

ちくほう

か てい きょう いく おう えん
家庭教育応援チャンネル



ちくほう式

あさ ちから

「朝力」のすすめ！！

～これならできる！！早寝・早起き・朝ごはん～



新型コロナウイルス感染拡大防止
による臨時休校・外出自粛



「おうち時間」の
増加

こんなことはありません
でしたか？

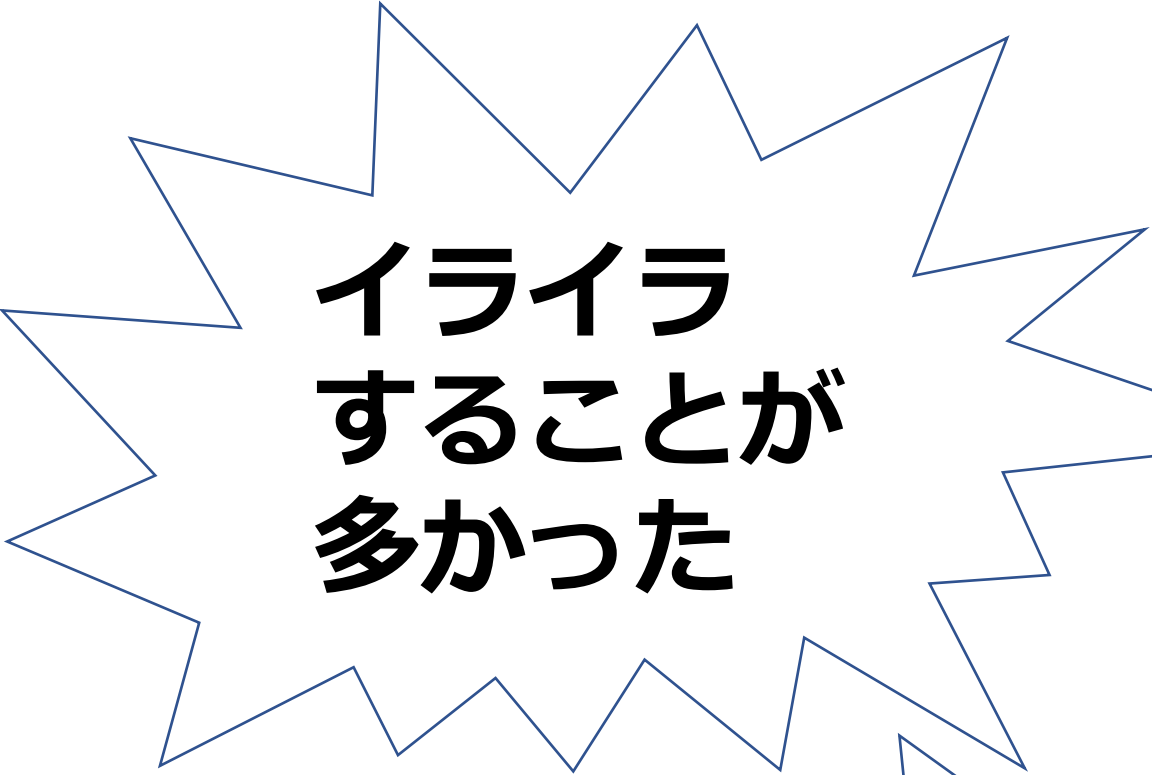
ずっとじっとしていた

夜寝る時間が遅くなった

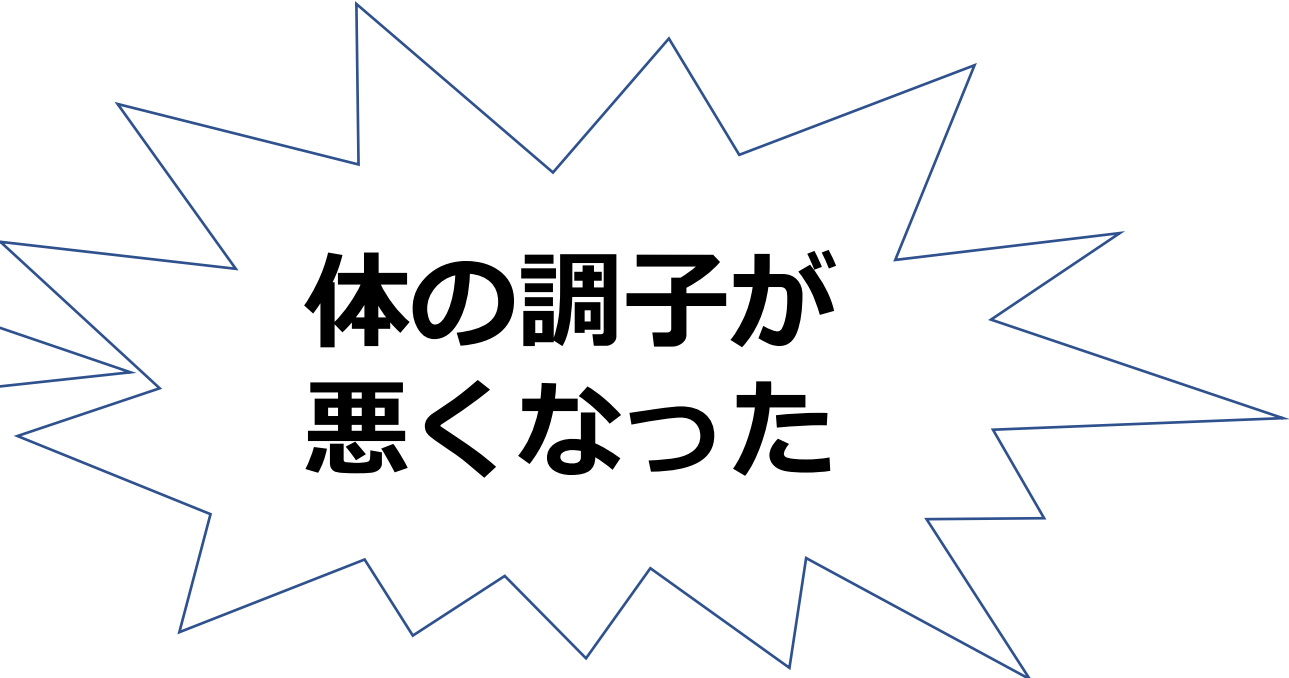
夜なかなか眠れない

朝起きる時間が遅くなった

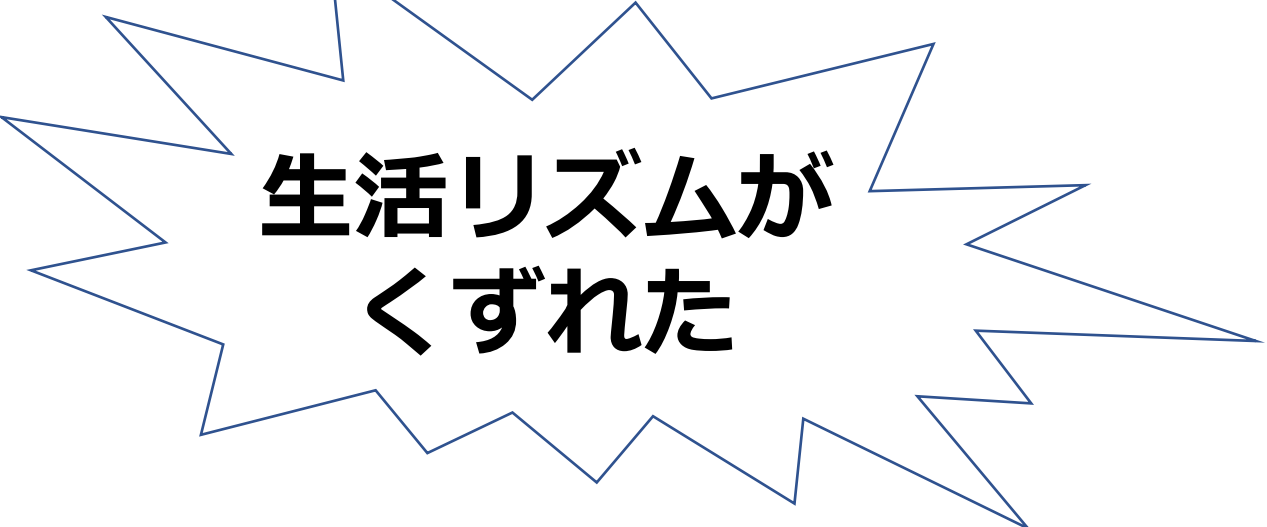




**イライラ
することが
多かった**



**体の調子が
悪くなった**



**生活リズムが
くずれた**

イ

あさ
朝

ちから
力

