

はやね はやお あさ うんどう 「早寝・早起き・朝ごはん」運動

こ ただ せいかつ
子どもたちの正しい生活リズムは

がくりよく こうじょう
学力向上にもつながります

ねむ あいだ のう からだ せいちょう
眠っている間に脳や体を成長させる
ホルモンが分泌されます。睡眠時間を
てきせい かんり すいみんじかん
適正に管理することが、脳の働きに大
えいきょう
きく影響します。

はやね
早寝



はやお
早起き

あさひ あ おだ
朝日を浴びるとイライラしない穏やか
な気持ちになるセロトニンという脳内
のうない
ホルモンが十分に分泌されます。

のう つか どう
脳がエネルギーとして使えるブドウ糖は
ねむ あいだ しょうひ ちょうしょく
眠っている間にも消費します。朝食を
とることで脳のエネルギーが補充され、
かつせいか すす ほしじゅう
活性化が進みます。

あさ
朝ごはん

こ すこ せいちょう
子どもたちの健やかな成長のためには、
てきど うんどう ちょうわ しょくじ じゅうぶん
適度な運動、調和のとれた食事、十分な
すいみん たいせつ わ かやまし わ かやましきょういく
睡眠が大切です。和歌山市・和歌山市教育
いんかい こ のぞ せいかつ
委員会では、子どもたちの望ましい生活リ
ズムの確立のため「早寝・早起き・朝ごはん」
うんどう
運動をすすめます。



和歌山市・和歌山市教育委員会