

身につけよう!

早寝

早起き

朝ごはん

早起き

朝日を浴びることで、
体内時計(25時間)が
リセットされ、脳が目覚
めて、24時間のリズム
に調整されます。



早寝

子どもの脳や体の成長
に欠かせない脳内物質
は睡眠時に多量に分泌
されます。早めに就寝す
ることで、必要な睡眠時
間が確保され、リズムも
安定します。



なぜ

「早寝・早起き・朝ごはん」が
大切ですか?

朝ごはん

脳と体を動かすために
は、エネルギーが必要
です。朝ごはんのエネ
ルギーで体温が上がり、
脳と体の働きが活
発になります。



早起きが一日を決めます!!

正しい生活リズムをつくることが、
学力や運動能力の向上につながります。