

睡眠と朝ごはん



ポイント

睡眠

- 成長ホルモンは午後 10 時から午前 2 時に多く分泌され、脳やからだの成長に重要です。
- 十分な睡眠は、情緒が安定し、忍耐力や寛容さにも影響します。
- 夜間のスマホやパソコン画面のブルーライトは、睡眠に悪影響です。寝る 1 時間前にはやめましょう。



推奨睡眠時間（お昼寝も含める）

年 齢	1 ～ 2 歳	3 ～ 5 歳	小学生	中学生
睡眠時間	11 ～ 14 時間程度	10 ～ 13 時間程度	9 ～ 11 時間程度	7.5 ～ 8.5 時間程度

※日本人は睡眠時間が短いです。しっかり睡眠時間をとりましょう。

（厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より）

ポイント

朝ごはん

- 朝ごはんを食べることで、脳のはたらきがよくなり、集中力を高めます。学力も朝食を食べている子の方が高いといわれています。
- 主食とおかずを一緒に摂り、バランスのよい食事を心がけましょう。
- 朝ごはんは、自然な排せつを促します。



大切にしたいこと



多可町では、小学生は夜 9 時以降、中学生は夜 10 時以降 SNS やりません運動を行っています。

- テレビ・スマホをやめる時刻を決め、子どもの就寝に家族で協力しましょう。
- 朝、カーテンを開けて自然の光を浴びることは、正しい生活リズムを整える大切な活動です。
- 朝ごはんのみそ汁やスープを具たくさんにして、バランスよく食べさせましょう。
- 平日も休日も、なるべく同じリズムで過ごせるようにしましょう。