

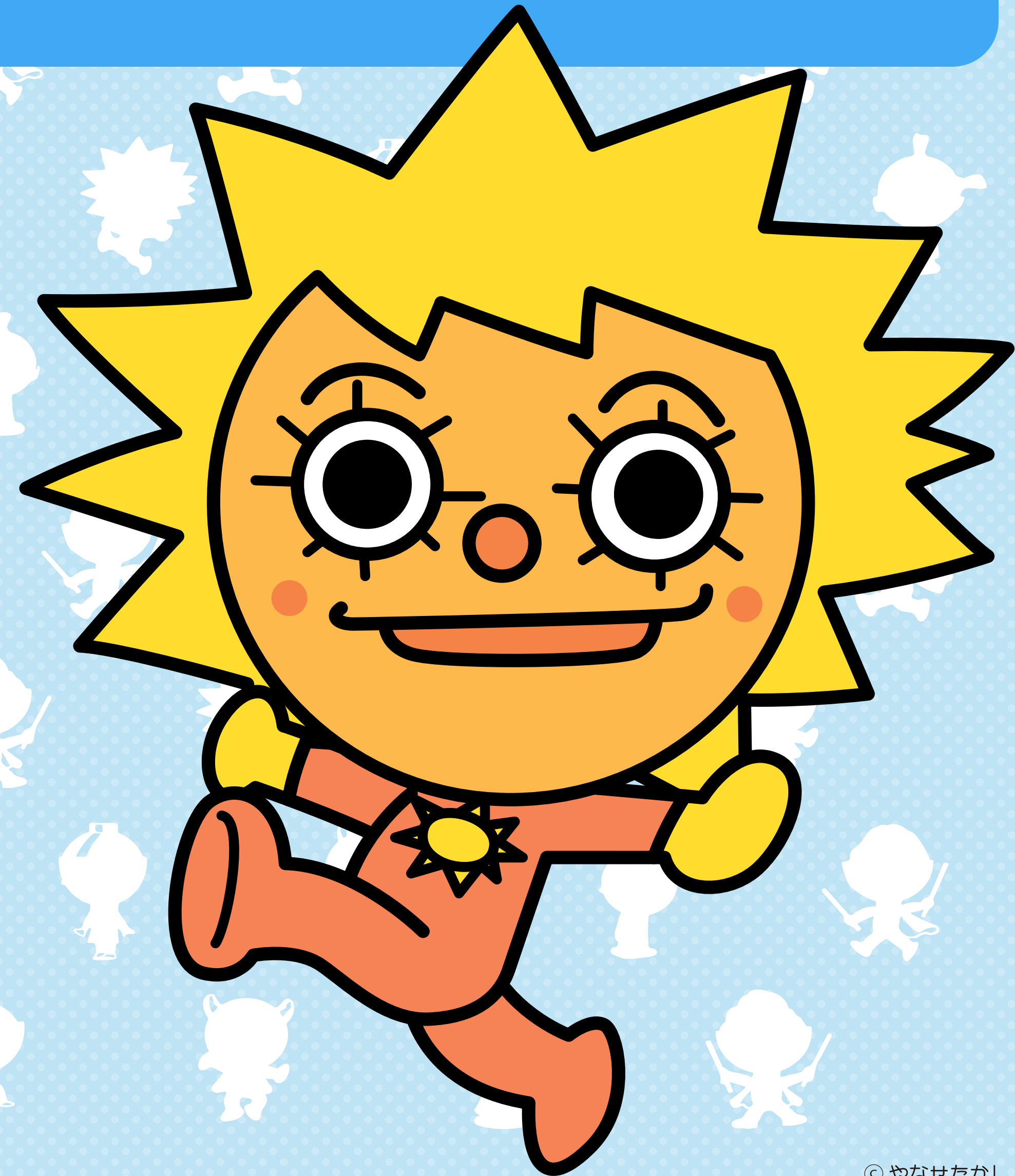


「早寝早起き朝ごはん」全国協議会事務局からのお知らせ

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、お子様もまた、保護者方々もご自宅で過ごす日々が続いており、不安な日々を過ごしている方も多いかと思います。

