

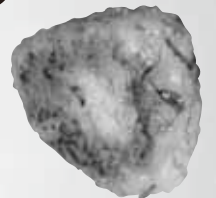
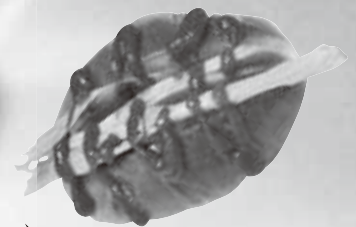
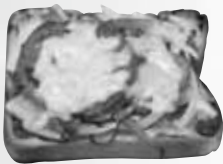
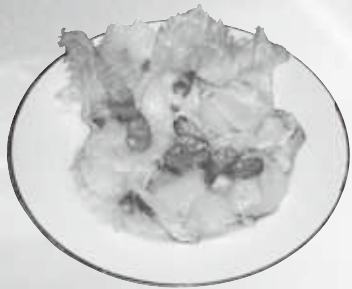


「健康つやま21」では、朝食を  
毎日食べる子100%を  
めざしています。

特集

# 早寝 早起き

# みんな 朝ごはん



■特別出演

津山太助となかまたち

最近、子どもたちの寝る時間が遅くなり、それに伴い睡眠時間も短くなる傾向があります。朝起きる時間が遅くなると、朝食を取れない、元気に遊べないという状態に陥ります。生活時間の乱れは、体内のリズムを崩し子どもの体力ややる気、学力に大きな影響を与えるとわれています。

健やかに子どもが育つには、まず「しっかり寝て、しっかり食べて、しっかり遊ぶ」こと。当たり前のことですが、それを支えるのは親であり家族である私たち大人です。

今月は、津山っ子の健やかな成長のために、大切な「睡眠時間と朝ごはん」について考えます。