

元気の輪は「早寝早起き朝ごはん」で完成

早起きして朝の光を浴びると

体内時計は、地球のリズムより1時間長い約25時間周期で動いており、このズレを調節するのが、朝の光です。朝の光を浴びることで、体内時計が24時間にリセットされ、生活リズムが整ってきます。



朝食



睡眠

学習・運動

元気の輪



夕食

昼食



学習・運動



朝ごはんを食べると

①エネルギーチャージ

午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素を体と脳に補給することができます。

②アイドリングスタート

体の中で熱が作られて体温が上昇し、スムーズに活動できるようになります。

③すっきり快便

噛むことで脳に刺激が与えられ、腸も動き始めて朝の排便につながります。

睡眠リズムが不規則になると

年齢が低いとイライラするなど攻撃性に現れ、年齢が高いと無表情で「うつ」傾向が現れるなど、「心の健康」を害することが多くなります。

昼間にしっかり体を動かすと

昼間、活発に遊んだり運動したりすると、おなか为空き、食が進みます。

また、昼間の疲れで早く眠たくなり、ぐっすり寝ることができます。