

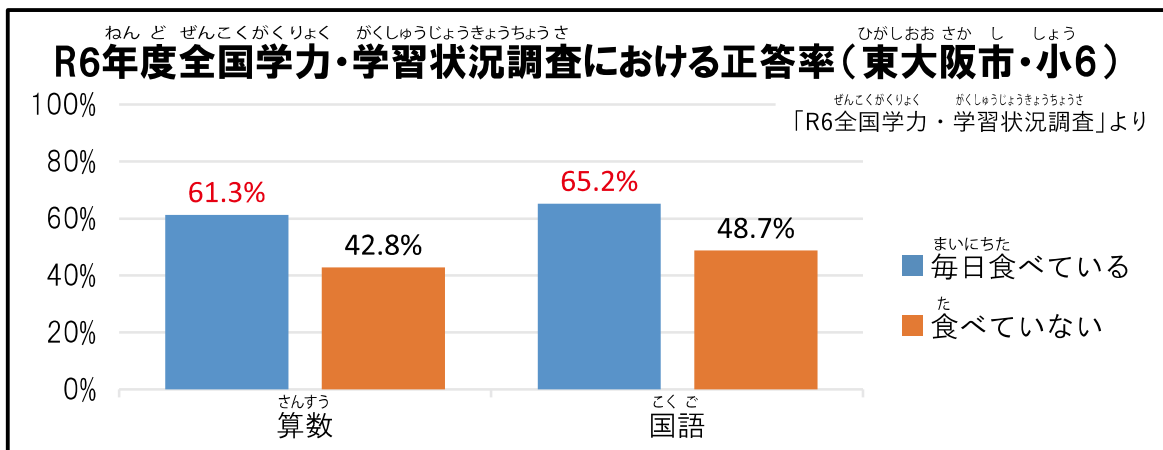
はや ね はや お あさ 早寝早起き朝ごはん



き そくただ すいみん まいにち あさ かんたん
規則正しい睡眠と毎日の朝ごはん。簡単なよう
けっこうたいへん。でも、これをきちんとやっている子
もほど勉強も運動もよくできるというデータも
あります。
はや ね はや お あさ こ げんき にち
早寝早起き朝ごはん子どもたちに元気よく1日を
スタートしてもらいたいものです。

はや お さんもん とく ね こ そだ
「早起きは三文の徳」、
「寝る子は育つ」などということ
ばもあります。あらためて、こ せいかつ
子どもの生活リズムについて
かんが 考えてみましょう。

ちょうしょく せっ しゅ じょうきょう がくりよくちょうさ 朝食摂取状況と学力調査の へい きん せい とう りつ かん けい 平均正答率 (%) との関係



^こ子どもの^{すこ}健やかな^{せい ちよう}成長のために、 ^{すい みん}睡眠は^{たい せつ}大切です。



^こ子どもたちの^{ね じかん}寝る時間が^{おそ}遅くなり、^{すいみん じかん}睡眠時間も^{みじか}短くなっ
ています。

^{しんや}深夜テレビや^{じ かんえいぎよう}24時間営業の店などがたくさんあるなか、
^{か てい}家庭においても、^{おとな}大人の^{よる がた}夜型の^{せいかつ}生活に^こ子どもを^ま巻きこんで
いるのではないのでしょうか。

^{はや ね はやお}早寝早起きの^{しゅうかん}習慣をつけて、^{じゅうぶん}十分な^{すいみん}睡眠は、^こ子どもの^{すこ}健
やかな^{せいちよう}成長と^{せいかつ}生活リズムを^{かくりつ}確立するために^{たいせつ}大切です。^{か てい}家庭
で^{はや ね はやお}早寝早起きの^{しゅうかん}ルールをつくり、^{しゅうかん}習慣をつけるようにしま
しょう。



