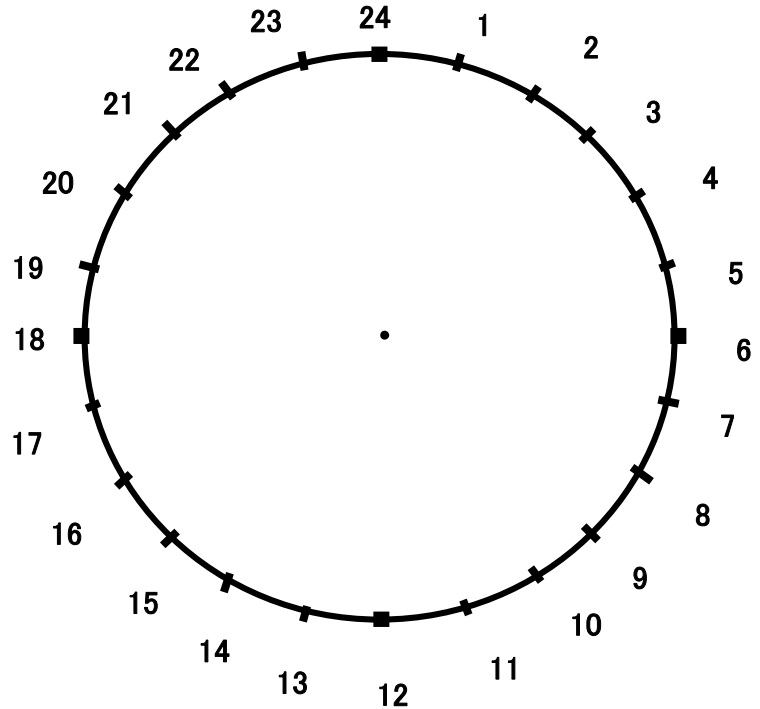


# 早寝、早起き、朝ごはん

お子さんの一日のスケジュール（平日）を下の円グラフに書き出し、近くの人と共有してみましょう。

\_\_\_\_\_の一日

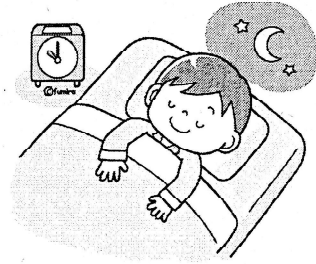
例：朝ごはん、夕ごはん、学校、登下校、勉強時間（宿題）、寝る時間、遊び など



① 上のグラフを共有し、気付いたことについて話し合ってみましょう。

② 家庭で、子供の生活習慣が乱れていると感じることはありますか。

③ 子どもの生活リズムを整えるために、家庭で実践できることは何ですか。



④ 朝ごはんの準備など工夫していること(時短料理など)を紹介しあひましよう。

資料

様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の関係

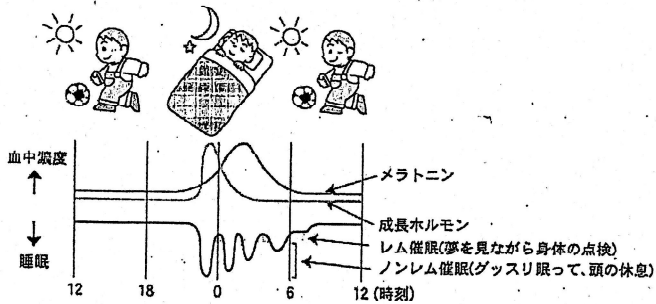
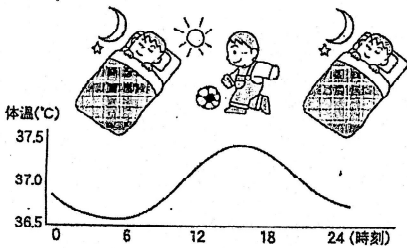


図3：様々な概日リズム

【出典：「子どもの生活リズムを整えるために、家庭で実践できることは何ですか。」】

「目覚まし時計」は脳にある人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日25時間のサイクルになっている。そのための脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。

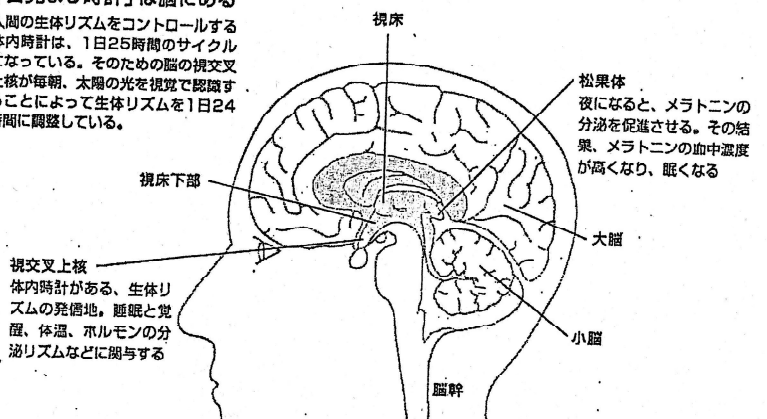


図2：脳と生体時計

<文部科学省 家庭で・地域で・学校で みんなで早寝早起き朝ごはん～子どもの生活リズム向上ハンドブック～より>