

はやね おあさ 早寝早起朝ごはん

…「早寝早起朝ごはん」を身につけるために…

- 1 決まった時刻にふとんに入り、決まった時刻に起きましょう。
- 2 同じ時刻に朝ごはんを食べ、お腹がすくリズムをつくりましょう。
- 3 「朝ごはん」は誰かと一緒に楽しく食べましょう。

★睡眠の役割

①心身を休養させる

1日の心とからだの疲れをとります。

②体をつくる

寝ている間に、筋肉や骨の成長に必要なホルモンが作られます。

③頭をよくする

学んだ知識や情報を整理し、必要な情報を記憶させます。

★早起きの効果

早起きをして、朝の太陽の光を体にあびると体内時計のリズムがくずれにくくなります。

また、朝の光は、脳内でセロトニンを出し、気持ちを
おだやかにしてくれます。

★朝ごはんの大切さ

①体温上昇 ②脳の栄養補給 ③朝の排便習慣

寝ている間も、エネルギーは使われているので、朝起きた時には、脳のエネルギー源であるブドウ糖は不足しています。

朝ごはんは1日の活力源となるブドウ糖やいろんな栄養素をとる必要があります。また、食べ物を噛むことで、脳が目覚め、体温も上がっていきます。そのうえ、胃や腸も動き出すので、登校前にすっきり排便する習慣もつきます。



※栄養バランスと学力・疲労感の関係

主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べる児童生徒は、
「学力調査の平均正答率が高い」「集中力が高い」「疲労感が少ない」
傾向にあるというデータもあります。