

保存版

子どものしあわせのために…

きほんのき

「基本的な生活習慣」がとても大切です

小学生になるまでに!

子育ては、楽しいこともたくさんありますが、不安や焦りも多いのではないのでしょうか。特に、小学校入学前の子どもたちは成長の個人差が大きい時期です。焦らずに、お子さん一人ひとりの好奇心の芽をはぐくみ、成功や失敗の体験とうまくつきあうことが大切です。また、「食事・排泄・睡眠・着替え・清潔・あいさつ」などの生活習慣は人が生きていくうえでの基(基本)になり、一生を支える「根っこ」の部分に当たります。お子さんが力強く生きるために、愛情を込めて家庭の中で一歩ずつ、この「根っこ」を育てましょう!

北九州市教育委員会

朝



早 起 き を
す る

朝日を浴びると
体内時計が
リセットされます。



あ い さ つ を
す る

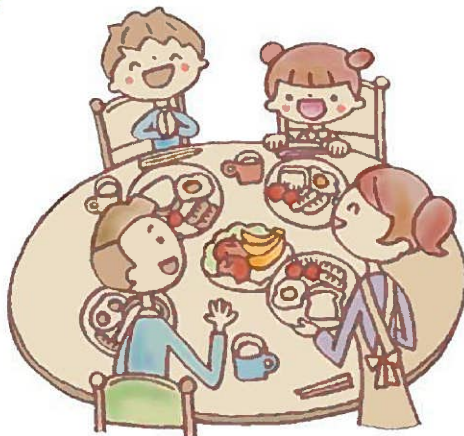
あいさつは
コミュニケーション
の第一歩です。



あさ
朝ごはんを
た
食べる

体温が上がり、
脳の働きが
よくなります。
できるだけ
家族と一緒に
食べましょう。

いただきます〜す!!



ただし
正しい箸の
もちかた
持ち方を
み
身につける

食べる時のよい姿勢や正しい
鉛筆の持ち方にもつながります。



あさ
朝ウンチの習慣
しせう かん
をつける

早起きや朝ごはんなど他の
生活習慣にも関係しています。



洋式も和式も使えるといいですね。

昼



ひる ま げん き かつ どう

昼間は元気に活動

さまざまな体験を。子どもは遊びを通して学んでいきます。



自分の気持ちを 言えるように

聞く時は、子どもの目を見て
心を聴いて。



テレビや ゲームなどは 時間を決めて



子どもとよく話し合って
ルールを決めるといいですね。

夜



よる はや な
夜は早く寝る

ぐっすり眠るために
テレビは早めに消して。
できるだけ
明るい光を
浴びないように
しましょう。



じゅう ぶん せい むん
十分な睡眠をとる

子どもが眠りにつきやすい
環境を整えてあげましょう。



子どもが安定した気持ちで眠れるように、絵本を読んだり、そばでお話をしたりしてあげましょう。

生活リズムが大切な理由



元気な心と体の土台づくりには、乳幼児期からの家庭での規則正しい生活リズムが欠かせません。

まずは早起きして、朝日を浴び、朝ごはんを食べるようにしましょう。

子どもの健やかな成長のために、家族みんなでレッツトライ!!



Q1 「トリプトファン」って何？

A 「トリプトファン」は必須アミノ酸の一種で、大豆加工食品、乳製品、卵、バナナなどに多く含まれています。

朝食で摂取すると、心を穏やかに保つ「セロトニン」に合成され、夜になると眠気をもたらす「メラトニン」に合成されます。つまり、朝食には脳の栄養補給だけでなく、生活リズムを規則正しくする役割もあるのです。

Q2 夜ふかししても朝遅くまで寝ているので睡眠時間は十分だと思うけど？

A 「トリプトファン」から合成される「セロトニン」は、心を穏やかに保つ働きのある神経伝達物質です。脳のセロトニン神経系は、乳幼児期に繰り返し入ってくる刺激により作りあげられます。

刺激の中で最も大切なのが朝日を浴びることです。朝寝坊して朝日を浴び損ねると、脳のセロトニン神経系がうまく育ちません。セロトニンの働きが低下すると、気分が落ち込んだり、攻撃性や衝動性が強くなるなど、安定した「心」をもてない子どもが育つ可能性があると言われていました。

乳幼児期に、早起き・早寝の規則正しい生活リズムを習慣づけることは、子どもの体の成長のみならず、「心」の成長のためにも大切なのです。

Q3 どうして夜に明るい光を浴びちゃいけないの？

A 夜にテレビやコンビニエンスストアなどの明るい光を浴びると、「セロトニン」から合成される「メラトニン」という眠気をもたらすホルモンの分泌が抑制され、質の良い眠りの妨げとなります。

また、夜の光には体内時計の周期を長くする作用があるため生体リズムが乱れ、イライラしたり倦怠感が出たりするなど、心身に様々な悪影響を及ぼします。

夜はできるだけ明るい光を浴びないことが大切です。

Q4 お昼寝すれば夜ふかししても大丈夫？

A 夜の睡眠時間が短くても、昼寝の時間を加えれば十分な睡眠がとれているといえるでしょうか。実はそうではありません。人は昼行性の動物であり、「昼間は活動して夜は眠る」という本来の生活リズムが崩れると、体温、睡眠と覚醒、ホルモンの分泌リズムなどを統制している生体リズムが乱れ、イライラしたり、体が目覚めていなくて疲れやすいといった悪影響が出ます。

その結果、運動不足になって肥満を招くことも報告されています。夜にくっすり眠るためにも、昼寝をしすぎないように注意しましょう。

ごはんやおやつを食べたあとは、^た歯みがきをしよう

※歯みがきは、ウイルス感染の予防にもなります。



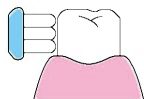
歯みがきのポイント

歯ブラシの持ち方
えんぴつにぎり

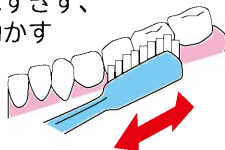


歯ブラシの基本

★毛先を歯の表面にあてる

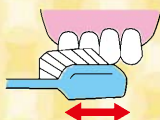


★力を入れすぎず、小さく動かす



仕上げみがきのポイント

上唇裏の筋に歯ブラシが当たらないように、小刻みにうごかす。



人差し指で頬をふくらませ、かみ合わせにしっかりと歯ブラシを当てる。



むし歯の原因と予防は？

3つのむし歯の予防を組み合わせると、最も効果的！！

おやつ工夫

- (ジュース・スポーツ飲料に要注意。)
むし歯になりにくい甘味料。
・甘いおやつは多くても1日1回まで時間を決めて。
・組合せを考えて。



歯みがき

- (仕上げ磨き
デンタルフロス(糸ようじ))
・小さめの歯ブラシやデンタルフロス等で、歯についた歯垢を1本1本確実に落としましょう。

指2本分より小さめなもの



食事、あまいおやつ

むし歯菌

むし歯

弱い質の歯

フッ化物の利用

- (フッ化物塗布
フッ化物洗口
フッ化物配合歯磨剤
水道水フッ素化など)



北九州市教育委員会 生徒指導・教育相談課

〒803-8510 北九州市小倉北区大手町1番1号
電話 093-582-2369 FAX 093-581-5873

令和4年3月発行 北九州市印刷物登録番号 No. 2123036C