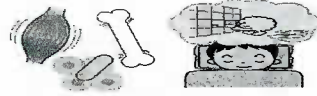


# けんこう せいかつ 健康な生活づくりをしよう！！

せいかつしゅうかん みだ こども がくしゅういよく たいりよく きりよく えいきょう およ ちい ころ はやね はや  
生活習慣の乱れは、子供の学習意欲や体力、気力に影響を及ぼします。そのため、小さい頃から「早寝・早  
お あさ 起き・朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣を身につけさせ、日々実践していくことが大切です。

## すいみん こうか 睡眠の効果

すいみん しんしん ひろう かいふく  
睡眠には、心身の疲労を回復させるとともに、  
こども のう からだ はったつ はたら  
子供たちの脳や体を発達させる働きがあります。



ひと のう すいみんちゅう ひ お がくしゅう く かえ さいせい ちしき ちくせき  
人の脳は、睡眠中にその日に起こったことや学習したことを繰り返し再生し、知識として蓄積していきます。  
そのため、より良い脳を育てるためには、よく眠ることが大切です。

こども のう からだ せいちょう か のうないぶっしつ せいちょう ねむ あいだ た  
また、子供の脳や体の成長に欠かせない脳内物質であるメラトニンと成長ホルモンは、眠っている間に多  
りょう ぶんびつ よるおそ ねむ のうないぶっしつ ぶんびつ えいきょう あた ごご じころ  
量に分泌されています。夜遅く眠ると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、午後9時頃には  
ね ころ  
寝ることを心がけましょう。

## ポイント

たっぷり ねむ からだ おお ちしき ふ  
たっぷり眠らないと体も大きくならないし、知識も増えません！  
よなか べんきょう あさ ひる べんきょう ねむ  
夜中に勉強するより、朝やお昼に勉強して、しっかり眠りましょう！

## はや お こうか 早起きの効果

あさ ひかり あ のう かくせい うなが のうない かつぱつ ぶんびつ  
朝の光を浴びると脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌され、  
めざ  
すっきりと目覚めることができます。セロトニンは、心に安定感や満足感をもたらします。



ぶんびつ よるね とき あさ お はじ お たいよう ひかり  
セロトニン分泌は、夜寝ている時にはなく、朝、起きると始まります。起きたら、太陽の光をたっぷり浴びて  
たいそう はし ぶんびつ ふ  
体操をしたり、走ったりすると、セロトニン分泌が増えるようになります。また、朝ごはんをしっかりと噛んで食べ  
ることによっても、セロトニンの分泌は増えます。

## あさ こうか 朝ごはんの効果



あさ  
朝のエネルギー源は、ブドウ糖！！

のう はたら あさ  
脳を働かせるための朝ごはんのポイントは、2つあります。1つ目は、脳のエネルギー源である「ブドウ糖」  
じゅうぶん と め とう ゆうこう のうさいぼう つか ほじょてき えいようそ  
を十分に摂ること、2つ目は、「ブドウ糖」が有効に脳細胞で使われるようにするための補助的な栄養素(ビタ  
ぐん ひつす さん と  
ミンB群、必須アミノ酸のリジン)をきちんと摂ることです。

## ポイント

あさ  
朝ごはんは、「ごはんやパンなどの主食+卵や野菜などのおかず」を基本形として、まずは、「食べる習  
かん まいにちき じかん た なか  
慣」をつけましょう。毎日決まった時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。

## ポイント

ぐん ぶたにくなど おお ふく など いっしょ と こうかてき  
ビタミンB群は、豚肉等に多く含まれます。にんにく、ネギ、タマネギ等を一緒に摂るとより効果的です。リ  
まめるい なつとう とうふなど らんおう、にゅうせいひん おお ふく  
ジンは豆類(納豆、豆腐等)や卵黄、乳製品に多く含まれています。