

食べて 動いて よく寝よう!

いばらっ子の
めあてと約束

めあて

約束

い きいき みんなと
元気に遊ぼう!!



すぽっち

1日60分以上
体を動かして遊んで
パワーアップ!!

ば ランス ばっちり
楽しく食べよう!!



ばくどん

朝・昼・晩
毎日3食しっかり食べて
パワーアップ!!

ら く~な気持ちで
しっかり寝よう!!



ぐっすりん

就寝時刻&時間に気をつけ
たっぷり・ぐっすり寝て
パワーアップ!!

生活リズムを整えて、

いばらっ子の「心」と「体」と『未来』を守ろう!!

保護者の皆さんへ

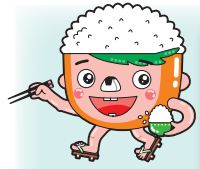
- ★生活習慣の乱れは、脳や神経の発達に影響を与え、学力・体力・気力・社会性の低下につながります。
- ★子どもをよりよく育てるのは「周囲の大人の責任」です。子どもたちの「心」と「体」、そして『未来』のために、できることから始めてみましょう!!

井原市マスコットキャラクター
でんちゅうくんからの
お願い



いばらっ子の皆さんへ

- ★「たかが生活習慣…」なんて甘く考えたり、「家族や友だちも…」なんて言い訳したりしてませんか?
- ★自分を変えられるのは自分だけです。自分の「心」と「体」、そして『未来』のために、できることから始めてみましょう!!



ポイント① 『朝の時間』

★朝起きる時刻と家を出る時刻を見直して『朝食』と『朝うち』の時間をしっかり確保！朝の準備時間は60分以上あると、余裕のある一日のスタートがきれいいね！！

ポイント② 『脳の目覚め』

★脳を目覚めさせるには『朝食』『会話』『運動』が効果的！家族と会話しながら朝食を食べたり、朝運動（徒歩で通園通学、親子ふれあい体操など）をしたりするのいいね！！



ポイント⑥ 『よい眠り』

★『よい眠り』のためには就寝前1時間の過ごし方が重要！電子メディア等の光刺激や体温を上げる運動刺激を控えると、脳も体も落ち着いて、ぐっすり寝られていいね！！

いばらっ子生活リズム パワーアップ サークル！！

ポイント③ 『運動』

★運動は、『体』だけでなく『心』や『脳』の発達にも効果的！！体を動かすと『心』も『体』も元気になり、心地よい疲れが食欲や睡眠欲もアップさせていいね！！

ポイント⑤ 『ゆとりの時間』

★『電子メディア』のかわりに『親子の会話』『親子読書』『親子ふれあい体操』などに挑戦！生活にゆとりができ、家族のきずなも深められていいね！！

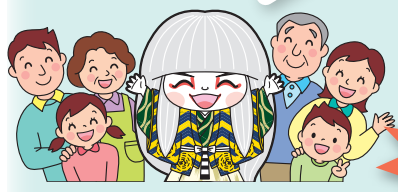
ポイント④ 『電子メディア』

★『電子メディア』は便利で楽しいけど、使いすぎは生活リズムを乱す1番の原因に！『テレビ』や『ゲーム』『スマホ』などに頼りすぎない生活を心がけ、使用時間などのルールを決めるといいね！！



※電子メディア：携帯電話・スマホ、PC、ゲーム、テレビなど

家族みんなで力をあわせ
できることからチャレンジして
『すぼっち』『ぱくどん』『ぐっすりん』
に負けない
“元気ないばらっ子”に
パワーアップ！！



おすすめ①

親子ふれあい体操

食べて、動いて、よく寝よう！

早稲田大学人間科学術院 教授/医学博士 前橋 明
〒359-1192 所沢市三ツ島2-579-15 TEL/FAX 04-2947-9002

かんがえる子
ががんばる子
やさしい子
ぶつする子
未来のこころ

親子ふれあい体操は、親子の絆を深め、子どもの心身の発達を促す効果があります。毎朝、親子で一緒に体操をすることで、家族の絆がより強くなり、子どもも元気な朝を迎えることができます。

①親子ふれあい体操
②親子ふれあい体操
③親子ふれあい体操
④親子ふれあい体操
⑤親子ふれあい体操

体操はいいことがたくさん！

- お食事をかき混ぜ、体カブりができる（体カブり）
- 運動量も増え、体カブりがつづいて運動ができる
- 子どもが寝るまで活動できる（夜の寝る前まで）
- 親子が子どもの成長を確認できる
- ふれあいで親子のコミュニケーションが深まり、親子の絆がより強くなる（親子の絆）
- 親子の健康につながる（健康づくり）
- 親子が力をあわせて、家族の絆がより強くなる（家族の絆）

①親子ふれあい体操
②親子ふれあい体操
③親子ふれあい体操
④親子ふれあい体操
⑤親子ふれあい体操

早稲田大学人間科学術院 前橋 明 研究室
(04-2947-6902)
所沢市子ども支援課
(04-2998-9124)
前沢市健康課
(04-2998-9126)

おすすめ②

★井原市では、
子どもたちの
午後9時以降の
電子メディア
使用制限
をお勧めします！！

①親子ふれあい体操
②親子ふれあい体操
③親子ふれあい体操
④親子ふれあい体操
⑤親子ふれあい体操

※本プロジェクトは、(公財)福武教育文化振興財団より助成金を、また、早稲田大学人間科学術院 前橋明教授 より情報提供をいただいで推進しております。