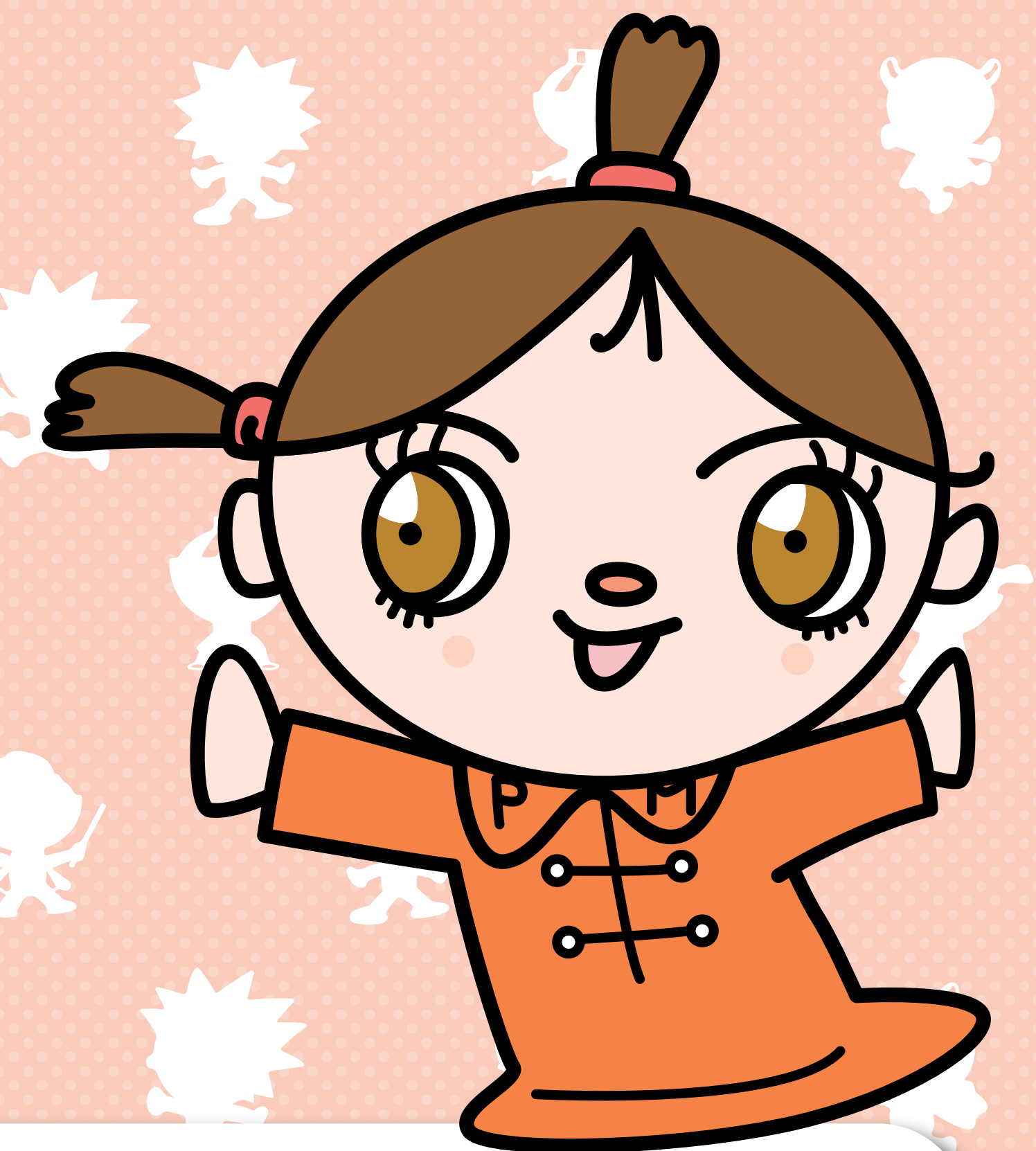
このようなご自宅で過ごす日々が続いている時こそ、お子様はもとより保護者の方々もご一緒に規則正しい生活を過ごしていただくことが、大切ではないでしょうか。

