



## 大人もこどもも 早起きして朝ごはん♪ 朝うんちして外で遊んで♪ 夜は9時までに寝よう♪

こののぼりと、乳幼児健診受診推進ポスターを、市内保育所へ掲示しています。

お住いの地域でも、うるにゃんを探してみてください♪

規則正しい生活は、健康づくりの基礎となります。子どもと一緒に取り組むと、大人もシャキッと元気になります♪  
家族みんなで、地域全体で、「早起きして朝ごはん朝うんち、夜は9時までに寝よう!」

### あさごはん



#### 体温をあげて活動の準備を

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための源です。学校や職場でしゃきっと頭を働かせるためにもしっかり食べましょう。炭水化物、タンパク質、ビタミン類と、バランスよく摂れるといいですね。〈鮭×小松菜〉〈チーズ×ブロッコリー〉〈ツナ入りにんじんしりしり〉などをご飯に混ぜておにぎりにすると、手軽に3つの栄養がとれておすすめです。

### はやね



#### 夜9時までに寝よう

太陽が昇る朝7時頃に起きて、日中を活動的に過ごすことで、夜8時ごろには心地よい疲れとともに、メラトニンというホルモンが分泌されて、自然な眠気を招きます。テレビやスマホの強い光はメラトニンを抑制し眠りの質を悪くするので、夜の使用は控えましょう。

子どもは大人の行動をみています。ぜひ一緒になって、規則正しい生活リズムで過ごしましょう



### はやおき



#### 朝は7時までに起きよう

起きたらカーテンを明け、朝の光を浴びましょう。体内時計のズレが修正できる他、セロトニンというホルモンがつくられて、心をおだやかにし、頭の働きをよくしてくれます。

前の晩に夜更かしをしたときも、翌朝7時には起きて、その日の早寝につなげましょう。

### あさうんち



#### 朝トイレに座る習慣づくり

起きてごはんを食べた後、トイレに座るゆとり時間をつくりましょう。朝の排便習慣をつけて1日をすっきりスタートしましょう。

平成29年度  
うるま市健康づくり標語  
小学生の部 優秀賞作品

夜おそく  
つれださないで  
未来の宝