



全国協議会

あさ

づ

ー

は

ん



はやね

はやおき

じゅうちょう

ねん

くみ

なまえ



できることからはじめよう!

はやね はやお あさ 早寝 早起き 朝ごはん

はやくねて はやくおきよう

- 睡眠で、疲労回復、脳や体の成長を促し、学んだ知識や技能の定着
- 朝の光を浴びるとすっきりと目覚め、集中力アップ

- ・起きる時刻、寝る時刻を決め、9～11時間の睡眠をとみましょう。
- ・ゲームやスマホを使う時間を決め、夜の使用はひかえましょう。



あさごはんを しっかり たべよう

- 朝食でエネルギーと様々な栄養素を補給
- よくかんで食べると脳が目覚め、消化器官が動き始めます。
- ・ごはんやパンなどの主食と卵や野菜などのおかずが基本。
- ・誰かと一緒に毎日決まった時間で食べましょう。

手の込んだメニュー
でなくてOK



げんきに うんどうを しよう

- 運動は、体力向上や健康維持の効果があり、生活リズムを整えます。
- 運動不足になると、体や心の不調が出てくることもあります。
- ・放課後の外遊びや家事手伝いなど、体を動かすことすべてを含めて運動と考えてみましょう。
- ・一日のうち、合わせて60分間を目標にしましょう。



引用・参考「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ウェブサイト 小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド(保護者・指導者向け)

私たちは みなさんの子育てを 応援します

静岡県教育委員会 社会教育課

TEL 054-221-3162

静岡県 つながるネット

検索



作成にあたり（公財）はごろも教育研究奨励会より助成をいただきました。

