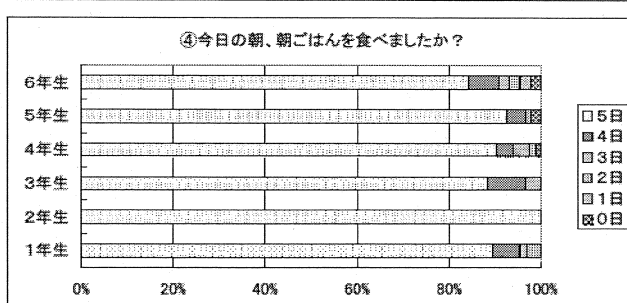
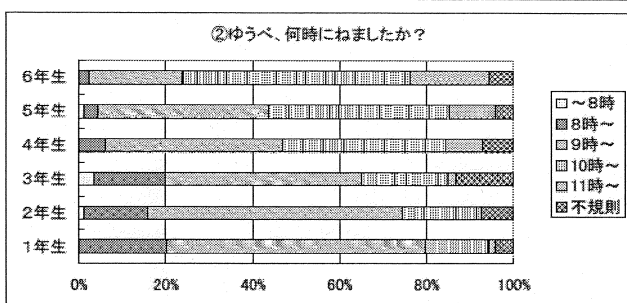
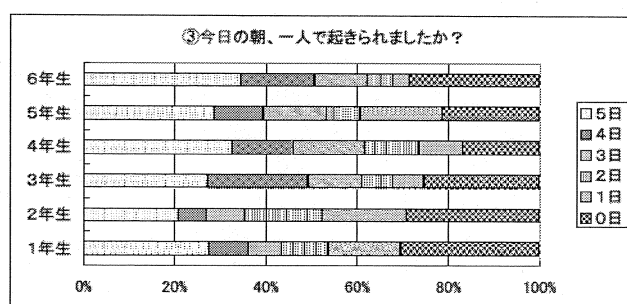
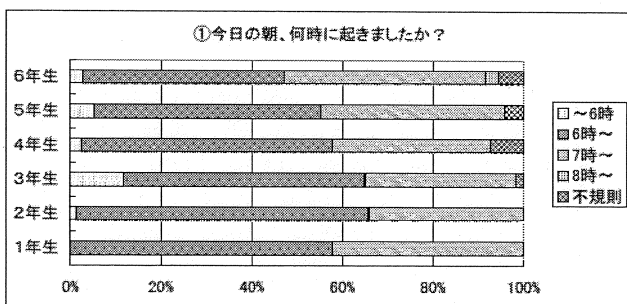


「早寝・早起き・朝ごはん」～子どもの生活を考える～

甲良町立甲良西小学校PTAでは、「『早寝・早起き・朝ごはん』～子どもの生活を考える～」をテーマとして、地区別懇談会が各字ごとに行われ、子どもたちの生活リズムや身体の調子について、子どもを健康に育てていくために必要なことなどについて、懇談会で意見交換がされました。

《 生活調べ 》

平成 18 年 10 月 23 日（月）～27 日（金）（甲良町学校人権教育推進委員会「生活・学力部会」）



生活リズムを整えるための10箇条

～生活リズムを整えるために～

1. 早起きをさせましょう。
2. 朝の光を浴びさせましょう。
(体内時計は 25 時間のリズム。朝日を浴びると、1 日 24 時間に調節される)
3. 朝ごはんをしっかり食べさせましょう。
(朝食で体温をあげ、脳を活性化させる)
4. 夕食はできるだけ同じ時間に食べ、就床時刻が遅くならないようにしましょう。
5. 夜寝る前のテレビに注意しましょう。
6. 大切な儀式「おやすみなさい」を言いましょう。
7. 子どもの「寝癖」を発見しましょう。
8. 子どもを興奮させないよう心がけ、安心して寝かせましょう。
9. 夜は明かりを暗めにしましょう。
10. 昼寝が必要な場合は、遅い時刻にならないよう心がけよう。