

# くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク

令和6年(2024年)  
8月28日(水)~9月15日(日)

早ね・早おき・朝ごはんに  
チャレンジだモン!



©2010 熊本県 くまモン

## 早ね・早おき・朝ごはん + ノーメディアにチャレンジ!

~生活習慣を振り返って、できることから取り組みましょう~

「くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク」の期間中、子供の心とからだの健康づくりについて考え、たくましく心豊かな熊本の子供を育むため、家庭、県内の認定こども園、幼稚園、保育所等、小学校、中学校、義務教育学校、特別支援学校が連携して、基本的な生活習慣を育成するための取組を一斉に実施します。

### 睡眠をとることや早おきには、こんなよさがあります!

#### 心身の休養

睡眠は、「心身の疲労」を回復させます!



#### からだをつくる

睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨格筋をつくり、免疫力を高めます!

#### 脳の発達

人の脳は、睡眠中に、その日起こったことや学習したことを繰り返し再生し、知識として蓄積しています。したがって、脳を育てるためには、よく眠ることが重要です。

#### 心を強くする

早朝に起きることで、精神を安定させ、ストレスから身を守る「元気ホルモン」の分泌量が増加します!

### ♪お子様の睡眠時間が足りているか、チェックしてみましょう♪

- 朝決まった時間に目が覚め、気分も良い
- 日中眠くなったり、ボーっとしたりすることはない
- 夜更かしをせず、毎日寝る時間が決まっている



上の3つがチェックできていれば、睡眠時間が足りていると言えます。

※参考:「早寝早起朝ごはん」指導者用資料早寝早起朝ごはんガイド-小(高学年)中学生指導向け  
小学生のための早寝早起朝ごはんガイド-保護者-指導者向け  
~「早寝早起朝ごはん」全国協議会

### デジタル機器と上手に付き合えていますか?

小学生が一日の生活の中でテレビゲームをする時間や携帯電話やスマートフォンを使う時間は、年々増加しています。

夜遅くにテレビゲームをすることやスマートフォンを見ることはお勧めできません。夜に強い光を、しかも目と近い距離で浴びることにより、入眠を促すメラトニンの分泌が妨げられてしまうからです。

### ♪お子様のデジタル機器との付き合い方をチェックしてみましょう♪

- 寝る前のデジタル機器の使用は控えている
- デジタル機器を使う時間を決めている
- デジタル機器の使い方のルールを家の人と話している



テレビゲームやスマートフォンなどは楽しく便利なものですが、夜更かしの原因にならないよう時間を決めて使用するなど、使い方を考えることが大切です。



※参考:小学生のための早寝早起朝ごはんガイド-保護者-指導者向け  
~「早寝早起朝ごはん」全国協議会

### お子様と話してみませんか?~できることからチャレンジ!~

参考:親子で身につけよう!生活リズム 熊本県教育委員会 社会教育課

#### 子供がチャレンジ(例)

- 毎朝決まった時刻に起きる
- 毎日、朝ごはんを食べる
- 寝る直前はデジタル機器の利用を控える

#### 大人がチャレンジ(例)

- 朝起きたら、カーテンを開ける
- 子供と一緒に体を動かして遊ぶ
- 時間になったら寝るように促す

#### <我が家のチャレンジ>

### 基本的な生活習慣づくりを学ぼう!

動画で楽しく学ぼう!



©2010 熊本県 くまモン

#### 1 正しく理解 睡眠のあれこれ(睡眠編)

発達段階に応じて必要な睡眠時間をとることなど、睡眠の正しい習慣に関することについて学びます。

【QRコード】



#### 2 正しいデジタル機器の付き合い方(デジタル機器編)

スマートフォン等のデジタル機器の適切な使い方について、クイズを交えて学びます。

【QRコード】



#### 3 朝ごはんを食べよう!(朝ごはん編)

朝食摂取と、学力や体力との関係について学びます。

【QRコード】



QRコードからスマートフォン等で講座を視聴できます!

※「親の学び」オンデマンド講座 熊本県教育委員会 社会教育課 作成

# くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク

令和6年(2024年)  
8月28日(水)~9月15日(日)



©2010 熊本県 くまモン

はや はや あさ  
早ね・早おき・朝ごはん+ノーマディアにチャレンジ!  
~せいかつをふりかえって、できることからとくもう~

## あさ 朝おきたら、 カーテンをあけよう!

あさ ひかり こころ からだ げんき  
朝の光をあびると心も体も元気になるよ。

くもりや雨の日でも

効果があるよ。



参考:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

## あさ 朝ごはん、 3つのスイッチ ON!

- ① 脳の目覚ましスイッチ ON!
- ② 体の目覚ましスイッチ ON!
- ③ 体の調子を整えるスイッチ ON!



参考:【社】全国学校栄養士協議会

## はや 早くねるための 3つのコツ!

- ① まずは早おき+外遊び
- ② ねる時間が近づいたら部屋の中を少しずつ暗くしていこう
- ③ 毎日同じ時間に眠るようにしよう



参考:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

## デジタル機器と 上手に付き合おう!

- ねる前のデジタル機器の使用は控えよう
- デジタル機器を使う時間を決めよう
- デジタル機器の使い方のルールを家の人と話そう



参考:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

## みてみよう! ~社会教育課「親の学び」オンデマンド講座~

ただ りかい すいみん  
正しく理解、睡眠の  
あれこれ(睡眠編)



ただ きき つけあひ  
正しいデジタル機器との  
付き合い方(デジタル機器編)



あさ た  
朝ごはんを食べよう!  
(朝ごはん編)



## 家の人と話してみませんか? ~できることからチャレンジ!~

- チャレンジ(わい)
- 毎朝決まった時刻に起きる
  - 毎日、朝ごはんを食べる
  - ねる直前はデジタル機器の利用を控える

参考:親子で身につけよう!生活リズム  
熊本県教育委員会 社会教育課

## 〈わたしのチャレンジ〉