

できることから

はじめてみよう!



食べて

動いて

よく寝よう

～ポイントは「時間」～



沖縄県教育委員会



# 食ベて



## ① 朝食を食べる

朝ごはんは、1日のエネルギー源です。子どもが園や学校でしっかり活動できるように、バランスのよい食事をできるだけ家族みんなで食べましょう。

朝食をしっかり食べるためには、朝早く起きて、ゆとりをもつことが大切です。

## ② 朝うんちの習慣を

規則正しい生活をするとうんちが出てきます。お腹がすっきりした状態なので、子どもは気持ちよく、安心して、元気に活動することができます。

### ○脳にとって大切な栄養→ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い

「ま」:豆類 「ご」:ごま 「は(わ)」:わかめ 「や」:野菜 「さ」:魚 「し」:しいたけ(キノコ類) 「い」:いも(穀類)

### ○食事は「心の栄養補給」

食事は、栄養素の補給だけをするものではありません。家族のコミュニケーションを図る絶好の機会でもあります。

### わが家の工夫

子どもとコミュニケーションをとるためには…

- ・子どもに、皮むきやお箸並べ等、できることを手伝わせる。
- ・食事時間にテレビをつけない。

排便の習慣づくりには…

- ・うんちが出なくても、毎朝、トイレに入って座る。



午前 0 1 2 3 4 5 6 7

体温が下がってきます

体温が上がってきます

★夜の時間

🕒 朝の時間

### よく寝よう

静けさ、安らぎ、きれいな空気で、早寝・早起き！朝は、朝の光を浴び、体内時計をリセットしましょう

### 食ベて

朝ごはんを食べましょう  
1日のエネルギー源、バランスのよい食事をしましょう

### 時間

朝ウンチをしましょう  
体をスッキリさせましょう

### 時間

元気なあいさつをしましょう  
●おはようございます  
●いってきます



# 動いて



## ① 人と関わる運動や外あそびをしよう

友だちといっしょに外で元気に遊んだり、運動したりするとお腹がすき、食がすすみます。また、昼間の疲れで、夜はぐっすり眠ることができます。

運動は、子どもの体力向上につながります。外あそびで、子ども同士のつながりができ、ルールを守り、他人を思いやる心が育ちます。小さい頃から、人と関わるあそびをしていないと、理性や社会性は育ちません。情緒のコントロールもできないし、反省することや協力することも学べません。

## ② 汗をかいくらいの運動が必要!

自発的に、自主的に行動しようとする意欲づくりのためにも、自律神経の働きをよくする運動刺激が必要不可欠です。徒歩通園・通学、からだを動かすお手伝いも、生活の中での大切な運動です。

「歩くことが運動の基本、走ることが運動の主役」…心臓ドキドキ・汗をかくことが、自律神経のはたらきをよくする運動のめやすです。

### わが家の工夫

- ・お父さんの帰宅が遅い場合は、子どもとのふれあいは、朝、行うようにする。  
→お父さんと遊ぶのが楽しみで、子どもも朝早く、すっきり目覚めるようになった。元気よく登園するようになった。
- ・雨で外に出られないときは、近所の子どもとお母さんが集まって、親子体操をする。(ホームページ参照)



8

9

10

11

12

午後 1

2

3

4

体温がどんどん上がっていきます

体温が1番上がっています

### ☀ 昼の時間

#### 動いて

体を動かして、体温を上げ、ウォーミングアップをしましょう  
歩いて登園・登校しましょう  
体育や休み時間は、しっかり汗をかきましょう

#### 動いて

頭を動かしましょう  
授業中は集中して考えましょう

#### 動いて

心と体を十分に動かしましょう  
自分や友だちの気持ちを考えて、仲良く戸外あそびを楽しみましょう

# よく寝よう



## ① 夕食時刻を早めよう

決まった時刻に寝床に入り、お話や読み聞かせ等をして自然に眠りに入るようにしましょう。そのためには、夕食を早めにとるように心がけましょう。

夕食が遅いと、就寝も遅くなり、翌朝の起床も遅れ、朝の活動力も低下するという、負の連鎖が生じます。

「寝る子は育つ」…寝ている間に、成長ホルモンが分泌され、子どものからだと脳が成長します。十分な睡眠時間を確保するため、小学校低学年の頃までは遅くとも9時までに寝かせましょう。

