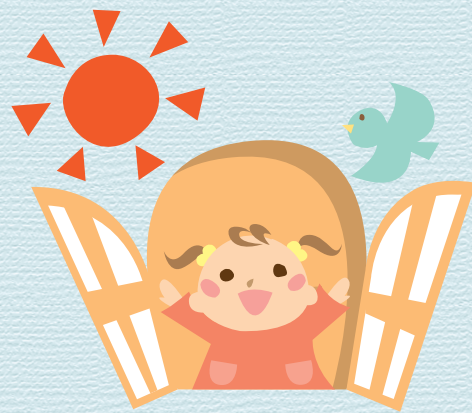


子どものやる気は 正しい生活のリズムから

朝早く起きて、太陽の光を浴び、たくさんおかずのある朝食をもりもり食べ、しっかり排泄し、体を動かし、身の周りを清潔にし、夜早く寝る。この生活のリズムが子どもの心や体を元気にします。規則正しい生活の積み重ねにより、起きている時間を活力あるものとし、子どものもっている能力を伸ばすことができます。それは、子どもの夢の実現に近づくことでもあります。まずは、**ルールを決めて親子で実行。**

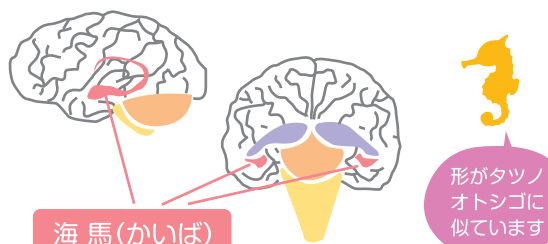


寝る子は育つ

夜9時までには寝る
というルールをつくりましょう

夜更かしは、生活のリズムをくずし、心にも体にもよいことはありません。寝る時間を決めると、脳にもよく、早く起きられるようになります。

海馬が大きい子は記憶力がよい
8～10時間の睡眠時間で海馬を大きく！

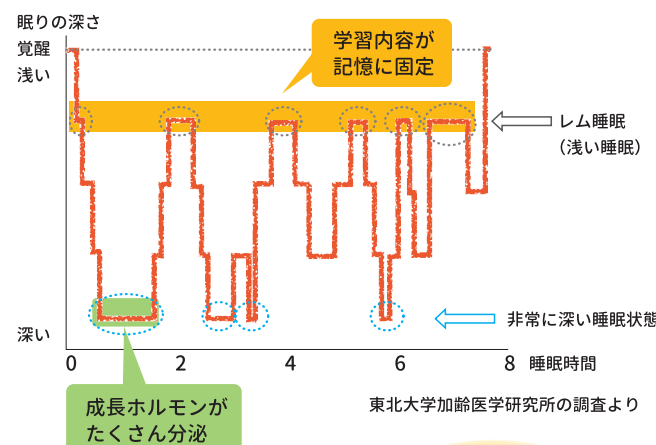


記憶したこと、経験したことを一時保管する、大切なところです。睡眠時間が8～10時間の生活を続けることで、より発達します。

出所：Taki et al. Neuroimage 2012 から

睡眠時間が減ると、脳に記憶を書き込むために働く海馬というところが発達しません。また、レム睡眠の回数も減り、せっかく経験したことや学んだことを復習できる回数が減ることになります。

よい睡眠が脳を育てる 睡眠のリズムと眠りの深さとの関係



★最初の深い睡眠
成長ホルモンがたくさん分泌
・病気から体を守ります。
・体を強くたくましくします。

★レム睡眠（浅い睡眠）
昼間、学習したことや経験したことを、整理し記憶に固定化します。

赤ちゃんも6か月頃になると、昼と夜の区別がつくようになります。起きる時間や寝る時間を毎日一定にしたり、昼は明るく、夜は暗くするなどの環境も工夫したりすると生活のリズムが付きやすくなります。

早く起きて朝ごはん

一番大切なのが朝ごはん

これから
お父さんお母さんになる方へ

おなかの中の赤ちゃんは
お母さんから送られる栄養によって育ちます。
日ごろから朝食の品数を
増やしてみてください。

品数を増やして 元気な脳

《満腹よりもバランスが大切》

主食

ご飯、パン、麺



体を動かす
エネルギー源

「パン食」ならば、
白いパンより
全粒粉のパンを！

主菜

肉、魚、卵、大豆料理



体をつくるもと

副菜

野菜、きのこ、いも、海藻料理

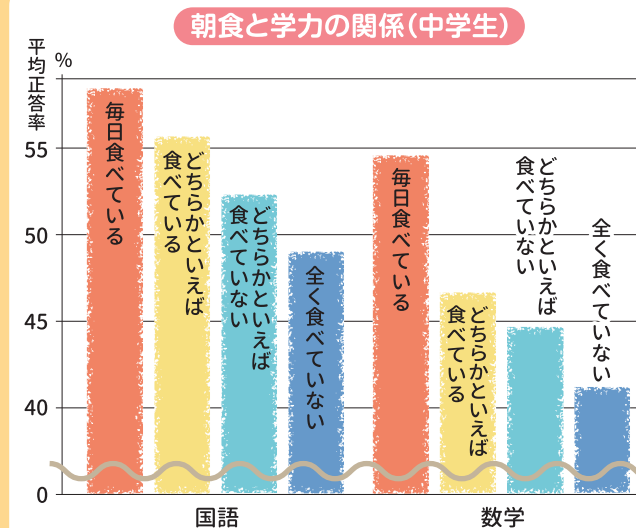


体の調子を
整える

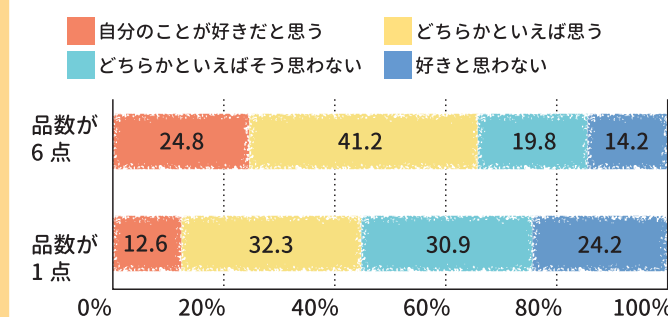
牛乳・乳製品



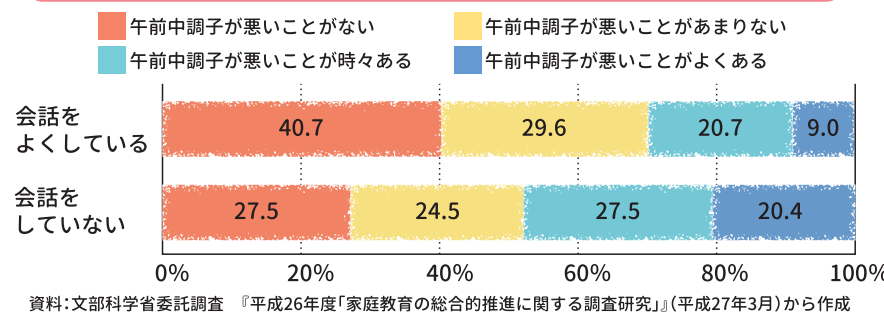
果物



朝食の品目数と自己肯定感(小学生)



朝食時の会話と午前中の体調(小学生)



家族そろっての朝ごはんは、
子どもの心を安定させ、やる気にさせます。

