

# くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク

みんなで  
取り組むモン!



©2010 熊本県 くまモン

9月1日(火) ~ 9月15日(火)

「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てるため、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齐に実施します。



## 朝の光を浴びて、心も体も元気いっぱい!!



目が朝の光を感じると、脳の目覚めを促す脳内ホルモンである「セロトニン」が活発に分泌されます。このセロトニンは、日中活動をしやすくするとともに、心のバランスを整える役割があります。イライラを抑え、機嫌がよい状態にしてくれます。さらに、眠りを誘う働きをもつメラトニンの生成にも関わっているため、夜ぐっすり眠るためにも、朝の光を浴びることは大切です。

朝、起きたら光をたっぷり浴びて体操をしたり、走ったりするとセロトニンの分泌が増えるようになります。また、朝ごはんをしっかりと噛んで食べることによってもセロトニン分泌は増えます。

(参考: 早寝早起き朝ごはんニュースレター第32号)

## セロトニンを鍛える5か条

- その1 朝の光をたっぷり浴びよう
- その2 運動をしよう
- その3 偏らない食生活を心がけよう
- その4 早ね・早起きをしよう
- その5 ストレスをためず、



がんばりすぎない生活をしよう

(参考: 成田奈緒子著 「みんなのセロトニン講座」)

毎日元気に過ごすためには、朝起きて、しっかりごはんを食べ、勉強や運動をし、夜はぐっすり眠るといように「生活リズム」を整えることが大切です。「くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク」の期間中に学校や家庭で次のことを決めて取り組んでみませんか。何ポイントためることができでしょうか。

### ねた時こく

( )時までねた	30ポイント
( )時30分までねた	20ポイント
( )時までねた	10ポイント
( )時すぎにねた	0ポイント

### おきた時こく

( )時までにおきた	30ポイント
( )時30分までにおきた	20ポイント
( )時までにおきた	10ポイント
( )時すぎにおきた	0ポイント

### あさごはん

ごはんやパンなど+おかず1品いじょう	30ポイント
ごはんやパンなど+のみもの	20ポイント
ごはんやパンなど	10ポイント
たべなかった	0ポイント

### ポイント

基本的な生活習慣の育成の取組の中で、午後10時前就寝を推進しています。

( )の中の時こくは、年齢や学年、学校の状況に応じて決めて取り組む。

参考: 「小学生のための「早寝早起き朝ごはんガイド」ステップ1」

「くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク」は、中学校区等で、園、学校等が連携した取組を行うことにより、家庭、地域が一体となって子供たちの望ましい生活習慣を育成することをめざしています。

## 家庭での取組は