

【特集】

見直そう！ 子どもの生活習慣。



子どもにとって、健康な生活の基本は、
早寝・早起きを基本とした生活リズム、
適度な栄養、適度な運動です。

田原市では、乳幼児健診のときなどに、
“5つのポイント”をお伝えしています。

▶健康課 ☎23局3515

ポイント point 1

早寝・早起きが大切！

早

寝・早起きの生活リズムは、
心の発達、体温のリズム（朝
は低くて昼間は上がる）に関係しま
す。知能、精神面の発達に影響する
ホルモンは、昼間（特に朝）、明る
い光を体に浴び、夜は暗くすること
で効率よく分泌されます。脳を正常
に発達させるためには、10歳まで（特
に5歳まで）の早寝・早起きの習慣
がとても大切です。

●早寝・早起きのポイント

▼夜9時には寝
かしつけまし
よう。

▼朝7時には
起こしませう。
（朝の光
を浴びてすっきり目覚めると、気
持ちのよい1日が始まります）



ポイント point 2

毎日外で遊びましょう

外遊びは、子どものからだとし
心の成長発達にたいへん重要で
す。食欲・体力・よい睡眠を得るこ
とができ、五感も養うことができま

す。また、
外でさま
ざまな体
験をする
ことによ
って、多
くのことを学ぶことができます。

●外遊びのポイント

▼毎日20分以上外で遊びましょう。
▼自然にふれあえる場所で遊びまし
よう。
▼親子で一緒に遊び、「楽しい」「うれ
しい」「きれい」「すごい」など、子ど
もと気持ちを共有しましょう。

ポイント point 3

朝食を きちんと食べましょう

朝

起きるのが遅いと、一日の生
活リズムが乱れ、朝食と昼食
が一緒になって
しまうことがあ
ります。子ども
を早く起こし
て、家族みんな
で朝食を食べま
しょう。

●朝食の重要性

▼からだの活動スイッチが入ります。
▼頭の働きがよくなり、集中力がア

