



## 「早寝・早起き・朝ごはん」 してありますか？

もうすぐ夏休み、お子さん達は嬉しい時期ですね。長い休み、ついつい夜更かし、朝寝坊になりがちです。生活リズムが崩れると、体内時計が狂ってしまい、体調を崩す原因となります。大人はもちろん、お子さんの生活習慣を整えることはとても大切です。

### ●早寝・早起き・睡眠時間をしっかりと

子どもの成長には、睡眠時間をしっかりとることや、早く寝て、早起きすることが大切です。

幼児期は11～12時間（お昼寝含む）、小学生で8～10時間くらいの睡眠時間を必要とします。また、入眠後2～3時間の深夜0時以前のレム睡眠時に成長ホルモンがたくさん出るため、夜9時までには寝るようにしましょう。

また、朝の光には、心を穏

やかに保つ働きのある「セロトニン」の活動を高める働きがあります。朝は、カーテンや雨戸を開け、朝の光を浴びて、自分で起きられるようにしましょう。

### ●体内時計を保つために工夫しましょう

お子さんの生活を、大人の生活リズムに合わせてしまっていないですか？

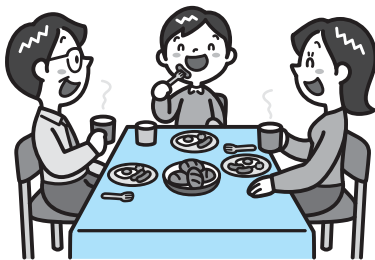
テレビやゲーム、電気などの光刺激があると、なかなか眠ることができません。子どもが寝る時間にはテレビを消すなど工夫してみましょう。

遅くまで明るいところで起きていたり、朝の光をキャッチできなかつたりすると、脳内の体内時計がリセットされず、1日のリズムをきちんと刻むことができません。

### ●朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝食は、脳の目覚まし時計です。朝食をとることで、基礎代謝が高まり、体温や血糖値を上昇させ、脳が活発に働き始めます。

お子さんの成長のため、大人の方の健康のために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



### ◆問い合わせ

健康管理課健康管理班

☎(82)3400

### ◎1 歳児クラス (H22.4.2～H23.4.1 生まれ)

と き	内 容	と ころ	駐 車 場
7月6日(金)	魚釣りをしよう	子育て支援センター	光町保育園 駐 車 場
8月2日(木)	水あそびをしよう		
9月14日(金)	「おはなしのへや」へ行こう	図 書 館	図書館駐車場

### ◎2 歳児クラス (H21.4.2～H22.4.1 生まれ)

と き	内 容	と ころ	駐 車 場
7月3日(火)	白浜保育園であそぼう	白浜保育園	白浜保育園 駐 車 場
7月12日(木)	つくってなかよし広場	光町中央幼稚園隣接 なかよしルーム	光町中央幼稚園 駐 車 場
7月13日(金)			
8月1日(水)	水あそびをしよう	子育て支援センター	光町保育園 駐 車 場
9月13日(木)	「おはなしのへや」へ行こう	図 書 館	図書館駐車場
9月28日(金)	なかよしクッキング	光町保育園ランチルーム	光町保育園 駐 車 場

※つくってなかよし広場は、午前9時45分開始です。事前に予約が必要です。  
※なかよしクッキングは、午前9時45分～11時30分です。事前に予約が必要です。



なかよし広場では毎日たくさんの親子が集い、楽しいお話や歌あそび、季節にちなんだ活動を用意しています。

なかよし広場でたくさんの友だちと出会ったり、親子のふれあいを楽しみませんか。

右表を確認のうえ、お気軽にご参加ください。

**時 間** 午前10時～11時15分

**料 金** 無料

**対 象** 町内在住の方

### ◆申込・問い合わせ

子育て支援センター ☎84-3099

福祉課社会福祉班 ☎84-1257