



二人にちは ドキドキ ワクワク 夏休みがやってきましたね。  
長い休み期間中は、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまうがちです。  
生活のリズムを大切に、元気い、はげ健康的な日々を過ごしましょう！



## 早寝 早起き 朝ごはん



平成18年から取り組まれている「早寝 早起き 朝ごはん」国民運動。  
これは、『子どもたちの健康やかな成長のために、  
規則正しい生活習慣の育成と生活リズムの向上に取り組もう！』という運動です。  
不規則な生活は、学習意欲や体カ・気カの低下を招き、心身の健康を損なう恐れもあります。

## 生活リズムを見直そう



### 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと、午前中の脳の活動に必要なエネルギーが足りません。朝食と学力は関係していますよ。  
食べる習慣がない人は、何の何しでも食べるところから始めましょう。



### 早く起きよう

朝ごはんを食べるために、少しだけ早く起きよう。  
起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。



### 早く寝よう

睡眠時間を減らさずに早く起きるために、早く寝よう。  
睡眠が体を成長させ、心を強くし、頭をよくします。  
寝る子は育つ！  
たっぷり眠りましょう。

エイ!!



### 体を動かそう

いきなり早寝にするのは難しいですよ。  
とりあえず、日中たくさん体を動かしましょう。疲れ早く寝ることが出来ます。



### 遅寝傾向が続いています。

文部科学省の調査によると、小学6年生の50%以上が、22時以降に、中学3年生の23.7%が0時以降に寝ています。  
お子さんはどうですか？睡眠時間は足りていますか？  
また、スマホやゲーム機などの画面に含まれている多くのブルーライトが、体内時計を後ろにずらし、寝つきを悪くすることがあります。子どもも大人も、寝る前の使用は控えましょう。  
大人のみなさんの睡眠時間は足りていますか？



お友だちのおうちに  
行く機会も増える夏休み。  
親しき仲にも礼儀あります。マナーをしっかりと  
子どもたちに伝えてい давайтеね。   
次号は8/22頁、発行予定です。



家庭教育情報通信「はぐ便利」2016年7月号(通号第36号)  
平成28年7月20日発行

発行者・問い合わせ先: 盛岡市教育委員会生涯学習課  
住所 〒020-8532 盛岡市津志田14-37-2  
TEL 019-639-9046(直通) FAX 019-639-1516  
メール edu.sgs@city.morioka.iwate.jp  
●バックナンバーは市のホームページで見ることができます。



夏休み お昼ごはんがおいしい