



夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ残暑厳しい毎日のうえ、月初めは夏休みの生活習慣が残っている場合もあり、子供たちの体調がいまひとつになりがちです。充実した2学期が送れるよう、生活リズムを整え、栄養バランスのとれた食事を心がけて過ごしましょう。

生活リズムを整える「早寝」・「早起き」・「朝ごはん」

早寝



眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。特に、睡眠時に分泌される「成長ホルモン」は、骨や筋肉をつくったり、免疫力を高めたりする重要な働きがあります。

また、眠っている間に脳内では、記憶の整理や学んだ知識を定着させる働きも行っています。

早起き



早起きをして朝の光をしっかり浴びると、脳がその光を感じて、覚せいを促す脳内物質の「セロトニン」が分泌され、日中の活動がしやすくなります。

※セロトニンは、からだの中で活動する神経伝達物質の一つで、頭をシャッキリさせたり、心のバランスを整えたりするホルモンです。

朝ごはん



夕ごはんでとった栄養は、眠っている間に使われ、朝にはほとんど体内には残っていません。午前中を元気に過ごすためにも、朝ごはんはしっかり食べましょう。

また、ごはんやパンなどの主食だけでなく、主菜や副菜のおかずなどを食べることで、食べた栄養がからだのすみずみまで届きます。

寝ないと太るって本当!?

ゲームやスマートフォンなどに夢中で夜更かしをしたり、勉強をしていて夜遅くまで起きていたりなどをして、毎日の睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。

早寝、早起きを心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



子供たちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習の意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。夏休み中は、遅寝、遅起きをして、朝ごはんを食べない生活を送っていた人は、早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えていきましょう。