生活リズムを整えると、身体の調子もよくなり、免疫力の向上にも繋がりますので、ぜひご家族の皆さんで「**早寝早起き朝ごはん**」に取り組みましょう！



ねき
おはん
早朝

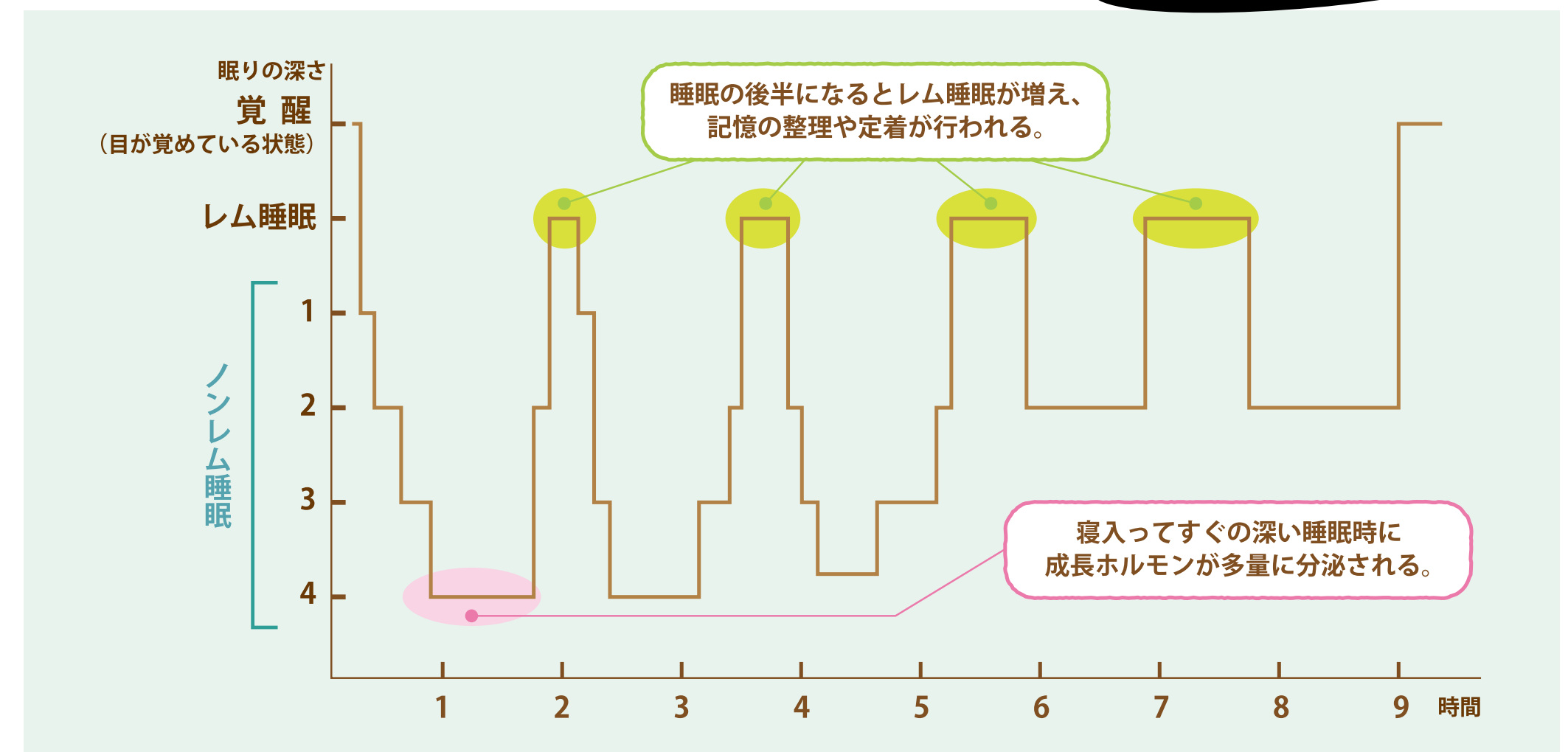
「早寝（はやね）」のおはなし



- ① 夜^{よる} 9 時^じごろには寝^ねるように心^{こころ}がけましょう！
- ② 眠^{ねむ}る 2 時間^{じかん}前^{まえ}までには
テレビやスマホ・ゲーム^{しょう}の使用はやめましょう！
- ③ 毎^{まい}日^{にち}、同^{おな}じ時^{じかん}間^{かん}、同^{おな}じサイ^さクルで眠^{ねむ}るようにしよう！

