

# 子育て支援通信

## にこにこ子育て

2020年1月号(第17号)

皆さんこんにちは！  
新しい1年が始まりましたね。本年もよろしくお願いいたします。

今回の“にこにこ子育て”は…**生活リズムを見直そう！特集**です。

楽しかった冬休みが終わり、生活リズムは大丈夫でしょうか？不規則な生活は、学習意欲や体力・気力の低下を招き、心身の健康を損なう恐れもあります。※「早寝早起き朝ごはん」運動を意識して、生活リズムを見直し、元気いっぱい健康的な日々を過ごしましょう(^)/

※「早寝早起き朝ごはん」運動とは…

子どもたちの健やかな成長のために、正しい生活習慣の育成と生活リズムの向上を目指して、平成18年から取り組まれた国民運動です。

金ケ崎町では平成22年から取り組みを行っており、「早寝早起き朝ごはん」運動に“運動”の項目を追加しています。

## 早寝早起き朝ごはん運動



参考：早寝早起き朝ごはんガイド

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会発行

### 早寝

睡眠は、体を整備し、成長させ、健康に保つだけでなく、新しく学んだ知識や運動技能などを定着させる重要な役割を担っています。その為、日頃からしっかりと睡眠時間を確保することが大切です。

#### 早く寝るためのポイント

##### ①まずは早起き+外遊び

いきなり早く寝るのは難しいので、まずは早起きから始めましょう。そして、昼間はたっぷり外遊びをしましょう。早く起きて、良く体を動かせば疲れて早く寝ることができます。

##### ②暗く静かな環境をつくる

寝る時間が近づいたら部屋の中も少しずつ暗くしていきましょう。テレビやパソコン、スマートフォンなどから発せられる強い光は、脳に刺激を与え、寝付きにくい状態にします。これらの電子機器は寝る30分～1時間前に消すように心がけましょう。

##### ③毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す

時間を決め、その時間が来たら寝る準備をするように促しましょう。

テレビを消す、寝室に移動する、絵本を読むなど、同じ時間に同じことを繰り返すことで脳に眠くなるサイクルがでます。



# 早起き

日中見たり、聞いたり、体を動かしたりなど様々な活動をしますが、それらをスムーズに行うためには、脳がしっかりと覚醒してはいけません。「目覚める」「起きる」という事は、脳がきちんと覚醒しているということなのです。

また、早起きをすると、時間に余裕ができ、朝ごはんをしっかり食べる事もできますね♪

## 早起きするためのポイント

\*起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。スッキリ起きる事ができます。

\*お散歩などの軽い運動や、朝ごはんの配膳などの手伝いで体を動かすことも効果的です。



# 朝ごはん

朝ごはんを食べないと、午前中の脳の活動に必要なエネルギーが足りません。エネルギーが不足すると、集中力や記憶力が低下してしまいます。朝はなかなか食が進まないという方も、何か少しは食べるようにしましょう。

## 朝ごはんのポイント

### ① “食べる習慣”をつける

ご飯やパンなどの主食+卵や野菜などのおかずを基本形にして“何かを食べること”から始めてみましょう。



### ② 毎日決まった時間に食べる

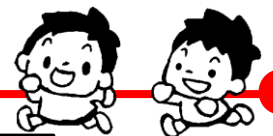
同じ時間に食べることで、お腹がすくりズムができます。

### ③ 誰かと一緒に食べる

お父さん、お母さん、兄弟など誰かと一緒に食べましょう。一緒に食べることで食欲がわいてきます。また「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶や箸の使い方、食事の作法などを教える機会にもなります。

# 運動

運動には、「体力をつける」「体力の低下を防ぐ」「健康を保つ」などの効果があります。また、思い切り体を動かすことで、お腹がすいて、おいしく食事ができたり、心地良い疲れでぐっすり眠ることができるというように、生活リズムを整えることにも繋がります。



# 孫育て

孫育てを頑張るおじいちゃん、おばあちゃんへ  
孫育てに役立つ情報をご紹介します♪

## ～昔ながらの遊びでコミュニケーションを～

最近、折り紙やあやとり、お手玉やけん玉、コマといった、昔ながらの手先を使う遊びが注目されています。お孫さんに遊び方を教えながら、一緒に遊んでみてください(\*^▽^\*)

また、外遊びは五感を刺激し、脳の活性化や体力の増進につながります。例えば、散歩に出かけた際は、小石を拾ってみたり、たんぽぽの綿毛を吹いてみたり。それだけでも、お孫さんにとっては楽しい遊びとなりますよ。

子育て支援課通信「にこにこ子育て」  
発行者・問合せ先：金ヶ崎町子育て支援課  
住所：〒029-4503 金ヶ崎町西根鍮水 98  
Tel：44-4611 fax：44-4337  
メール：kosodate@town.kanegasaki.iwate.jp

子育てに役立つ情報を「にこにこ子育て」として定期的に発行しています。

ご意見やご感想、子育てに関する悩みなど…皆さんの声をお聞かせ下さい。