^{はや ね はやお}早寝早起きの^{しゅうかん}習慣を^み身につける



一日のスタートは朝食から。

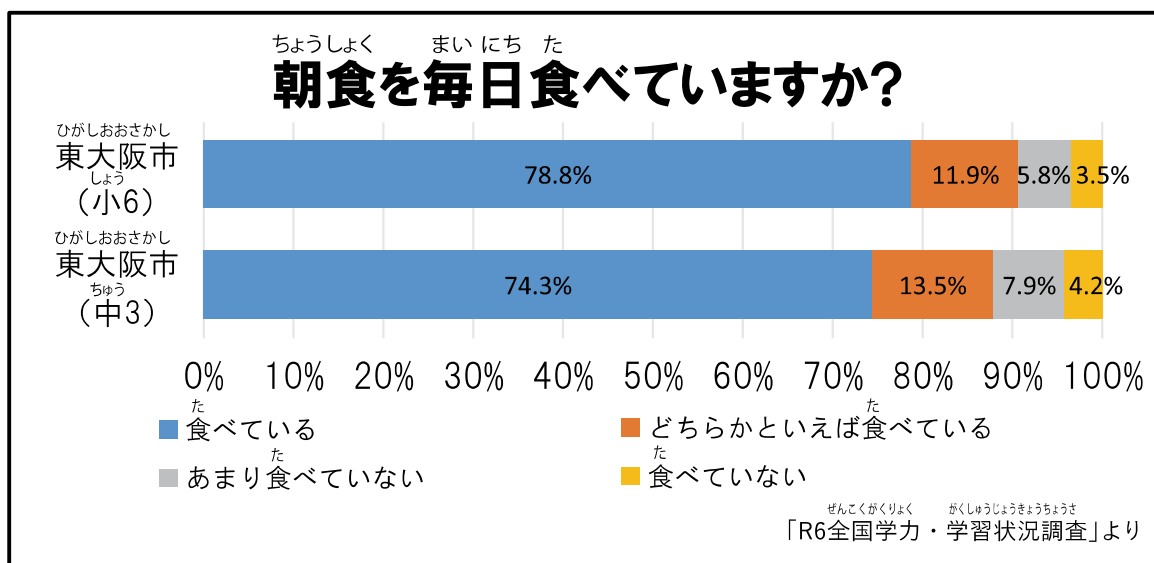


なぜ、朝食をとることは大切なのでしょう。

朝食は一日の生活のスタートです。身体にエネルギーを補給し、集中力ややる気、体力を持続させ、身体のリズムを整えることができます。

特に、子どものころは食生活をふくめた基本的な生活習慣がつくられる大切な時期です。朝食をしっかりとる習慣を子どものころに身につけることは、生涯を通じて健康な生活をおくる基礎を培うことにもつながるのです。

朝食をしっかりとる



「^{はや}早^ね寝^{はや}早起^おき朝^{あさ}ごはん」 ^{こく}国民^{みん}運動^{うん}の^{どう}推進^{すい}の^{しん}推進



^こ子どもたちが^{すこ}健やかに^{せいちよう}成長していくためには、^{てきせつ}適切な^{うん}運動、^{どう}調和のとれた^{ちようわ}食事、^{しょくじ}十分な^{じゅうぶん}休養・^{きゅうよう}睡眠が^{すい}大切です。

そこで、^{ひがしおおさかし}東大阪市は^こ子どもの^き基本的な^{ほんてき}生活習慣^{せいかつしゅうかん}を^{いく}育成し、
^{せいかつ}生活リズムを^{こうじよう}向上させるとともに、^ち地域^い全体で^か家庭の^{きょういく}教育
^{りよく}力を^{ささ}支える^{しゃかいてき}社会的^{きうん}機運^{たか}を^{はや}高めるための「^{はや}早^ね寝^{はや}早起^おき朝^{あさ}ごはん」
^{こく}国民運動^{みん}を、^{へいせい}平成18年度から^{ねん}多数の^た企業^{すう}や^{きぎよう}団体^{だん}等の^{たい}賛同^えを得て^{すい}推進^{しん}しています。



^{はや}早^ね寝^{はや}早起^おき朝^{あさ}ごはん
「早寝」をお月様と星に、「早起き」を
^{たいよう}太陽にシンボライズして、オレンジ
^{さくせい}でシンボルマークを作成しました。

^{はや}早^ね寝^{はや}早起^おき朝^{あさ}ごはん
早寝早起き朝ごはんコミュニティサイト

<http://www.hayanehayaoki.jp>