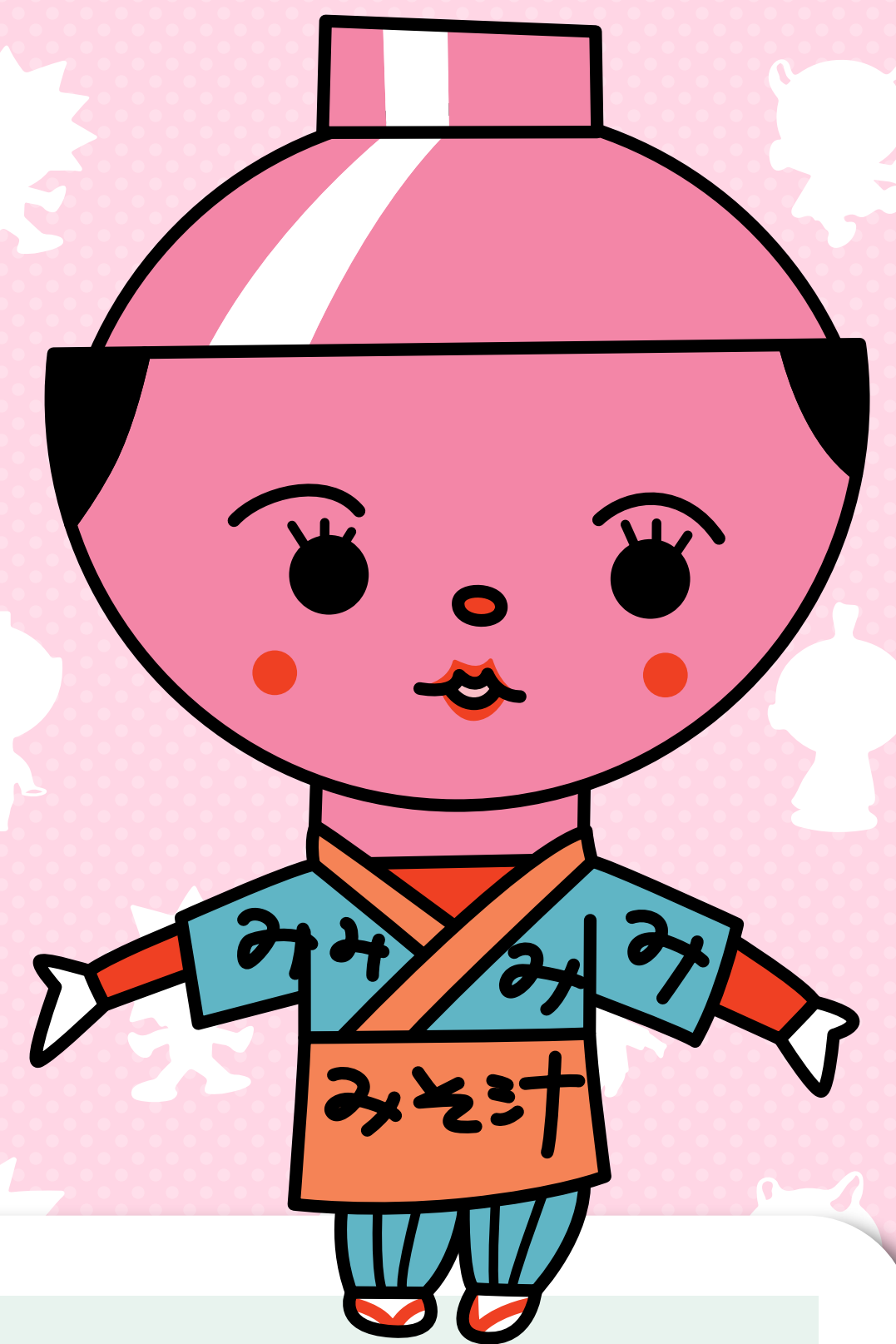
保護者の皆様へ

- ① 子供の成長に欠かせないホルモンとして、メラトニン（入眠を促すホルモン）と成長ホルモンがあげられます。特に、**成長ホルモンは、寝入ってすぐの深いノンレム睡眠時にたくさん分泌され、骨や筋肉を作り成長を促したり、免疫力を高めたりする働きがあります。**
- ② 自宅で過ごす時間が増え、テレビやスマホ・ゲームをする時間が増えやすい状況であるかと思いますが、**夜遅くに強い光を、しかも目と近い距離で浴びることにより、入眠を促すメラトニンの分泌が妨げられてしまいます。**
そのため、体内時計のリズムが後ろにずれて、寝付きにくくなってしまいます。
- ③ 子供の寝る時間を決めて、その時間になったら眠る準備をするように促しましょう。
テレビを消す、寝室に移動する、絵本を読むなど、同じ時間に同じサイクルを繰り返すことにより、**脳に眠たくなるサイクル**ができます。





「早起き（はやおき）」のおはなし



- ① ^{すいみんじかん}と^{げんき} **しっかりと睡眠時間を取って元氣よく起きよう！**
- ② ^{あさ}朝^あ起きたらカーテンを開け、朝^{あさ}の^{ひかり}光^あを浴びましょう！
- ③ ^{まいにち}毎日、^{おな}同じ^{じかん}時間、^{おな}同じ^おサイクルで起きるようにしよう！

保護者の皆様へ

- ① 睡眠不足になると、「**機嫌が悪い**」「**イライラする**」「**落ち込む**」など気持ちのコントロールがうまくできないことがあります。また、睡眠不足が続くと**免疫力も下がりやすくなります**ので、しっかりと睡眠時間を確保することを心がけてください。
