

身体も心も健康に 早寝・早起き・朝ごはんのススメ

大野城市では「早寝・早起き・朝ごはん」を推進しています。生活習慣の乱れは学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つです。子どもも大人も今一度、生活習慣を見直してみませんか。

眠ること

睡眠の役割

- ◇疲労や眠気を解消
- ◇記憶の定着
- ◇ホルモンバランスや自律神経の調整
- ◇免疫力の向上



良い睡眠のため就寝時間を整えるなど規則正しい生活をする心を心がけましょう。

良い睡眠のポイント

- ◇運動 体への負担が少なく長続きしやすい有酸素運動を取り入れることで、寝つきがよくなり、深い睡眠を得ることができます。
- ◇入浴 就寝の2～3時間前の入浴で寝つきがよくなると言われています。就寝前に体温を一時的に上げることで深い睡眠をとることができます。

起きること

私たちの体には、周期は24時間より長めにできている「体内時計」が備わっています。朝の光には後ろにズレる時計を整える作用があります。起床直後の光が最も効果的なので、起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込むことが大切です。

また、日中に明るい光を浴びることによって眠りを誘うホルモン「メラトニン」の分泌が増えます。入眠のために昼間の日光浴も重要です。



朝ごはん



朝ごはんをとり、不足したエネルギーを補って脳と体を起こし、午前中からしっかり活動できる状態をつくるのが大切です。

朝ごはんには炭水化物とたんぱく質などを摂取することで、体は体温を上げようとして、体内のリズムを整えたりしてくれます。これによって、勉強や仕事の効率が大きく上がります。ごはんやパンなどの主食に加え、ヨーグルトや納豆、卵など、準備の手間がかからない、たんぱく質を多く含む食品を朝ごはんに取り入れてみましょう。

時間があれば、家族で食卓を囲み、必要な栄養をとって一日をスタートしましょう。

●問い合わせ先

健康課健康長寿担当（すこやか交流プラザ内） ☎(501)2222