

生活習慣チェックシート

当てはまるものに
○を付けましょう。



- 1 朝、気持ちよく起きられない。
夜、なかなか寝付けないことが多い方である。..... ()
- 2 朝食は、食べないことが多い。..... ()
- 3 日中は、外で運動をほとんどすることがなく、
日光をあびることが少ない方である。..... ()
- 4 午前中、家や学校で、授業中にあくびが多く、いねむりする
ことが多い。..... ()
- 5 寝る前に、テレビをみたり、テレビゲームをすることが多い。
..... ()
- 6 夜、コンビニやスーパーなど、明るい場所に行くことが多い。
..... ()
- 7 寝る時間、起きる時間、食事の時間が、毎日バラバラである。
..... ()



早ね早おき朝ごはんリーフレット

よりよい生活習慣を身に付けるためにチャレンジ！！

～家族でできることから始めましょう～

「早ね早おき朝ごはん」



1 いつも決まった時刻に起きましょう。

前日、寝るのが遅くなっても、いつもと同じ時刻に起きることが大切です。生活リズムが整うことで、子どもは心身ともに安定して、毎日の生活や遊びに意欲的に取り組めるようになります。



2 朝日を浴びて体内時計をリセットしましょう。

人間の持っている体内時計は、1日25時間です。朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、1日24時間に調節されます。



3 朝ごはんを食べる習慣をきちんとつけましょう。

朝起きた時、頭がぼーっとしてしまふのは、体温が下がっているためです。朝ごはんを食べることで、体温が上昇し、脳の働きも活発になります。



4 日中は、外で体を動かしましょう。

散歩や遊具遊びなど、外に出て、友だちとしっかり遊びましょう。また、体を動かすことで、夜ぐっすり眠れます。



まずは、子どもさんをよく観察して、すーっと寝入るか、すっきりと目覚めるかをチェックしてください。そして、午前中にあくびが多くないか、居眠りをしないかを見ます。この3点がしっかりとできれば、お子さんにとって十分な眠りといえるでしょう。

川崎医療福祉大学教授
保野 孝弘 先生



5 メディアと上手につきあうルールを作りましょう。

テレビやゲームなどのメディアに長い時間接していると、脳に非常に強い刺激を与え、強い刺激にしか反応しなくなり、コミュニケーション能力の発現に影響を及ぼすことが報告されています。メディアと上手につきあいましょう。



■電機中のルール■
朝起きてから1時間以内はテレビやゲームをしない

■わが家のルール■



6 寝る1時間前から、強い光をさげましょう。

テレビや蛍光灯などの光や音の刺激は、脳を目覚めさせます。就寝前に脳を休ませると、ぐっすり眠れます。



7 歯みがきをして寝る習慣を身につけましょう。

就寝中は、唾液の量が減るので、口の中はむし菌になりやすい環境になります。親子で一緒に楽しく歯みがきをするのもいいですね。



8 いつも決まった時刻に寝がしつけましょう。

幼児期からきちんと寝がしつけると、朝型の生活ができるようになります。枕元でお話をしたり、絵本を読んだりして、眠りに入れるようにするのがいいですね。



個人差はありますが、幼児期の理想的な連続睡眠時間は、1～3歳児で12～14時間、3～5歳児で11～13時間というデータがあります。

空欄に時計の針やルールを記入して、冷蔵庫などにはって御活用ください。