



子どもも大人も 早寝、早起き、朝ごはん!

私たちひとは、朝起きて、しっかりご飯を食べ、日中は活動し、夜は体と脳を休めるためにぐっすり眠るというリズムを持っています。このリズムのことを生活リズムと言い、心も体も健康であるためには、生活リズムを整えることが大切です。

早く寝ること

睡眠には、心身の疲労を回復させるとともに、子供たちの脳や体を発達させる働きがあります。子供の脳や体の成長に欠かせない脳内物質であるメラトニンと成長ホルモンは、眠っている間に多量に分泌されています。睡眠は体を休めるだけでなく、子供の成長において大きな役割を担っているのです。

早く寝るためのポイント

①まずは早起き＋外遊び・活動

まず早起きから始めましょう。早く起きて、昼間は、外遊び・買い物などでよく体を動かせば、疲れて早く寝ることができます。



②暗く静かな環境をつくる

TVやスマートフォン、パソコンは強い光を発しており、脳に刺激を与えて寝つきにくくなります。寝る1時間前には消すようところがけましょう。また、寝る時間が近づいたら部屋の中も少しずつ暗くしていきましょう。



③毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す

時間を決めて、時間が来たらTVを消す、寝室に移動する、本を読むなど、同じ時間に同じことを繰り返しましょう。



早く起きること

朝起きたら、カーテンを開けて、朝の光を浴びましょう。朝の光を浴びると、心のバランスを整えてくれるセロトニンという脳内ホルモンが活発に分泌されます。朝の光には、体内時計をリセットして生活リズムを整えてくれる働きもあります。



朝ごはんを食べること

私たちは寝ている間も、エネルギーを使っています。特に脳は、寝ている間も働いているため、朝起きた時には、エネルギー源が不足しています。脳も体もエネルギーが足りない状態のため、朝ごはんでは栄養を補給し、脳と体をしっかり目覚めさせることが大切です。また、朝ごはんをしっかり噛んで食べることで内臓も目覚め、排便習慣につながります

朝ごはんのポイント

①「食べる習慣」をつける

「ごはんやパンなどの主食＋卵や野菜などのおかず」を基本にして、何かを食べることから始めましょう。

②毎日決まった時間に食べる

同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。

③誰かと一緒に食べる

誰かと一緒に食べることで食欲がわいてきます。



食事時間を決めることは、生活にリズムをつけるための大きな柱です。



お問い合わせ/子育て福祉健康課 ☎63・3801

相談会を 実施します！

下記の内容で相談、説明会を実施します。
お気軽にお越しください。



日 時：4月5日（月）

午前10時～午後3時

場 所：ふれあいセンター内

（日高町小中1308番地）

内 容：・会員登録について

・仕事の依頼について

・シルバー作業内容について

・その他

日高町シルバー人材センター

☎ 70・0385

E-mail:hidakacho.sjc@za.ztv.ne.jp

紀勢本線を利用しよう



電車は、子どもから高齢の方まで誰もが利用しやすく、特に車を運転しない人にとってはなくてはならない大切な交通手段です。

しかし、近年道路交通網の進展により、紀勢本線の乗降客数は年々減少しています。生活基盤であることはもとより、地域振興や産業振興にとっても欠かせない紀勢本線を、地域で支えることも必要です。私たち地域の鉄道を守るためにも、旅行などお出かけの際には、

☆ 安全性が高い

☆ 地球環境への影響が少ない

☆ 渋滞なしで時間に正確

といった利点の多い電車を、ぜひご利用ください。

【紀勢本線活性化促進協議会】