

令和4年4月生まれ

# おめでとう1さい

応募方法

誕生日の前々月15日まで、電話または市ホームページで受け付けています。

(例) 誕生日が令和4年6月の人は、4月15日までに応募してください。

経営企画課広聴広報係

☎(921)2121(内線514) HP ページID:2633



2日 やすかわ あかり  
安川 明里ちゃん



30日 しろうず せいご  
白水 清瑚ちゃん



2日 しぎょう さくら  
執行 咲良ちゃん



15日 はらだ ひなた  
原田 ひなたちゃん



19日 ふじき りくと  
藤木 陸斗ちゃん



25日 おおた はると  
太田 悠斗ちゃん



6日 ながた きよまさ  
長田 清雅ちゃん



17日 なかの にしか  
中野 二千桜ちゃん



18日 かもほら みちる  
蒲原 充ちゃん



21日 ごうや こはる  
合屋 小春ちゃん



## にこにこ通信



### 早寝早起き朝ごはん



子どもたちの健やかな成長には、「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大事です。平成18年から子どもの生活習慣づくりのために国が推進しています。

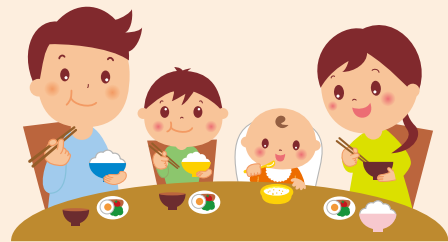
なぜ早寝早起き朝ごはんが大切なのか考えてみましょう。

- <早く寝る> 睡眠には心身の疲労を回復させるとともに脳や体を発達させる働きがあります。
- <早く起きる> 朝の光を浴びるとセロトニンという脳にとってもいい物質が分泌され心も体も元気になります。
- <朝ごはん> 朝ごはんを食べることで午前中から勉強や運動がしっかりできます。お腹がすいていると集中力がなくなり意欲がわかず行動に身が入りません。

このようなことから、生活リズムを整える事が大切です。また、質も大事になってきます。睡眠の質を良くするためには、寝る前にテレビやスマホは光の刺激などが強いのでさけたほうがよいでしょう。「今日何をして遊んだの?」「お友達と何を話した?」など、お父さんやお母さんと一日を振り返ってお話し、絵本などを読んであげるといいでしょう。

朝ごはんも時間がない人、食欲がない人、これから習慣づける人は、ヨーグルトやバナナ・おにぎりなど何か少しでもたべることからはじめてみましょう。少し時間に余裕がある人はおにぎりや味噌汁・パンとスープなど、2種類以上の食材を組み合わせるとよいとおもいます。習慣がついてきたら、ごはんや納豆と乳製品、果物など主食・主菜・副菜をそろえて食べるとよいでしょう。

早寝早起き朝ごはんの習慣がついている人は、体力や気力も向上するというデータもできています。



子育て世代包括支援センター(うめっこテラス)