- ② **朝の光には体内時計を整えてくれる役割があります**ので、朝の光を浴びることはとても大切です。また、目が朝の光を感じると、セロトニンが分泌されます。セロトニンとは、脳と体を覚醒させ日中活動をしやすくさせるとともに、**心のバランスを整える役割**があります。さらに、眠りを誘う働きを持つメラトニンの生成にも関わっていますので、**夜ぐっすりと眠るためにも、朝の光を浴びることは大切**になります。
- ③ 「早寝」と同様に子供の**起きる時間を決めて、その時間が来たら起きることが大切**です。昼間にセロトニン分泌の多い生活をする、夜にはメラトニンがたっぷりと分泌され、ぐっすりと眠ることができます。それが、**規則正しい生活リズムにつながります**。

必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間

年 齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
0～3ヶ月	11～13時間	14～17時間	18～19時間
4～11ヶ月	10～11時間	12～15時間	16～18時間
1～2歳	9～10時間	11～14時間	15～16時間
3～5歳	8～9時間	10～13時間	14時間
6～13歳	7～8時間	9～11時間	12時間
14～17歳	7時間	8～10時間	11時間
18～25歳	6時間	7～9時間	10～11時間
26～64歳	6時間	7～9時間	10時間
65歳～	5～6時間	7～8時間	9時間

