



おとなも子どもも早起きして みんな一緒に！朝ごはん！

涼しい日が続くと思えば急に蒸し暑くなったりと、季節の変わり目を感じるこの頃。おとなも子どもも夏の疲れが出てくる時期でもあります。

疲れをそのままにしておく体調を崩しやすくなります。疲れをできるだけ早めに解消するポイントは、規則正しい生活リズムです。

今回は、生活リズムを整える5つのポイントを紹介いたします。

1. 早起きで1日をスタート！ (目標 6時までに・遅くても7時)

早起きして、朝の光を浴びましょう。朝の光を浴びることで体内時計のズレを修正することができます。朝はカーテンを開けて日光を浴びるようにしましょう。

2. 朝ごはんは必ず食べよう！

きちんと朝ごはんをとることで、体温が上がって頭もすっきりして、元気に一日をスタートできます。毎朝決まっ

た時間に朝ごはんを食べるようにしましょう。朝きちんと食べるためには、夜遅くに食事や間食をしないように注意しましょう。



3. 朝ですっきり排便習慣を！

朝、排便する習慣がない人が増えていきます。食事量の不足や栄養の偏り、朝のゆとりの時間の少なさが関係しているようですが、朝の排便を済ませていないと、日中快適に活動できません。朝ごはんをしっ



かり食べて、トイレに座ることから始めてみましょう。

4. 日中は、活動的に過ごそう！

日中の活動量を増やすことで昼と夜のメリハリがつき、心地よい疲れが得られ快適な睡眠につながります。

また、昼寝は午後3時までに、幼児なら1〜2時間、おとなは20〜30分が適切。あまり長い時間の昼寝は、夜の睡眠に影響を及ぼします。

5. 早寝で成長とメンテナンス！ (目標 乳幼児は8時、小学生は9時、中学生は10時ごろを目安に)

夜の睡眠は、心と体をメンテナンスする大切な時間。成長ホルモンが脳や体の成長発達を促し、体中の組織を修復しています。記憶力を高め、美肌を手に入れるコツは早寝にあると言えます。 (成長ホルモンの分泌のタイミングは、子どもは午後8〜9時、大人は午後11時頃です。)

【推奨睡眠時間】

国立睡眠財団 (NSF) 2015

年齢	推奨睡眠時間
0〜3か月	14〜17時間
4〜11か月	12〜15時間
1〜2歳	11〜14時間
3〜6歳	10〜13時間
7〜13歳	9〜11時間
14〜17歳	8〜10時間
18〜64歳	7〜9時間
65歳以上	7〜8時間

★リズムを整える突破口は『早起き』！

すでに生活リズムが乱れてしまっている…という方、リズムを整える突破口は早起きです。朝日の力を借りて、元気なからだのリズムを取り戻しましょう。

うるま市健康づくり標語
「早寝 早起き 朝ごはん
三つ揃うと 無敵のパワー」
南原小学校6年 外間 天 さん