

もうすぐ6月、「食育月間」です。また、小学校では午前5時間制も始まり、午前中に必要とされるエネルギーも増えたかもしれません。

朝ごはんは、こどもたちの体と脳を元気にする大切なエネルギー源！  
「早寝・早起き・朝ごはん」で、家族みんなの生活リズムを整えましょう。

## 1日のスタートは朝食から！！

### しっかり朝食

元気な1日の  
スタートがきれる！



### てきどな運動

運動が  
“ぐっすり睡眠”に  
つながる！



### ぐっすり睡眠

スマートフォンや  
テレビの使用を控える  
ことで“ぐっすり睡眠”！



ぐっすり睡眠で  
体の調子も整うよ！！

## 「3つのスイッチ」を入れることもできます！

### あたまのスイッチ

OFF ON

脳が目覚めます。



### からだのスイッチ

OFF ON

体温が上がります。



### おなかのスイッチ

OFF ON

排便を促します。



「早寝・早起き・朝ごはん」（十分な睡眠と食事を取ることは、**熱中症予防**にも！

無理のない範囲で続けていきましょう！

参考：滋賀県教育委員会 保護者向け情報誌「教育しが」令和8年4月号  
こども安全メール from 消費者庁「Vol.626 早めの熱中症予防！症状が現れたら速やかな処置を！」（消費者庁）