(National Sleep Foundation in USA) 2015



「朝ごはん（あさごはん）」のおはなし

- ① 毎日、朝ごはんを食べるようにしましょう！
- ② 朝ごはんをよく噛んで食べましょう！
- ③ 朝ごはんを作ったり、皿洗いなどのお手伝いをしよう！

保護者の皆様へ

- ① 人は寝ている間にもエネルギーを使っており、特に脳は、寝ている間も働いているため、朝起きた時には、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、朝ごはんではじめとする様々な栄養素を補給する必要があります。また、まずは“食べる習慣”を身に付けることが大切ですので、手の込んだメニューではなくても大丈夫です。「ご飯やパンなどの主食 + おかず」を基本形にして、食べることから始めてみましょう。

ブドウ糖とは？

ごはん・パンなどの炭水化物が分解されてできる栄養素で、脳にとっては唯一のエネルギー源です。体内に大量に蓄えておくことができないため、毎食きちんと食べましょう！

- ② 「噛むこと」は脳が覚醒し活発になります。朝ごはんをよく噛むことで、セロトニンの分泌が増えるといわれています。また、口に物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。そして、それらは朝の排便にもつながるため、「よく噛むこと」は非常に大切です。
- ③ 朝、家事などを行うことで体を動かすことは、セロトニンの分泌にも効果的です。皿洗いをしたり、配膳をお手伝いしてみましょう。また、簡単な朝食づくりをご家族と一緒にしたり、一緒に朝ごはんを食べることで、家族のコミュニケーションの時間を作ってはいかがでしょうか。





「運動（うんどう）」のおはなし



- ① ^{しつない}室内でもなるべく^{からだ うご}体を動かそう！
- ② ^{かぞく}家族でルールを決めて^{き あそ}遊ぶようにしよう！

保護者の皆様へ

- ① 現在、なかなか外に出て遊ぶことのできない状況が続いていますが、「早寝早起き朝ごはん」の実践や生活リズムを整えるためにも、体を動かすことはとても大切です。
室内でも実践できるようなラジオ体操なども効果的ですので、なるべく日中に体を動かすようにしましょう。
- ② ご自宅にいる時間が長くなる中で、テレビやゲーム・スマホなどの使用時間が長くなると、子供たちの就寝時間や生活に大きな影響を及ぼします。
使い方や時間、室内遊びの仕方など「我が家のルール」について話し合ってみてはいかがでしょうか。

みんなで遊びましょう！

1. 一人でもお友達と一緒にでもできる遊び

あんたがたどこさ

準備…タオルやひもを十字に並べます

- ①『あんたがたどこさ』の歌に合わせてその場で両足跳びをします。
- ②『さ』のところで横に跳んだり、前後に跳んだりしましょう。



あふふたふがふたふふふさふ！

あんたがたどこさ ひごさ
ひごどこさ くまもとさ
くまもとどこさ せんばさ
せんばやまにはたぬきがおつてさ
それをりょうしがてっぽうでうってさ
にでさ やいてさ くてさ
それをこのはでちよいとかぶせ

