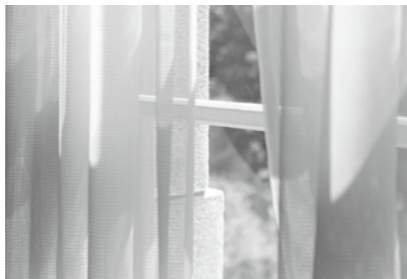




●朝ごはんは欠かさず食べる  
午前中に活動するためのエネルギー源です。



●朝はカーテンを開け朝日を浴びる  
脳を目覚めさせ、セロトニンを分泌させます。

## 体と心の健康のために 家族みんなで 取り組もう

※参考  
「早寝早起き朝ごはん全国協議会」作成資料



●子どもの生活時間のルールをつくる  
大人の生活リズムに合わせるのではなく、「食事をするとき・寝る準備をするときはテレビを消す」など、家庭のルールをつくりましょう。



●就寝前30分はテレビやゲームなどを控える  
テレビやゲームなどは光の刺激が強く、眠りを妨げます。



●昼間は活発に遊ぶ  
食欲を増進させ、体の疲れで夜は早く寝ることができます。



家族みんなで取り組もう

# 早寝早起き朝ごはん



熱中症の発生は7～8月がピークになります。急に気温が高くなった日や、慣れない活動の初日は特に注意が必要です。最近では室内での発生も増えていきます。自分の体調の変化に早めに気付くとともに、周囲にも呼びかけ合って予防しましょう。

## 熱中症にご注意を

### 熱中症予防法

「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

①水分・塩分補給  
高齢者や子どもは、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。

②体調に合わせた取り組み  
・こまめな体温測定  
・通気性の良い、吸湿速乾の衣類  
・保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

③熱中症になりにくい室内環境  
・扇風機やエアコンによる温度調整  
・室温が上がりにくい環境の確保  
（こまめな換気、遮光カーテン、すだれなど）

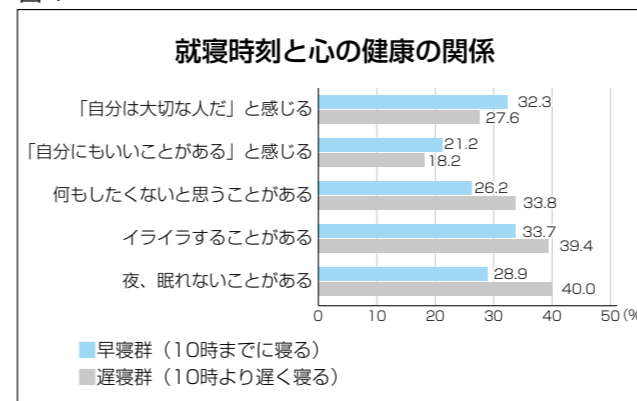
④外出時の準備  
・こまめな室温確認  
・日傘や帽子の着用  
・日陰の利用、こまめな休息

### 熱中症になってしまったら

①涼しい場所へ避難する  
②衣服を脱がせ、体を冷やす  
③水分・塩分を補給する  
ただし、自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急車を要請してください。

●問い合わせ先 健康づくり推進課 健康推進班（西合志庁舎） ☎242-1183

図1

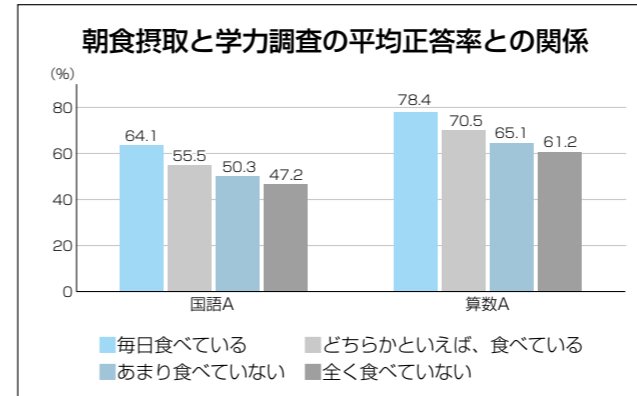


※出典 熊本県教育委員会平成19年度子どもの遊び実地調査 (小学校6年生)

ヒトは、朝の光とともに目覚め、日中活動し、夜は脳と体を休めるといふ生活リズムを持っています。朝気よく活動し、夜はぐっすり眠るといふ繰り返しが習慣となって心と体の健康につながります。

**早寝の効果**  
睡眠は心身の疲労を回復させ、また体や脳の成長に欠かせないホルモン分泌にも影響を与えます。より早く寝ている子どもほど、自尊心が高い傾向にあり、遅く寝ている子どもほど、心が不安定な傾向にあります。(図1)

図2



※出典 文部科学省平成25年度全国学力・学習状況調査 (小学校6年生)

**早起きの効果**  
朝の光は、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンを活発に分泌するため、すっきりと目覚めることができます。

※セロトニンとは、心に安定感や満足感をもたらします。また、ポジティブな思考回路を作る働きがあります。

**朝ごはんの効果**  
脳のエネルギー源はブドウ糖です。朝ごはんを食べると、脳は午前中からしっかりと活動できる状態になり、勉強も運動も頑張ることが出来ます。朝ごはんを毎日食べている子どもほど学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。(図2)