

# 子どもの健康

## -早寝・早起き・朝ごはん-



新しい生活様式の中で外出が減り、家の中で過ごすことが多くなった子どもたち。

「**早寝・早起き・朝ごはん**」はできていますか？

早寝・早起きをして朝ごはんを食べることは、子どもたちが元気に楽しく過ごすためにとても大切なことです。



### 早寝・早起き・朝ごはんクイズ



子どもたちと一緒にやってみよう！

Q1 : 朝ごはんを食べなくても、お昼ご飯をしっかり食べればよい。	○ ・ ×
Q2 : 寝る前に激しい運動をするとぐっすり眠れる。	○ ・ ×
Q3 : 休みの日にたくさん眠れば、普段の日は寝る時間が短くてもよい。	○ ・ ×

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 できることからはじめてみよう 早ね早おき朝ごはんパンフレットより一部改変

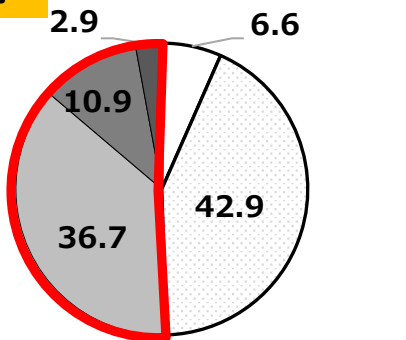


答えは裏面をチェック！

### 子どもの生活スタイルは？

#### 就寝時間

(%)



50%が10時以降に就寝！

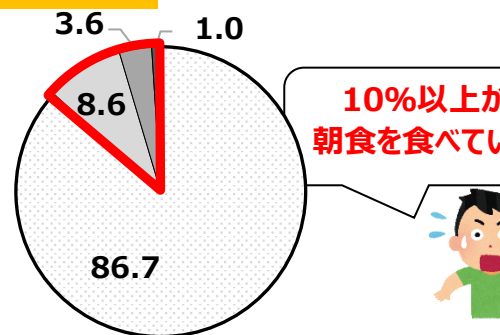


小学6年生のデータ

□9時より前 □9～10時 ■10～11時  
■11～12時 ■0時よりあと

#### 朝食の有無

(%)



10%以上が毎日朝食を食べていない！



小学6年生のデータ

□食べている □まあまあ食べている  
■あまり食べていない ■まったく食べていない

国立教育政策研究所 全国学力・学習状況調査クロス集計表 2016より

国立教育政策研究所 全国学力・学習状況調査クロス集計表 2019より



※朝食が菓子パンのみの子もいるようです。バランスの良い朝食が大切だね！！



## 朝ごはんの役割



### 1. エネルギー源や栄養素の補給

脳のエネルギー源はブドウ糖です。朝食で、ごはんやパンなどに多く含まれるブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ります。

### 2. 体温の上昇効果

寝ている間に低下した体温を上昇させ、身体は1日の活動の準備を整えます。

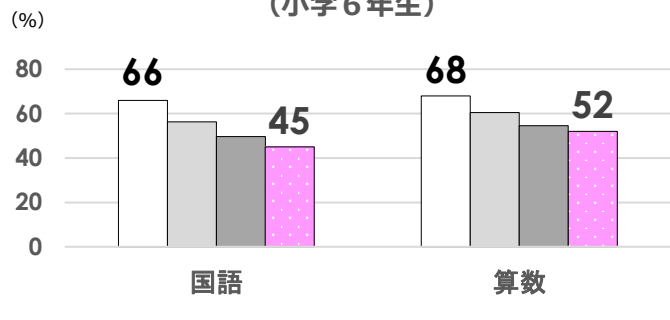
文部科学省「家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはんー子どもの生活リズム向上ハンドブック」より

**毎日朝食を食べる子供ほど、学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向！**

農林水産省 食育白書 2019 より



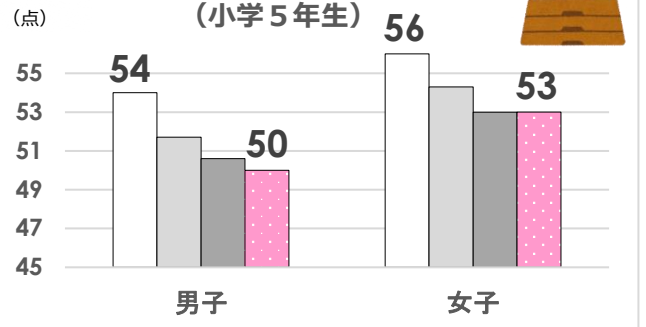
学力調査の平均正答率  
(小学6年生)



□ 毎日食べている ■ どちらかといえば、食べている ■ あまり食べていない ■ 全く食べていない



体力合計点  
(小学5年生)



文部科学省 全国学力・学習状況調査 2019 より  
スポーツ庁 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 2019 より

## まずは手軽なものから

- ◇ 朝ごはんを食べる習慣がない場合は、おにぎりやバナナなど手軽なものから始めてみましょう。
- ◇ 食べる習慣ができれば、卵や納豆、チーズなどもプラスするように心がけてみましょう！

### ～お手軽朝食例～



目玉焼き  
チーズトースト

納豆ごはん

### 早寝・早起き・朝ごはんクイズの答え

Q1 の答えは ×	解説：朝ごはんは午前中のエネルギーの元。食べないと元気に活動できません。
Q2 の答えは ×	解説：寝る前の激しい運動は、体温や心拍、血圧などを上昇させるため、なかなか眠れなくなり、快適な睡眠のためには逆効果です。 スマートフォンやゲームのブルーライトは睡眠を促すホルモンが出にくくなるので避けましょう。
Q3 の答えは ×	解説：平日も休みの日もしっかり寝ましょう。 10代前半の子どもが健康を維持するために必要な睡眠時間は8時間くらいが理想です*。 ※厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針 2014より一部改変

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 できることから始めてみよう 早ね早おき朝ごはんパンフレットより一部改変

発行：スマートウェルネスコミュニティ協議会

三井不動産とカーブスジャパンは、サポーターとして健幸アンバサダーの取り組みを応援しています。



KASHIWA-NO-HA  
SMART CITY



三井不動産



SWC 協議会  
認証

本資料は、スマートウェルネスコミュニティ (SWC) 協議会が認証しています。



通信の説明動画を見ることが出来ます  
(会員の方のみ)



公式 LINE  
登録をお願いします