

早寝・早起きで、元気いっぱい!

# 早寝・早起き・朝ごはんの生活リズム



# 元気いっぱいなごやっ子



## 体内時計を整えて、元気いっぱいなごやっ子

私たちのからだには、朝、目覚めて明るい光を浴びてから、約14時間後から徐々に眠気を感じるように、体内時計(生物時計)がセットされています。しかし、生活リズムが不規則になると、毎日の体内時計の時刻合わせがまちまちであるため、寝る時刻も起きる時刻もますます不規則になっていきます。

体内時計を整えるためには、寝る時刻と起きる時刻を決め、早寝・早起き・朝ごはんの生活を続けることが必要です。早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを身に付け、**元気いっぱいなごやっ子**をめざしましょう。

# 元気いっぱい 小学校版 なごやっ子通信

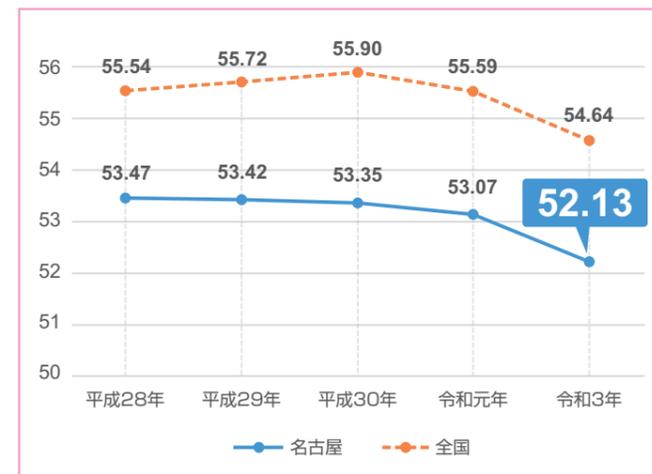
●名古屋の子どもたちの体力は、全国と比較すると低い傾向にあり、向上が望まれます。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査(小学校5年生で実施)の体力合計点の経年変化をグラフにしました。

小5男子の体力合計点



小5女子の体力合計点



※体力合計点とは…体力・運動能力調査で実施する8種目(握力・上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、シャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ)の成績を1点から10点に得点化して総和した合計得点

★体力の向上には、運動習慣、食習慣、生活リズム、の3つのバランスがとれた生活習慣が大切です。

近年、生活習慣の乱れが、体力や学習意欲の低下の要因の一つとして指摘されています。

**運動習慣**  
運動をしていますか?  
(p.2)

**食習慣**  
朝ごはんはしっかり食べていますか?  
(p.3)

**生活リズム**  
早寝早起きをしていますか?  
(p.4)

**バランスがとれた生活習慣**

# レッツトライ! 運動していますか?

今の子どもたちは、体格はよくなっていますが「走る・とぶ・投げる」などの基礎的な運動能力は低い傾向にあります。元気な生活を送るためには、子どものうちから十分にからだを動かす習慣を付けていくことが大切です。



ご家庭でも簡単に取り組める運動例を紹介しますので、ぜひ取り組んでみましょう!

**「走る」ことを中心に**

**ジョギング**

- ウォーキングから始める。
- 少しずつ距離を伸ばしていく。

**おにごっこ**

- 公園や広場など安全な広い場所で行う。

**「とぶ」ことを中心に**

**なわとび**

- 目標の回数を少しずつ増やしていく。

**ケンパあそび**

- 輪の置き方を変えたり間隔を離したりしていく。

**「投げる」ことを中心に**

**キャッチボール**

- テニスボール、ドッジボールなど、投げやすいボールを使う。
- 回数を決めて行う。
- 二人の間隔を少しずつ広げて行く。

**ドッジボール**

- 広場など安全な場所で行う。

## 食習慣 朝ごはんはスイッチON! <しっかり食べて体力アップ>



朝ごはんはと体力は、とても深く関係しています

令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査では、「朝食を食べない日もある」「食べない日が多い」「食べない」と答えた子どもは約21.2%で、朝食を食べない傾向の子どもの割合が全国平均より高くなっています。朝ごはは、1日を元気に活動するための大切な食事です。しっかり食べることで元気に活動できるからだをつくることができ、体力も向上します。

### ◆知っていますか? 朝ごはんパワー

朝ごはんですっきり! 3つの目覚ましスイッチON

**からだのスイッチ ON**

体温を上げ、元気に活動できます。

**頭のスイッチ ON**

頭をすっきりさせ、運動や勉強をするときの集中力を高めます。

**おなかのスイッチ ON**

毎日の朝ごはんは排便のリズムを整え、元気に登校できます。

### ◆どんな朝ごはんがいいの? 3つのグループの食べ物をそろえて食べましょう

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>黄</b> のグループの食べ物<br/>(ごはん・パン・めんなど)</p> <p>パン ごはん めん</p> | <p><b>赤</b> のグループの食べ物<br/>(魚・肉・卵・大豆のおかず)</p> <p>たまご ウィナーソーセージ 納豆</p> <p>牛乳 チーズ</p> | <p><b>緑</b> のグループの食べ物<br/>(野菜を中心としたおかず・くだもの)</p> <p>野菜を使った料理 くだもの</p> <p>みそ汁 サラダ</p> |
|--|--|--|

それぞれのグループから、食べ物を組み合わせて食べると、3つのスイッチを入れることができます。

いろいろな食べ物を取り入れることでよりバランスがよくなります。

時間がない時も、3つのグループから食べ物を選ぶことが大切です。