

# 早寝早起き朝ごはん便り

発行：令和3年7月  
日高町教育委員会  
(社会教育課)  
電話：01456-2-2451

早起きの目標は、ここ！

～日光を浴び、朝食を食べて、  
**体内時計をリセット！**



人は、朝日を浴び、昼間光を浴びて活動し、夜は暗い所で過ごし、規則的な食事をする時に、潜在能力が最も効率よく発揮される脳の仕組みを持っています。

朝の光から始める生活リズムを、できるだけ一定の時間に起き、朝ごはんを食べ、睡眠時間をたっぷり確保するよう心掛けましょう！

起床後の約15時間前後には眠気が訪れ、**早寝にもつながります！**

## 体内時計をリセットするには？

### ①【日光を浴びる】

\*太陽の光を浴びましょう！  
身体は、日光を感じると体温の上昇、ホルモンの分泌など機能を活発にします。  
心と身体のバランスを整える。  
大切な要素です。



### ②【朝食を食べる】

\*寝ている時も脳を使っています。  
朝のエネルギー補給は、しっかり食べましょう！  
さらに良く噛むことで、腸や大腸の内臓の代謝も良くなります。  
朝の排便にも効果的です。

日光を浴びる！朝食を食べる！これらを一緒に心掛けた方が体内リズムは整いやすいです。「朝を制する者は、一日を制す」体内時計をリセットしたら、あなたも一日を制す！早寝早起き朝ごはんを制す!!  
少しづつでも、頑張りましょう。

## 早寝早起き朝ごはん（規則正しい生活習慣）

規則正しい生活習慣で過ごすことは、子どもの健やかな成長のためにとっても大切なことです。昔は当たり前であった「早寝早起き朝ごはん」、現代社会においては、生活スタイルの夜型化やパソコン、スマホなどの電子メディアの普及など、子どもたちの生活習慣に大きな乱れが生じています。また、現在はコロナ禍にあり、生活環境は良い状況ではありません。

日高町は、平成28年に「日高町生きる力を育む早寝早起き朝ごはん運動の推進に関する条例」を制定し、子どもたちの生活習慣の改善に取り組んでいます。

この「早寝早起き朝ごはん便り」や、今年7月実施「生活習慣アンケート」にご協力をいただきながら、より良い生活習慣へのきっかけにしていただければと思います。

