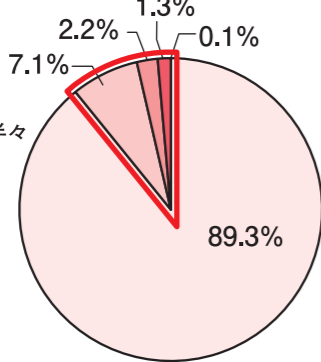


# たべて!

## 朝食の摂取状況

- 毎日食べている
- だいたい食べている
- 食べる日と食べない日が半々
- あまり食べていない
- 食べていない



約9割のお子さんが毎日朝ごはんを食べていましたが、食べていないお子さんもみられます。

出典：大阪府事前調査結果\* (速報値)

## 毎朝、朝ごはんを食べよう!

- ・まずは食べる習慣を。
- ・食べている場合も、くだものや乳製品をプラスして食事内容を工夫しよう。



ごはんくん

十分な睡眠をとって、朝ごはんをしっかり食べると、「朝うんち」は出やすくなるよ。毎朝、うんちがでると、1日元気に遊べるよ。

## ごはんくんへ質問

**Q 朝はバタバタしていて時間がないんです**

**答** おうちの方が早寝早起きすることで、朝の時間にゆとりができますよ。

**Q せっかく用意していても、子どもが食べないんです**

**答** 夜遅い食事や睡眠不足だと食欲がわかないこともあります。食事や睡眠のリズムを見直してみましょう。



朝ごはんを抜くと、運動に必要なエネルギーだけでなく、脳に必要な栄養が不足し、集中力が欠けたり、イライラしたりします。



トイレさん

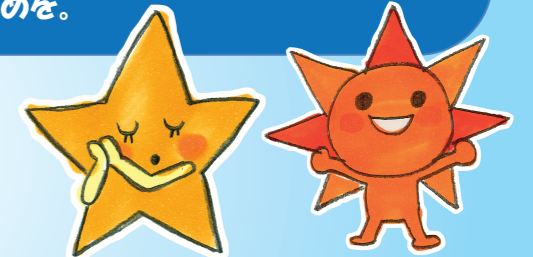
# よくねよう!

## 夜は9時ごろまでに寝よう!

- ・まずは、環境づくりから。部屋は「薄暗く」「静かに」。
- ・さらに、寝る前のテレビやゲームなどの光刺激は禁物。

## 朝は7時より前に起きよう!

- ・カーテンを開けて朝の光を浴びて、心地よい目覚めを。



おほしちゃん

あさひくん

## おほしちゃん・あさひくんへ質問

**Q お布団に入ってもなかなか寝ないんです**

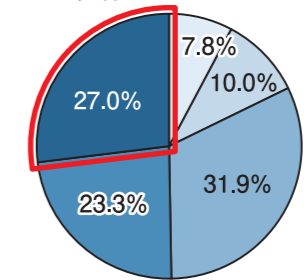
**答** 電気やテレビは消えていますか? お子さんが眠れる環境をつくってあげましょう。  
・昼間の運動量が足りないと、寝つきにくいことも。昼間にしっかり戸外で遊ぶのが大事ですよ。

**Q 早寝早起きって本当に必要なの?**

**答** 夜しっかり眠らないと、前の日の疲れがとれず、ねむけやだるさのために、しっかり動けません。それに、人間の脳が目覚めるには、起きてから2~3時間は必要です。朝9時から10時にしっかり活動するには、遅くとも朝7時には起きましょう。  
・お子さんが早寝早起きすると、朝の支度の時間にもゆとりが生まれますよ。

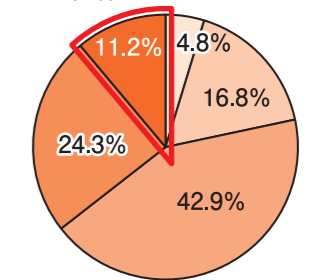
## 就寝時刻の状況

- 8時半前
- 9時~9時半前
- 10時以降



## 起床時刻の状況

- 6時半前
- 6時半~7時前
- 7時以降



午後10時以降に就寝するお子さんが約3割、午前8時以降に起床するお子さんが約1割みられます。

出典：大阪府事前調査結果\* (速報値)



睡眠時間が足りていないと、成長に必要なホルモンが十分に分泌されないだけでなく、朝ごはんの欠食や活動力の低下、自律神経の機能低下と体温リズムの乱れにもつながります。

朝ごはんをきちんと食べると、きんちやくえたり動いたりできます。

# うごいて!

## 毎日、汗をかくらい、身体を動かして遊ぼう!

- ・外で友達と遊ぶと運動量が増えるよ。
- ・休日には、親子で遊んでコミュニケーションアップ。

しっかり遊ぶことで、気持ちよく眠れて早く眠れるようになります。

## げんきくん・ゆうきちゃんへ質問

**Q 午前中に十分遊んでいると思うんだけど..**

**答** 午前の運動ももちろん大事ですが、体温が最も高くなる午後3時から5時にしっかり遊ぶことで、夜、ぐっすり眠れるようになります。

**Q 雨の日は身体を動かすのが難しいよね..**

**答** おうちの中で、お手伝いをして身体を動かすのもいいですよ。



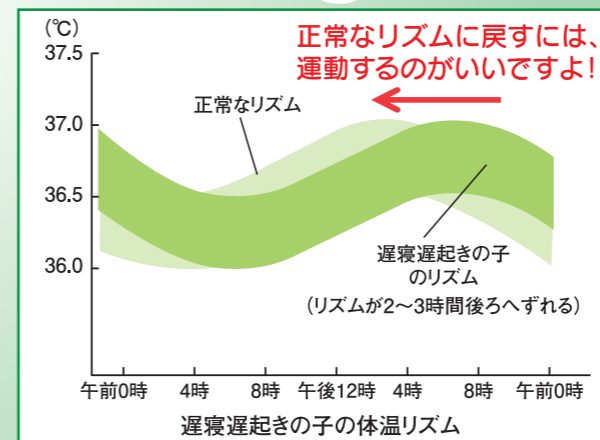
げんきくん



運動量が不足すると、体温コントロール能力(自律神経の働き)が低くなります。そうすると、ホルモン分泌リズムが乱れ、体調不良・精神不安定を引き起こすこともあります。



ゆうきちゃん



出典：前橋 明「幼少児健康教育研究10(1)」,2001

## 体温調節のおはなし

- ・最近、生活リズムの乱れにより、高体温や低体温など、体温調節がうまくできない子どもたちが見られるようになりました。
- ・改善の方法として、日中にしっかり運動することで、低体温の子は、筋肉を動かして「産熱」を、高体温の子は、汗をかいて「放熱」をすることができるようになります。
- ・つづけると、自律神経の働きが良くなって体温調節機能を目覚めさせることができます。

(注)ここでいう高体温とは、午前9時に「37℃を超える体温」、低体温は午前9時に「36℃未満の体温」を示しています。

出典：前橋 明「体育学研究49(3)」,2004

# 生活リズムの向上

生活習慣が乱れると... (裏面へ)