

子どもの育ちに大切なのは「寝る、食べる、遊ぶ」

生活リズムに大切な睡眠

人の成長に大切なホルモンの分泌には、生活リズムが関係します。特に大切なのが、早寝早起きと十分な睡眠時間。

小学生なら1日9時間の睡眠を！
夜10時には熟睡できていること。

睡眠不足や不規則な生活リズムが続くとイライラ、だるい、集中できない



目が朝の光を感じるとセロトニン(脳内物質)が分泌され、脳と体を目覚めさせ、こころのバランスを整えます。昼間に体を動かしてセロトニンが多く分泌されると、夜にはメラトニン(脳内物質)がたっぷり分泌され、ぐっすりとお眠ることができます。

朝ごはんは大切なエネルギー！

朝起きたときは体も脳もエネルギーが不足した状態です。よく噛んで食べることで体と脳がめざまめます。

家族と一緒に食べると、話も弾みし、一日の活動のエネルギーに！



ホップ！ (主食)



ごはんにご飯かけやつくだいをのせて

ステップ！ (主食+1品)



プラスする1品の例
みそ汁、納豆、卵焼きなど

ジャンプ！ (主食+2品)



プラスするもう1品の例
くだものやヨーグルトなど

脳のエネルギーはブドウ糖！
(ご飯やパンなどの炭水化物が分解されてできる栄養素)

しっかり遊ぼう！

子どもは遊びを通して知識を得て創造性を発揮し、運動機能を高めるとともに、他者との関わりの中で、コミュニケーションや社会性などを学びます。



かくれんぼ 鬼ごっこ



規則正しい生活リズムのためにも、昼間は思いっきり体を動かして遊ぶことが大事！

◎ ポイント ◎

生活習慣づくりは子どもだけでなく、大人にとっても大切。

「大人が変われば、子どもも変わる。」

生活習慣チェックシートの活用も効果的

子どもとの関わりも大切

◎ 日常の何気ない会話やふれあいなどの関わりが心の育みにつながります
できることから、はじめてみよう！

(取組例)



「太陽のリズムに合わせてみよう」

朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びよう。



「生活リズムを振り返ってみよう」

大人も子どもも、昨日は何時に起きた？ 寝た？



どうしたらいい？

「会話をしよう！まずはあいさつから」

大きな声で「おはよう」「いただきます」何気ない言葉かけや会話って大事！



「子どもとコミュニケーションを」

絵本の読み聞かせ、外遊び、お風呂 etc