^{あさ}^{ちから} 「朝力」って何？

朝のうちに1日の生活を元気に過ごすための
エネルギーをためる！

朝の生活が
1日の生活を
決める！！

からだの元気

朝 力

こころの元気

早 寝

早起き

朝ごはん

今だからこそ、生活リズムを整えるために、チャレンジしましょう！！



はや
早

ね
寝

早 寝

必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間

乳児期

幼児期

学齢期

年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
0～3ヶ月	11～13時間	14～17時間	18～19時間
4～11ヶ月	10～11時間	12～15時間	16～18時間
1～2歳	9～10時間	11～14時間	15～16時間
3～5歳	8～9時間	10～13時間	14時間
6～13歳	7～8時間	9～11時間	12時間
14～17歳	7時間	8～10時間	11時間
18～25歳	6時間	7～9時間	10～11時間
26～64歳	6時間	7～9時間	10時間
65歳～	5～6時間	7～8時間	9時間

(2015年、米国国立睡眠財団)

早寝のための4つのポイント

①昼間しっかりと体を動かす



②寝る時間を決める

(いつもの時間になったら布団に入る習慣をつける)



③寝る1時間前には、スマホ等を見ない



④部屋を暗くして、静かにする



おうちの人の協力

- ・テレビの音を小さくする
- ・大きな声で話さない
- ・スマホをマナーモードにする



はや お
早起き

早起き

「朝力」のカギは、「セロトニン」

朝の光をしっかり浴びる



体温が上昇

セロトニン

脳と体を目覚めさせ、
活動しやすくする

寝付きをよくする
(メラトニンの材料)

心のバランスを整える
(イライラをおさえる)

