

「早寝・早起き・朝ごはん」 できることから、始めよう!

小・中学生の就寝時間が遅くなり、睡眠時間が短くなる傾向にあります。また、起床が遅いために朝食を食べない子どもも増加しています。これらの生活習慣の乱れは、子どもの学力・体力・気力に大きな影響を与えています。

立て直しのカギは、正しい生活リズムをつくることです。**まずは、早起きから**はじめてみませんか。

早寝・早起き



早寝

成長ホルモンは、深い睡眠時の午前0時前に最も多く分泌されるため、この時間帯はぐっすり眠っていることが大切です。

早起き

朝日を浴びることで、体内時計(25時間)がリセットされ、脳が目覚めて24時間のリズムに調整されます。

子どものすこやかな成長にとっても大切なサイクルです

しっかり朝ごはん



朝ごはん

脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。

Let's begin. とにかく何が始めよう!!

家庭で

- 週末は家族みんなで「土曜日ファミリーウォーキング」
- わが家の習慣「おやすみ読書タイム」

地域で

- 地域の大人も参加する「ふれあいラジオ体操」
- PTAや自治会、団体等が協働して「あいさつ運動」
- 食育教室の開催「バッチリ!朝ごはんレシピ」

学校で

- PTAで取り組む「ノーテレビデー・ノーゲームデー」
- 朝の校庭で、地域の遊びの達人による「体ほくし」
- 地域の人も参加して、生徒と一緒に「早朝ランニング」
- 学校と読書ボランティアの協働で「朝の読書タイム」

企業で

- 子どものために企業も変わる「ノー残業デー」
- 子どもの学校行事に参加しよう「休暇の取得促進」



子育てサークル 『チェリーキッズクラブ』

毎週水曜日10時から12時 西桜谷公民館

毎年、健康推進員さんと食育に取り組んでいます。今回のテーマは朝ごはん。朝食をしっかり食べて、元気に一日を過ごしてほしいという思いから朝食向きのメニューを教えてくださいました。



(株)ファンケル美健滋賀工場のみなさん

地域がある。三者のより良い関係が大切ですねとおっしゃっています。これから、家庭教育を推奨し地域社会に貢献される企業として地域をリードされることを期待しています。

管理グループの大川恒由さんは「家庭があり、企業があり、地域がある。三者のより良い関係が大切ですね」と話されています。管理グループの山岡智子さんは、小学校と保育園に通う子どもをもつ二児の母。「仕事と家庭との両立は大変で、『早寝・早起き・朝ごはん』と聞くのが難しいですね」と話されますが、会社では、人と地域を育む企業として、何か貢献できることがあればと考えられ、ゴミ拾いやあいさつ運動に取り組まれています。

『人によさしい企業』『もっと何かできるはず』。企業のモットーは、休業されています。会社を休むのは、休みがとれる日は、あらかじめ会社を休業されています。会社を休むのは、休業されています。会社を休むのは、休業されています。