

みんなで目指そう！

# 『早寝・早起き・朝ごはん』



総社市の子どもたちの現状は（令和6年9月子どもの生活実態調査より）、朝食の摂取状況について、「ほとんど毎日食べる」と回答した割合は全体で**85.1%**となっています。

14.9%の子ども  
たちは食べてない

朝食を食べない理由について、全体では「食べる時間がないから」と回答した割合が**46.9%**と最も高く、ついで「食べたくないから（食欲ないから）」（**37.0%**）となっています。

## どうして『早寝・早起き・朝ごはん』は大切なのでしょう？



### 早寝の効果

子どもの成長に欠かせない脳内物質であるメラトニンと成長ホルモンが、眠っている間に活発に分泌されます。寝る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、午後9時頃には就寝するように心がけましょう。



### 早起きの効果

朝日を浴びると、脳を目覚めさせるホルモンである「セロトニン」がたくさん分泌され、すっきりと起きることができます。また、朝日を浴びて昼に活動行うことにより、夜にはメラトニンがたっぷりと合成され、よく眠れるようになります。

### 早寝・早起きのポイント

- ブルーライト（テレビやスマートフォン）は寝る1時間前でストップしましょう。
- 寝る90分前の入浴が眠りやすさに効果的です。
- 朝起きたら、カーテンを開けて朝日を浴びましょう。



### 朝ごはんの効果

私たちは寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きたときには脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態をつくるのが大切です。

