



「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を！

夏休みに入り、子どもたちの生活リズムは崩れていませんか。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力・気力の低下の要因の一つとなっています。子どもたちの健やかな成長はもちろん、大人にとっても十分な睡眠やバランスの取れた食事、適切な運動など規則正しい生活習慣が大切です。

そこで今回は、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活習慣を整えるためのポイントを紹介します。

■睡眠

睡眠には、①疲れた脳や体を休ませ、疲労回復する②記憶を定着・整理する③気持ちを落ち着かせる④免疫機能を回復する⑤成長ホルモンを分泌し、心身を発達させる——など、さまざまな働きがあります。各世代に応じて推奨されている睡眠時間を確保しましょう。

良い睡眠を取るためのポイント！

- ・できるだけ決まった時間に寝る。
- ・就寝の1～2時間前に入浴する。
- ・読書やストレッチなど、自分なりの方法でリラックスする。
- ・就寝1時間前のスマホやテレビは控える。

世代別の推奨睡眠時間

小学生	9～12時間
中学生・高校生	8～10時間
成人	6時間以上
高齢者	8時間未満

【参考】厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

■朝ごはん

朝ごはんを食べると、睡眠中に低下した体温が上がり、脳や体を目覚めさせる効果があります。また、エネルギー代謝が活発になることで、勉強や仕事の効率も上がります。日々の忙しさからおろそかになりがちな朝ごはんですが、一日を生き生きと過ごすために毎日欠かさず食べましょう。

<無理なく始めよう、朝ごはん！>

【ステップ1】 1品からスタート！	【ステップ2】 2品に増やす！	【ステップ3】 主食+2品に！
食べる習慣をつけましょう。 <input type="checkbox"/> バナナ <input type="checkbox"/> ヨーグルト <input type="checkbox"/> おにぎり <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> シリアル	1品増やしてバランスアップ。 <input type="checkbox"/> バナナ+ヨーグルト <input type="checkbox"/> おにぎり+みそ汁 <input type="checkbox"/> パン+スープ <input type="checkbox"/> シリアル+牛乳	理想の朝ごはんを目指しましょう。 <input type="checkbox"/> ごはん+納豆+おひたし <input type="checkbox"/> パン+ゆで卵+野菜スープ

手早く朝ごはんを作るためのポイント！

- ・夕食を多めに作っておく。
- ・おかずを作り置きする。
- ・前日に下ごしらえをしておく。
- ・チーズや果物など、そのまま食べられるものを常備しておく。
- ・冷凍食品を活用する。

メニューの参考に！

村公式HP
ヘルスメイトの
オススメレシピ



犯罪のない安全・安心な地域社会を目指して… 277人が始動！ —ひたちなか地区防犯協会防犯連絡員委嘱状交付式—

7月8日、東海文化センターで「ひたちなか地区防犯協会防犯連絡員委嘱状交付式」が行われました。今回委嘱された277人(東海中分会168人、東海南中分会109人)の防犯連絡員は、地域の皆さんが安全・安心な生活を送れるよう、警察署等と連携・協力しながら自主的な防犯活動を行うとともに、自宅を「防犯連絡所」として、地域と警察署等との橋渡し役を担っていきます。

ひたちなか警察署生活安全課長の石川裕一さんは、「防犯活動を行うにあたっては、“気楽に・気長に・危険なく”活動することがポイントです」と話し、防犯連絡員に期待を寄せていました。



山田村長から委嘱状を受け取る
加藤孝幸さん(東海中分会代表)