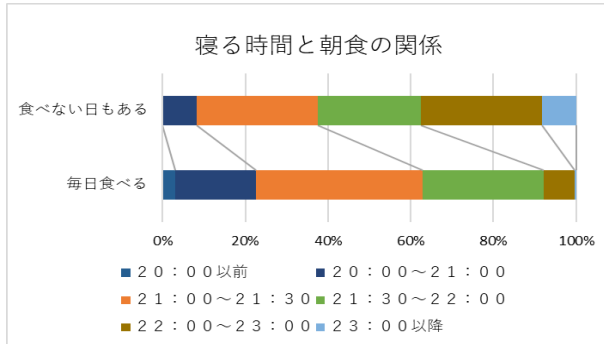
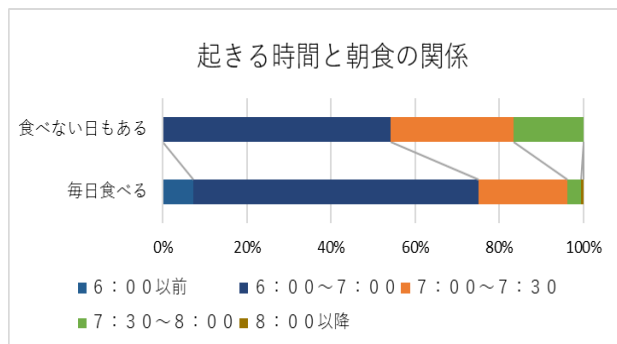


早起き・早寝・朝ごはん

見附市教育委員会こども課

✧食生活アンケートの結果から、起きる時間が早い人、寝る時間が早い人は、起きる時間、寝る時間が遅い人と比べ、朝ごはんを毎日食べる習慣ができています。

人体は、太陽のリズムに合わせて、身体・脳の成長に欠かせないホルモンや神経伝達物質「成長ホルモン」「セロトニン」「メラトニン」を分泌しています。遅く寝ると、朝ごはんを欠食する要因になるだけでなく、これらの分泌に影響を与えます。



1

朝の光を浴びるとセロトニンが分泌し、脳を目覚めさせます。朝ごはんを食べて体を目覚めさせます。

◆7時には起きる

まずは早起き
&
しっかり朝ごはん



2

セロトニン分泌増加のポイント

- ・体を使って楽しく遊ぶ
- ・しっかり噛んで食べる
- ・家族やお友達とふれあう

セロトニン神経が
作られるのは5歳まで！

日中は
楽しく遊ぶ
&
体を動かす



3

早寝で成長ホルモンを全開させましょう。骨や筋肉の成長、脂肪の分解、免疫力を高めて病気を予防するなど元気な身

成長ホルモンは夜の
8時から1時が分泌の
ピーク！

早寝！
時計を見て
ふとんへ



◆21時には寝る

4

寝る準備は朝から始まっています。朝起きるとメラトニンが作られはじめ、出来上がるのに約15時間かかります。体温を下げて眠りを誘ってくれます。朝6時に起きると夜9時頃に眠くなるように調整しているのです。メラトニンは夜の光が苦手なので寝る前はテレビやスマホは控えましょう。

生活リズムを整えるには！
「大人の協力が必要」
同じ時間に寝かしつけることで脳に眠くなるサイクルができますよ。