## ② 安心して眠れる環境を

室内の照明が明るすぎると、入眠物質(メラトニン)濃度がおさえられ、体内時計が狂ってしまいます。光刺激が強いほど、影響も大きくなります。

夜間の外出を控え、就寝前のテレビ視聴やゲームをさせないようにし、静かで快適に眠れる環境を整えましょう。

安心して眠るには、「静けさ」「安らぎ」「きれいな空気」が必要です。

～翌朝は、太陽の光を浴び、心地よい目覚めができるようにしましょう～

### わが家の工夫

夕食時刻を早めるには…

- ・買い物は、休日にまとめて買う、買う物を決めて買う等工夫して、仕事後はできるだけ早く家に帰れるようにする。

ふれあい…

- ・お風呂にいっしょに入る。
- ・テレビ視聴やゲーム使用の時間を決め、家族読書の時間を設ける。
- ・夕食は家族そろって食べる。



5 6 7 8 9 10 11 0時

体温を下げる  
準備をしています

夕方の時間

体温がどんどん下がってきます

夜の時間

時間

家庭学習をしましょう  
時間を決めてしっかり  
勉強しましょう

よく寝よう

夕食や入浴は  
早めにしましょう

よく寝よう

テレビや照明を消して  
眠れる静かな環境をつ  
くりましょう

規則正しい生活リズムで、毎日が過ごせるよう、  
家族で取り組みましょう。

### 生活習慣が乱れると…



できることから はじめてみよう!



- 心・ふれあいを育てるためには、家庭における「食」を、
  - 自律神経を鍛え、生きる力を育むためには、「運動」を、
  - キレないで、精神を安定させるためには、「睡眠」を、
- 大切にしなければならないのです。

**食べて 動いて よく寝よう!!**

(早稲田大学教授 / 医学博士 前橋 明)

## 子どもの生活リズムを大切にしましょう!

規則正しい生活リズムが、子どもの意欲や  
学力・体力の向上、情緒の安定につながります。

～大人は子どもの「人生のモデル」～

子どもの生活リズムを、大人の都合に合わせて、乱していませんか?

規則正しい生活リズムは、大人にとっても、大切です。大人がイキイキと健康に過ごしている姿や笑顔あふれる姿は、子どもたちのお手本になります。

また、子どもが規則正しい生活習慣を身につけると、お母さんやお父さんが、心のゆとりをもつことができ、子育てが楽になります。

## 保護者のみなさん、大人のみなさん、間違えないで!!

### ● 深夜外出の制限(午後10時～午前4時)

保護者は、正当な理由がある場合を除いて、深夜10時以降に青少年のみで外出させてはいけません。深夜営業(者)は、施設内にいる青少年に帰宅を促す義務があります。

### ● 保護者が同伴でも、深夜は興行場に入れません!!

青少年(18歳未満)は、深夜(午後10時～午前4時まで)、保護者が同伴でも、カラオケボックスやマンガ喫茶、インターネットカフェ、ボウリング場、ビリヤード場、映画館などの興行場に立ち入れません。(沖縄県青少年保護育成条例)

ゲームセンターについては、午後8時～日の出まで立ち入れません。

(沖縄県風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律施行条例)

深夜徘徊は⇒危険………恐喝や暴行、性犯罪に巻き込まれる危険性が高くなります。

成長を阻害……からだの成長だけでなく、勉強や心の成長にもネガティブな影響を及ぼします。

非行のはじまり……次第に飲酒・喫煙、窃盗・傷害と、非行や犯罪行為が深刻化します。

### ● 市町村の施設をのぞいてみよう…

公民館・図書館・児童館・子育て支援センター・子育て広場・学童クラブ  
子ども会・ファミリーサポートセンター・地域の子育て支援グループなど

☆詳しくは、市町村の教育委員会や児童家庭課などにお問い合わせ下さい☆

### ● 青少年の家を活用しよう…(青年の家・少年自然の家から名称変更)

様々な体験活動を行っています。親子で参加しませんか。

・名護青少年の家   ・石川青少年の家   ・糸満青少年の家  
・玉城青少年の家   ・宮古青少年の家   ・石垣青少年の家

☆利用方法など、詳しいことは、各施設へお問い合わせ下さい☆

### ● 親子電話相談

098-869-8753 月～土 午前9時～午後10時

子育てのことでお悩みの方、学校、友だち、家庭のことで相談したい小・中・高校生の皆さん、お電話を待っています。

### ● 親子ふれあい体操

運動あそびを生活の中に取り入れてみませんか。

沖縄県教育委員会ホームページからダウンロードしてご利用ください。

[Http://www-edu.pref.okinawa.jp/gaku/oyakohureai/index.html](http://www-edu.pref.okinawa.jp/gaku/oyakohureai/index.html)

毎月第3金曜日 少年を守る日

毎月第3日曜日 家庭の日・ファミリー読書の日

毎月第3土曜日 おきなわ地域教育の日

問い合わせ先：沖縄県教育庁生涯学習振興課

〒900-8571 那覇市泉崎 1-2-2 TEL：098-866-2746 FAX：098-863-9547