

# オアシス

〈特集号〉 生活習慣スクールキャラバン2021

10月18日(月)に香川県教育委員会の大藪先生、たまごカンパニーのmimikaさんをお招きし、3年生・4年生対象に「生活習慣スクールキャラバン2021」を実施しました。そこで、生活習慣についてたくさんの方を教えていただきました。



## はや はや あさ 早ね早おき朝ごはん O×クイズ



第一問 朝起きたら、カーテンを開けるとよい。

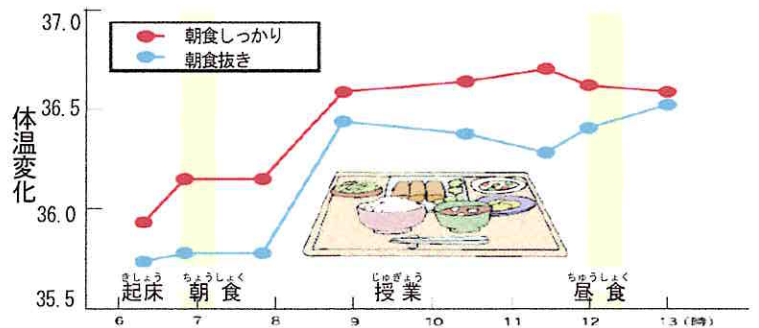
○ … 朝の光をあびると、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。また、朝の光をあびて、昼に活動を行うことにより、夜にはよく眠ることができるようになります。

第二問 朝ごはんを食べなくても昼ごはんをたくさん食べればよい。

× … 朝ごはんは、午前中のエネルギーのもと。食べないと元気に活動できません。

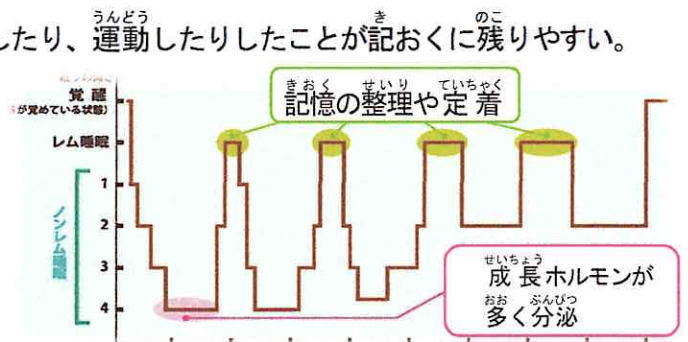
第三問 朝ごはんは、ごはんやパンだけをたくさん食べるとよい。

× … 朝ごはんのメリットは栄養補給だけではなく、バランスよい朝ごはんをよくかんで食べて、からだと心のスイッチをオン!



第四問 ぐっすり、しっかりねむった方が、勉強したり、運動したりしたことが記憶に残りやすい。

○ … スマートフォンやゲーム機などの液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれているものもあります。これを夜に浴びると、体内時計のリズムが後ろにずれてなかなか眠れなくなります。



まとめ：毎日を元気に過ごすためには？

早ね！早おき！朝ごはん♪

朝ごはんを食べる

日中にしっかり活動

早く起きる

早くねる

