

家族でチャレンジ!



「早寝早起き朝ごはん」で 毎日を元気に過ごしましょう★

まずは早起きからチャレンジしましょう!

早く起きて、朝ごはんを食べ、よく体を動かせば、疲れて早く寝ることができます。

早寝の効果

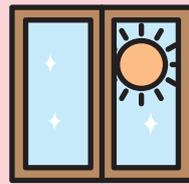
体を大きくしたり、記憶を整理したりは、眠っている間に行われています。小学生に必要な睡眠時間は9~11時間くらいです。午後9時頃には就寝できるような心がけましょう。



早起きの効果

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンである「セロトニン」が活発に分泌され、すっきりと目覚めることができます。

朝目覚めたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。



朝ごはんの効果

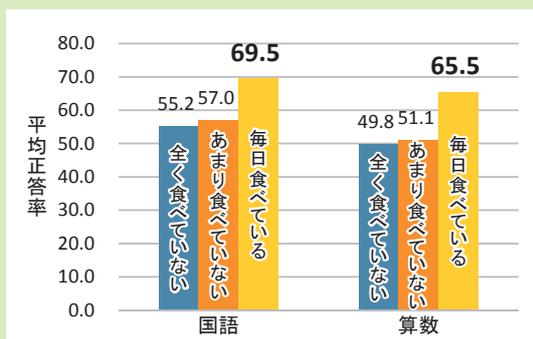
朝起きたばかりは、頭と体のエネルギーが足りず、ぼーっとしています。朝ごはんを食べることで、エネルギーを補給することができます。

朝ごはんは「ごはんやパンなどの主食+卵や野菜などのおかず」を基本形として、まずは「食べる習慣」をつけましょう。

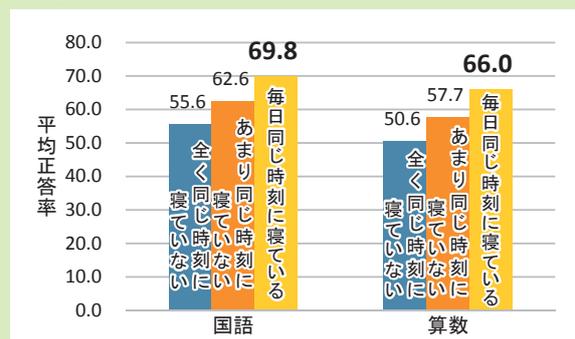


令和6年度全国学力・学習状況調査

〈朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係〉



〈就寝時刻と学力調査の平均正答率との関係〉



みなさんは毎日どのくらい体を動かしていますか？



体を動かす時間が「一日に60分未満」の小学生が増え、「一週間に60分未満」の子供たちが全体の1～2割にも達していることがスポーツ庁の調査によって明らかになりました。

また、体力テストの成績では、特に「跳ぶ」「投げる」などの全身を全力でタイミングよく操作する能力の低下が目立っています。

どうして運動が必要なの？

運動には、「体力をつける」「体力の低下を防ぐ」「健康を保つ」などの効果があります。

運動が不足すると、体力の低下だけでなく、肥満、アレルギー、つかれやすいなどの体の不調やイライラする、

やる気が出ないなどの心の不調が出てくともあります。



どのくらい運動すればいいの？

「1日で合計して60分」を目安に取り組んでみましょう!!

これは、アスリートが行うトレーニングのような動きを60分間続けるということではありません。色々な体の動きを含む運動やスポーツ、遊びを少しずつでもいいので一日の中で組み合わせ、楽しみながら60分くらい行うようにしましょう。



こちらもぜひご覧ください!!

親子ヨガやバスタオルを使った運動遊びを掲載しています。
高松市HP 家庭教育コラム「必見!! 家庭教育のススメ」

https://www.city.takamatsu.kagawa.jp/smph/kurashi/kosodate/chiiki_kosodate/collum.html



「早寝早起朝ごはん」全国協議会資料「小学生のための早寝早起朝ごはんガイドー保護者・指導者向けー」、「早寝早起朝ごはんポケットガイド」、「小学生のための早ね早起朝ごはんガイドーステップ1ー」、「小学生のための早ね早起朝ごはんガイドーステップ2ー」を参照