

早ね早おき朝ごはん・あいさつ

子どもには、「基本的な生活習慣」が必要です。

文部科学省などでは、平成18年度より、「早ね早おき朝ごはん」を標語とし、子どもたちの生活リズムの向上を積極的に推進してきました。飯山市でも呼びかけや運動をしてきましたが、新中学校スタートにともない、生活リズムの確立を願い、また、心をつなぐという意味から、標語に「あいさつ」をプラスして『早ね早おき朝ごはん・あいさつ』を呼びかけ、運動をしています。

早ね早おきで一日のリズムを！

(睡眠の効果)…昔から「寝る子は育つ」といわれていますが、体の成長とよりよい脳を育てるためには、十分な睡眠が必要です。(朝の光の効果)…朝の光をたっぷり浴びると、頭がすっきりと目覚め、集中力があがり活動に適した体になります。早ね早おきをし、毎日の生活にリズムを持たせましょう。

あいさつで一日が始まる！心がつながる！

「おはよう」「いただきます」「ありがとう」「ごめんなさい」など、コミュニケーションの基本はあいさつから。子どもたちの姿を見たら、まずは大人から声かけをする気持ちを大切にしましょう。

いつでも どこでも
だれもがすぐにできる活動です。
さあ、今から始め
ましょう。



朝ごはんのパワー！

脳のエネルギー源は、主にブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギーが不足状態です。朝、ごはんをしっかり食べないと脳のエネルギーが不足し、集中力の低下やイライラ感が起こります。

朝食では、ブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、しっかり活動できるからだをつくりましょう。



子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。この基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

飯山市青少年育成市民会議

事務局 教育委員会事務局 市民学習支援課 社会教育係

TEL. 0269-62-3342