

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）をしたりのもいいね！！



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！！

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

体力で
つづめて

かんがえる子
ががんばる子
やさしい子
ふうする子
来たい子
の
まわりの
みんなが
笑顔で
あそぶ
ことが
できる
ように
したい
です。

おすすめ①



おすすめ①

体操はいいことがたくさん！

- お食事をかき混ぜ、体カブツができる（体カ増上）
- 腸ももが長く、体カにつけて運動ができる
- 子どもが寝るまでよく寝る（体のリズムづくり）
- 親子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づくりが成り立ち、親子の発達につながる（親責任づくり）
- 遊びが楽しくなることで、認知の成長にもつながる（学力向上）

夜の寝る前はNG

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

※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。