



蒸し暑い日が増え、熱中症の症状が出やすい季節になりました。普段から早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、生活習慣を整え、暑さに負けない身体を作りましょう。

おうちでも食育！

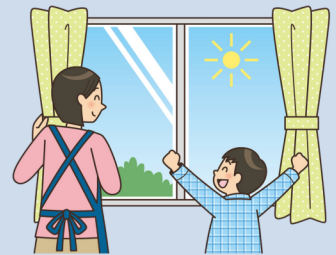
6月は食育月間

早寝・早起き・朝ごはんはどうして大事なの？

○人間は1日約25時間で動く
体内時計を持っている！
しかし…
地球のリズムは24時間！
→だんだん生活リズムが
ずれ、頭がシャキッと
しない…

朝日を浴びる

→体内時計を
リセット！



朝ごはんを食べる

→内臓を
目覚めさせる！



その1時間の差を
リセットするには？

早寝・早起き・朝ごはんのメリットはほかにも！

睡眠習慣も整う

睡眠に関するホルモンのセロトニンや、体温の調整が決まったリズムで行われることで、正しい睡眠習慣が定着するようになります。お子様が、朝起きられない場合は、カーテンを開け光や風を入れる、身体を起こして座位にすると目覚めやすくなりますよ！

成長に関わるホルモンの分泌を妨げない

成長に関わる、成長ホルモン・メラトニンも生活習慣に依存しており、正しい生活習慣によりホルモン分泌を妨げることなく、効率的に成長することができます。