



どさんこ



©やせせたかし

「早寝早起朝ごはん」

— できることから始めてみよう —

① はやお 早起き

▼ まずは早起きの習慣から！

早く寝るのは、なかなか難しいよね。だから早起きからスタート！

脳の中にある体内時計は、朝の光を浴びることによって刺激が入りリセットされます。

また、毎朝決まった時間に起きる習慣をつけると寝る時間も決まり、体温やホルモン分泌のリズムが整い、日中の活動や心身の健康度がアップします。つまり、脳が「大体起きる時間」を覚えることが大切なのです。

かんたん！早起きチェック！



- 朝起きたら、カーテンを開ける
- 朝起きたら、顔を洗う
- ご飯を食べたら、歯をみがく
- 朝、家族や友だちと「おはよう」のあいさつをする
- 食器をそろえたり、片付けたりお手伝いをする

② あさ 朝ごはん

▼ 朝ごはんを食べてエネルギーを補給しよう！

一日のスタートの朝ごはんはとっても大切です。朝ごはんを毎日食べる児童生徒ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にあります（図1）。活動エネルギーの補給だけでなく、脳や体を目覚めさせる朝ごはんは、元気のまほう！朝ごはんをしっかりと食べる習慣をつくりましょう。

朝食摂取状況と学力調査の平均正答率との関係

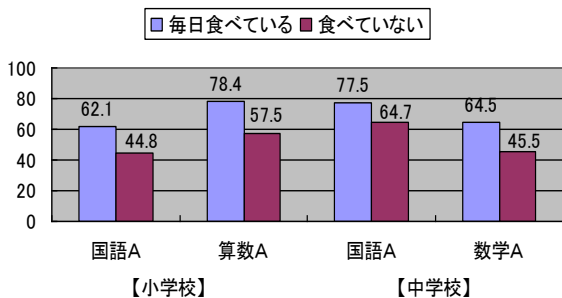


図1 平成25年度全国学力・学習状況調査結果より

朝ごはんを習慣づける3ステップ

- ① **食べる習慣のない人**は、バナナ、ヨーグルト、おにぎりなど少しでも食べるところから始めましょう
- ② **食べる習慣ができてきたら**、おにぎりとお味噌汁など2種類以上食べましょう
- ③ **食べる習慣のある人**は、主食・主菜・副菜・汁物・果物をそろえましょう



ウラ面につづく → ③ 早寝

