

こどもはぐくみ通信 Webコラム（令和8年3月号）

～早寝・早起き・朝ごはんで元気な毎日！～

子どもの健やかな成長には、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣づくりがとても大切です。生活リズムが整うと、日中の集中力が高まり、気持ちも安定しやすくなります。特に乳幼児から小学校低学年の時期は、体のリズムがつくられる大事な時期。まずは毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きることを心がけましょう。

また、朝ごはんは一日のエネルギー源。ご飯やパンに加えて、卵や野菜、果物などを組み合わせると、脳と体がしっかり目覚めます。忙しい朝でも、おにぎりやバナナ、ヨーグルトなど、簡単なものから始めてみるのもおすすめです。



1. 寝る前はテレビやスマホを控える

寝る前にテレビやスマホの明るい光を浴びると、脳が興奮してしまい眠りにつきにくくなります。寝る時間の30分～1時間前は、部屋の明かりを落とし、親子でゆったり過ごす習慣をつくと、自然と眠りのリズムが整いやすくなります。



2. 朝日を浴びて体内時計をリセット

朝日を浴びることは、体内時計をリセットする大切な習慣です。朝の光は脳をしっかりと目覚めさせ、活動のスイッチを入れてくれます。起床後すぐにカーテンを開けるだけでも効果的。心と体が整い、一日を元気にスタートできます。



3. 朝ごはんは1日のスイッチを入れる

朝ごはんは、眠っていた脳と体を動かすための大切なエネルギー源です。特に脳はブドウ糖を主な栄養としており、朝食でしっかり補給することで集中力や思考力が高まります。温かい汁物や軽くつまめる食品を取り入れるだけでも、朝のエネルギー補給になります。毎朝の習慣が生活リズムを整えます。



【参考】：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 (<https://www.hayanehayaoki.jp/>)

釜石市保健福祉部こども家庭課（TEL：0193-22-5121）

〒026-0025 釜石市大渡町3丁目15番26号