



令和 7 年 9 月  
千葉大学教育学部附属特別支援学校

きゅうしょく もくひょう



生活リズムをととのえよう!

朝ごはんを食べてから登校しよう

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん



子ども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。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

**早起き**

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

**早寝**

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

**朝ごはん**

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



寝ないと太るって本当!?

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。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!



9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか? これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。

