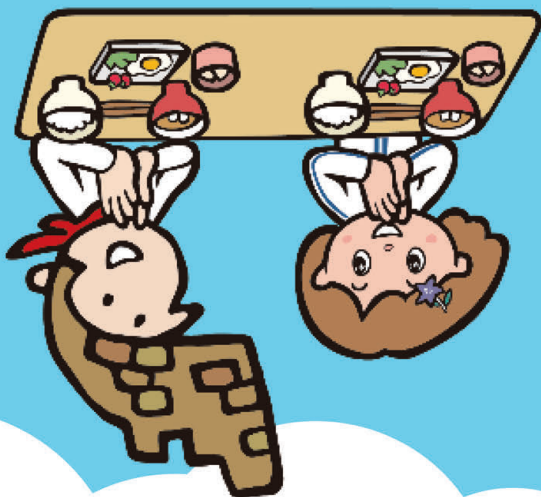


大野城キッズセンター
1階3号室



大野城キッズセンター
2階3号室

①カードの内側の「はやね・はやおき・あさごはん」の項目が達成できたら色をぬりましょう。
②7日間記録を続けて、カードが完成したら、切り取って提出しましょう。
③「はやね・はやおき・あさごはん」の項目が達成できたら色をぬりましょう。

このカードの使い方
<保護者の方へ>

はやね・はやおき・あさごはん

～かんがひ・しんがひ・くわんがひ～

保護者の皆様へ ～早寝・早起き・朝ごはんのススメ～



「早寝・早起きで」こどものすこやかな成長を

睡眠は、こどもの心とからだの健康や、成長・発達に深く関わっています。成長ホルモンは、寝入ってすぐの深い眠りの時にたくさん分泌されます。夜更かしをせず、十分な睡眠をとることが大切です。家族みんなで早寝・早起きを習慣にしましょう！

早く寝るためのポイント

まずは「早起き」+ 光をあびよう

早く寝るためには、早く起きることからはじめましょう。また、日の光を多く浴びると、眠りを誘う働きを持つ「メラトニン」が出て、ぐっすり眠ることに繋がります。

元気いっぱい体を動かそう

座りっぱなしの時間、特にテレビやゲームの時間が長くないようにしましょう。適度な運動は、良い睡眠につながります。

デジタル機器との付き合い方

スマートフォンなどのデジタル機器は脳に刺激を与え、「寝付きにくい状態」にします。寝る1時間前には使用をやめ、寝る部屋には持ち込まないようにしましょう。

「朝ごはん」は3つの目覚ましスイッチ

あたまの目覚まし

私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。朝ごはんを食べると、脳の目覚ましスイッチが入って頭もすっきり目覚め、集中力もアップ！

おなかの目覚まし

胃の中に食べ物が入ってくると腸が刺激され排便しやすくなります。朝ごはんを食べて毎日すっきり快便に♪

からだの目覚まし

朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、1日の活動の準備を整えることができます。

はやね・はやおき・あさごはん

チェックシート

たっせいできたら、いろをぬろう！

うえのページをきりとって ていしゅつしてね

ほいくえん
ようちえん

なまえ _____

じぶんできめたもくひょうを
たっせいでできるようにがんばろう！



おきるじかんをきめよう

ねるじかんをきめよう

じ ふん

じ ふん

ひづけ	みほん	/	/	/	/	/	/	/
はやおき								
たいちょう (かおをかいてね)								
あいさつ								
あさごはん (たべたらぬろう)								
はやね								

きりとせんし

どんなあさごはんが いい のかな？

3つのグループを、バランスよく
たべられるあさごはんがバッチリ！



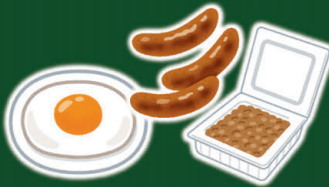
きいろの
グループ

ごはん・パン など



あかの
グループ

にく・さかな
たまご・だいず など



みどりの
グループ

やさい・かいそう
くだもの など



まいにちをげんきにすこせているかな？

はやね・はやおき・あさごはん、で、げんきないちにちスタート！