風船つき

準備…ビニール袋を膨らませて口を閉じ、ボールを作ります

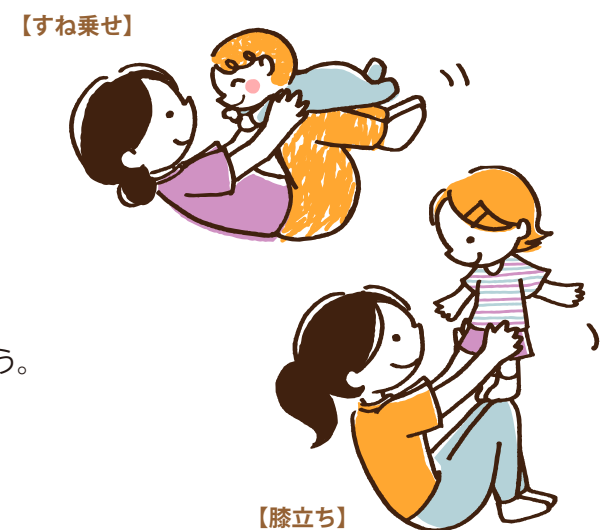
ボールを下に落とさないように、ついたり、リフティングしたりしましょう。

2. 家族と一緒にできる遊び

バランスとれるかな

■すね寄せ

- ①大人は仰向けになって膝を曲げ子供をすねの上に乗せます。
- ②子供が落ちないようにしっかりと支え、足をゆらゆらと動かしましょう。

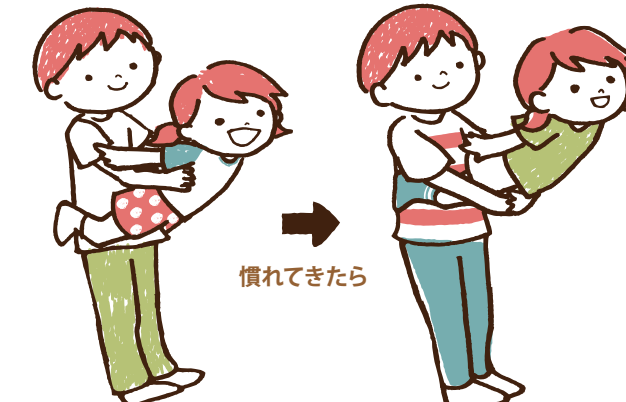


■膝立ち

- ①大人は膝を曲げて座ります。
- ②子供が落ちないようにしっかりと支え、膝の上に子供を立たせます。

ヒコーキ

- ①子供を前向きにだっこし、両足で大人の脇腹を挟むようにします。
- ②大人は子供の脇を持って支え、前に進んだり、回ったりしましょう。
- ③慣れてきたら、子供の骨盤あたりを持ってみましょう。





「早寝早起き朝ごはん」全国協議会のガイドについて

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、子供たちの基本的な生活習慣の向上のため、様々なガイドを発刊しています。
HP にてダウンロード可能なガイドもございますので、ぜひご家庭でご活用いただければ幸いです。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 HP <https://www.hayanehayaoki.jp/download.html>

早寝 について

- ▶ 幼児のための早寝早起き朝ごはんガイド (P2～P5)
- ▶ 小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド - 保護者・指導者向け - (P2～P6)
- ▶ 早寝早起き朝ごはんポケットガイド (P2～P3)

早起き について

- ▶ 幼児のための早寝早起き朝ごはんガイド (P6～P8)
- ▶ 小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド - 保護者・指導者向け - (P7～P8)
- ▶ 早寝早起き朝ごはんポケットガイド (P4)

朝ごはん について

- ▶ 幼児のための早寝早起き朝ごはんガイド (P9～P14)
- ▶ 小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド - 保護者・指導者向け - (P9～P12)
- ▶ 早寝早起き朝ごはんポケットガイド (P5～P6)
- ▶ 朝ごはんポケットレシピⅠ・Ⅱ

生活リズムを 整えるガイド

- ▶ 小学生のための早ね早起き朝ごはんガイド - ステップ 1-
※ 毎日の寝る時間、起きた時間、朝食を食べた時間を子供自身でチェックをすることが
できるガイドになっています。ぜひ、生活リズムを整えるためにご活用ください！

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会よりメッセージ

現在、新型コロナウイルス感染症の影響により、学校に行って勉強したり、
外に出て友達と遊ぶことができず、不安な日々を過ごしているかと思います。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会として、事態が終息し再び学校が再開した時に、
皆さんが元気よく健康に普段の生活に戻れるようお手伝いができればと思っております。

一刻も早い、終息を「早寝早起き朝ごはん」全国協議会事務局も心より願っています。