毎日、大体同じ時間に起きる

「小学生のための早寝早起き朝ごはん－保護者・指導者向け－」
(令和2年 早寝早起き朝ごはん全国協議会) をもとに作成

小学生になったら・・・

早起き

自分で起きられるようになるろう！

①めざまし時計をかける



1つで起きられないとき

いくつかちがう音の時計を
用意する

②カーテンを開けるなど
して朝の光を浴びる



明るい環境をつくる

※外の光が届かないときは
部屋のあかりをつける

③起きる時間になったら
ふとんからはなれる



起きたあと何かをする
習慣付け

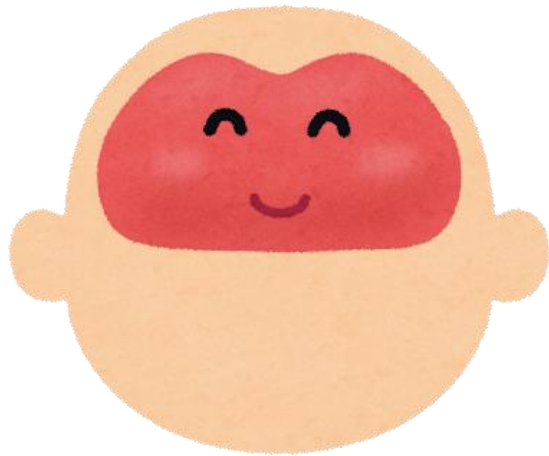
あさ

朝ごはん

朝ごはん

なぜ朝食を食べる必要があるのか？

①体温を上昇させ、
脳の動きを活発化
させるため



よくかんで食べると、
集中力がアップ！！

②眠っている間に消化
した分の栄養素を
チャージするため



③排便をスムーズに
するため



朝ごはん

こんなことはありませんか？

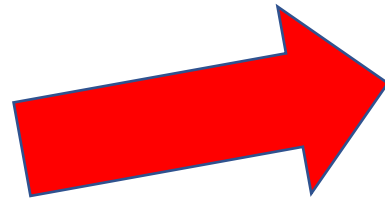
子どもが
食べたがらない



やってみませんか？

寝る前に、夕食や夜食を
とらないようにさせる

食べる時間
つくる時間
がない



早めに起きて
朝食の時間をつくる

学年が
上がったなら



子どもが自分で
朝ごはんをつくること
ができるようにする

まずは、休日などを利用して、子ども
といっしょにつくってみましょう。

朝ごはんづくりのポイント！

前日のうちに
食材を準備しておき、
すぐ食べられるよう
にしておく。

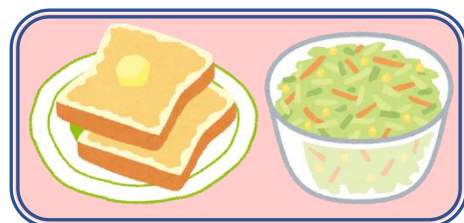


ホップ！
(主食)



まずは食べる！

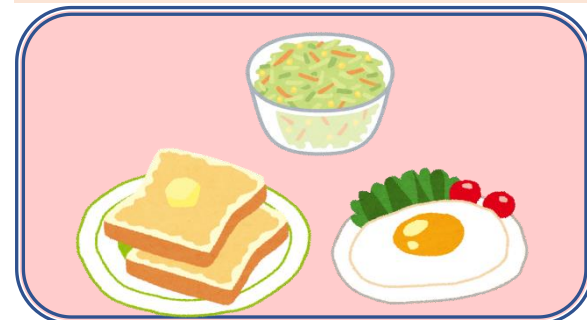
ステップ！
(主食＋１品)



一品増やす！



ジャンプ！
(主食＋２品)



バランスを
考える！



朝力 (あさぢから) チェックシート

(高学年・中学生用)

名前 ()

月 日 ~ 月 日

目標

じこく
朝起きる時刻

時 分

じこく
夜ねる時刻

時 分

月 日 ()

前日夜ねた時刻 (じこく)
時 分

朝起きた時刻 (じこく)
時 分

自分で
起きた ・ 起こされた

朝ごはん
食べた → (ちょっと・たくさん)
食べなかった

今日の
「朝力」   

月 日 ()

前日夜ねた時刻 (じこく)
時 分

朝起きた時刻 (じこく)
時 分

自分で
起きた ・ 起こされた

朝ごはん
食べた → (ちょっと・たくさん)
食べなかった

今日の
「朝力」   

月 日 ()

前日夜ねた時刻 (じこく)
時 分

朝起きた時刻 (じこく)
時 分

自分で
起きた ・ 起こされた

朝ごはん
食べた → (ちょっと・たくさん)
食べなかった

今日の
「朝力」   

月 日 ()

前日夜ねた時間 (じこく)
時 分

朝起きた時刻 (じこく)
時 分

自分で
起きた ・ 起こされた

朝ごはん
食べた → (ちょっと・たくさん)
食べなかった

今日の
「朝力」   

月 日 ()

前日夜ねた時刻 (じこく)
時 分

朝起きた時刻 (じこく)
時 分

自分で
起きた ・ 起こされた

朝ごはん
食べた → (ちょっと・たくさん)
食べなかった

今日の
「朝力」   

ふりかえり (できた ・ 少しできた ・ もう少し)
<がんばったことやこれからがんばりたいことを書こう>

おうちの人から

ちくほう

か てい きょう いく おう えん
家庭教育応援チャンネル



ちくほう式

あさ ちから

「朝力」のすすめ！！

～これならできる！！早寝・早起き・朝ごはん～

